TEMARIO EXAMEN CINTURÓN NARANJA

SOGUI (posiciones):

Chariot Sogui (firme)

Ap Sogui (paso corto)

Ap Kubi Sogui (paso largo)

Chuchum Sogui (jinete)

Tuit Kubi Sogui (peso atrás)

Naranji Sogui (anchura hombros)

MAKI (defensas):

Are Maki (baja)

Montong Maki (media)

Montong An Maqki (media mano contraria)

Olgul Maki (alta)

Jan Sonnal Montong Bakat Maki (canto mano hacia fuera)

GONG KIOK (ataques):

Montong Bande Chirugui (puñetazo al medio misma mano-pierna)

Montong Baro Chirugui (puñetazo al medio mano contraria-pierna)

Dubon Montong Chirugui (doble puñetazo)

Olgul Bande Chirugui (puñetazo arriba misma mano-pierna)

Olgul Baro Chirugui (puñetazo arriba mano contraria a pierna)

Sonnal An Chigui (ataque al cuello mano contraria a pierna)

PUM (Movimientos especiales):

Kibon Chumbi (preparación fundamental)

CHAGUI (Patadas):

Ap Chagui (frontal)

Dollyo Chagui (circular)

Chiko Chagui o Neryo Chagui (descendente)

Yop Chagui (lateral)

(Tuit Chagui)- (atrás)

Bakat Dari Chagui (hacia fuera)

An Dari Chagui (hacia dentro)

Tuio Ap Chagui (en salto frontal)

PUMSE:

Taeguk Il Chang

Taeguk I Chang

Taeguk Sam Chang

VOCABULARIO:

PALABRAS BÁSICAS:

Dobok…….Traje de taekwondo

Ti……..cinturón

Ap……frontal

Yop……..lateral

Tuit……..atrás

Dollyo……circular

Neryo……..descendente

Bakat……..exterior

An……..interior

Chirugui……..puñetazo

Chigui……golpear

Chariot……firmes

Kionñe……saludo

Chumbi……..preparados

Chong……..azul

Hong……rojo

Tuio……salto

PARTES DEL CUERPO (Mopki Gubun):

Are……parte baja

Montong…….parte media

Olgul……..parte alta

Mok……..cuello

Son……mano

Sonnal…….canto de la mano

Chumok……...puño

Myong Chi……..esternón

Dari……..pierna

Bal……..pie

Ap chuk……Metatarso del pie

NÚMEROS:

1.Jana , 2. Dul ,3. Set, 4 Net, 5. Dasot, 6. Yosot, 7. Ilgop, 8. Yodol, 9. Ajop, 10. Yol