TEMARIO EXAMEN CINTURÓN VERDE

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)

Sonnal Montong Maki (dos manos abiertas al medio)

Montong Bakat Maki (media 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)

Pionson Kut Seuo Chirugui (punta dedos mano vertical)

Dung Chumok Olgul Ap Chigui (dorso del puño arriba hacia Delante)

PUM (Movimientos especiales):

Kibon Chumbi (preparación fundamental)

Chebipum Mok Chigui (ataque cuello+ defensa alta con manos abiertas)

CHAGUI (Patadas):

Ap Chagui (frontal)

Dollyo Chagui (circular)

Chiko Chagui o Neryo Chagui (descendente)

Yop Chagui (lateral)

Tuit Chagui (atrás)

Nako Chagui (“gancho” con talón)

Mondollyo Tuit Chagui (hacia atrás con giro)

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

Taeguk Sa Chang

VOCABULARIO:

PALABRAS BÁSICAS:

Dobok…….Traje de taekwondo

Ti……..cinturón

Dojang.sala de entrenamiento

Sa-Bom-Nim……..Maestro

Ap……frontal

Yop……..lateral

Tuit……..atrás

Neryo……..descendente

Dollyo……circular

Bakat…….exterior

An……interior

Uen……izquierda

Orun……derecha

Seuo……..vertical

Nal……..canto

Chirugui……..puñetazo

Chigui……..pegar

Chariot……firmes

Kionñe……saludo

Chumbi……..preparados

Chong……azul

Hong……rojo

Tuio……salto

Mondollyo……giro

Duiro Dora……..media vuelta

PARTES DEL CUERPO (Mopki Gubun):

Are……parte baja

Montong…….parte media

Olgul……..parte alta

Mok……..cuello

Chumok……...puño

Dung Chumok……nudillos

Son……mano

Son Kut…..punta de los dedos de la mano

Pamok……antebrazo

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