TEMARIO EXAMEN CINTURÓN VERDE-AZUL

SOGUI (posiciones):

Chariot Sogui (firme)

Ap Sogui (corto)

Ap Kubi Sogui (largo)

Chuchum Sogui (jinete)

Tuit Kubi Sogui (peso atrás)

Pionji Sogui (pies hacia fuera)

Naranji Sogui (paralelos anchura hombros)

Uen Naranji Sogui (izquierda)

Orun Naranji Sogu (derecha)

Tuit Koa Sogui (cruzado atrás)

MAKI (defensas):

Are Maki (baja)

Montong Maki (media)

Montong An Maki (media mano contraria)

Olgul Maki (alta)

Jansonnal Montong Bakat Maki (canto de una mano hacia fuera)

Sonnal Are Maki (dos manos abiertas abajo)

Sonnal Montong Maki (dos manos abiertas al medio)

Montong Bakat Maki (media hacia fuera)

GONG KIOK (ataques):

Montong Bande Chirugui (puñetazo medio misma mano-pierna)

Momntong Baro Chirugui (puñetazo medio mano contraria a 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 cuello mano contraria a pierna)

Pionson Kut Seuo Ghirugui (punta dedos vertical)

Dung Chumok Olgul Ap Chigui (golpeo arriba hacia adelante con dorso del puño cerrado)

Me Chumok Neryo Yop Chigui (descendente y lateral con puño cerrado)

Palkup Dollyo Chigui (codo circular)

PUM (Movimientos especiales):

Kibon Chumbi (preparación fundamental)

Chebipum Mok Chigui (defensa alta+ataque cuello)

Montong Piochok Palkup Chigui (codo a diana)

CHAGUI (Patadas):

Ap Chagui (frontal)

Dollyo Chagui (circular)

Chiko Chagui o Neryo Chagui (descendente)

Yop Chagui (lateral)

Tuit Chagui (hacia atrás)

Nako Chagui (“gancho” con talón)

Bakat Dari Furigui (hacia fuera)

An Dari Furigui (hacia dentro)

Con giro:

Momdollyo Tuit Chagui

Mondollyo Yop Chagui

Momdollyo Nako Chagui

Con salto:

Tuio Ap Chagui

Tuio Dollyo Chagui

Tuio Yop Chagui

Tuio Neryo Chagui

Tuio Tuit Chagui

YONSOK DONG CHAK (Combinación):

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal

PUMSE:

Taegu Il Chang

Taeguk I Chang

Taeguk Sam Chang

Taeguk Sa Chang

Taeguk Ho Chang

VOCABULARIO:

PALABRAS BÁSICAS:

Dobok…….Traje de taekwondo

Ti……..cinturón

Dojang.sala de entrenamiento

Sa-Bom-Nim……..Maestro

Sa-Bom-Nim-Que-Kionñe……..saludo al maestro

Ku-Ki-E-De-Je-KionÑe……Saludo a la bandera

Ap……frontal

Yop……..lateral

Tuit……..atrás

Neryo……..descendente

Ollyo……..ascendente

Dollyo……circular

Gechio……descruzar

Goduro……..acompañar

Bituro……retorcer

Dangkio……..Agarrar

Chirugui……..puñetazo

Chigui……..pegar

Bakat……..exterior

An……..interior

Uen……izquierda

Orun……derecha

Seuo……..vertical

Checho... colocado hacia arriba

Nal……..canto

Piochok……diana

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……parte superior nudillos

Me Chumok……..almohadilla del puño

Son……mano

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

Batang Son……..talón de la mano

Pamok……..…antebrazo

Palkup……codo

Myong Chi……..esternón

Dari……..…pierna

Murup……..rodilla

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

1º. Il, 2º. I, 3º. Sam, 4º. Sa, 5º Ho, 6º. Yuk, 7º. Chil