# TEMARIO EXAMEN CINTURÓN NEGRO

## *A) KIBON KISUL (técnica fundamental)*

### *SOGUI (posiciones):*

Chariot Sogui (firme)

Ap Sogui (corto)

Ap Kubi Sogui (largo´)

Chuchum Sogui (jinete)

Tuit Kubi Sogui (peso atrás)

Pionji Sogui (puntas hacia fuera)

Naranji Sogui (pies paralelos ancho hombros)

Uen Naranji Sogui (izquierda)

Orun Naranji Sogu (derecha)

Tuit Koa Sogui (cruzado atrás)

Bom Sogui

### *MAKI (defensas):*

Are Maki (baja)

Montong Maki (media)

Montong An Maki (media mano contraria)

Olgul Maki (alta)

Jansonnal Montong Bakat Maki (canto mano hacia fuera)

Jansonnal Montong Yop Maki (canto mano lateral)

Sonnal Are Maki (dos manos abiertas abajo)

Sonnal Montong Maki (dos manos abiertas medio)

Montong Bakat Maki (media hacia fuera)

Olgul Bakat Maki (alta hacia fuera)

Gechio Are Maki (descruzar abajo)

Gechio Montong Maki (descruzar al medio)

Batangson Montong Maki (talón de la mano al medio)

Batangson Montong An Maki (talón de la mano al medio mano contraria a pierna)

Goduro Batangson Montong An Maki (talón de la mano con acompañamiento)

Goduro Are Maki (baja con acompañamiento)

Goduro Montong Maki (media con acompañamiento)

Okgoro Are Maki

## *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 alto misma mano-pierna)

Olgul Baro Chirugui (puñetazo alto mano contraria a pierna)

Sonnal An Chigui (ataque cuello mano contraria-pie)

Pionson Kut Seuo Ghirugui (punta dedos)

Dung Chumok Olgul Ap Chigui (dorso del puño a la cara)

Dung Chumok Bakat Chigui (dorso del puño hacia fuera)

Me Chumok Neryo Yop Chigui (canto del puño descendente y lateral)

Palkup Dollyo Chigui (codo circular)

Du Checho Chirugui (dos puñetazos con dorso puño hacia abajo)

Yop Chirugui (puñetazo lateral)

## *PUM (Movimientos especiales):*

Kibon Chumbi (preparación fundamental)

Chebipum Mok Chigui (ataque cuello y defensa alta)

Montong Piochok Palkup Chigui (codo a diana)

Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki (retorcida)

Bo Chumok Chumbi

Gawi Maki (defensa baja y defensa media hacia fuera con interior)

Dangkio Ollyo Murup Chigui (agarrar y rodillazo)

Piochok Chagui (patada a diana)

Oe Santul Maki

Dangkio Tok Chirugui (agarrar y ataque mandíbula)

## *B) BAL KISUL (Técnica de pierna):*

### *CHAGUI (Patadas):*

Ap Chagui (frontal)

Dollyo Chagui (circular)

Chiko Chagui o Neryo Chagui (descendente)

Yop Chagui (lateral)

Tuit Chagui (hacia atrás)

Nacko Chagui (“gancho” con talón)

Furio Chagui (“barrido”)

### *Con giro:*

Momdollyo Yop Chagui

Momdollyo Tuit Chagui

Momdollyo Nako Chagui

Momdollyo Furio Chagui

### *TUIO (patadas en salto)*

Tuio Ap Chagui

Tuio Yop Chagui

Tuio Dollyo Chagui

Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui

Tuio Momdollyo Yop 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

- Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.
- Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.
- Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.
- Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.
- Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.
- Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.

## C) YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante efectuará una combinación tipo pumse de al menos 20 movimientos

## D) PUMSE:

Taegu Il Chang

Taeguk I Chang

Taeguk Sam Chang

Taeguk Sa Chang

Taeguk Ho Chang

Taeguk Yuk Chang

Taeguk Chil Chang

Taeguk Pal Chang

(Koryo)

## E) KYORUGUI (Combate)

### a) Combate

Se realizará con material específico de entrenamiento para el combate: Paos y/o Manopla.

1) Trabajo de Manopla y Pao durante un asalto de 2'

2) En el sitio (directas) y en combinación (desplazamiento)

### b) Yaksok Kyorugui (Sebon, dubon y Hanbon Kyorugui) (combate pactado a 3, 2 y 1 paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

## *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

Tok……..mentón (mandíbula)

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, 8º. Pal