

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN AMARILLO (8° GUP) A CINTURÓN AMARILLO PUNTA VERDE (7° GUP)

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A. TODAS LAS TÉCNICAS SERÁN EJECUTADAS EN POSICIÓN AP KOOBI SEOGI

- HECHYO AHRAE, BAKKAT PALMOK MONTONG, Y EOLGUL MAKKI (JUMEOK Y SONNAL)
- HANSONNAL ARAE, MOMTONG Y EOLGUL MAKKI
- DEUNG JUMEOK EOLGUL AP CHIGI (POR DENTRO Y POR FUERA)

A. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- BANDAE HANSONNAL MOMTONG MAKKI – BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE MOMTONG MAKKI – BANDAE SONNAL EOLGUL MOCK BAKKAT CHIGI
- HECHYO BAKKAT PALMOK MOMTONG MAKKI EN PUÑO Y SONNAL CON CONTRATAQUE

2.- TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

- DESPLAZAMIENTO A 90° GRADOS (CON EL RELOJ Y CONTRARELOJ)
- COMBINACIÓN EN AVANCE O RETROCESO CON UN PASO POR EL FRENTE Y/O LA ESPALDA

3.- TÉCNICAS DE PATADAS

- BANDAL (AL PLEXO Y RODILLA)
- KULLO BANDAL CHAGI
- DOLLYO CHAGI Y GOOLLEO CHAGI
- AN NAERYO CHAGI
- BAKKAT NAERYO CHAGI
- KULLO IOP CHAGI

4. POOMSAE

- LA CRUZ: EN DWI KOOBI SEOGI
- TAE GEUK Ee JANG

5. TÉCNICAS DE CAIDAS

- AL FRENTE ARRODILLADOS SOBRE LOS ANTEBRAZOS EN TRIANGULO
- RODADA DE ESPALDA DESDE EL SUELO

6. KYORUGI

7. KYOPAK

- SONNAL NAERYO AN CHIGI

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN AMARILLO PUNTA VERDE (7° GUP) A CINTURÓN VERDE (6° GUP)

1.- MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A- En Posición AP KOOBI SEOGI v DWI KOOBI SEOGI

- IOP BAKKAT PALMOK MOMTONG MAKKI POR DENTRO Y POR FUERA
- IOP HANSONNAL BAKKAT PALMOK MOMTONG MAKKI (DENTRO Y POR FUERA)
- EOTGOREO AHRAE Y EOLGUL MAKKI (TÉC. AGREGADAS EN ADULTOS)

B- Técnicas en Posición de Combate

- BANDAE HANSONNAL MOMTONG MAKKI – BARO DEUNGJUMEOK EOLGUL CHIGI
- BANDAE HANSONNAL EOLGUL MAKKI – BARO SONNAL EOLGUL CHIGI POR ESPALDA
- EOTGOREO EOLGUL MAKKI CON BARO DEUNGJUMEOK EOLGUL CHIGI

2.- TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

- DESPLAZAMIENTO A 45° GRADOS
- AVANZAR CRUZANDO EL PIE POR DETRÁS Y POR DELANTE
- MOVIMIENTO DE EVASION LATERAL Y HACIA ATRÁS

3.- TÉCNICAS DE PATADAS

- BANDAL CHAGI – KULLO BANDAL CHAGI - DUBAN DALSEONG BANDAL CHAGI
- IOP CHAGI
- AN NAERYO CHAGI – GOOLLEO AN NAERYO CHAGI
- KULLO BAKKAT NAERYO CHAGI
- PYOJEOK CHAGI – GOOLLEO PYOJEOK CHAGI

4- POOMSAE

- LA CRUZ: DWI KOOBI SEOGI – IOP HANSONNAL MOMTONG MAKKI POR FUERA – BARO JUMEOK MOMTONG MAKKI
- TAEGEUK SAM JANG

5- TECNICAS DE CAIDA

- LATERAL SENTADO RETIRANDO LA PIERNA CON BRAZO A 45°
- LATERAL EN CUCLILLAS RETIRANDO LA PIERNA CON BRAZO A 45°
- LATERAL DE PIE RETIRANDO UNA PIERNA CON BRAZO A 45°
- CAIDA DE ESPALDA EN SALTO, CON PIERNAS A 90° Y BRAZOS A 45°

6- KYORUGI

7- KYOPAK

- SONNAL AHRAE NAERYO AN-CHIGI
- KULLO IOP CHAGI

