

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN BLANCO (10° GUP) A CINTURÓN BLANCO PUNTA AMARILLA (9° GUP)

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

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

- JUMEOK EOLGUL JIREUGI (EN BARO Y BANDAE)
- AHRAE, MOMTONG Y EOLGUL MAKKI
- BARO SONNAL EOLGUL MOCK AN-CHIGI

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE EOLGUL MAKKI CON BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE MOMTONG MAKKI CON BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE ARAE MAKKI CON BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BARO SONNAL EOLGUL MOCK AN CHIGI

2.- TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

- CAMBIO DE GUARDIA
- DESLIZAMIENTO HACIA DELANTE Y ATRÁS

3.- TÉCNICAS DE PATADAS

- AP CHAGI DELANTERO Y TRASERO
- KULLO AP CHAGI
- DOLLYO CHAGI
- CHONAE CHAGI
- MURUP AP CHAGI

4.- POOMSAE

A. LA CRUZ: AP SEOGI -- BANDAE ARAE MAKKI

5. TÉCNICAS DE CAIDAS

- HACIA ATRÁS SENTADOS CON BRAZOS A 45°
- HACIA ATRÁS EN CUCLILLAS CON BRAZOS A 45°
- DE PIE CON BRAZOS A 45°

6. KYORUGI

8. KYOPAK

- ME JUMEOK NAERYO JIREUGI (NIÑOS MENORES DE 18 AÑOS)
- JUMEOK MOMTONG JIREUGI (ADULTOS)

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE
CINTURÓN BLANCO PUNTA AMARILLA (9° GUP) A CINTURÓN AMARILLO (8° GUP)

1.-MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A- EN POSICIÓN AP KOOBI SEOGI AVANZANDO (BANDAE Y BARO).

- DOOBEON JUMEOK MOMTONG JIREUGI
- AHRAE, MOMTONG, EOLGUL Y AN PALMOK MOMTONG MAKKI CON DOOBEON EOLGUL JIREUGI
- IOP JUMEOK MOMTONG JIREUGI (JU CHUM SEOGI)
- IOP SONNAL EOLGUL MOCK BAKKAT-CHIGI (EN AP KOOBI Y JU CHUM SEOGI)

B-TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE (SE PIDEN 3 DE 5)

- DOOBEON JUMEOK EOLGUL JIREUGI (DELANTERO-TRASERO Y TRASERO-DELANTERO)
- BANDAE EOGUL Y MOMTONG MAKKI – DOOBEON JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE ARAE MAKKI – DOOBEON JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE AN PALMOK MOMTONG MAKKI – DOOBEON JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- BANDAE EOLGUL MAKKI – BANDAE IOP JUMEOK EOLGUL JIREUGI EN JU CHUM SEOGI

2.- TÉCNICAS DE DESPLAZAMIENTO

- AVANZAR UN PASO POR EL FRENTE Y POR LA ESPALDA
- RETROCEDER CON UN PASO POR EL FRENTE Y POR LA ESPALDA

3.- TÉCNICAS DE PATADAS

- AP CHAGI – KULLO AP CHAGI – DUBANDALSEONG AP CHAGI
- DOLLYO CHAGI – KULLO DOLLYO CHAGI
- KODEUP DOLLYO CHAGI
- SOKKEO CHAGI (AP Y DOLLYO CHAGI)

4. POOMSAE

- LA CRUZ: AP KOOBI SEOGI - ARAE MAKKI - DOOBEON JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- TAE-GEUK IL YANG

5. TECNICAS DE CAIDAS

- LA RUEDA O MEDIA LUNA
- RODAR AL FRENTE CON LAS DOS MANOS EN CUCLILLAS

6. KYORUGI

7. KYOPAK

- ME JUMEOK NAERYO JIREUGI
- AP CHAGI

