

PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



SOGUIS: (POSICIONES)

CHUMBI SOGUI: POSICION DE PREPARADOS



CHARIOT SOGUI: POSICION FIRMES



AP KUBI SOGUI: POSICION LARGA ADELANTE



CHUCHUM SOGUI: POSICION DE MONTAR A CABALLO



AP SOGUI: POSICION CORTA



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



TUIT KUBI SOGUI: POSICION ATRÁS TALONES FORMANDO ANGULO DE 90 GRADOS



SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)

ARE MAQUI: DEFENSA ABAJO



MONTONG MAQUI: DEFENSA AL MEDIO



OLGUL MAQUI: DEFENSA ARRIBA



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



MONYTONG BAKAT MAQUI: DEFENSA LATERAL



MONTONG AN MAQUI: DEFENSA AL MEDIO MANO DISTINTA AL PIE ADELANTADO



SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)

MONTONG CHIRUGUI: PUÑETAZO AL MEDIO



OLGUL CHIRUGUI: PUÑETAZO A LA CARA



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



MONTONG BANDE CHIRUGUI: PUÑETAZO AL MEDIO MISMA MANO AL PIE ADELANTADO



MONTONG BARO CHIRUGUI: PUÑETAZO AL MEDIO MANO CONTRARIA AL PIE ADELANTADO



DUBONG MONTONG CHIRUGUI: DOS PUÑETAZOS AL MEDIO



BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)

AP CHAGUI: PATADA AL FRENTE



BANDAL CHAGUI: PATADA SEMICIRCULAR A LA CINTURA



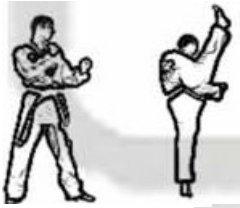
PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR A LA CARA



AP OLIGUI: ELEVACION DE PIERNA RECTA



YOP CHAGUI: PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE



AN MIRO CHAGUI: PATADA FRONTAL EMPUJANDO CON EL PIE



CHUA SAYU CHIRUGUI:

PIERNA IZDA ATRÁS (8 MOVIMIENTOS EN CRUZ) REALIZAMOS 4 ARE MAQUI Y 4 MONTONG BANDE CHIRUGUI.

OU SAYU CHIRUGUI:

PIERNA DCHA ATRÁS (8 MOVIMIENTOS EN CRUZ) REALIZAMOS 4 ARE MAQUI Y 4 MONTONG BANDE CHIRUGUI.

PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA

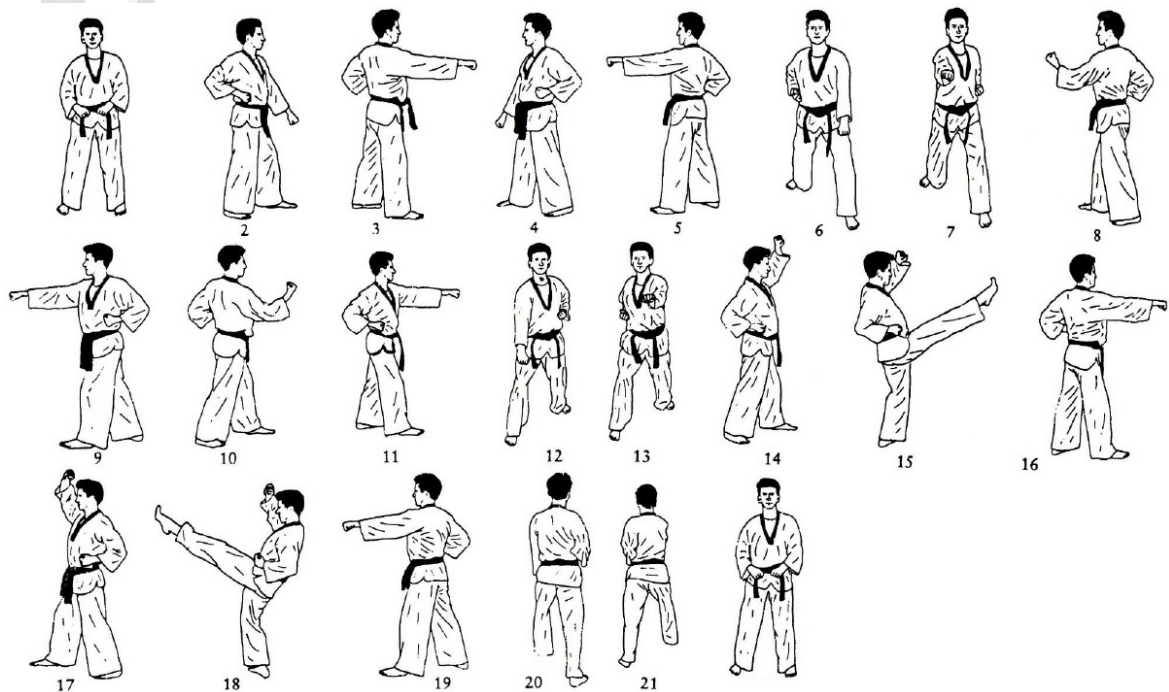
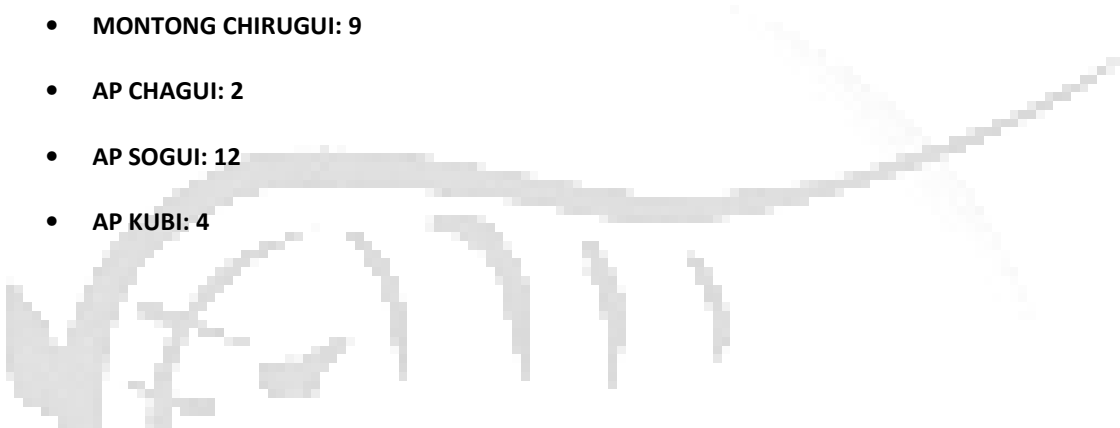


TAEGUK IL CHANG: (cielo y luz)



PRIMER PUMSE PRIMER PUMSE COMPUESTO POR:

- ARE MAQUI: 5
- MONTONG MAQUI: 2
- OLGUL MAQUI: 2
- MONTONG CHIRUGUI: 9
- AP CHAGUI: 2
- AP SOGUI: 12
- AP KUBI: 4



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO/NARANJA



TAEGUK I CHANG: (alegria)



SEGUNDO PUMSE COMPUESTO POR:

- ARE MAQUI: 5
- MONTONG AN MAQUI: 4
- OLGUL MAQUI: 2
- MONTONG CHIRUGUI: 5
- OLGUL CHIRUGUI: 2
- AP CHAGUI: 5
- AP SOGUI: 16
- AP KUBI: 2

