

PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON BLANCO/AMARILLO



SOGUIS: (POSICIONES)

CHUMBI SOGUI: POSICION DE PREPARADOS



CHARIOT SOGUI: POSICION FIRMES



AP KUBIT SOGUI: POSICION LARGA ADELANTE



CHUCHUM SOGUI: POSICION DE MONTAR A CABALLO



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON BLANCO/AMARILLO



SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)

ARE MAQUI: DEFENSA ABAJO



MONTONG MAQUI: DEFENSA AL MEDIO



OLGUL MAQUI: DEFENSA ARRIBA



SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)

MONTONG CHIRUGUI: PUÑETAZO AL MEDIO



PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON BLANCO/AMARILLO



OLGUL CHIRUGUI: PUÑETAZO A LA CARA



BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)

AP CHAGUI: PATADA AL FRENTE



BANDAL CHAGUI: PATADA SEMICIRCULAR A LA CINTURA



DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR A LA CARA



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.