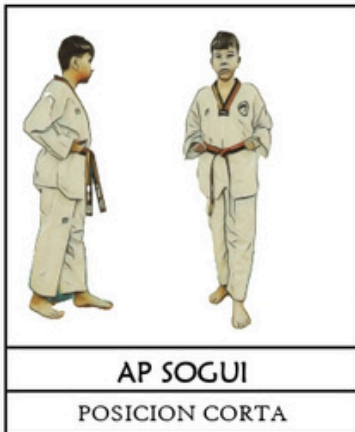
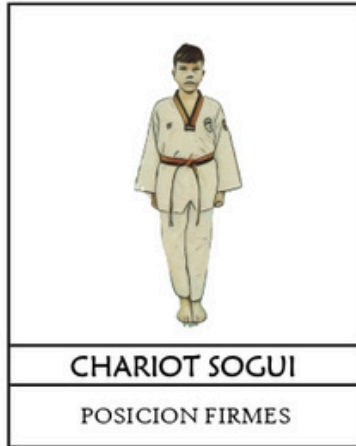
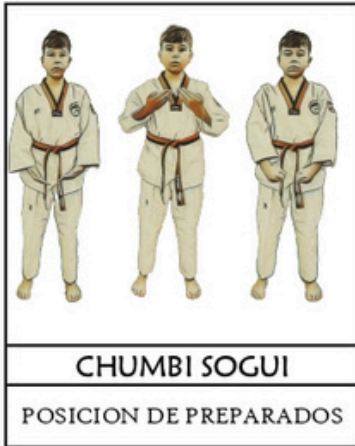


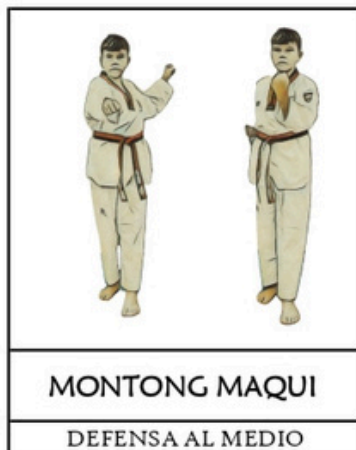
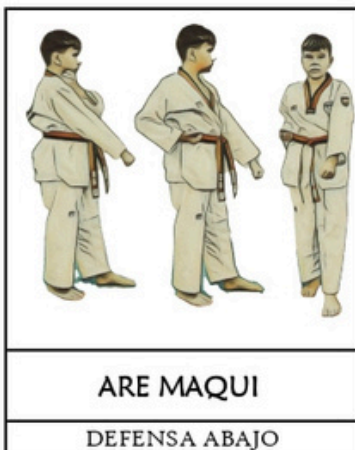


PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON AMARILLO

SOGUIS: (POSICIONES)



SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)





SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)

MONTONG CHIRUGUI	OLGUL CHIRUGUI	MONTONG BANDE CHIRUGUI	MONTONG BARO CHIRUGUI:
PUÑETAZO AL MEDIO	PUÑETAZO A LA CARA	PUÑETAZO AL MEDIO MISMA MANO AL PIE ADELANTADO	PUÑETAZO AL MEDIO MANO CONTRARIA AL PIE ADELANTADO

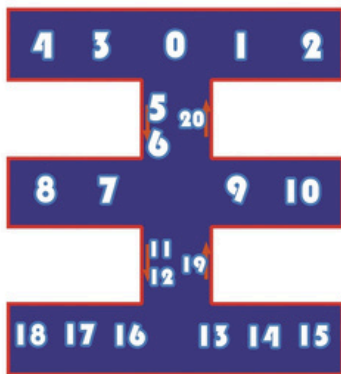
BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)

AP CHAGUI	BANDAL CHAGUI	DOLLYO CHAGUI	AP OLIGUI
PATADA AL FRENTE	PATADA SEMICIRCULAR A LA CINTURA	PATADA CIRCULAR A LA CARA	ELEVACION DE PIERNA RECTA

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.





Taeguk Il Chang
cielo y luz
태극 일창



COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap sogui	Montong bande jirugui
3	3	Ap sogui	Are maki
4	4	Ap sogui	Montong bande jirugui
5	5	Ap kubi sogui	Are maki
6	6	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
7	7	Ap sogui	Montong an maki
8	8	Ap sogui	Montong baro jirugui
9	9	Ap sogui	Montong an maki
10	10	Ap sogui	Montong baro jirugui
11	11	Ap kubi sogui	Are maki
12	12	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
13	13	Ap sogui	Olgul maki
14	14		Ap chagui
14B	15	Ap sogui	Montong bande jirugui
15	16	Ap sogui	Olgul maki
16	17		Ap chagui
16B	18	Ap sogui	Montong bande jirugui
17	19	Ap kubi sogui	Are maki
18	20	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui - KIAP

