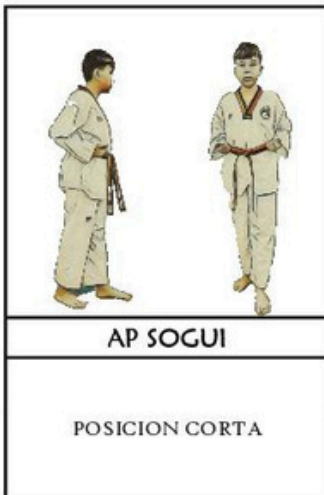
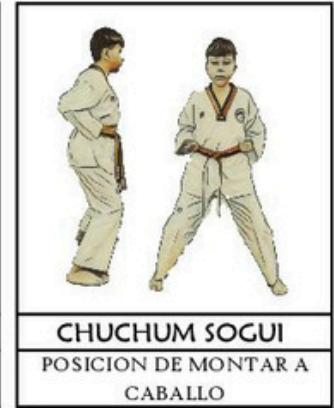
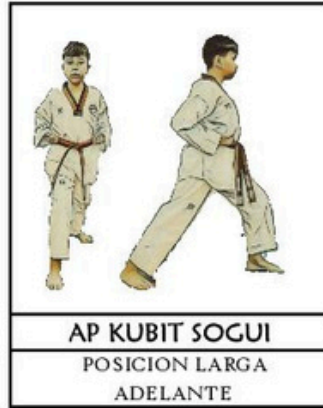
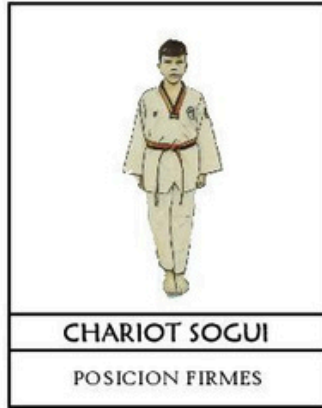
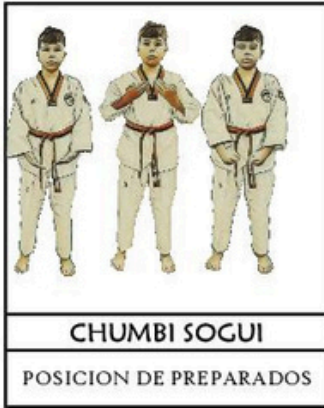




PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON

AZUL - ROJO

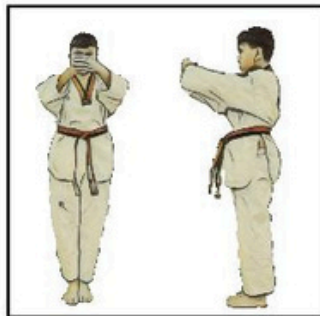
SOGUIS: (POSICIONES)





MOA SOGUI

PIES JUNTOS



BO CHUMOK CHUMBI:

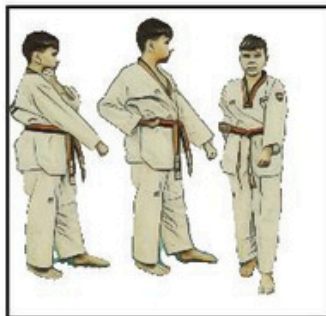
PIES JUNTOS Y LA MANO IZQUIERDA ENVUELVE LA DERECHA.



AP COA SOGUI

CRUZANDO POR DELANTE EL PIE.

SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)



ARE MAQUI

DEFENSA ABAJO



MONTONG MAQUI

DEFENSA AL MEDIO



OLGUL MAQUI

DEFENSA ARRIBA



MONTONG BAKAT MAQUI

DEFENSA LATERAL



MONTONG AN MAQUI

DEFENSA AL MEDIO MANO DISTINTA AL PIE ADELANTADO



JAN SONNAL MONTONG BAKAT MAQUI

DEFENSA AL MEDIO CON EL CANTO DE LA MANO



SONNAL MONTONG MAQUI

DEFENSA LATERAL CON LAS MANOS ABIERTAS



AN PALMOK MONTONG YOP MAQUI

DEFENSA LATERAL HACIA AFUERA CON EL LADO CUBITAL DEL BRAZO



GODURO MONTONG MAQUI:

DEFENSA AL MEDIO CON AYUDA



OE SANTUL MAQUI

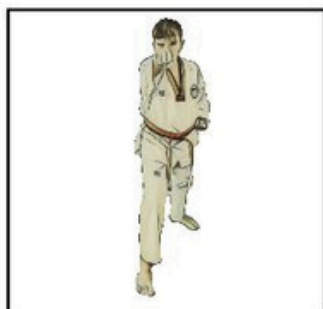
DEFENSA DOBLE ALTURA ARE Y OLGUL BAKAT

SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)



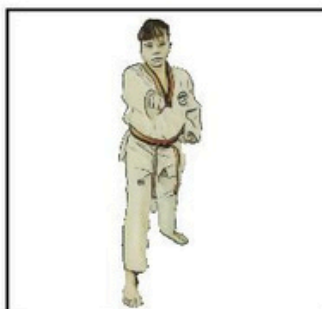
MONTONG CHIRUGUI

PUÑETAZO AL MEDIO



OLGUL CHIRUGUI

PUÑETAZO A LA CARA



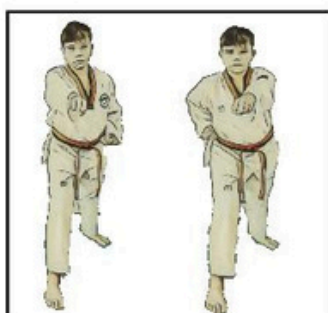
MONTONG BANDE CHIRUGUI

PUÑETAZO AL MEDIO MISMA MANO AL PIE ADELANTADO



MONTONG BARO CHIRUGUI

PUÑETAZO AL MEDIO MANO CONTRARIA AL PIE ADELANTADO



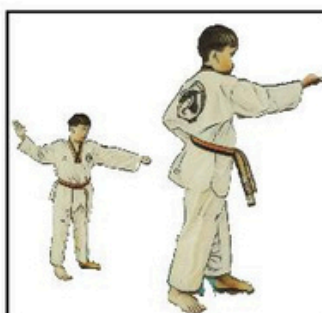
DUBONG MONTONG CHIRUGUI

DOS PUÑETAZOS AL MEDIO



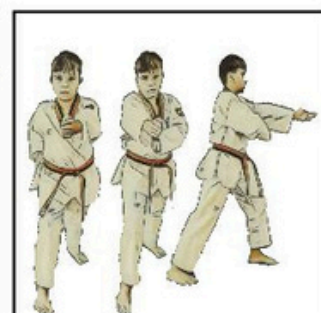
SONNAL MOK CHIGUI

ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA



SONNAL AN CHIGUI

ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA Y DISTINTA MANO AL PIE ADELANTADO



PION SON KUT SEU JIRUGUI:

GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO A LA CARA



**DUNG CHUMOK APE
CHIGUI**

GOLPE CON EL DORSO DE LA
MANO A LA CARA



**CHEBI PUM MOK
CHIGUI:**

ATAQUE Y DEFENSA A LA
VEZ CON LAS MANOS
ABIERTAS



PALKUP DOLLIO CHIGUI:

GOLPE CON EL CODO
CIRCULAR A LA CARA



**MONTONG PALKUP
PIOCHOC CHIGUI:**

GOLPE CON EL CODO A LA
MANO EN FORMA DE DIANA



**ME CHUMOK NERIO
CHIGUI**

GOLPE DESCENDENTE CON
LA MANO EN FORMA DE
MARTILLO.



**GODURO DUNG
CHUMOK APE CHIGUI:**

GOLPE CON EL DORSO DEL
PUÑO Y AYUDA DEL OTRO
BRAZO



**DUNG CHUMOK BAKAT
CHIGUI:**

GOLPE CON EL DORSO DEL
PUÑO HACIA FUERA.



**DANKIO OLLYO MURUP
CHIGUI:**

AGARRE Y GOLPE CON LA
RODILLA



DU CHECHO CHIRUGUI:

ATAQUE DOBLE A LAS
COSTILLAS.



YOP CHIRUGUI:

PUÑETAZO AL LADO.



**DANKIO TOC
CHIRUGUI:**

AGARRE Y GOLEO CON EL
PUÑO EN LA MANDIBULA



BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)



AP CHAGUI

PATADA AL FRENTE



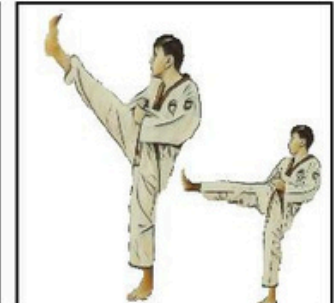
BANDAL CHAGUI

PATADA SEMICIRCULAR A LA CINTURA



DOLLYO CHAGUI

PATADA CIRCULAR A LA CARA



AP OLIGUI

ELEVACION DE PIERNA RECTA



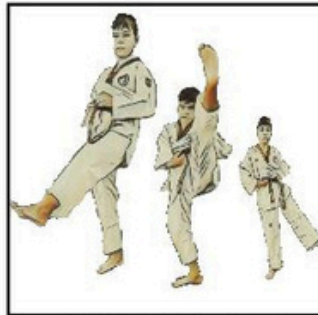
YOP CHAGUI:

PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE



AN MIRO CHAGUI

PATADA FRONTAL EMPUJANDO CON EL PIE



BAKAT DARI FURIGUI:

CIRCULO CON LA PIERNA RECTA HACIA FUERA



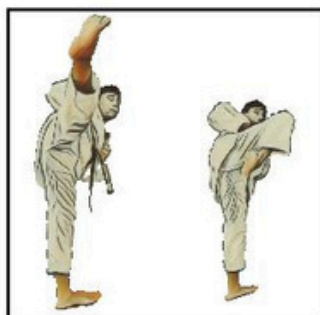
AN DARI FURIGUI

CIRCULO CON LA PIERNA RECTA HACIA DENTRO



NERYO CHAGUI

PATADA HACIA ABAJO CON LA PIERNA RECTA



NAKO CHAGUI

PATADA ENGANCHANDO



TUIT CHAGUI

PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON.



FURIO CHAGUI

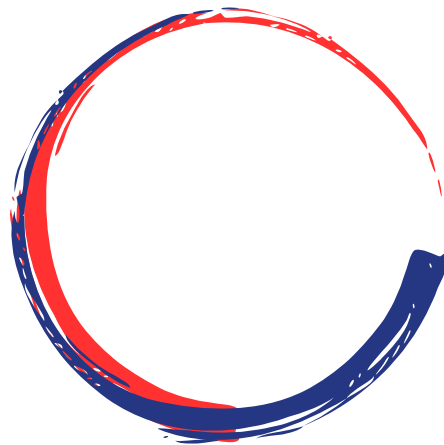
PATADA ENGANHANDO CON LA PIERNA TOTALMENTE ESTIRADA

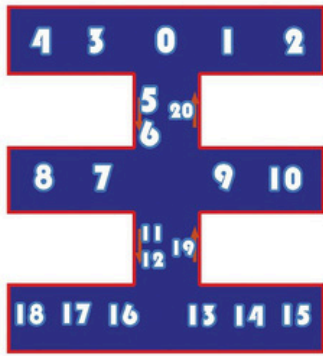


CHUA SAYU CHIRUGUI: PIERNA IZDA ATRÁS (8 MOVIMIENTOS EN CRUZ) REALIZAMOS 4 ARE MAQUI Y 4 MONTONG BANDE CHIRUGUI.

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

YOSOK DONG YA "COMBINACIÓN LIBRE": EL ALUMNO REALIZARA UNA COMBINACION DE DEFENSAS, ATAQUES, PATADAS Y POSICIONES A SU LIBRE ALBERDRÍO CON UN MÍMINO DE 20 MOVIMIENTOS EN FORMA DE PUMSE O LIBRE DE ATRÁS ADELANTE Y VICEVERSA QUEDANDO EN EL LUGAR DE INICIO AL TERMINAR LA COMBINACIÓN



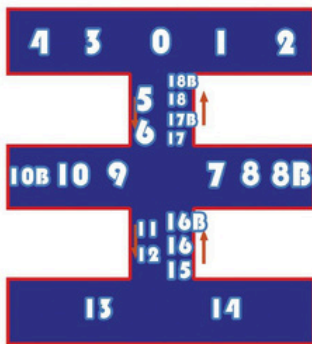


Taeguk Il Chang
cielo y luz
태극 일창



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



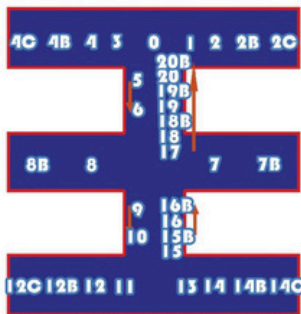
Taeguk I Chang
alegria
태극 이창



COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
3	3	Ap sogui	Are maki
4	4	Apkubi sogui	Montong bande jirugui
5	5	Ap sogui	Montong an maki
6	6	Ap sogui	Montong an maki
7	7	Ap sogui	Are maki
8	8		Ap chagui
8B	9	Ap kubi sogui	Olgul bande jirugui
9	10	Ap sogui	Are maki
10	11		Ap chagui
10B	12	Ap kubi sogui	Olgul bande jirugui
11	13	Ap sogui	Olgul maki
12	14	Ap sogui	Olgul maki
13	15	Ap sogui	Montong an maki
14	16	Ap sogui	Montong an maki
15	17	Ap sogui	Are maki
16	18		Ap chagui
16B	19	Ap sogui	Montong bande jirugui
17	20		Ap chagui
17B	21	Ap sogui	Montong bande jirugui
18	22		Ap chagui
18B	23	Ap sogui	Montong bande jirugui -KIAP





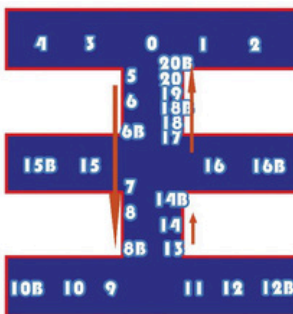
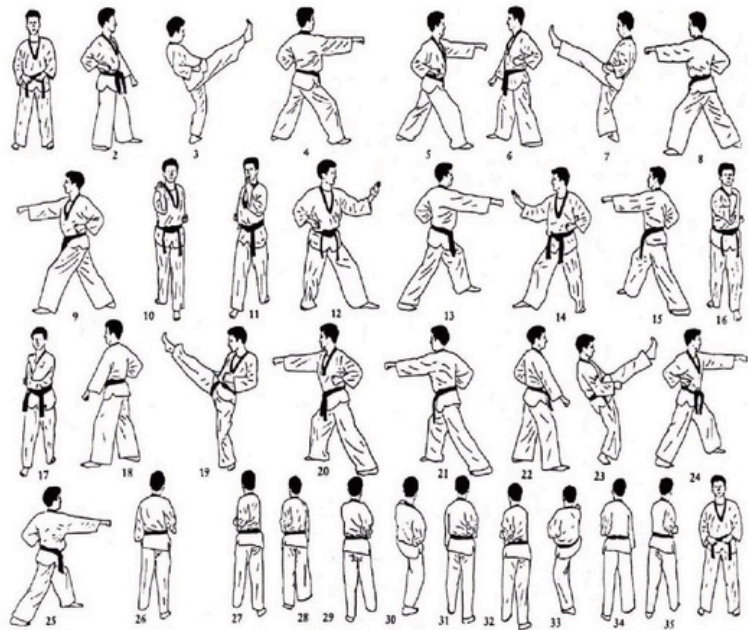
Taeguk Sam Chang fuego

태국 삼장



3^o
POOMSAE

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2		Ap chagui
2B	3	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
2C	4		
3	5	Ap sogui	Are maki
4	6		Ap chagui
4B	7	Ap kubi sogui	Montong dubo jirugui
4C	8		
5	9	Ap sogui	Sonnal mok an chigui
6	10	Ap sogui	Sonnal mok an chigui
7	11	Tuit kubi	jansonnal montong bajat maki
7B	12	Ap kubi sogui	montong baro jirugui
8	13	Tuit kubi sogui	jansonnal montong bakat maki
8B	14	Ap kubi sogui	montong baro jirugui
9	15	Ap sogui	montong an maki
10	16	Ap sogui	montong an maki
11	17	Ap sogui	Are maki
12	18		Ap chagui
12B	19	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
12C	20		
13	21	Ap sogui	Are maki
14	22		Ap chagui
14B	23	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
14C	24		
15	25	Ap sogui	Are maki
15B	26	Ap sogui	Montong baro jirugui
16	27	Ap sogui	Are maki
16B	28	Ap sogui	Montong baro jirugui
17	29		Ap chagui
18	30	Ap sogui	Are maki
18B	31	Ap sogui	montong baro jirugui
19	32		Ap chagui
20	33	Ap sogui	Are maki
20B	34	Ap sogui	montong baro jirugui KIAP



Taeguk Sa Chang temor

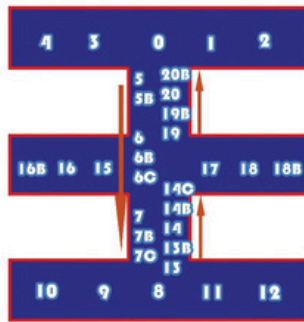
태극 사장



4^o
POOMSAE

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Tuit kubi sogui	Sonnal montong maki
2	2	Ap kubi sogui	Pionson kut seuo jirugui
3	3	Tuit kubi sogui	sonnal montong maki
4	4	Ap kubi sogui	Pionson kut seuo jirugui
5	5	Ap kubi sogui	Chepum mok chigui
6	6		Ap chagui
6B	7	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
7	8		Yop chagui
8	9		Yop chagui
8B	10	Tuit kubi	Sonnal montong maki
9	11	Tuit kubi	Montong bakat maki
10	12		Ap chagui
10B	13	Tuit kubi	Montong an maki
11	14	Tuit kubi	montong bakat maki
12	15		Ap chagui
12B	16	Tuit kubi	Motong an maki
13	17	Ap kubi sogui	Chepipum mok chigui
14	18		Ap chagui
14B	19	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
15	20	Ap sogui	Montong maki
15B	21	Ap sogui	Montong baro jirugui
16	22	Ap sogui	Montong maki
16B	23	Ap sogui	Montong baro jirugui
17	24	Ap kubi sogui	Montong maki
18	25	Ap kubi sogui	Montong dubong jirugui
18B	26	Ap kubi sogui	-
19	27	Ap kubi sogui	Montong maki
20	28	Ap kubi sogui	montong dubong jirugui KIAP
20B	29	Ap kubi sogui	-





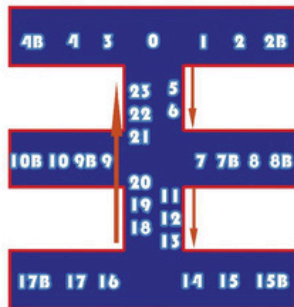
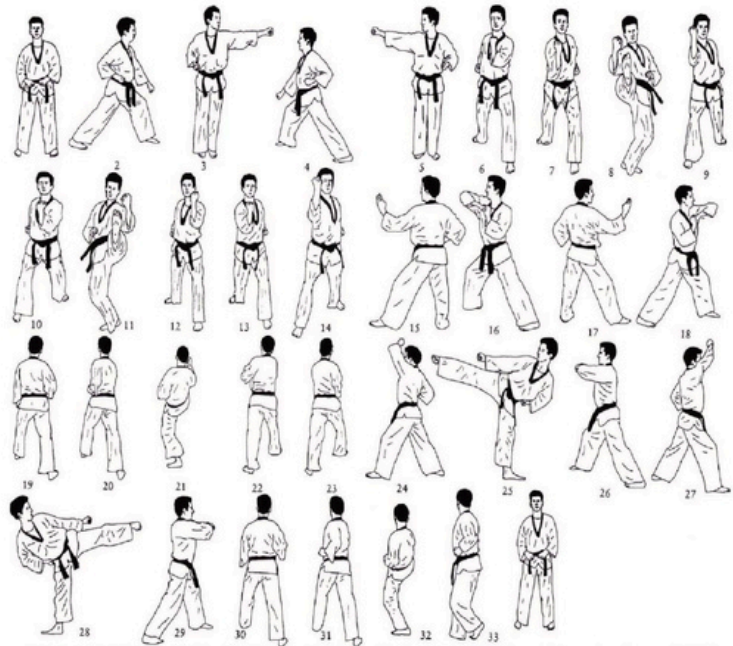
Taeguk Oh Chang

viento
태국 오장



5^o
POOMSAE

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap kubi sogui	Are maki
2	2	Uen sogui	Me chumok meryo yop chigui
3	3	Ap kubi sogui	Are maki
4	4	Orun sogui	Me chumok neryo yop chigui
5	5	Ap kubi sogui	Dubong Montong maki
5B	6		
6	7		Ap chagui
6B	8	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
6C	9	Ap kubi sogui	Montong an maki
7	10		Ap chagui
7B	11	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
7C	12	Ap kubi sogui	Montong an maki
8	13	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
9	14	Tuit kubi	Jansonnal montong bakat maki
10	15	Ap kubi sogui	Palkup dolyo chigui
11	16	Tuit kubi	Jansonnal montong bakat maki
12	17	Ap kubi sogui	Palkup dolyo chigui
13	18	Ap kubi sogui	Are maki
13B	19	Ap kubi sogui	Montong an maki
14	20		Ap chagui
14B	21	Ap kubi sogui	Are maki
14C	22	Ap kubi sogui	Montong an maki
15	23	Ap kubi sogui	Olgul maki
16	24		Yop chagui
16B	25	Ap kubi sogui	Montong piochok palkup chigui
17	26	Ap kubi sogui	Olgul maki
18	27		Yop chagui
18B	28	Ap kubi sogui	Montong piochok palkup chigui
19	29	Ap kubi sogui	Are maki
19B	30	Ap kubi sogui	Montong an maki
20	31		Ap chagui
20B	32	Tuit koa sogui	Dung chumok apechigui -KIAP



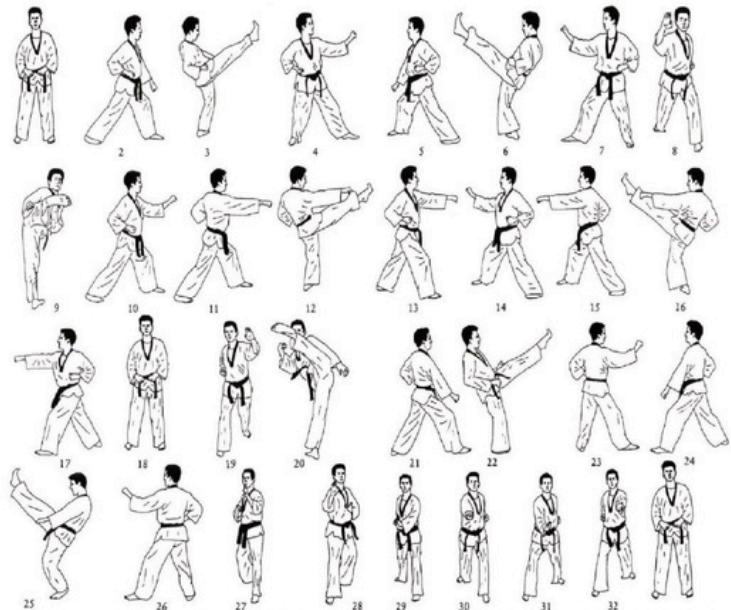
Taeguk Yuk Chang

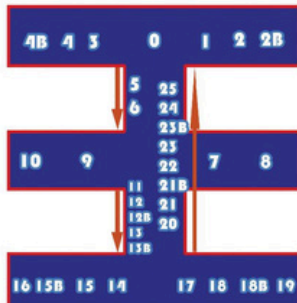
agua
태극 육장



6^o
POOMSAE

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap kubi sogui	Are maki
2	2		Ap chagui
2B	3	Tuit kubi	Montong bakat maki
3	4	Ap kubi sogui	Are maki
4	5		Ap chagui
4B	6	Tuit kubi sogui	Montong bakat maki
5	7	Ap kubi sogui	Bituro jansonnal olgul bakat maki
6	8		Dolyo chagui
7	9	Ap kubi sogui	Olgul bakat maki
7B	10	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
8	11		Ap chagui
8B	12	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
9	13	Ap kubi sogui	Olgul bakat maki
9B	14	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
10	15		Ap chagui
10B	16	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
11	17	Naranji sogui	Gechio are maki
12	18	Ap kubi sogui	Bituro jansonnal olgul bakat maki
13	19		Dolyo chagui -KIAP
14	20	Ap kubi sogui	Are maki
15	21		Ap chagui
15B	22	Tuit kubi sogui	Montong bakat maki
16	23	Ap kubi sogui	Are maki
17	24		Ap chagui
17B	25	Tuit kubi sogui	Montong bakat maki
18	26	Tuit kubi sogui	Sonnal montong maki
19	27	Tuit kubi sogui	Sonnal montong maki
20	28	Ap kubi sogui	Batagson montong maki
21	29	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
22	30	Ap kubi sogui	Batagson montong maki
23	31	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui -KIAP





Taeguk Chil Chang

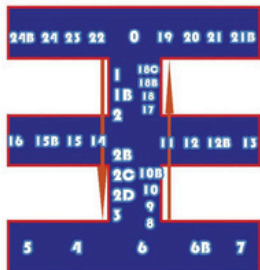
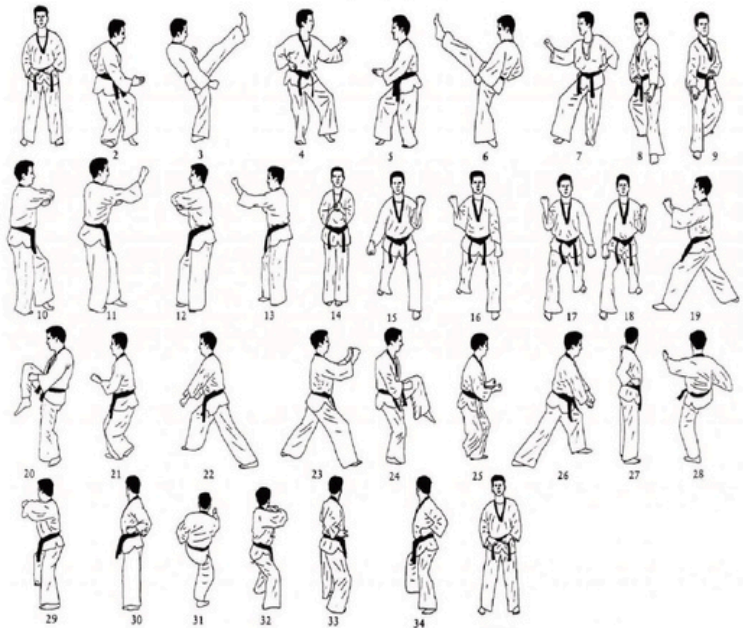
태국 칠장



7^o
POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Bom sogui	Batagson montogn an maki
2	2		Ap chagui
2B	3	Bom sogui	Montong maki
3	4	Bom sogui	Batagson montong an maki
4	5		Ap chagui
4B	6	Bom sogui	Montong maki
5	7	Tuit kubi sogui	Sonnal are maki
6	8	Tuit kubi sogui	Sonnal are maki
7	9	Bom sogui	Goduro batagson montong an maki
8	10	Bom sogui	Goduro dung chumok apechigui
9	11	Bom sogui	Goduro batagson montong an maki
10	12	Bom sogui	Goduro dung chumok apechigui
11	13	Moa sogui	Bo chumok chumbi
12	14	Ap kubi sogui	Dubong gawi maki
12B	15		Dubong gawi maki
13	16	Ap kubi sogui	Gecho mongong maki
13B	17		Dangkio ollyo murup chigui
14	18	Ap kubi sogui	Du checho jirugui
15	19		Okgoro are maki
15B	20	Tuit koa sogui	Gecho montong maki
16	21	Ap kubi sogui	Dangkio ollyo murup chigui
17	22	Ap kubi sogui	Du checho jirugui
18	23		Okgoro are maki
18B	24	Tuit koa sogui	Dung chumok bakat chigui
19	25	Ap kubi sogui	Piochok chagui
20	26	Ap sogui	Montong piochok palkup chigui
21	27		Dung chumok bakat chigui
22	28	Chu chum sogui	Piochok chagui
23	29	Ap sogui	Montong piochok palkup chigui
23B	30		Piochok chagui
24	31	Chu chum sogui	Montong piochok palkup chigui
24B	32	Chu chum sogui	Jansonnal montong yop maki
25	33	Chu chum sogui	Yop jirugui -KIAP



Taeguk Pal Chang

태극 팔장



8^o
POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Tuit kubi	Goduro montong maki
1B	2	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
2	3		Doobaldangsang ap chagui - KIAP
2B	4	Ap kubi sogui	Montong maki
2C	5	Ap kubi sogui	Montong dubong jirugui
2D	6-7	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
3	8	Ap kubi sogui	Oe santul maki
4	9	Ap kubi sogui	Dankio tok jirugui
5	10	Ap kubi sogui	Oe santul maki
6	11	Ap kubi sogui	Dangkio tok jirugui
7	12	Ap kubi sogui	Sonnal montong maki
8	13	Tuit kubi sogui	Montong baro jirugui
9	14	Ap kubi sogui	Ap chagui
10	15		Batagson montong maki
10B	16	Bom sogui	Sonnal montong maki
11	17	Bom sogui	Ap chagui
12	18		Montong baro jirugui
12B	19	Ap kubi sogui	Batagson montong maki
13	20	Bom sogui	Sonnal montong maki
14	21	Bom sogui	Ap chagui
15	22		Montong baro jirugui
15B	23	Ap kubi sogui	Batagson montong maki
16	24	Bom sogui	Goduro are maki
17	25	Tuit kubi	Ap chagui
18	26		Tuio ap chagui - KIAP
18B	27		Montong maki
18C	28	Ap kubi sogui	Montong dubong jirugui
18D	29-30	Ap kubi sogui	Jansonnal montong bakat maki
19	31	Tuit kubi	Palkup dollyo chigui
20	32	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
21	33	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
21B	34	Ap kubi sogui	Jansonnal montong bakat maki
22	35	Tuit kubi	Palkup dollyo chigui
23	36	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
24	37	Ap kubi sogui	montong bande jirugui
24B	38	Ap kubi sogui	

