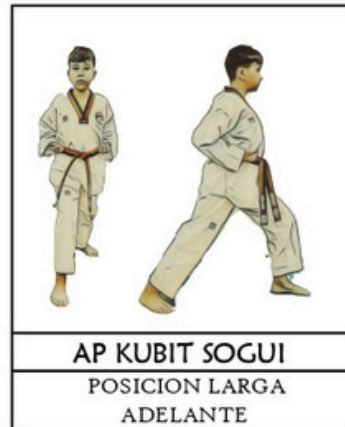
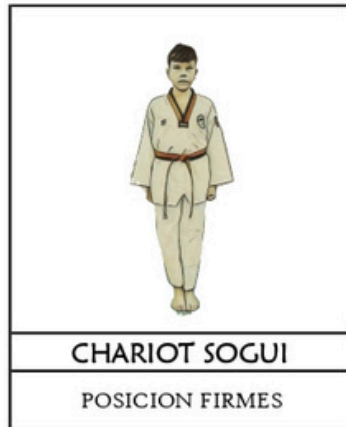
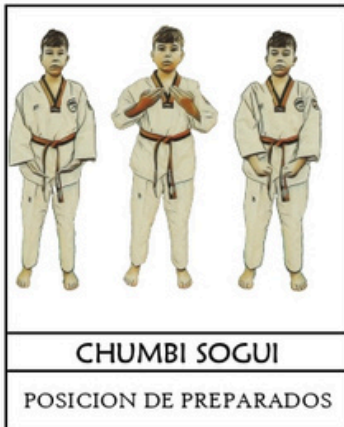




PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON BLANCO - AMARILLO

SOGUIS: (POSICIONES)



SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)

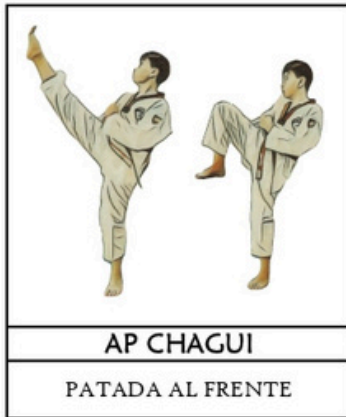


SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)





BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)



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.

