



# PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON

## NARANJA - VERDE

### SOGUIS: (POSICIONES)

			
CHUMBI SOGUI	CHARIOT SOGUI	AP KUBIT SOGUI	CHUCHUM SOGUI
POSICION DE PREPARADOS	POSICION FIRMES	POSICION LARGA ADELANTE	POSICION DE MONTAR A CABALLO
			
AP SOGUI	TUIT KUBI SOGUI	PIONJI SOGUI	
POSICION CORTA	POSICION ATRÁS TALONES FORMANDO ANGULO DE 90 GRADOS	POSICION COMODA LOS PIES LIGERAMENTE ABIERTOS A LOS LADOS	

### SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)

			
ARE MAQUI	MONTONG MAQUI	OLGUL MAQUI:	MONTONG BAKAT MAQUI
DEFENSA ABAJO	DEFENSA AL MEDIO	DEFENSA ARRIBA	DEFENSA LATERAL



<b>MONTONG AN MAQUI:</b>	<b>JAN SONNAL</b>	<b>SONNAL MONTONG</b>	<b>AN PALMOK MONTONG</b>
DEFENSA AL MEDIO MANO DISTINTA AL PIE ADELANTADO	DEFENSA AL MEDIO CON EL CANTO DE LA MANO	DEFENSA LATERAL CON LAS MANOS ABIERTAS	DEFENSA LATERAL HACIA AFUERA CON EL LADO CUBITAL DEL BRAZO

## SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)

<b>MONTONG CHIRUGUI</b>	<b>OLGUL CHIRUGUI</b>	<b>MONTONG BANDE CHIRUGUI</b>	<b>MONTONG BARO CHIRUGUI</b>
PUÑETAZO AL MEDIO	PUÑETAZO A LA CARA	PUÑETAZO AL MEDIO MISMA MANO AL PIE ADELANTADO	PUÑETAZO AL MEDIO MANO CONTRARIA AL PIE ADELANTADO

<b>DUBONG MONTONG CHIRUGUI</b>	<b>SONNAL MOK CHIGUI</b>	<b>SONNAL AN CHIGUI</b>	<b>PION SON KUT SEUO JIRUGUI:</b>
DOS PUÑETAZOS AL MEDIO	ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA	ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA Y DISTINTA MANO AL PIE ADELANTADO	GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO A LA CARA



<b>DUNG CHUMOK APE CHIGUI</b>	<b>CHEBI PUM MOK CHIGUI:</b>
GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO A LA CARA	ATAQUE Y DEFENSA A LA VEZ CON LAS MANOS ABIERTAS

## BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)

<b>AP CHAGUI</b>	<b>BANDAL CHAGUI</b>	<b>DOLLYO CHAGUI</b>	<b>AP OLIGUI</b>
PATADA AL FRENTE	PATADA SEMICIRCULAR A LA CINTURA	PATADA CIRCULAR A LA CARA	ELEVACION DE PIERNA RECTA
<b>YOP CHAGUI:</b>	<b>AN MIRO CHAGUI</b>	<b>BAKAT DARI FURIGUI</b>	<b>ANDARI FURIGUI:</b>
PATADA LATERAL CON EL CANTO DEL PIE	PATADA FRONTAL EMPUJANDO CON EL PIE	CIRCULO CON LA PIERNA RECTA HACIA FUERA	CIRCULO CON LA PIERNA RECTA HACIA DENTRO

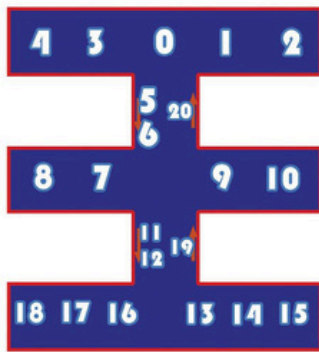


**CHUA SAYU CHIRUGUI: PIERNA IZDA ATRÁS (8 MOVIMIENTOS EN CRUZ) REALIZAMOS 4 ARE MAQUI Y 4 MONTONG BANDE CHIRUGUI.**

**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**



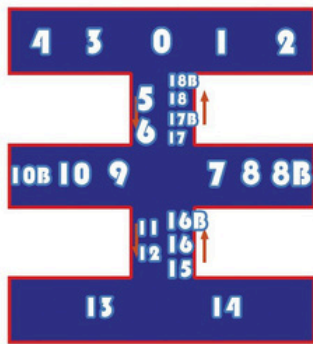
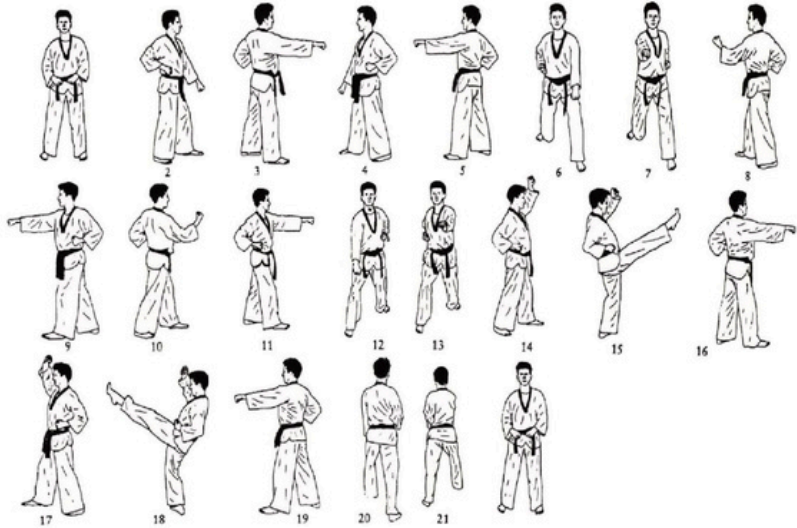


Taeguk Il Chang  
cielo y luz  
태극 일창



COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	BOE	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



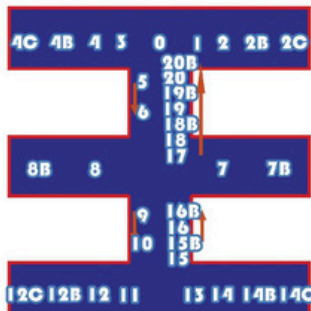
Taeguk I Chang  
alegria  
태극 이창



COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	BOE	TECNICA
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
3	3	Ap sogui	Are maki
4	4	Ap kubi 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

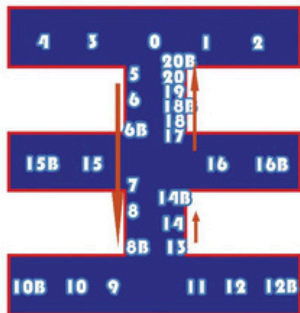
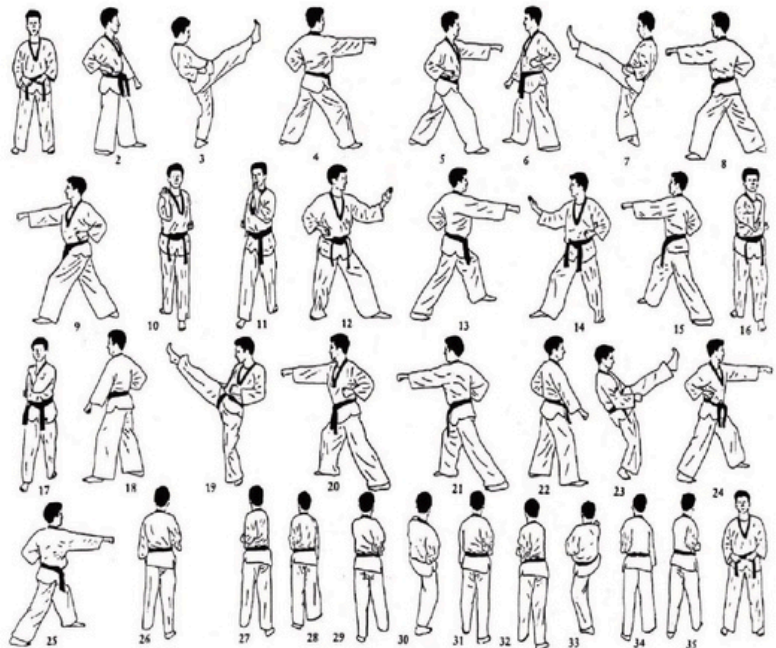
태극 삼장



3<sup>o</sup>  
POOMSÆ

### COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

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	jasonnal montong bajat maki
7B	12	Ap kubi sogui	montong baro jirugui
8	13	Tuit kubi sogui	janssonal montong bakat maki
8B	14	Ap kubi sogui	mongon 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<sup>o</sup>  
POOMSÆ

### COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

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	-

