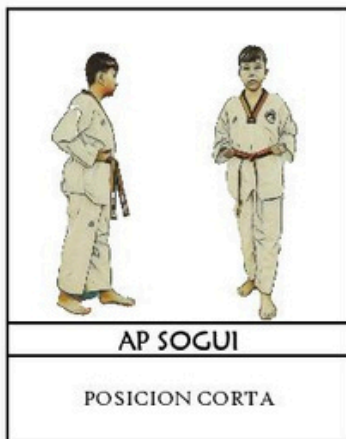
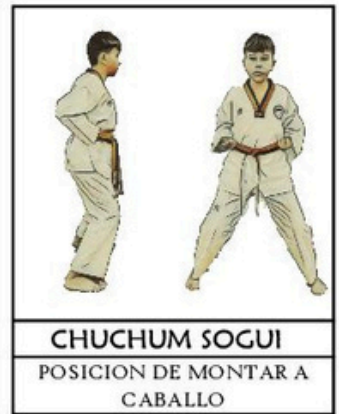
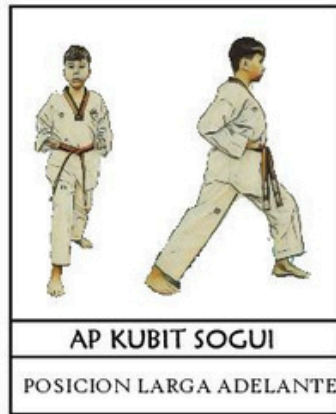
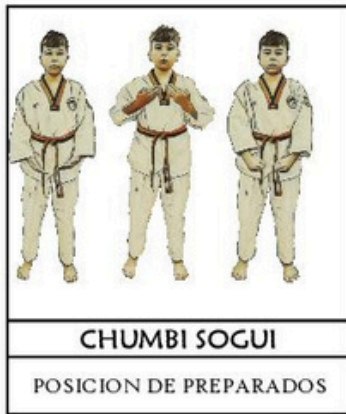




PROGRAMA DE EXAMEN CINTURON

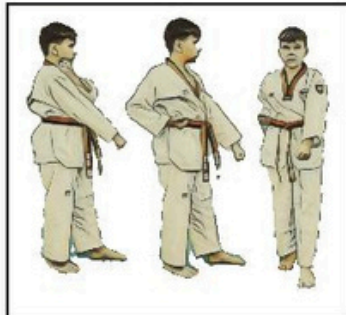
VERDE - AZUL

SOGUIS: (POSICIONES)



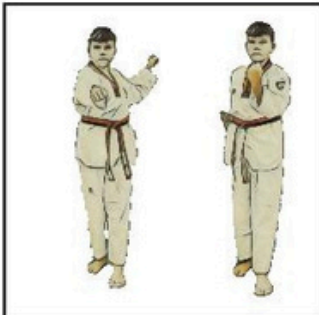


SON KISUL MAQUI: (TECNICA DE DEFENSAS)



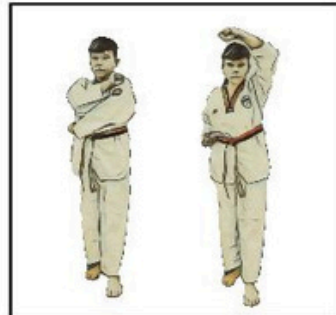
ARE MAQUI

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

DEFENSA AL MEDIO CON EL
CANTO DE LA MANO



SONNAL MONTONG

DEFENSA LATERAL CON LAS
MANOS ABIERTAS



AN PALMOK

DEFENSA LATERAL HACIA
AFUERA CON EL LADO
CUBITAL DEL BRAZO



GECHIO ARE MAQUI

DEFENSA DOBLE ABAJO



JAN SONNAL OLGUL

DEFENSA CON EL CANTO DE
LA MANO ARRIBA Y
RETORCIENDO CADERA



BATAGSON MONTONG

DEFENSA AL MEDIO CON EL
TALON DE LA MANO















OLGUL BAKAT MAQUI:

DEFENSA ARRIBA Y HACIA
FUERA CON EL ANTEBRAZO



SON KISUL GONGKIOK: (TECNICA DE ATAQUES)

			
<p>MONTONG CHIRUGUI</p>	<p>OLGUL CHIRUGUI</p>	<p>MONTONG BANDE CHIRUGUI</p>	<p>MONTONG BARO CHIRUGUI</p>
<p>PUÑETAZO AL MEDIO</p>	<p>PUÑETAZO A LA CARA</p>	<p>PUÑETAZO AL MEDIO MISMA MANO AL PIE ADELANTADO</p>	<p>PUÑETAZO AL MEDIO MANO CONTRARIA AL PIE ADELANTADO</p>
			
<p>DUBONG MONTONG CHIRUGUI</p>	<p>SONNAL MOK CHIGUI</p>	<p>SONNAL AN CHIGUI</p>	<p>PION SON KUT SEU JIRUGUI</p>
<p>DOS PUÑETAZOS AL MEDIO</p>	<p>ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA</p>	<p>ATAQUE AL CUELLO CON LA MANO ABIERTA Y DISTINTA MANO AL PIE ADELANTADO</p>	<p>GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO A LA CARA</p>
			
<p>DUNG CHUMOK APE CHIGUI</p>	<p>CHEBI PUM MOK CHIGUI</p>	<p>PALKUP DOLLIO CHIGUI</p>	<p>MONTONG PALKUP PIOCHOC CHIGUI</p>
<p>GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO A LA CARA</p>	<p>ATAQUE Y DEFENSA A LA VEZ CON LAS MANOS ABIERTAS</p>	<p>GOLPE CON EL CODO CIRCULAR A LA CARA</p>	<p>GOLPE CON EL CODO A LA MANO EN FORMA DE DIANA</p>



**ME CHUMOK NERIO
CHIGUI**

GOLPE DESCENDENTE CON LA
MANO EN FORMA DE
MARTILLO.

BAL KISUL: (TECNICA DE PIERNA)



AP CHAGUI

PATADA AL FRENTE



BANDAL CHAGUI

PATADA SEMICIRCULAR A
LA CINTURA



DOLLYO CHAGUI

PATADA CIRCULAR A LA
CARA



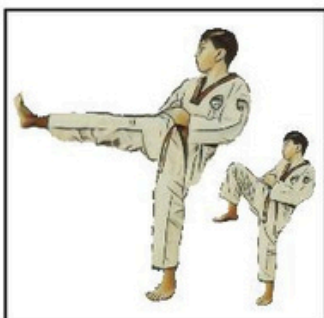
AP OLIGUI

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



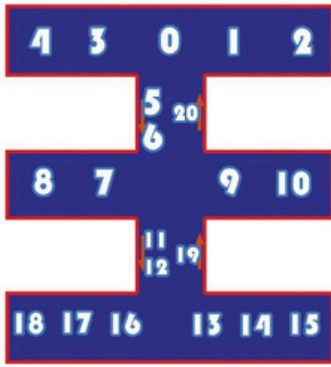
NERYO CHAGUI	NAKO CHAGUI	TUIT CHAGUI	FURIO CHAGUI
PATADA HACIA ABAJO CON LA PIERNA RECTA	PATADA ENGANCHANDO	PATADA HACIA ATRÁS CON EL TALON.	PATADA ENGANHANDO CON LA PIERNA TOTALMENTE ESTIRADA

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

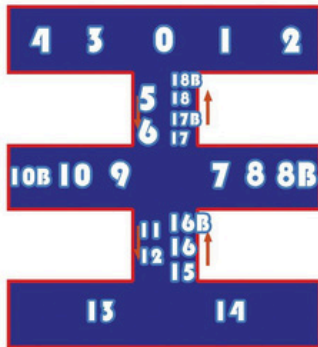
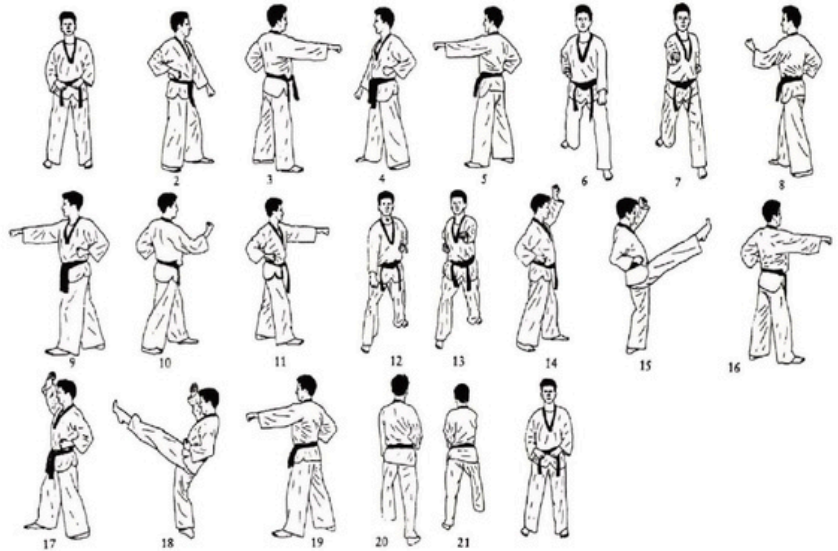
태극 일창



7^o
POOMSAE

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

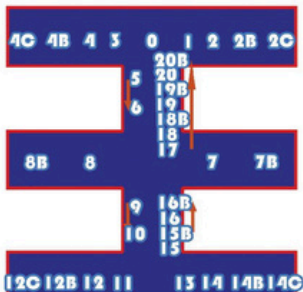


2^o
POOMSAE

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	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

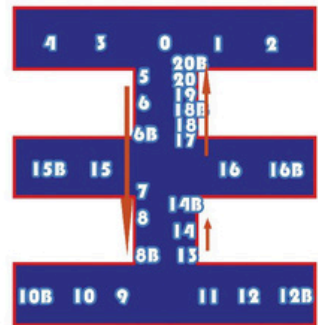
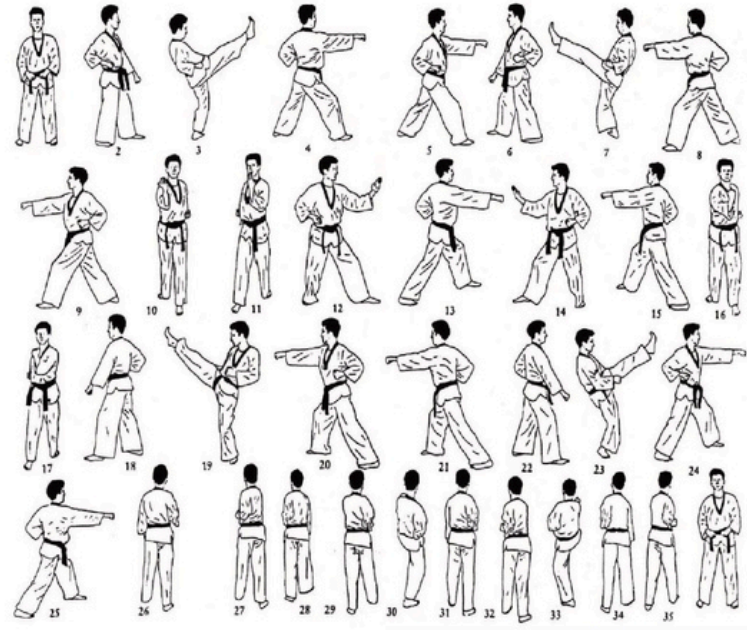
태국 삼장



3^o
POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap sogui	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	Jansonnal 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

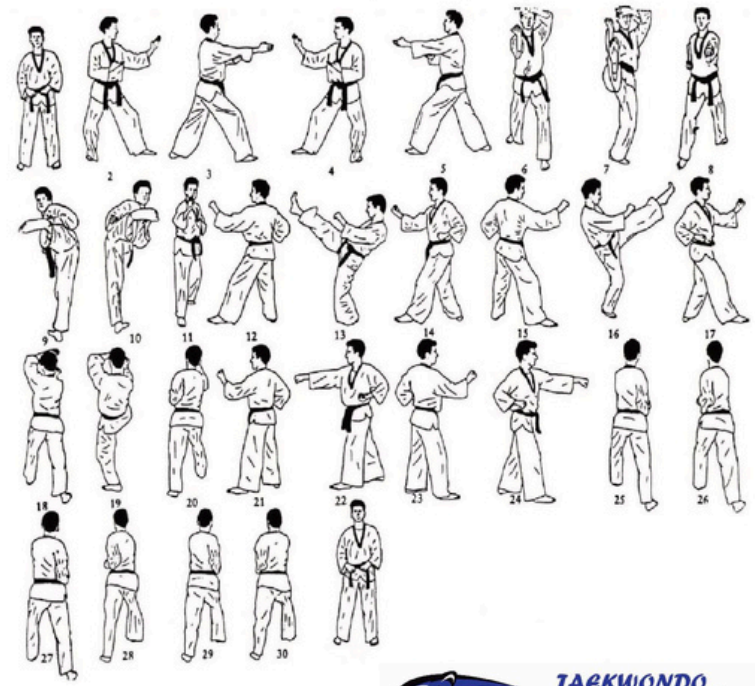
태극 사장

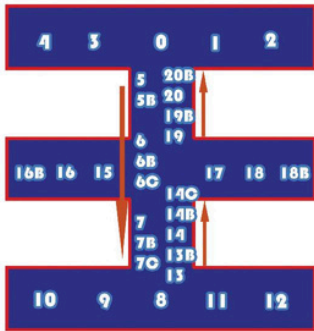


4^o
POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

MOVIMIENTO	ACCION	POSE	TECNICA
1	1	Tuit kubi sogui	Sonnal montong maki
2	2	Ap kubi sogui	Pionson kut seo jirugui
3	3	Tuit kubi sogui	sonnal montong maki
4	4	Ap kubi sogui	Pionson kut seo 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	Montong 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

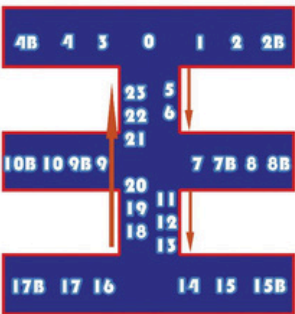
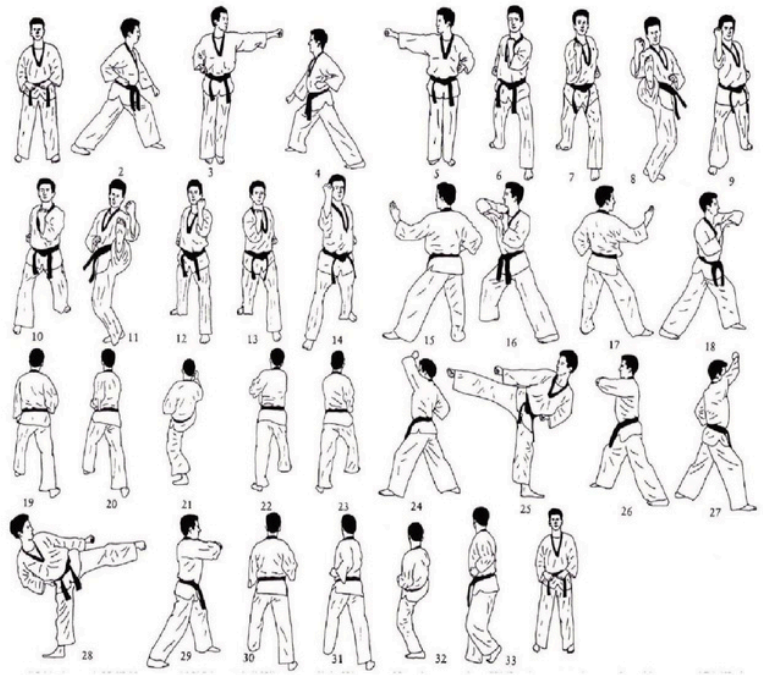
태국 오장



5^o POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

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 meryo 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 dollyo chigui
11	16	Tuit kubi	Jansonnal montong bakat maki
12	17	Ap kubi sogui	Palkup dollyo 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

태극 육장



6^o POOMSAE

COMPOSICION DE MOVIMIENTOS

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		Dollyo 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		Dollyo 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

