

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN AZUL (4° GUP) A **CINTURÓN AZUL PUNTA ROJA (3° GUP)**

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A. LAS TÉCNICAS SERÁN EJECUTADAS EN POSICIÓN AP KOOBI SEOGI

- DOOBEON SEWO JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- DOOBEON BAM JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- DOOBEON JIPKE BAM JUMEOK EOLGUL JIREUGI
- DOOBEON PYONJUMEOK EOLGUL JIREUGI
- DOOBEON KAWISONKKEUT EOLGUL TZIREUGI
- DOOBEON HANSEONKKEUT EOLGUL TZIREUGI
- DOOBEON DEUNG SONNAL EOLGUL AN CHIGI
- BANDAЕ BATANGSON MOMTONG MAKKI – BARO JUMEOK MOMTONG JIREUGI

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- DESLIZAR AL FRENTE BANDAЕ JUMEOK EOLGUL JIREUGI – BARO DEUNGSONNAL EOLGUL AN CHIGI.
- BANDAЕ BATANGSON EOLGUL MAKKI Y BANDAЕ DEUNGSONNAL BAKKAT EOLGUL MAKKI - BARO DEUNGSONNAL AN CHIGI A LOS GENITALES.
- GAWI MAKKI (BLOQUEO COMPLETO)

2. TÉCNICAS DE PATADAS

- TWIO BAKUWO DOLLYO CHAGI
- TWIO DWI HOORYO CHAGI
- TWIO DWI MOMDOLLYO NAKA CHAGI
- OMOM MOMDOLLYO BAKKAT NAERYO CHAGI
- DOLLYO CHAGI – DWI HOORYO CHAGI - DUBAN DALSEONG BANDAL CHAGI(OPCIONAL)
- OMON DWI HOORYO CHAGI Y REGRESO BANDAL CHAGI(OPCIONAL)

3. POOMSAE

- LA CRUZ: AP KOOBI SEOGI CON BITEURO HANSONNAL EOLGUL MAKKI
- TAEGEUK YOOK YANG

4. CAIDAS:

- CAIDA POR PROYECCIÓN CON HOSHINSUL N° 5
- CORRIENDO Y SALTAR CON UNA MANO.

5. KYORUGI

6. KYOPAK:

- SONNALDEUNG AN CHIGI

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN AZUL PUNTA ROJA (3° GUP) A **CINTURÓN ROJO (2° GUP)**

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A. LAS TÉCNICAS SE REALIZARAN AVANZANDO EN:

- GAWI MAKKI (JUMEOK Y SONNAL)- AKS
- BANDAE BATANGSON NAERYO MAKKI - DKS
- BARO BATANGSON OLLYO MAKKI - AKS
- BANDAE BATANGSON MOMTONG MAKKI - AKS
- AN-PALMOK KODUREO ARAE Y MOMTONG MAKKI - DKS
- DEUNGSONNAL ARAE Y MOMTONG MAKKI - DKS
- DEUNGSONNAL AN PALMOK MOMTONG MAKKI -DKS

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- SIMULTANEAMENTE USAR BATANGSON PARA QUEBRAR CODO.
- GAWI MAKKI COMO BLOQUEO COMPLETO
- BANDAE MOMTONG MAKKI -- BANDAE ME JUMEOK EOLGUL BAKKAT CHIGI – BARO GIRO DE 180° EN SALTO POR LA ESPALDA EN ME JUMEOK EOLGUL CHIGI.
- BANDAE MOMTONG MAKKI – BANDAE ME-JUMEOK EOLGUL BAKKAT CHIGI A LA SIEN – GIRO 180° POR LA ESPALDA CON BARO ME-JUMEOK EOGUL BAKKAT CHIGI Y REMATA AL HIGADO CON BARO ME-JUMEOK AN CHIGI (OPCIONAL)
- TWIO BARO JUMEOK EOLGUL JIREUGI EN SALTO CON APOYO EN EL ANTEBRAZO DELANTERO DEL Oponente.

1. TÉCNICAS DE PATADAS

- BANDAL CHAGI -- MOMDOLLYO BAKKAT NAERYO CHAGI
- SOKKEO CHAGI (AP - DOLLYO – IOP - NAKA CHAGI)
- JAPKO CHAGI (AP – DOLLYO – IOP – NAKKA)
- TWIO BAKUWO IOP CHAGI
- APOYO TWIO DORA MOMDOLLYO IOP CHAGI

2. POOMSAE

A. LA CRUZ: BEOM SEOGI - BARO BATANGSON MOMTONG AN MAKKI

B. TAEGEUK CHIL YANG

3. SUL

- **3 AGARRES FRONTALES DE CABELLO**
- **2 AGARRES DE CABELLO POSTERIOR**
- **3 AGARRES FRONTALES DE CUELLO**

4. CAIDAS

- **AL FRENTE CONTRA OBSTÁCULO ALTO O LARGO.**
- **CAÍDA POR PROYECCIÓN CON HOSHINSUL N° 10**

5. KYORUGI

6. KYOPAK

- **DEUNGSONNAL EOLGUL AN CHIGI**
- **OMON DWI HOORYO CHAGI**
- **TWIO BAKUWO IOP CHAGI**