

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN ROJO (2º GUP) A CINTURÓN ROJO PUNTA NEGRA (1º GUP)

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES AVANZANDO

A. TODAS LAS TÉCNICAS SERÁN EN POSICIÓN AP KOOBI SEOGI

- GUTJA MAKKI
- DOLLYO MIO MAKKI MODIFICADO
- JUMEOK NAERYO AHRAE JIREUGI
- WESENTEUL MAKKI – (MO JU CHUM SEOGI)
- NOOLLEO ARAE MAKKI

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- BLOQUEO CON RODILLA DELANTERA – DOOBEON JUMEOK DOLLYO CHIGI
- BANDAE HANSONNAL ARAE MAKKI -- AGARRE DEL CUELLO POR DETRÁS Y BARO MURUP AP CHIGI
- BLOQUEO COMPLETO CON SONNAL (GAWI MAKKI) - ENGANCHAR LA PIERNA BARRER PIERNA DE APOYO CON KULLO NAKA CHAGI Y JUMEOK ARAE JIREUGI

2. TÉCNICAS DE PATADAS

- BARO AP CHAGI Y REGRESA ATRÁS – BANDAE DWI CHAGI Y REGRESA ADELANTE – BARO IOP CHAGI LATERAL Y REGRESA – BANDAE IOP CHAGI LATERAL
- KODEUP CHAGI (IOP CHAGI, ARHAE, MOMTONG Y EOLGUL)
- TWIO IOP CHAGI DELANTERA
- JEONGGANGYI ARAE BADA MAKKI
- BAKKAT CHONAE CHAGI
- EOLGUL APCHA Y IOPCHA OLLYO MAKKI

3. POOMSAE

- LA CRUZ: OESANTEUL MAKKI EN MO JU CHUM SEOGI

- **TAEGEUK PAL YANG**

4. CAIDAS

- **SALTAR AL FRENTE CON LOS BRAZOS CRUZADOS A NIVEL DEL PECHO**
- **SECUENCIA DE CAIDAS**

5. KYORUGI

6. KYOPAK

- **GOOLLEO CHAGI**
- **BATANGSON**

