

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN VERDE (6° GUP) A **CINTURÓN VERDE PUNTA AZUL (5° GUP)**

1. MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

A. LAS TÉCNICAS SERÁN EJECUTADAS EN POSICIÓN AP KOOBI Y DWI KOOBI SEOGI.

- JEBIPOOM MOCK CHIGI, Y KEUMKAN AP JIREUGI
- PYEONSEONKKEUT EUPEO, SEWEO Y JECHYO TZIREUGI
- MEONGYE CHIGI, HECHYO DWI PALKUB CHIGI, PALKUP OLLYO CHIGI, PALKUP DOLLYO CHIGI, PALKUP NAERYO CHIGI
- BAKKAT ARAE, MOMTONG Y EOLGUL MAKKI
- SONNAL BAKKAT ARAE, MOMTONG Y EOLGUL MAKKI

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- JEBIPOOM MOCK CHIGI
- KEUMGAN AP JIREUGI
- BANDAE BATANGSON EOLGUL MAKKI - GIRO POR LA ESPALDA 180° CON DWI PALKUB EOLGUL CHIGI
- BANDAE BAKKAT PALMOK EOLGUL MAKKI – BARO DOLLYO PALKUB EOLGUL CHIGI DE IDA Y VUELTA
- BANDAE HANSONNAL EOGUL MAKKI - BARO MURUP AP CHIGI – BARO NAERYO PALKUB MOMTONG CHIGI

2. TÉCNICAS DE PATADAS

- DOLLYO CHAGI – GOOLLEO CHAGI – DWI HOORYO CHAGI
- NAKA CHAGI
- KULLO NAKA CHAGI
- OMOM MOM IOP CHAGI
- TWIO BAKUWO AP CHAGI
- DUBAN DALSEONG BANDAL CHAGI (4)
- GOOLLEO CHAGI DE REBOTE (4)

3. POOMSAE

- LA CRUZ: AP KOOBI SEOGI - JEBIPOOM MOCK CHIGI
- TAEGEUK SAH YANG

5.- CAIDAS:

- DE FRENTE ARRODILLADO CON MANO-PIE DELANTERO
- DE FRENTE ARRODILLADO CON MANO OPUESTA AL PIE DELANTERO

6.- KYORUGI

7.- KYOPAK:

- PALKUP DOLLYO CHIGI

PROCEDIMIENTO PARA LA PROMOCIÓN DE

CINTURÓN VERDE PUNTA AZUL (5° GUP) A CINTURÓN AZUL (4° GUP)

1.- MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES AVANZANDO

A. LAS TÉCNICAS SERÁN EJECUTADAS EN POSICIÓN AP KOOBI SEOGI.

- IOP PALKUP CHIGI (CHU JUM SEOGI) Y PALKUP PYOJEOK CHIGI (AP KOOBI SEOGI)
- JECHYO JUMEOK MOMTONG CHIGI
- CHI JUMEOK EOLGUL CHIGI
- DOLLYO JUMEOK EOLGUL CHIGI A 0° Y 45°
- MEJUMEOK EOLGUL CHIGI – MEJUMEOK MOMTONG AN CHIGI – MEJUMEOK BAKKAT EOLGUL CHIGI - IOP MEJUMEOK BAKKAT EOLGUL CHIGI - MEJUMEOK EOLGUL MEORI NAERYO CHIGI

B. TÉCNICAS EN POSICIÓN DE COMBATE

- BANDAE MOMTONG MAKKI – DOLLYO JUMEOK EOLGUL CHIGI EN BARO Y BANDAE.
- BANDAE MOMTONG MAKKI – DOLLYO JUMEOK EOLGUL CHIGI EN BARO Y BANDAE A 45°
- BANDAE MOMTONG MAKKI – CHI JUMEOK EOLGUL CHIGI EN BARO Y BANDAE
- BANDAE BAKKAT MOMTONG MAKKI – DOOBEON PYEONSEONKKEUT EUPEO XIREUGI.

2.- TÉCNICAS DE PATADAS

- BANDAL CHAGI CON MOMDOLLYOU NAKKA CHAGI
- DWI CHAGI
- TORA CHAGI EN AVANCE Y RETROCESO
- SOKKEO CHAGI (AP CHAGI – DOLLYO CHAGI – IOP CHAGI)
- BANDAL CHAGI REBOTE TORA CHAGI
- BANDAL CHAGI REBOTE MOM IOP CHAGI

3.- POOMSAE

- LA CRUZ: AP KOOBI SEOGI - JEBIPOOM MOCK CHIGI
- TAEGUK OH YANG

5.- TÉCNICAS DE CAIDAS

- AL FRENTE RODANDO SOBRE SU COMPAÑERO Y ROMPIENDO CAIDA.
- AL FRENTE DE PIE CON OBSTACULO A DOS MANOS.

4. KYORUGI

5. KYOPAK

- PALKUB DOLLYO CHIGI
- MOM IOP CHAGI

