

CINTURÓN AZUL * 4º GUP

TUL OBLIGATORIO

JOONG GUN- 32 movimientos-

POSICIONES BASICAS

DWITBAL SOGI- Posición en ancho de hombros, pies en diagonal y piernas semi flexionadas.

NACHUO SOGI- Posición de paso largo.

MOA JUMBI SOGI B- Posición preparatoria B.

NINJA SO SONKAL DUNG BAKURO MACKGI- Bloqueo con el reverso de la mano abierta hacia fuera en posición en L.

DWITBAL SO SONBADAK OLLIO MACKGI- Bloque con la palma de la mano abierta hacia arriba.

GUNUN SO WIPALKUP TAEREGI- Golpe de codo hacia arriba en posición de paso.

GUNUN SO SANG JOOMUK SEWO JIRUGI- Doble golpe de puño al mentón, en posición de paso.

GUNUN SO SANG JOOMUK DWIJIBO JIRUGI- Doble golpe de puño a la altura del abdomen.

GUNUN SO KIOCHA JOOMUK CHOOKIO MACKGI- Bloqueo ascendente con los puños cruzados en X, en posición con paso.

NACHUO SO SONBADAK NOOLO MACKI- Doble bloqueo de presión con las palmas de las manos abiertas, en posición de paso largo.

GOJUNG SO DIGUTJA MACKGI- Doble bloqueo en U contra un palo.

MOA SO GIOKJA JIRUGI- Golpe circular en posición cerrada.

TÉCNICAS DE PIERNA

TWYMIO NAERYO CHAGI- Hacia dentro y fuera (Anuro y bakuro).

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 7 ejercicios.

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos: 4 ejercicios.

ILBO MATSOGI

Combate a un paso: 3 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre

TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO

YOPCHA JIRUGI

SONKAL YOP TAEREGI

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de JOONG GUN Tul.

Explicación de las técnicas de mano y pie descritas.

Nociones de arbitraje.

Otras preguntas.

