

CINTURÓN AZUL ROJO *3º GUP*

TUL OBLIGATORIO

TOI GYE-37 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO DWIJIBUN SONKUT NAJUNDE TULGI -Golpe a la pelvis con la punta de los dedos y la mano abierta.

MAO SO DUNG JOOMUK YOPDWI TAEREGI -Golpe hacia atrás con el reverso del puño en posición cerrada.

GUNUN SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MACKGI-Bloqueo hacia abajo con los puños cruzados en X, en posición de paso.

ANUN SO BAKAT PALMOK SANG MACKGI-Bloqueo con el exterior del antebrazo en W, en posición semi sentado.

GUNUN SO OPUN SONKUT NOPUNDE TULGI-Golpe alto con la punta de los dedos, mano abierta.

NINJA SO DOO PALMOK NAJUNDE MIRO MACKGI-Bloqueo y empuje abajo con ambos brazos.

KIOCHA SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MACKI-Doble bloqueo en X, posición en X.

NINJA SO SONKAL NAJUNDE DAEBI MACKI-Bloqueo bajo en guardia, manos abiertas.

TÉCNICAS DE PIERNAS

TWIMYO BANDAE YOPCHA JIRUGI-Patada lateral con salto y giro.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 8 ejercicios

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos: 5 ejercicios.

ILBO MATSOGI

Combate a un paso: 4 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

HOSINSUL

Defensa personal: 24 ejercicios.

TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO

BANDAE DOLLYO CHAGI

YOPCHA JIRUGI- Potencia-

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de TOI GYE Tul.

Explicar las técnicas de mano y pie descritas (Tuls).

Arbitraje.

Otras preguntas.