

CINTURÓN BLANCO 10º GUP*

FORMAS BÁSICAS OBLIGATORIAS:

SAJU JIRUGI-7 movimientos-

SAJU MACKGI-8 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS Y PREPARATORIAS

CHARYOT SOGI -Posición de atención-

KYONG YE JASE -Saludo-

NARANI JUMBY SOGI -Posición paralela preparatoria-

TÉCNICAS DE MANO

GUNUN SO BAKAT PALMOK NAJUNDE MACKGI -Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo en posición de paso.

GUNUN SO KAUNDE BARO JIRUGI -Puño frontal medio en posición de paso.

GUNUN SO SONKAL NAJUNDE BARO MACKGI -Bloqueo bajo con el canto de la mano abierta en posición de paso.

GUNUN SO AN PALMOK KAUNDE MACKI -Bloqueo medio parte interior del antebrazo en posición de paso.

TÉCNICAS DE PIERNA

APCHA OLLIGI -Patada ascendente frontal.

YOPCHA OLLIGI -Patada ascendente lateral.

APCHA BUSIGI- Patada frontal percutante.

DOLLYO CHAGI -Patada circular.

SEWO CHAGI -Patada en abanico (hacia adentro y hacia afuera) Anuro y Bakuro.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 1 ejercicio.

HOSINSUL

Defensa personal: 3 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

TEORÍA

Significado de color de dicho cinturón.

Significado de la palabra TAEKWON-DO.

Nombre del fundador del TAEKWON-DO.

Fechas.

Principios del TAEKWON-DO.

Explicación de las técnicas de mano y pie descritas (formas básicas).

Otras preguntas.