

CINTURÓN BLANCO AMARILLO*9º GUP*

TUL OBLIGATORIO:

CHON JI-19 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

NINJA SOGI -Posición en L.

ANUN SOGI -Posición semisentado.

TÉCNICAS DE MANO

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

NINJA SO PALMOK DAEBY MACKI- Bloque de guardia parte exterior del antebrazo, posición en L.

TÉCNICAS DE PIERNA

YOPCHA JIRUGI -Patada lateral penetrante.

YOPCHA BUSIGI -Patada lateral percutante.

TWIMYO APCHA BUSIGI -Patada frontal percutante con salto.

NAERYO CHAGI -Patada descendente.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 2 ejercicios.

HOSINSUL

Defensa personal: 6 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de CHON JI tul.

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

Movimiento ondulatorio. Acción y reacción.

Como dar la vuelta en posición de paso.

Como dar la vuelta en posición en L.

Como doblar el DOBOK.

Otras preguntas.