

CINTURÓN NEGRO 1º DAN

TUL OBLIGATORIO

* KWANG GAE-39 movimientos-

* PO EUN -36 movimientos-

* GE BAEK -44 movimientos-

* Se pedirá la cantidad de tuls de cintos de color que el tribunal estime oportuno.

POSICIONES BÁSICAS

NARANI SO HANULSON: Posición preparatoria con pies paralelos, y las manos formando un triángulo a la altura de los ojos.

GUNUN SO DWIJIBO BANDAE JIRUGI: Golpe de puño en forma de gancho a la zona abdominal, en posición de paso.

GUNUN SO NOPUNDE GOLCHO MAKGI: Agarre contra un ataque de puño a la altura de la cara, en posición de paso.

DWITBAL SO SONKAL NOPUNDE DAEBIE MAKGI: Bloqueo alto en posición de guardia con el canto de la mano, en posición en L corta con peso atrás.

MAO SO SONKAL NAJUNDE AP MAKGI: Bloqueo bajo con el canto de la mano en posición preparatoria cerrada.

YONSOK CHAGI: Técnicas de pierna consecutivas.

MOA SO YOP JOOMUK NAERYO TAEREGI: Ataque a la zona del trapecio con el puño cerrado orientado lateralmente, con trayectoria descendente en posición preparatoria cerrada.

GUNUN SO PALMOK NAJUNDE BANDAE MACKGI: Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo con mano opuesta a la pierna que avanza en posición de paso.

WAEBAL SOGI- Posición preparatoria (para patada lateral de presión) con la pierna de apoyo estirada y la otra flexionada a la altura de la rodilla.

ANUN SO AP JOOMUK NOOLLO MAKGI- Bloqueo y golpe descendente con los nudillos a la zona baja, y bloqueo con el interior del antebrazo a la zona media, en posición semi sentado.

ANUN SO DWIT PALKUP TULGI- Golpe de codo hacia atrás en posición semi sentado.

ANUN SO SOOPYONG JIRUGI- Doble golpe lateral con los nudillos, con un brazo estirado y el otro flexionado en ángulo recto.

KYOCHA SO PALMOK NAJUNDE AP MAKGI- Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo hacia adentro, en posición en "X".

NINJA SO DIGUTJA MAKGI- Doble bloqueo en "U" contra palo con el arco de las manos, en posición en L.

MOA SO SANG PALKUP SOOPYONG TULGI- Doble golpe de codos hacia atrás, en posición cerrada con las piernas estiradas.

ANUN SO SONKAL DUNG NAJUNDE DAEBI MAKGI- Bloqueo de guardia a la zona baja con el canto interno de la mano, en posición semi sentado.

NAJUNDE BITURO CHAGI- Patada en curva hacia fuera a la zona inguinal.

GUNUN SO DOO BANDALSON NOPUNDE MAKGI- Bloqueo a un objeto con el arco o palma de las manos, en posición de paso.

ANUN SO DURO MAKGI- Bloqueo de desequilibrio con la palma de la mano, en posición semi sentado.

ANUN SO GUTJA MAKGI- Doble bloqueo con el interior y exterior del antebrazo de las manos superior e inferior respectivamente, en posición semi sentado.

NINJA SO JOONGJI JOOMUK KAUNDE JIRUGI- Golpe al esternón con el dedo índice flexionado, en posición en L.

TÉCNICAS DE PIERNA

BANDAE NAERYO CHAGI: Patada descendente con giro.

TWYO BANDAE YOP CHA JIRUGI: Patada lateral con salto y giro 360º.

TWYO BANDAE SEWO CHAGI: Patada lateral con salto y giro 360º.

TWYO BANDAE DOLLYO CHAGI: Patada circular por detrás con salto y giro 360º.

SAMBO MATSOGI:

Combate a tres pasos: 13 ejercicios.

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos: 9 ejercicios.

ILBO MATSOGI

Combate a un paso: 10 ejercicios.

MOBUM MATSOGI

Combate preestablecido: 4 ejercicios.

HOSINSUL

Defensa personal: 30 ejercicios.

HOSINSUL ENCADENADO

Defensa personal con varios ataques: 5 ejercicios.

GUJARE DOLGI

Técnicas de giro: 3 ejercicios.

OMGYO DIDIMYO DOLGI

Técnicas de paso y giro: 3 ejercicios.

IBO OMGYO DIDIMYO DOLGI

Técnicas de doble paso y giro: 3 ejercicios.

SUROH CHAGI

Técnicas de barrido: 7 ejercicios.

SOLTARSE DE UN AGARRE: 12 ejercicios.

TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO

NAERYO CHAGI

TWIMYO DOLLYO CHAGI

TÉCNICAS ESPECIALES

Tres referencias en el aire: 3 ejercicios.

TEORÍA

Significado de KWANG GAE/ POE UN/ GE BAEK

Explicación de las técnicas de mano y pie descritas, y su aplicación.

Arbitraje.

Otras preguntas.