

CINTURÓN ROJO NEGRO*1º GUP*

TUL OBLIGATORIO

CHOONG MOO-30 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO SONKAL NOPUNDE AP TAEREGI- Golpe circular al cuello con el canto de la mano.

NINJA SO PALMOK NAJUNDE MACKI- Bloqueo bajo con la parte exterior del antebrazo.

GUNUN SO SONKAL DUNG NOPUNDE AP TAEREGI- Golpe con el canto de la mano al cuello, hacia dentro, en posición de paso.

ANUN SO PALMOK KAUNDE AP MACKGI- Bloqueo al medio, hacia dentro, parte exterior del antebrazo, en posición semisentado.

ANUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAEREGI- Golpe alto con el reverso del puño, en posición semisentado.

NINJA SO KYOCHA SONKAL KAUNDE MACKI- Bloqueo de control a la zona media con las manos abiertas cruzadas en X.

GUNUN SO SANG SONBADAK OLLYO MACKI- Doble bloqueo con las palmas de las manos.

TÉCNICAS DE PIERNA

TWYMIO BITURO CHAGI- Patada en curva con salto.

TWYMIO BANDAE DOLLYO CHAGI- Patada circular por detrás con giro y salto, pierna recta.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 10 ejercicios.

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos :7 ejercicios.

ILBO MATSOGI

Combate a un paso: 5 ejercicios.

HOSINSUL

Defensa personal: 30 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

TÉCNICAS DE MANO EN ATAQUE- 20 técnicas.

TÉCNICAS DE BLOQUEO- 16 técnicas.

TÉCNICAS DE GIRO- 2 ejercicios.

TÉCNICAS DE PASO Y GIRO- 2 ejercicios.

TÉCNICAS DE DOBLE PASO Y GIRO- 2 ejercicios.

TÉCNICAS DE BARRIDO- 5 ejercicios.

SOLTARSE DE UN AGARRE- 10 ejercicios.

POSICIONES BÁSICAS FUNDAMENTALES- 10 posiciones.

TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO
SONKAL DUNG NOPUNDE AP TAAREGI
BITURO CHAGI

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de CHOONG MOO Tul.

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

Arbitraje.

Otras preguntas.