

CINTURÓN VERDE* 6ºGUP*

TUL OBLIGATORIO:

WON HIO- 28 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

MOA JUMBI SOGI A- Posición preparatoria, con los pies juntos y puños cerrados a la altura de los ojos.

GOJUNG SOGI- Posición el L larga.

GOBOORIO JUMBI SOGI- Posición de guardia, con la pierna preparada para patada lateral.

NINJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAEREGI- Golpe con el canto de la mano hacia adentro, al cuello, en posición en L.

GOJUNG SO KAUNDE JIRUGI- Golpe de puño al medio, en posición en L larga.

GUNUN SO AN PALMOK DOLLIMYO MACKGI- Bloqueo circular, parte interior del antebrazo, en posición de paso.

TÉCNICAS DE PIERNA

BANDAE DOLLYO CHAGI- Patada circular con giro por detrás, con la pierna recta y el talón.

GORO CHAGI- Patada de gancho.

TWIMYO YOPCHA JIRUGI- Patada lateral con salto.

GOLCHO CHAGI- Patada de bloqueo en abanico hacia afuera.

BANDAL CHAGI- Patada en abanico hacia adentro.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 5 ejercicios.

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos: 2 ejercicios.

ILBO MATSOGI

Combate a un paso: 1 ejercicio.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

HOSINSUL

Defensa personal: 15 ejercicios.

TÉCNICAS DE MEDICIÓN y CONTROL

NOPUNDE ANURO TAEREGI

BANDAE DOLLYO CHAGI

TWIMYO YOPCHA JIRUGI

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de WON HIO Tul.

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

Puntos vitales del cuerpo.

Otras preguntas.