

## **CINTURÓN AMARILLO\* 8º GUP\***

### **TUL OBLIGATORIO:**

DAN GUN- 21 movimientos-

### **POSICIONES BÁSICAS**

**GUNUN SO NOPUNDE BARO JIRUGI** -Puño frontal alto en posición de paso.

**NINJA SO SANG PALMOK MACKGI** - Bloqueo doble con el exterior de los antebrazos, posición en L.

**GUNUN SO BAKAT PALMOK CHOOKYO MACKY-** Bloqueo alto con el exterior del antebrazo en posición de paso.

**NINJA SO SONKAL KAUNDE YOP TAEREGI-** Golpe al medio con el canto de la mano, posición en L.

### **TÉCNICAS DE PIERNA**

**DUOKAMYU YOPCHA JIRUGI-** Patada lateral deslizando.

**DUOKAMYU DOLLYO CHAGI-** Patada circular deslizando.

**BANDAE YOPCHA JIRUGI-** Patada lateral con giro.

**SEWO CHAGI** – Como técnica de ataque.

### **SAMBO MATSOGI**

Combate a tres pasos: 3 ejercicios.

### **HOSINSUL**

Defensa personal: 9 ejercicios.

### **JAYU MATSOGI**

Combate libre.

### **TÉCNICAS DE MEDICIÓN Y CONTROL**

APCHA JIRUG - Patada frontal penetrante.

DOLLYO CHAGI .

YOPCHA JI RUGI .

SONKAL YOP TAEREGI .

### **TEORÍA**

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de DAN GUN Tul.

Explicar las técnicas de mano y pie descritas (Tuls)

Otras preguntas.