

## **CINTURÓN VERDE AZUL \* 5º GUP\***

### **TUL OBLIGATORIO**

YUL GOK- 38 movimientos-

### **POSICIONES BÁSICAS**

**KIOCHA SOGI-** Posición en X con las piernas semi flexionadas.

**ANUN SO KAUNDE AP JIRUGI-** Posición semi sentado con puño al medio.

**GUNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MACKGI-** Bloqueo cogiendo la mano en posición de paso.

**GUNUN SO SONBADAK BANDAE GOLCHO MACKGI-** Idem con la mano contraria.

**GUNUN SO AP PALKUP TAEREGI-** Golpe de codo frontal en posición de paso.

**NINJA SO SAN SONKAL MACKGI-** Doble bloqueo con el canto de las manos en posición en L.

**KYOCHA SO DOONG JOOMUK NOPUNDE YOP TAEREGI-** Golpe con el reverso del puño alto en posición en X.

**GUNUN SO DOO PALMOK NOPUNDE MACKGI-** Bloqueo al frente con el interior del antebrazo, dejando el contrario preparado para bloqueo bajo, en posición de paso.

### **TÉCNICAS DE PIERNA**

**BITURO CHAGI-** Patada al lateral en curva con el metatarso.

**BANDAE DOLLYO GORO CHAGI-** Patada en gancho con giro por detrás.

### **SAMBO MATSOGI**

Combate a tres pasos: 6 ejercicios.

### **IBO MATSOGI**

Combate a dos pasos: 3 ejercicios.

### **ILBO MATSOGI**

Combate a un paso: 2 ejercicios.

### **JAYU MATSOGI**

Combate libre.

### **HOSINSUL**

Defensa personal: 18 ejercicios.

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

**AP PALKUP TAEREGI**

**NAERYO CHAGI**

**BITURO CHAGI**

### **TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO**

**APCHA JIRUGI**

**DOLLYO CHAGI**

### **TEORÍA**

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de YUL GOK Tul.

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