



**PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM**

Cinturon	CLASES CADETE TAEKWONDO (8-13 años)										
	Fisico	Técnica: Posiciones	Técnica: Defensas	Técnica: Ataques	Técnica: Patadas	Técnica: Poomsae	Aplicación: Patadas	Aplicación: Combinación	Aplicación: Hanbon Kyorugi	Aplicación: Kyorugi	
Blanco-Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura pecho Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Oigul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago 	1º Kicho	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	No procede	No procede	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo	
Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura pecho Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 8 Flexiones 10 Abdominales superiores 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. pie cambiado 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara 	1º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui	No procede	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente	
Amarillo-Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. pie cambiado Oigul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara 	2º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui	No procede	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente	
Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 8 Abdominales inferiores 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. pie cambiado Oigul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Sonnal dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo 	3º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado - Miro adelantado + dolyo adelantado(misma pierna) - Mondolyo tuit chagui en salto 	1. Neryo chagui, Ap chagui, neryo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, dollyo chagui	No procede	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente	
Naranja-Verde	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 8 Abdominales inferiores Plancha 20 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtong bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. pie cambiado Oigul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral 	4º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado - Miro adelantado + dolyo adelantado(misma pierna) - Mondolyo tuit chagui en salto 	1. Neryo chagui, Ap chagui, neryo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, dollyo chagui	1. Are maki - momtong bande jirugui 2. Janssonal bakat maki, momtong Baró jirugui	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataques y contrataquen	
Verde	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 10 Abdominales inferiores Plancha 20 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás Chuchum sogui: Posicion de montar a caballo 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtong bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. pie cambiado Oigul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral 	3º y 4º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + mondolyo tuit chagui en salto - Desplazamiento lateral y contrataque de anerryo chagui(neryo fuera hacia dentro) en respuesta a un ataque directo de miro chagui adelantado - Pibote bandal chagui 	1. Dollyo chagui, yop chagui, dollyo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui	1. Are maki - momtong bande jirugui 2. Janssonal bakat maki, momtong Baró jirugui (por dentro y por fuera)	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataques y contrataquen	



**PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM**

<p>- Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza</p> <p>- Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo)</p> <p>- Apertura de piernas en spagat(sin mínimo)</p> <p>.15 Flexiones</p> <p>.15 Abdominales superiores</p> <p>.15 Abdominales inferiores</p> <p>. Plancha 20 segundos</p> <p>.Spagat</p>	<p>Ap sogui: Paso corto</p> <p>Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante</p> <p>Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás</p> <p>Moa sogui: Posición de firmes(chariot)</p> <p>Naranji sogui: Posición de chumbi</p> <p>Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo</p> <p>Orun sogui: Paso a la derecha</p> <p>Uen sogui: Paso a la izquierda</p> <p>Chuchum sogui: Posición de montar a caballo</p>	<p>Are Maki: Defensa abajo</p> <p>Momtong maki: Defensa medio</p> <p>Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado</p> <p>Olgul Maki: Defensa arriba</p> <p>Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano</p> <p>Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano</p> <p>Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera</p> <p>Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello</p>	<p>Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio</p> <p>Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio, pie apie cambiado</p> <p>Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo</p> <p>Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado</p> <p>Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio</p> <p>Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos</p> <p>Pionson kut seu jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago</p> <p>Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo</p> <p>Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular</p> <p>Momtong palkup piuchock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana)</p>	<p>Ap chagui: Patada frontal</p> <p>Bandal chagui: Patada circular al estómago</p> <p>Dollyo chagui: Patada circular a la cara</p> <p>Neryo chagui: Patada de arriba a abajo</p> <p>Yop chagui: Patada lateral</p>	<p align="center">5º Poomsae y anteriores</p>	<p>En pao(3 repeticiones con cada guardia):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + mondolyo tuit chagui en salto - Desplazamiento lateral y contrataque de anneryo chagui(neryo fuera hacia dentro) en respuesta a un ataque directo de miro chagui adelantado - Pibote bandal chagui 	<p>1. Dollyo chagui, yop chagui, dolyo chagui</p> <p>2. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui</p> <p>3. Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui</p>	<p align="center">Contraataques por dentro y por fuera</p>	<p>Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataque y contrataquen</p>
<p>- Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza</p> <p>- Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo)</p> <p>- Apertura de piernas en spagat(sin mínimo)</p> <p>.15 Flexiones</p> <p>.15 Abdominales superiores</p> <p>.15 Abdominales inferiores</p> <p>. Plancha 30 segundos</p>	<p>Ap sogui: Paso corto</p> <p>Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante</p> <p>Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás</p> <p>Moa sogui: Posición de firmes(chariot)</p> <p>Naranji sogui: Posición de chumbi</p> <p>Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo</p> <p>Orun sogui: Paso a la derecha</p> <p>Uen sogui: Paso a la izquierda</p> <p>Chuchum sogui: Posición de montar a caballo</p>	<p>Are Maki: Defensa abajo</p> <p>Momtong maki: Defensa medio</p> <p>Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado</p> <p>Olgul Maki: Defensa arriba</p> <p>Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano</p> <p>Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano</p> <p>Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera</p> <p>Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello</p>	<p>Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio</p> <p>Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio, pie apie cambiado</p> <p>Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo</p> <p>Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado</p> <p>Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio</p> <p>Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos</p> <p>Pionson kut seu jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago</p> <p>Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo</p> <p>Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular</p> <p>Momtong palkup piuchock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana)</p> <p>(Pum) Bo chumok chumbi: Chumbi -posición de inicio- cogiendo el puño con la mano a la altura de la boca</p>	<p>Ap chagui: Patada frontal</p> <p>Bandal chagui: Patada circular al estómago</p> <p>Dollyo chagui: Patada circular a la cara</p> <p>Neryo chagui: Patada de arriba a abajo</p> <p>Yop chagui: Patada de gancho</p> <p>Mondolloyo yop chagui: Patada lateral con giro previo</p>	<p align="center">6º Poomsae y anteriores</p>	<p>En pao(3 repeticiones con cada guardia):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui - Contrataque a la bajada libre - Mondolloyo nako chagui 	<p>1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui</p> <p>2. Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui</p> <p>3. AP chagui, yop chagui, mondolloyo top chagui</p>	<p align="center">Contraataques por dentro y por fuera</p>	<p>Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataque y contrataquen</p>
<p>- Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza</p> <p>- Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo)</p> <p>- Apertura de piernas en spagat(sin mínimo)</p> <p>.20 Flexiones</p> <p>.30 Abdominales superiores</p> <p>.30 Abdominales inferiores</p> <p>. Plancha 30 segundos</p>	<p>Ap sogui: Paso corto</p> <p>Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante</p> <p>Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás</p> <p>Moa sogui: Posición de firmes(chariot)</p> <p>Naranji sogui: Posición de chumbi</p> <p>Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo</p> <p>Orun sogui: Paso a la derecha</p> <p>Uen sogui: Paso a la izquierda</p> <p>Bom sogui: posición corta con rodilla delantera elevada</p> <p>Chuchum sogui: Posición de montar a caballo</p>	<p>Are Maki: Defensa abajo</p> <p>Momtong maki: Defensa medio</p> <p>Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado</p> <p>Olgul Maki: Defensa arriba</p> <p>Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano (de dentro hacia afuera)</p> <p>Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano</p> <p>Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera</p> <p>Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello</p>	<p>Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio</p> <p>Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio, pie apie cambiado</p> <p>Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo</p> <p>Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado</p> <p>Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio</p> <p>Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos</p> <p>Pionson kut seu jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago</p> <p>Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo</p> <p>Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular</p> <p>Momtong palkup piuchock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana)</p> <p>Du che cho jirugui: Ataque con los puños a las costillas</p> <p>Dung chumok bakat chigui: Ataque de detro hacia afuera con el puño</p> <p>(Pum) Kawi Maki: Doble defensa arriba y abajo (la de abajo tiene que quedar como un are maki-misma pierna mismo brazo)</p> <p>Gechio momtong maki: Defensa al medio cruzando a la altura del pecho</p> <p>Ogoro are maki: Defensa abajo cruzando muñecas</p> <p>Jan sonnal momtong yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui</p>	<p>Ap chagui: Patada frontal</p> <p>Bandal chagui: Patada circular al estómago</p> <p>Dollyo chagui: Patada circular a la cara</p> <p>Neryo chagui: Patada de arriba a abajo</p> <p>Yop chagui: Patada de gancho</p> <p>Mondolloyo yop chagui: Patada lateral con giro previo</p> <p>Piuchock chigui: Patada de arriba a abajo con el pie en la palma de la mano</p>	<p align="center">7º Poomsae y anteriores</p>	<p>En pao(3 repeticiones con cada guardia):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui - Contrataque a la bajada libre - Mondolloyo nako chagui 	<p>1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui</p> <p>2. Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui</p> <p>3. AP chagui, yop chagui, mondolloyo top chagui</p>	<p align="center">Contraataques por dentro y por fuera</p>	<p>Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataque y contrataquen</p>



**PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM**

	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal), fuera hacia dentro, dentro hacia fuera)mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 20 Flexiones 30 Abdominales superiores 30 Abdominales inferiores Fondos de tríceps 20 repeticiones Plancha 30 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás Moa sogui: Posición de firmes(charito) Naranji sogui: Posición de chumbi Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en germen Orun sogui: Paso a la derecha Uen sogui: Paso a la izquierda Batagson momtong maki: Defensa al medio con la palma de la mano Batagson momtong an maki: Defensa al medio con la palma de la mano a pie cambiado Gechio are maki: Doble defensa abajo cruzado Goduro batagson momtong an maki: Defensa al medio brazo cambiado con apoyo Gechio momtong maki: Defensa al medio cruzada Olkoro are maki: Defensa abajo cruzando muñecas Jan sonnal momtong yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui Goduro momtong maki: Defensa media de dentro hacia afuera con los puños Goduro are maki: Defensa abajo de dentro fuera con los puños (Pum) De santul maki: defensa combinada arriba y abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtong maki: Defensa medio Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado Oigul Maki: Defensa arriba Oigul bakat Maki: Defensa arriba de dentro hacia afuera (el codo a la altura del hombro en ángulo recto) Janssonal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano de dentro hacia fuera Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera (Pum) Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello (movimiento especial) (Pum) Kawi Maki: Doble defensa arriba y abajo (la de abajo tiene que quedar como un a maki-misma pierna mismo brazo) (Pum) Bituro janssonal oigul bakat maki: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado Bom sogui: posición corta con rodilla delantera elevada Chuchum sogui: Posicion de montar a caballo 	8º Poomsae y anteriores	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral Nacko chagui: Patada de gancho Dung chumock yop chagui: patada lateral con giro previo Piochok chigui: Patada de arriba a abajo con el pie en la palma de la mano Mondolloyo nacko chagui: Patada de gancho con giro previo 	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> - Explicar y ejecutar una acción/acciones en ataque - Explicar y ejecutar una acción/acciones en contraataque 	gui, dollyo chagui, neryo chagui3, Contrataques por dentro y por fuera	Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataques y contrataquen
--	--	---	--	--------------------------------	--	---	--	---