CLASES CADETE TAEKWONDO (8-13 años)

Cinturon	Físico	Técnica: Defensas	Técnica: Ataques	Técnica: Patadas	Técnica: Poomsae	Aplicación: Patadas	Aplicación: Combinación patadas	Aplicación: Hanbon Kyorugi	Aplicación: Kyorugi
Blanco-Amarillo	· Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura pecho · Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo)	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Olgul Maki**: Defensa arriba	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago	· 1º Kicho	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado	-	-	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente
Amarillo	· 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	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Miro chagui**: Patada empujon · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara	· 1ª Poomsae	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado	· 1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui · 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui	-	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente
Amarillo-Naranja	· 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	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul bande jirugui**: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo	· 2ª Poomsae	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - 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	-	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente
Naranja	· 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	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal momtong bakat maki**: Defensa al medio con un canto de la mano	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo	· 3ª Poomsae	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - 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	-	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente
Naranja-Verde	· 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	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Tuit chagui**: Patada coz trasera	· 4ª Poomsae	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + mondolyo tuit chagui en salto - Desplazamiento lateral y contraataque de anneryo 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	-	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques
Verde	· 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) · 10 Flexiones · 10 Abdominales superiores · 10 Abdominales inferiores · Plancha 20 segundos	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Tuit chagui**: Patada coz trasera	· 3ª Poomsae · 4ª Poomsae	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + mondolyo tuit chagui en salto - Desplazamiento lateral y contraataque de anneryo 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. Jansonnal bakat maki, momtong Baró jirugui (por dentro y por fuera)	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques
Verde-Azul	· 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) · 15 Flexiones · 15 Abdominales superiores · 15 Abdominales inferiores · Plancha 20 segundos · Spagat	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago · **Me chumock neryop yop chigui**: Ataque clavicula de arriba a abajo · **Palkup dollyo chigui**: Ataque con el codo circular · **Momtong palkup piochock chigui**: Ataque con el codo al medio con agarre	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Nacko chagui**: Patada de gancho · **Tuit chagui**: Patada coz trasera · **Mondolyo yop chagui**: Patada lateral con giro previo · **Mondollyo tuit chagui**: Patada de coz trasera con giro previo	· 5ª Poomsae · Anteriores	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui - Contrataque a la bajada libre - Mondolyo nako chagui	· 1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui · 2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui · 3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui	Libre, 5 acciones	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques
Azul	· 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) · 15 Flexiones · 15 Abdominales superiores · 15 Abdominales inferiores · Plancha 30 segundos	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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 · **Bituro jansonnal olgul bakat maki**: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado · **Batagson momtong maki**: Defensa al medio con la palma de la mano · **Gechio are maki**: Doble defensa abajo cruzado	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago · **Me chumock neryop yop chigui**: Ataque clavicula de arriba a abajo · **Palkup dollyo chigui**: Ataque con el codo circular · **Momtong palkup piochock chigui**: Ataque con el codo al medio con agarre	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Nacko chagui**: Patada de gancho · **Tuit chagui**: Patada coz trasera · **Mondolyo yop chagui**: Patada lateral con giro previo · **Mondollyo tuit chagui**: Patada de coz trasera con giro previo	· 6ª Poomsae · Anteriores	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui - Contrataque a la bajada libre - Mondolyo nako chagui	· 1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui · 2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui · 3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui	Libre, 5 acciones	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques
Azul-Rojo	· 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 · Plancha 30 segundos	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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 · **Bituro jansonnal olgul bakat maki**: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado · **Batagson momtong maki**: Defensa al medio con la palma de la mano · **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 · **Okgoro are maki**: Defiendo abajo cruzando muñecas · **Jan sonnal momtong yop maki**: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago · **Me chumock neryop yop chigui**: Ataque clavicula de arriba a abajo · **Du che cho jirugui**: Ataque con los puños a las costillas · **Dung chumok bakat chigui**: Ataque de detro hacia afuera con el puño · **Palkup dollyo chigui**: Ataque con el codo circular · **Momton palkup piochok chigui**: Ataque con el codo al medio con agarre	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Nacko chagui**: Patada de gancho · **Mondollyo tuit chagui**: Patada de coz trasera con giro previo · **Mondollyo yop chagui**: Patada lateral con giro previo · **Mondollyo nacko chagui**: **Patada de gancho con giro previo** · **Tuit chagui**: Patada coz trasera	· 7ª Poomsae · Anteriores	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Explicar y ejecutar una acción/acciones en ataque - Explicar y ejecutar una acción/acciones en contrataque	· 1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui · 2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui · 3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui	Libre, 5 acciones	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques
Rojo	· 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	· **Are Maki**: Defensa abajo · **Momtong maki**: Defensa medio · **Momtong an maki**: Defensa al medio a pie cambiado · **Olgul Maki**: Defensa arriba · **Jansonnal 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 · **Bituro jansonnal olgul bakat maki**: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado · **Batagson momtong maki**: Defensa al medio con la palma de la mano · **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 · **Okgoro are maki**: Defiendo 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 · **Oe santul maki**: defensa combinada arriba y abajo	· **Momtong bande jirugui**: Puñetazo al medio · **Momtong baro jirgui**: Puñetazo al medio. apie cambiado · **Olgul 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 seso jirugui**: Ataque con los dedos a la boca del estómago · **Me chumock neryop yop chigui**: Ataque clavicula de arriba a abajo · **Du che cho jirugui**: Ataque con los puños a las costillas · **Dung chumok bakat chigui**: Ataque de detro hacia afuera con el puño y la mandibula agarrando · **Dankio tok jirugui**: Ataque con el puño a la mandibula agarrando · **Palkup dollyo chigui**: Ataque con el codo circular · **Momton palkup piochok chigui**: Ataque con el codo al medio con agarre	· **Ap chagui**: Patada frontal · **Bandal chagui**: Patada circular al estómago · **Dollyo chagui**: Patada circular a la cara · **Miro chagui**: Patada empujon · **Neryo chagui**: Patada de arriba a abajo · **Yop chagui**: Patada lateral · **Nacko chagui**: Patada de gancho · **Mondollyo tuit chagui**: Patada de coz trasera con giro previo · **Mondollyo yop chagui**: Patada lateral con giro previo · **Mondollyo nacko chagui**: **Patada de gancho con giro previo** · **Tuit chagui**: Patada coz trasera	· 8º Poomsae · Anteriores	· En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Explicar y ejecutar una acción/acciones en ataque - Explicar y ejecutar una acción/acciones en contrataque	· 1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui · 2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui · 3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui	Libre, 5 acciones	· Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak · Saber las zonas de golpeo · Desplazar correctamente · Ataques y contrataques