

CLASES JUNIOR/ADULTOS TAEKWONDO (más de 14 años)

Cinturon	Físico	Técnica: Defensas	Técnica: Ataques	Técnica: Patadas	Técnica: Poomsae	Aplicación: Patadas	Aplicación: Combinación patadas	Aplicación: Hanbon Kyorugi	Aplicación: Kyorugi
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"> - Are Maki: Defensa abajo - Montong maki: Defensa medio - Montong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong bande jirugui: Pufietazo al medio - Montong baro jirugui: Pufietazo al medio: apie cambiado 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap chagui: Patada frontal - Bandal chagui: Patada circular al estómago - Miro chagui: Patada empujon - Dollyo chagui: Patada circular a la cara 	19 Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrásado 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui -2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui 		<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sjjak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar 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"> - Are Maki: Defensa abajo - Montong maki: Defensa medio - Montong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Jansonnal montong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong bande jirugui: Pufietazo al medio - Montong baro jirugui: Pufietazo al medio: apie cambiado - Olgul bande jirugui: Pufietazo a la cara misma pierna mismo brazo - Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado - Montong 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 - Miro chagui: Patada empujon - Neryo chagui: Patada de arriba a abajo 	29 Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrásado - Miro adelantado + dolyo adelantado(misma pierna) - Mondolyo tuit chagui en salto 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Neryo chagui, Ap chagui, neryo chagui -2. Ap chagui, neryo chagui, dollyo chagui 		<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sjjak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar correctamente
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 (mínimo tocar manos línea horizontal que une los dos pies en el triángulo) 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 10 Abdominales inferiores Plancha 20 segundos Spagat 	<ul style="list-style-type: none"> - Are Maki: Defensa abajo - Montong maki: Defensa medio - Montong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Jansonnal montong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano - Sonnal montong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Montong bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera - Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong bande jirugui: Pufietazo al medio - Montong baro jirugui: Pufietazo al medio: apie cambiado - Olgul bande jirugui: Pufietazo a la cara misma pierna mismo brazo - Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado - Montong 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 - Miro chagui: Patada lateral - Neryo chagui: Patada de arriba a abajo - Yop chagui: Patada trasera - Tuit chagui: Patada cox trasera 	39 Poomsae 49 Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrásado - Mondolyo tuit chagui en salto - Desplazamiento lateral y contrataque de anneyo chagui(neryo fuera hacia dentro) en respuesta a un ataque directo de miro chagui adelantado - Pibote bandal chagui 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Dollyo chagui, yop chagui, dollyo chagui -2. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Are maki - montong bande jirugui (por dentro y por fuera) -2. Jansonnal bakat maki, montong Baro jirugui (por dentro y por fuera) 	<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sjjak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar correctamente -Ataques y contrataques
Azul	<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 (mínimo tocar manos línea horizontal que une los dos pies en el triángulo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 15 Flexiones 15 Abdominales superiores 15 Abdominales inferiores Plancha 30 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> - Are Maki: Defensa abajo - Montong maki: Defensa medio - Montong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Jansonnal montong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano - Sonnal montong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Montong 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 montong maki: Defensa al medio con la palma de la mano - Gechio are maki: Doble defensa abajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong bande jirugui: Pufietazo al medio - Montong baro jirugui: Pufietazo al medio: apie cambiado - Olgul bande jirugui: Pufietazo a la cara misma pierna mismo brazo - Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado - Montong 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 - Me chumock neryo yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo - Palkup dollyo chigui: Ataque con el codo circular - Montong palkup plochock chigui: Ataque con el codo al medio con agarre 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap chagui: Patada frontal - Bandal chagui: Patada circular al estómago - Miro chagui: Patada empujon - Neryo chagui: Patada de arriba a abajo - Yop chagui: Patada lateral - Nacko chagui: Patada de gancho - Tuit chagui: Patada cox trasera - Mondolyo yop chagui: Patada lateral con giro previo - Mondolyo tuit chagui: Patada de cox trasera con giro previo 	59 Poomsae 69 Poomsae Anteriores	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui - Contraataque a la bajada libre - Mondolyo nako chagui 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui -2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui -3. AP chagui, yop chagui, mondolyo top chagui 	Libre, 5 acciones	<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sjjak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar correctamente -Ataques y contrataques
Rojo	<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 (mínimo tocar manos línea horizontal que une los dos pies en el triángulo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 20 Flexiones 30 Abdominales superiores 30 Abdominales inferiores Fondos de triéxps 20 repeticiones Plancha 30 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> - Are Maki: Defensa abajo - Montong maki: Defensa medio - Montong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Jansonnal montong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano - Sonnal montong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Montong bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera - Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello - Bituro Jansonnal olgul bakat maki: Defiendo a la cara y retrogrado - Batagson montong maki: Defensa al medio con la palma de la mano - Gechio are maki: Doble defensa abajo cruzado - Goduro batagson montong an maki: Defensa al medio brazo cambiado con apoyo - Gechio montong maki: Defensa al medio cruzada - Olgoro are maki: Defiendo abajo cruzando muñecas - Jan sonnal montong yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum 	<ul style="list-style-type: none"> - Montong bande jirugui: Pufietazo al medio - Montong baro jirugui: Pufietazo al medio: apie cambiado - Olgul bande jirugui: Pufietazo a la cara misma pierna mismo brazo - Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado - Montong 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 - Me chumock neryo yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo - Du checho jirugui: Ataque con los puños a las costillas - Dung chumok bakat chigui: Ataque de dentro hacia afuera con el puño - Montong palkup plochock chigui: Ataque con el codo al medio con agarre - Tol jirugui: Agarre y ataque - Palkup dollyo chigui: Ataque con el codo circular 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Mondolyo tuit chagui: Patada de cox trasera con giro previo - Mondolyo nacko chagui: Patada lateral con giro previo - Tuit chagui: Patada cox trasera 	79 Poomsae 89 Poomsae Anteriores	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Explicar y ejecutar una acción/acciones en ataque - Explicar y ejecutar una acción/acciones en contrataque 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui -2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui -3. AP chagui, yop chagui, mondolyo top chagui 	Libre, 5 acciones	<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sjjak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar correctamente -Ataques y contrataques