

**PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM**



CLASES CADETE TAEKWONDO (8-13 años)										
Cinturon	Físico	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 Olgul 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): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	No procede	No procede	<ul style="list-style-type: none"> 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 Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. apie 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): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui 	No procede	<ul style="list-style-type: none"> 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 Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul 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): - Bandal chagui - Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui 	No procede	<ul style="list-style-type: none"> 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 Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal 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. 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 	<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 Neryo chagui: Patada de arriba a abajo 	3º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado - 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 	No procede	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: 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 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): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado - 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"> 1. Are maki - momtong bande jirugui 2. Jansonnal bakat maki, momtong Baró jirugui 	<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataquen 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 spagat(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: Posición 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio Momtong baro jirugui: 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 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): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + 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 - momtong bande jirugui 2. Jansonnal bakat maki, momtong Baró jirugui (por dentro y por fuera) 	<ul style="list-style-type: none"> Que sepan seguir las órdenes de Chariot, Kionye, Chumbi Shijak Que tengan claras las zonas de golpeo Desplacen correctamente Ataquen y contrataquen

PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM



Verde-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 (sin mínimo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 15 Flexiones 15 Abdominales superiores 15 Abdominales inferiores Plancha 20 segundos Spagat 	<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(chariot) -Naranji sogui: Posición de chumbi -Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo -Orun sogui: Paso a la derecha -Uen sogui: Paso a la izquierda -Chuchum sogui: Posición 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 - 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 bakat 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. 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 seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago -Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo -Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular - Momtong palkup piochock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana) 	<ul style="list-style-type: none"> -Ap chagui: Patada frontal -Bandal chagui: Patada circular al estómago -Dolyo chagui: Patada circular a la cara -Neryo chagui: Patada de arriba a abajo -Yop chagui: Patada lateral 	5º Poomsae y anteriores	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + 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 	<ol style="list-style-type: none"> Dolyo chagui, yop chagui, dolyo chagui Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui 	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 Ataquen y contrataquen
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 (sin mínimo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 15 Flexiones 15 Abdominales superiores 15 Abdominales inferiores 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(chariot) -Naranji sogui: Posición de chumbi -Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo -Orun sogui: Paso a la derecha -Uen sogui: Paso a la izquierda -Chuchum sogui: Posición 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 - 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 bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera - Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello - (Pum) 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 	<ul style="list-style-type: none"> -Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio -Momtong baro jirugui: 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 seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago -Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo -Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular - Momtong palkup piochock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana) - (Pum) Bo chumok chumbi: Chumbi -posición de inicio- cogiendo el puño con la mano a la altura de la boca 	<ul style="list-style-type: none"> -Ap chagui: Patada frontal -Bandal chagui: Patada circular al estómago -Dolyo chagui: Patada circular a la cara -Neryo chagui: Patada de arriba a abajo -Yop chagui: Patada lateral -Nacko chagui: Patada de gancho -Mondolyo yop chagui: Patada lateral con giro previo 	6º Poomsae y 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 - Contrataque a la bajada libre - Mondolyo nako chagui 	<ol style="list-style-type: none"> Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui AP chagui, yop chagui, mondolyo top chagui 	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 Ataquen y contrataquen
Azul-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 (sin mínimo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) 20 Flexiones 30 Abdominales superiores 30 Abdominales inferiores 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(chariot) -Naranji sogui: Posición de chumbi -Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo -Orun sogui: Paso a la derecha -Uen sogui: Paso a la izquierda -Bom sogui: posición corta con rodilla delantera elevada -Chuchum sogui: Posición 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 - Olgul Maki: Defensa arriba - Olgul bakat Maki: Defensa arriba de dentro hacia afuera (el codo a la altura del hombro en ángulo recto) - Jansonnal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano (de dentro hacia afuera) - Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera - Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello (movimiento pum) - (Pum) 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 - Batagson momtong an maki: Defensa al medio con la palma de la mano a pie cambiado - Gechio are maki: Doble defensa abajo cruzando a la altura del pecho - Goduro batagson momtong an maki: Defensa al medio brazo cambiado con apoyo - (Pum) Kawi Maki: Doble defensa arriba y abajo (la de abajo tiene que quedar como un are maki-misma pierna mismo brazo) - Gechio momtong maki: Defensa al medio cruzando a la altura del pecho - Okgoro are maki: Defensa abajo cruzando muñecas - Jan sonnal momtong yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui 	<ul style="list-style-type: none"> -Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio -Momtong baro jirugui: 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 seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago -Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo -Palkup dolyo chigui: Ataque con el codo circular -Momtong palkup piochock chigui: ataque con el codo al medio con agarre(diana) -Du che cho jirugui: Ataque con los puños a las costillas -Dung chumok bakat chigui: Ataque de detro hacia afuera con el puño -Yop jirugui: Puñetazo al medio en posición chuchum sigui - (Pum) Bo chumok chumbi: Chumbi -posición de inicio- cogiendo el puño con la mano a la altura de la boca 	<ul style="list-style-type: none"> -Ap chagui: Patada frontal -Bandal chagui: Patada circular al estómago -Dolyo chagui: Patada circular a la cara -Neryo chagui: Patada de arriba a abajo -Yop chagui: Patada lateral -Nacko chagui: Patada de gancho -Mondolyo yop chagui: Patada lateral con giro previo -Piochock chigui: Patada de arriba a abajo con el pie en la palma de la mano 	7º Poomsae y 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 - Contrataque a la bajada libre - Mondolyo nako chagui 	<ol style="list-style-type: none"> Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui Yop chagui, dolyo chagui, neryo chagui AP chagui, yop chagui, mondolyo top chagui 	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 Ataquen y contrataquen

PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM



Rojo	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):minimo 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 -Moas sogui: Posición de firmes(chariot) -Naranji sogui: Posición de chumbi -Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo -Orum sogui: Paso a la derecha -Uen sogui: Paso a la izquierda -Bom sogui: posición corta con rodilla delantera elevada -Chuchum sogui: Posición de montar a caballo 	<ul style="list-style-type: none"> - Are Maki: Defensa abajo - Momtung maki: Defensa medio - Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Olgul bakat Maki: Defensa arriba de dentro hacia afuera (el codo a la altura del hombro en ángulo recto) - Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano de dentro hacia fuera - Sonnal momtung maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Momtung 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 are maki-misma pierna mismo brazo) - (Pum) Bituro jansonnal olgul bakat maki: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado - Batagson momtung maki: Defensa al medio con la palma de la mano - Batagson momtung an maki: Defensa al medio con la palma de la mano a pie cambiado - Gechio are maki: Doble defensa abajo cruzado - Goduro batagson momtung an maki: Defensa al medio brazo cambiado con apoyo - Gechio momtung maki: Defensa al medio cruzada - Okgoro are maki: Defensa abajo cruzando muñecas - Jan sonnall momtung yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui - Goduro momtung maki: Defensa media de dentro hacia afuera con los puños - Goduro are maki: Defensa abajo de dentro fuera con los puños - (Pum) Oe santul maki: defensa combinada arriba y abajo 	<ul style="list-style-type: none"> -Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio -Momtung baro jirugui: 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 -Momtung 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 neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo -Du che cho jirugui: Ataque con los puños a las costillas -Dung chumok bakat chigui: Ataque de dentro hacia afuera con el puño - (Pum) Dankio Tok jirugui: Agarre y ataque -Palkup dollyo chigui: Ataque con el codo circular -Dankio Oilyo Murup Chigui: Agarre con las manos, atacando con la rodilla de arriba hacia abajo - se realiza el inicio y el ataque desde posición de combate- - (Pum) Kibon Chumbi: Posición de inicio de todos los Taeguk - (Pum) Montong Palkup Piochok Chigui: Ataque al medio con el codo con una diana - (Pum) Bo chumok chumbi: Chumbi -posición de inicio- cogiendo el puño con la mano a la altura de la boca 	<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 -Mondollyo yop chagui: patada lateral con giro previo -Piochock chigui: Patada de arriba a abajo con el pie en la palma de la mano -Mondollyo nacko chagui: Patada de gancho con giro previo 	<p>8º Poomsae y anteriores</p>	<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 contraataque 	<p>gui, dollyo chagui, neryo chagui3</p>	<p>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 Ataquen y contraataquen</p>
------	--	--	---	---	--	--------------------------------	--	--	---	---