

### Tchagi (chutes)

- > Dolio Tchagi (chute Lateral)
- > Iop Tchagi (chute de lado – faca do pé)
- > Miro Tchagi (chute empurrando)
- > Tigo Tchagi (chute enterrando)
- > Dwi Tchagi (chute giratório enterrando)

### POOMSAE

Taeguk 1 (Il Jang)

### KIBONDONGJAC

#### Apsogi

- > are makki
- > momtong bande dirugi
- > momtong na makki
- > momtong baro dirugi
- > olgul makki

#### Apkubi sogi

- > Are makki
- > Momtong makki
- > Momtong bande dirugi
- > Momtong baro dirugi

#### Tchagi

- > Ap Tchagi

### Yuyong sung (flexibilidade)

- cabeça no joelho frontal
- cabeça no joelho lateral

### Kyorugi (combate)

#### >Jaiu Kyorugi (combate livre)

1x1

#### >Matcho Kyorugi

Sebon Kyorugi (luta combinada de 3 passos)

1 ao 9

#### >Shiap Kyorugi (luta de competição)

Luta individual (regras da WTF)

### Iron (teoria)

#### Taekwondo Shiap (Taekwondo competição)

##### >Kyorugi<

Divisão de categorias; protetores obrigatórios e uniforme; pontos e faltas; tipos de vitórias.

##### >poomsae<

Divisão de categorias; uniforme obrigatório; pontuação; tipos de vitórias.

#### Poomsae

- ITF, WTF e STF
- Taeguk e Palgwe
- Taeguk Poomsae
- A pratica do poomsae
- Taeguk 1

Filosofia do Taekwondo