



AZUL

4



Tchagi (chutes)

>Jejari< (no lugar)

- Godup Dolio Tchagi
- Godup Iop Tchagi
- Godup Momdolio Rurio Tchagi
- Olgul Narê Tchagi
- Apdolio tchagô > Godup Momdolio Rurio Tchagi
- Sebon Narê Tchago > Dwit Tchagi
- Sebon Narê Tchago > Momdolio Rurio Tchagi
- Sebon Narê Tchago > Dolgue Tchagi

Iô sok cuó tchagi (chute misturado)

- Apuro Dassot-bom Bal Tchagi
- Jejari Dassot-bom Bal Tchagi

Iron (teoria)

Taekwondo Shiap (Taekwondo Competição)

Regras de:

- Quebramento (Altura)
- Quebramento (Distância)
- Quebramento (Potência / Força)
- Quebramento (Dificuldade)

Kyokpa (Quebramento)

- Partes do corpo usadas para Quebramento
- Fortalecimento (calejamento)

Pomsae

- Taeguk 5

Filosofia

Dobok (sentido filosófico)

Kyokpa (Quebramento)

- **Altura:** Timio Ap Tchagi
- **Distância:** Timio Iop Tchagi
- **Potência:** Neryo jirugi
- **Dificuldade:** 2 Técnicas livres a escolha que demonstrem dificuldade de aplicação

Kyorugi (combate)

>Jaiu Kyorugi (combate livre)

1x1

>Matcho Kyorugi

Ranbon Kyorugi (luta combinada de 1 passo)

1 ao 9 – Opção de Ataque com soco ou chute

>Shiap Kyorugi (luta de competição)

Luta individual (regras da WTF)

Luta em Dupla (regras da LNT/CBTKD)

> Step Kyorugi

Luta apenas com movimentação, sem golpes

POOMSAE

Taeguk 5 (oh Jang)

KIBONDONGJAC

Apkubi (Mov. Simples)

Are makki
momtong makki
dungjumok ap tchigi
palkup dolio tchigi
palkup piochok tchigi
olgul makki

Apkubi (Mov. Duplo)

Dubom momtong makki
dungjumoik ap tchigo > momtong makki
are mako > momtong makki.

Uensogi/Orum sogi

Mejumok neryo tchigi

Dwitkubi

Hanssonal momtonh makki

Dwitkoa sogui

Dungjumok ap tchigi

Tchagi

Ap tchagi

Tsuk tchagi

Iop tchamio > Iop jirugi

Yuyong sung (flexibilidade)