



CULTIVA SÃO PAULO

BRANCA

9 수



FUNDAMENTOS

- > Tchariot (sentido)
- > Jumbi (preparar)
- > Tiro-Torá (meia volta)
- > Kukki De ráio kiunhe (saudação à bandeira)
- > Jyokonim Kiunhe (saudação ao ajudante)
- > Kyosanim Kiunhe (saudação ao professor)
- > Sabomnim Kiunhe (saudação ao mestre)
- > Taekwondo Sonso (Juramento do Taekwondo)
- > Taekwondo Jung Shin (Espírito do Taekwondo)
- > Anjá (Sentar)
- > Murub curó (ajoelhar)
- > Contagem (até 10 em coreano)

Tchagi (chutes)

- > Ap Tchagi (chute frontal)
- > Bandal Tchagi (chute diagonal)
- > Bacat Tchagi (chute circular para fora)
- > An Tchagi (chute circular para dentro)
- > Aptchaoligi (levantamento de perna frontal)

POOMSAE

- Orun Saju Dirugi
(Socar nas 4 direções pelo lado direito)
- Uen Saju Dirugi
(Socar nas 4 direções pelo lado esquerdo)

Kibon Dongjac (movimentos básicos)

- Jumtchum sogui (posição cavalo)
- Momtong Dirugi (soco no tronco)
 - Dubon Momtong Dirugi (2x soco no tronco)
 - Sebon Momtong Dirugi (3x soco no tronco)
- Narani Sogi (base paralela)
- Olgul Makki
 - Momtong Makki
 - Are Makki
- Apkubi Sogi
- Are Makki
 - Momtong Bande Dirugi

Contagem (até 10 em coreano)

- 1 - Raná
- 2 - Tul
- 3 - Sê
- 4 - Nê
- 5 - Dasô
- 6 - lo-sô
- 7 - lo-gô
- 8 - lo-Dol
- 9 - Arrô
- 10 - lol

Taekwondo Sonso (juramento)

(levantar a mão direita e repetir em voz alta)

Eu Prometo:

- 1 - Observar as regras do Taekwondo
- 2 - Respeitar o instrutor e meus superiores
- 3 - Nunca fazer mau uso do Taekwondo
- 4 - Ser Campeão da Liberdade e da Justiça
- 5 - Construir um mundo mais pacífico

Taekwondo Jung Sin (Espírito do TKD)

(mão direita erguida e repetir em voz alta)

- 1 - Cortesia
- 2 - Integridade
- 3 - Perseverança
- 4 - Domínio sobre Si
- 5 -Espírito Indomável

Iron (teoria)

- O que é Taekwondo
- História do Taekwondo no Brasil
- Federações do Taekwondo
- Partes do corpo utilizadas para o ataque e a defesa
- Normas do Dojang
- Hierarquia
- Dobok

Yuyongsung (Flexibilidade)

- Alongamento Frontal
- Borboleta
- tronco (lateral; frontal; costas)