



# VERDE

## 5



### Tchagi (chutes)

#### >Jejari< (no lugar) #Narani Sogi

- Godup ap tchagi

#### # Dabanghyang

-An,bacat,rurio

-Ap,iop,rurio,dolio,dwit

#### >Jejari< (no lugar) #Kyonunsé

-Godup iop tchagi

-Timio dwitbal ap tchagi

- Timio dwitbal tigô tchagi

-Timio apbal rurio tchagi

-Timio dwitbal lop mirô tchagi

-Timio dwitbal dolio tchagi

-Timio momdolio rurio tchagi

### Kyorugi (combate)

#### >Jaiu Kyorugi (combate livre)

1x1

#### >Matcho Kyorugi

Dubon Kyorugi (luta combinada de 2 passos)

1 ao 9

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

Regras de luta individual da WTF

### Yuyong sung (flexibilidade)

### Iron (teoria)

#### Taekwondo Shiap (Taekwondo competição)

#### >Kyorugi e Poomsae<

Deveres do Atleta

#### Poomsae

- ITF, WTF e STF

- Taeguk e Palgwe

- Taeguk Poomsae

- A pratica do poomsae

- Taeguk 4

Filosofia do Taekwondo

### POOMSAE

Taeguk 4 (sa Jang)

### KIBONDONGJAC

#### Dwikubi

-sonnal momtong makki

-anpalmok bakat makki

-an makki

-momtong makki

-dubon momtong dirugi

#### Apkubi

-pyonseokut sewo tzugi

-chebipum mok chigi

-momtong baro dirugi

-dungjumok ap chigi

#### Ap Seogi

-momtong makki

-baro dirugi

#### Tchagi

-Ap tchagi

-iop tchagi