



VERMELHA

1 3



Tchagi (chutes)

>Jejari< (no lugar)

- Sebon narê tchagi

#Timio sok cuó tchagi

- Timio lop tchamio > Dwit tchagi
- Timio Apbal lop tchamio > Dwit tchagi
- Timio Apbal Apdolio tchamio > Dwit tchagi
- Timio Apbal Apdolio tchamio > Momdolio Rurio tchagi

#Shibon Tchagi (chutes de demonstração)

- Timio lop Tchagi
- Timio Sebon lop Tchagi (mesma perna)
- Timio Sebon lop Tchagi (mudando as pernas)
- Tuio Ilja Tchagi
- Timio Dubal Bollo lop Tchagi
- Timio Modumbal lop Tchagi

#Shihap Tchagi

- Chutes de competição na raquete

#Tsuk Tchagi (chutes Especiais)

- Jong Hwak Sung bal Tchagi (Chute de precisão)
- Gyun Hyong bal Tchagi (Projeção, chute em 3 etapas e segurar no final 10 segundos)

Iron (teoria)

Kyorugi II (combate)

-Diferença entre Kyorugi em Hoshinsul

Kyokpa (Quebramento)

- Materiais diversos usados na prática do quebramento

Pomsae

-Taeguk 8

Trabalho escrito

-tema: científico ou filosófico relacionado ao taekwondo (mínimo 30 páginas)

Kyokpa (Quebramento)

- **Altura:** Ian Bal Ap tchagi, Modum Ap tchagi
- **Distância:** Timio Sebon ap Tchagi, Timio Sebon lop tchagi
- **Potência:** técnica a escolha com soco ou chute
- **Dificuldade:** 2 Técnicas livres a escolha que demonstrem dificuldade de aplicação

Kyorugi (combate)

>Jalu Kyorugi (combate livre)

1x1

>Matcho Kyorugi

Anja Kyorugi (luta Ajoelhado)

1 ao 9 – Opção livre de ataque

>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

>Kyorugi Extra

Luta contra mais de um oponente

>Hoshin Kyorugi (luta de defesa pessoal)

Contra Pegadas

- **1 Pulso (1 e 2 mãos):** 2 defesas de cada

- **1/2 Manga (1 mão):** 2 defesas

- **Ombros (1 mão) pela frente:** 2 defesas

- **Colarinho:** 2 defesas

- **Abraço (frente e costas):** 1 de cada

POOMSAE

Taeguk 8 (Pal Jang)

KIBONDONGJAC

Dwitkubi

-goduro momtong makki

-sonnal momtong makki

-goduro are makki

-hansonnal momtong makki

Apkubi (mov. Simples)

-baro dirugi

-uesantul makki

-dang-gyo tok dirugi

-palkup dolio tchigi

-momtong bande dirugi

Apkubi (mov. Duplo)

- Momtong makko > dubon momtong dirugi

Beum seogi

-batangson momtong makki

-sonnal momtong makki

Tchagi

- dubal dangsang ap tchagi

- ap tchago > Timio Nopi Aptchagi

- Ap tchagi

Yuyong sung (flexibilidade)