

### Tchagi (chutes)

- > Dangsung apdolio (chute diagonal com impulso)
- > Duitbal Rurio Tchagi (chute gancho – com pé de trás)
- > Apbal Rurio Tchagi (chute gancho – com pé da frente)
- > Momdolio rurio Tchagi (chute giratório com calcanhar)
- > Tuió Dwi Tchagi (chute giratório enterrando com salto)

### POOMSAE

Taeguk 2 (I Jang)

### KIBONDONGJAC

#### Apsogi

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

#### Apkubi sogi

- > momtong bande dirugi
- > olgul bande dirugi

#### Tchagi

- > Ap Tchagi

### Yuyong sung (flexibilidade)

Sentado:

- Cabeça no joelho (uma perna por vez)
- Cabeça no pé (borboleta)

### Kyorugi (combate)

#### >Jaiu Kyorugi (combate livre)

1x1

#### >Matcho Kyorugi

Sebon Kyorugi (luta combinada de 3 passos)

1 ao 9

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

Regras de luta individual 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 2