



VERDE

6 三



Tchagi (chutes)

>Jejari< (no lugar)

- Apdolio tchagô (tronco) -> Dolio tchagi (rosto)
- Apdolio tchagô (tronco) -> Momdolio tchagi (rosto)
- Narê Tchagi (tronco)
- Tuió Ap tchagi

>Apuro< (andando)

lô sok cuó tchagi (chute misturado)

- Apdolio tchagô >apuro>Dolio tchagi
- Apdolio tchagô >gul-lô> tolio tchagi
- Tigô tchagô > momdolio iop tchagi
- Tigô tchagô >apuro> momdolio iop tchagi
- Dolio tchagô >jejari balbacuó> duit tchagi
- Dolio tchagô >apurô micro> duit 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 3

Filosofia do Taekwondo

POOMSAE

Taeguk 3 (sam Jang)

KIBONDONGJAC

Ap Seogi

- are makki
- sonnal mok tchigi
- momtong an makki
- are makkô > barô dirugi

Apkubi

- dubon momtong dirugi
- momtong barô dirugi

Dwikubi

- ransonnal momtong makki

Tchagi

- Ap tchagi