



# VERMELHA

## 2



### Tchagi (chutes)

#### >Jejari< (no lugar)

#### #sok cuó tchagi (chute sem colocar o pé no chão)

- Apdolio > lop Tchagi
- Tigô > lop Tchagi
- An > lop Tchagi
- Dolio > lop Tchagi

#### #Shibon Tchagi (chutes de demonstração)

- Timio Ap Tchagi
- Timio Pitrô Tchagi
- Timio Dubon Ap Tchagi
- Timio Sebon Ap Thagi
- Timio Sebon Ap tchago > Tigo Tchagi
- Timio Modum bal Ap Tchagi
- Timio Ian Bal Ap Tchagi

### Iron (teoria)

#### Taekwondo Shiap (Taekwondo Competição)

#### Regras de:

- Luta de Dupla

#### Kyokpa (Quebramento)

- Materiais diversos usados na prática do quebramento

#### Pomsae

- Taeguk 7

#### Filosofia

- Cores das faixas

### Kyokpa (Quebramento)

- **Altura:** Ian Bal Ap tchagi
- **Distância:** Timio Dolio Tchagi
- **Potência:** lop Tchagi / Dwit tchagi
- **Dificuldade:** 2 Técnicas livres a escolha que demonstrem dificuldade de aplicação

### Kyorugi (combate)

#### >Jaiu Kyorugi (combate livre)

- 1x1

#### >Matcho Kyorugi

- Ranbon Kyorugi (luta combinada de 1 passo)

- 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 (1x2)

### Yuyong sung (flexibilidade)

### POOMSAE

- Taeguk 7 (Chil Jang)

### KIBONDONGJAC

#### Beum sogi

- Batangson momtong an makki

- momtong makki

- Batangson goduro momtong an makki

- dungjumok goduro ap chigi

#### Dwikubi sogi

- sonnal are makki

#### Moa sogi

- mejumok are piojok tchigi

#### Apkubi sogi

- gau makki

- momtong retcho makki

- okgoro are makki

#### Dwitkoa sogi

- du jumok jetcho dirugi

#### Ap sogi

- dungjumok dolio tchigi

#### Jutchum sogi

- palkup piocho tchigi

- iop jirugi

- hansonal momtong jirugi

#### Tchagi/chigi

- ap tchagi

- piochok tchagi

- murup tchigi