

2020



Ficha de examen para cinturón Verde

TAEKWONDO RUBÉN HITA

Si tenéis alguna duda no dudéis en consultar

1. Sogui Kisul (Posiciones)

Las técnicas se efectuarán una sola vez con la pierna que decida el alumno en caso de que sea necesario.

Ap sogui (Paso corto)	Ap kubi sogui (paso largo)
Moa sogui	Naranji sogui
Chuchum sogui	Tuit kubi sogui



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



MOA SOGUI



NARANJI SOGUI



CHUCHUM SOGUI



TUIT KUBI SOGUI

2. Maki (Defensas)

Las técnicas se efectuarán dos veces avanzando y otras dos retrocediendo, usando la misma posición que en el último poomsae en la que aparece dicha técnica.

Por ejemplo: si es are maki, se realizará en ap sogui.

Are maki (defensa baja)	Montong maki (defensa media)
Montong an maki	Olgul maki(defensa alta)
Bakat palmok montong maki	Jansonnal montong maki
Sonnal montong maki	



BAKAT PALMOK MONTONG MAKI

3. Gong Kiok (ataques)

Se efectuara la técnica 2 veces avanzando y otras dos retrocediendo, al igual que en las defensas.

Montong bande/baro jirugui (puño con misma mano misma pierna/baro=distinta)
Olgul bande jirugui
Chumok dubon montong jirugui (Doble puño. Empieza el brazo de la pierna adelantada)
Jansonnal an chigui (Distinto brazo y pierna)
Dung chumok olgul ape chigui
Pyon son kut seuo chirugui

1	CHUMOK OLGUL JIRUCHI	Ataque de puño alto
2	CHUMOK MONTONG JIRUGUI	Ataque de puño medio
3	CHUMOK ARE JIRUGUI	Ataque de puño bajo

NOTA: Prestad atención a la posición de la muñeca, siempre deberá estar recta y en línea con el antebrazo. Y el puño muy bien cerrado



JAN SONAL (An/Mok) CHIGUI



DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI



PYON SON KUT SEUO CHIRUGUI



DOLLYO PALKUP CHIGUI

4. Pum (movimientos especiales)

Se efectuará la técnica una sola vez

Kibon chumbi/ Chebipum mok chigui



CHEBI PUM MOT CHIGUI

5. Bal Kisul (técnica de pierna)

Ap chagui	Dollyo chagui
Yop chagui	Bandal chagui
An/ Bakat Neryo chagui	Nako chagui
Tuit chagui	Mondollyo tuit chagui



AP CHAGUI



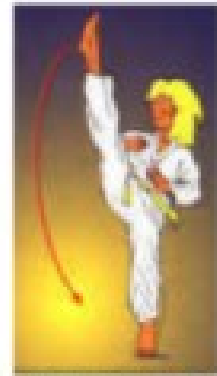
BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



YOP CHAGUI



NERYO CHAGUI



NAKO CHAGUI

6. Patadas en salto

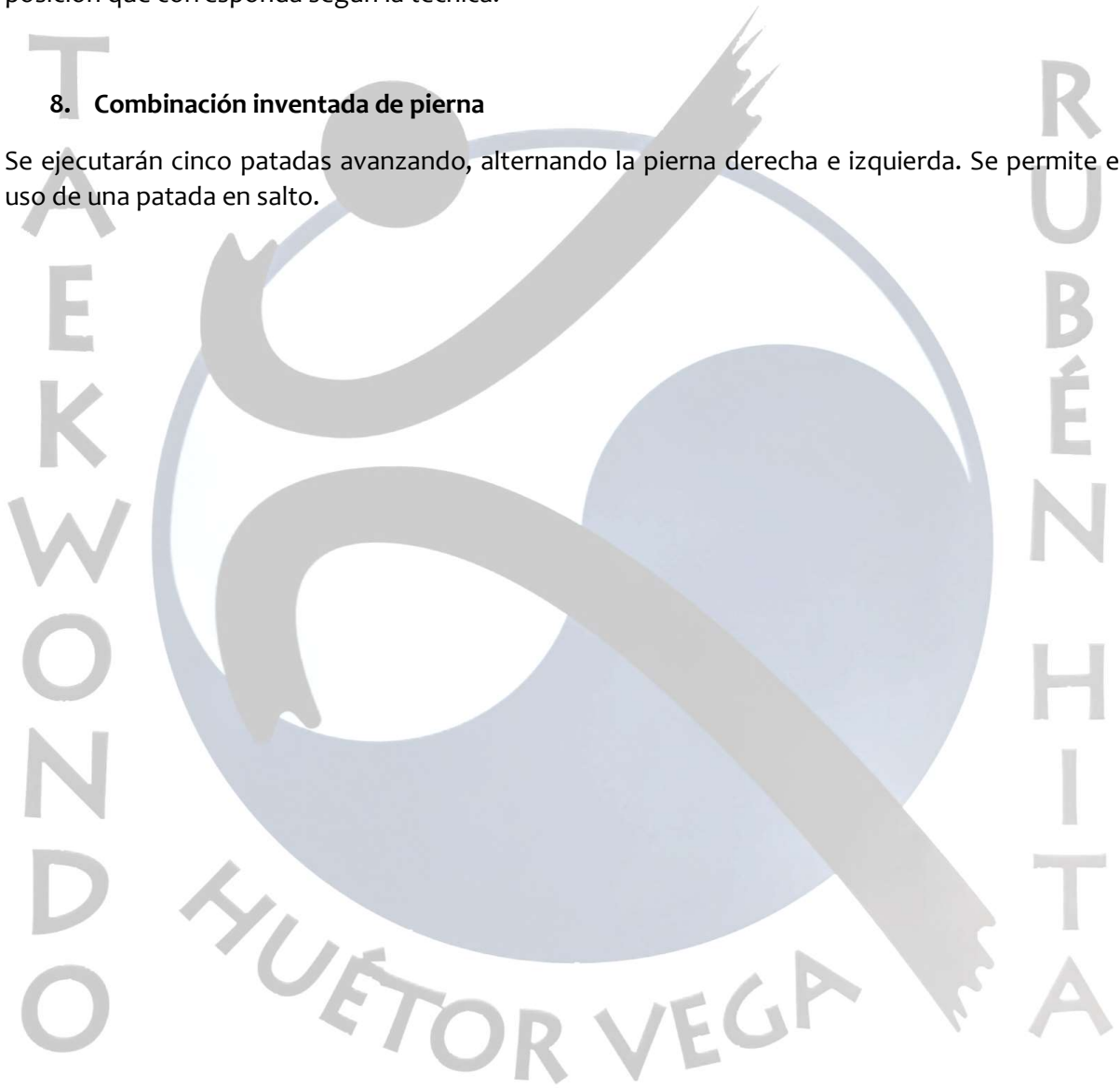
Tuio Ap chagui/ Tuio Dollyo chagui/ Tuio yop chagui/ Tuio tuit chagui

7. Combinación inventada de mano

Se realizarán cuatro defensas, incluyendo un ataque en la tercera defensa, avanzando en la posición que corresponda según la técnica.

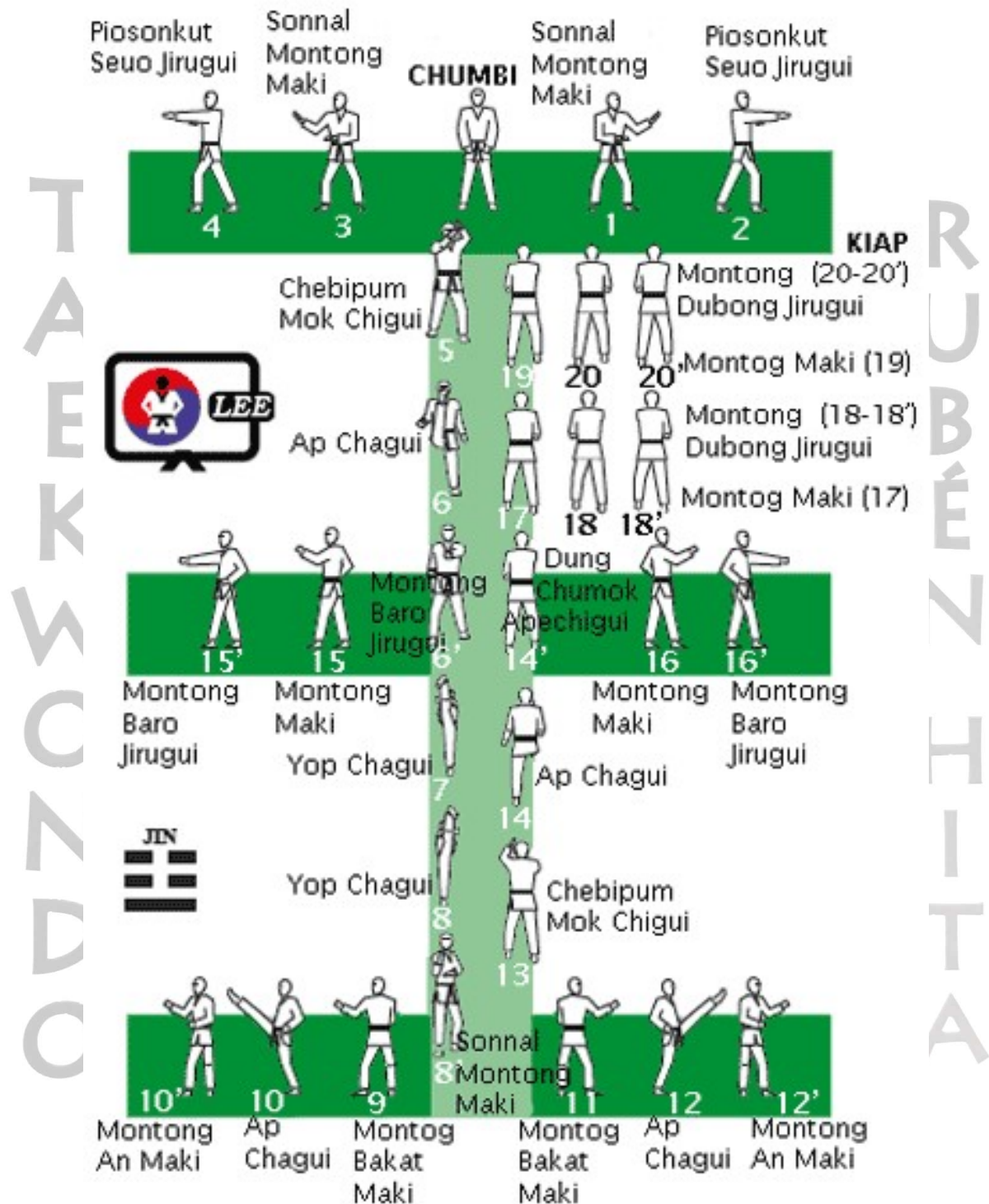
8. Combinación inventada de pierna

Se ejecutarán cinco patadas avanzando, alternando la pierna derecha e izquierda. Se permite el uso de una patada en salto.



9. Poomsae

Cuarto poomsae: Taeguk Sa Chang.



10. Combate

*Agradecimientos por las imágenes a José Ramón Fernández de la Portilla y al Gimnasio Lee Móstoles.