

2020



Ficha de examen para cinturón Blanco-Amarillo

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



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



MOA SOGUI



NARANJI 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)




3. Gong Kiok (ataques)

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

Montong jirugui (puño)

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

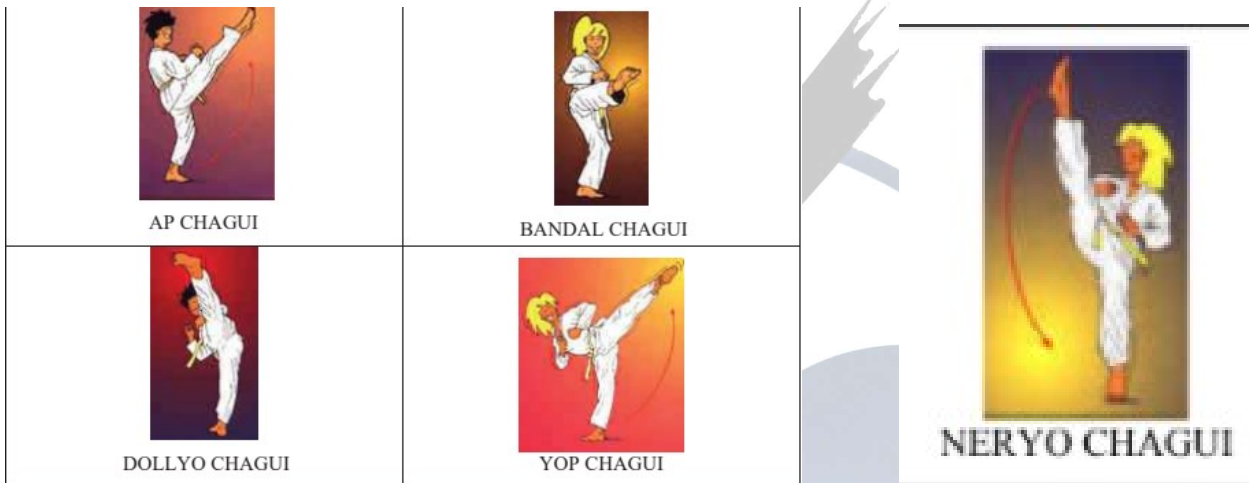
4. Pum (movimientos especiales)

Se efectuará la técnica una sola vez

Kibon chumbi

5. Bal Kisul (técnica de pierna)

Ap chagui	Dollyo chagui
Yop chagui	Bandal chagui
An/ Bakat Neryo chagui	



6. Patadas en salto

Tuio Ap chagui

7. Combinación inventada de mano

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

8. Combinación inventada de pierna

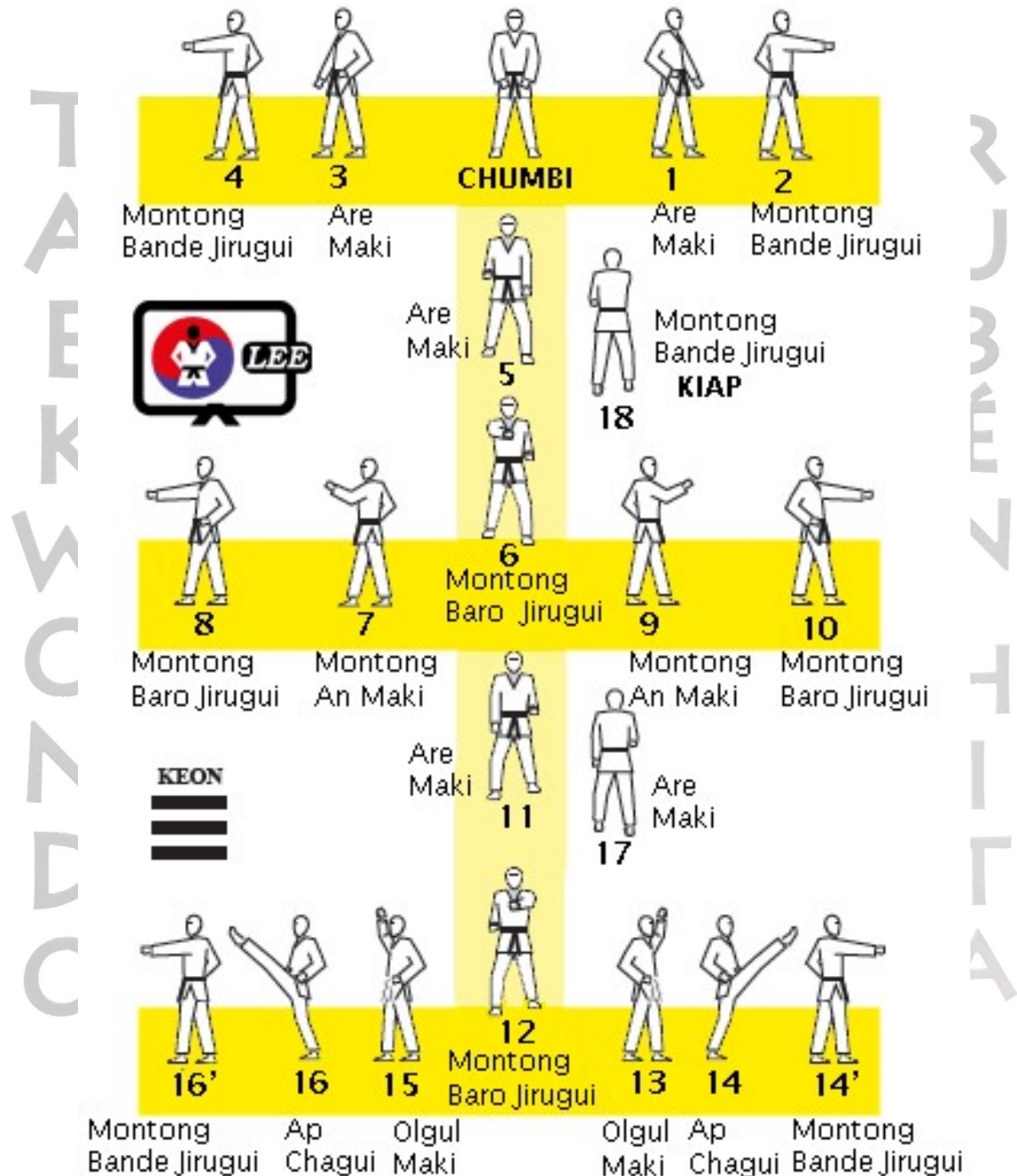
Se ejecutarán tres patadas avanzando, alternando la pierna derecha e izquierda.

9. Poomsae

Primer poomsae: Taeguk Il Chang.

Si el alumno tiene menos de 6 años, solo deberá ejecutar los seis primeros pasos como mínimo.

Para mayores de 6 años, deberá realizarse el poomsae completo.



10. Combate

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