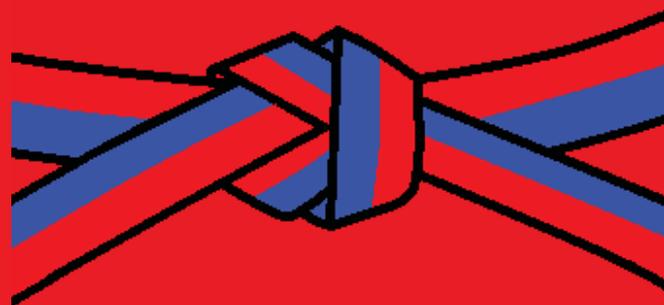


2021



Ficha de examen para cinturón Azul- Rojo

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	Pionji sogui
Tuit kubi sogui	Uen/Orun sogui
Tuit koa sogui	



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



MOA SOGUI



NARANJI SOGUI



CHUCHUM SOGUI



PIONJI SOGUI



TUIT KUBI SOGUI



ORUN SOGUI

Posición de pierna derecha adelantada, con el cuerpo recto, el peso se carga ligeramente en la de atrás



UEN SOGUI

Posición de pierna izquierda adelantada, con el cuerpo recto, el peso se carga ligeramente en la de atrás



TUIT KOA 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	Batangson montong an maki



ARE MAKI



MONTONG AN MAKI



MONTONG MAKI



OLGUL MAKI



Defensa con la palma de la mano de fuera hacia adentro, igual que en Batang Son Montong Maki, pero con brazo y pierna distintos.

BATANG SON MONTONG AN MAKI

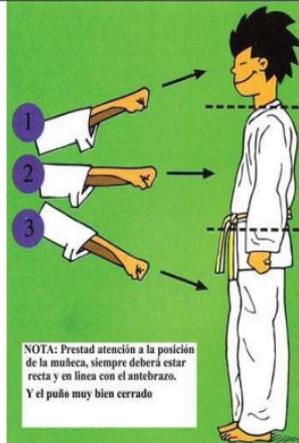
3. Gong Kiok (ataques)

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
Me chumok neryo yop chigui
Palkup dollyo chigui

PROGRAMA OFICIAL ESCUELA DE TAEKWONDO RUBÉN HITA

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



JAN SONAL (An/Mok) CHIGUI



DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI



ME CHUMOK NERYO 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/ Montong piochok palkup chigui/ Bituro jansonnal olgul bakat maki



CHEBI PUM MOT CHIGUI



PALKUP PIOCHOK CHIGUI



BITURO JANSONNAL OLGUL MAKI

5. Bal Kisul (técnica de pierna)

Ap chagui	Dollyo chagui
Yop chagui	Bandal chagui
An/ Bakat Neryo chagui	Mon dollyo yop chagui
Nako chagui	Tuit chagui
Mondollyo tuit chagui	Furio chagui
Mondollyo nako chagui	



AP CHAGUI



BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



YOP CHAGUI



NERYO CHAGUI



MON DOLLYO YOP CHAGUI



NAKO CHAGUI

6. Patadas en salto

Tuio Ap chagui/ Tuio Dollyo chagui/ Tuio yop chagui/ Tuio tuit chagui/ Tuio mondollyo tuit chagui/ Tuio mondollyo yop chagui/Tuio mondollyo nako chagui

7. Combinación inventada de mano

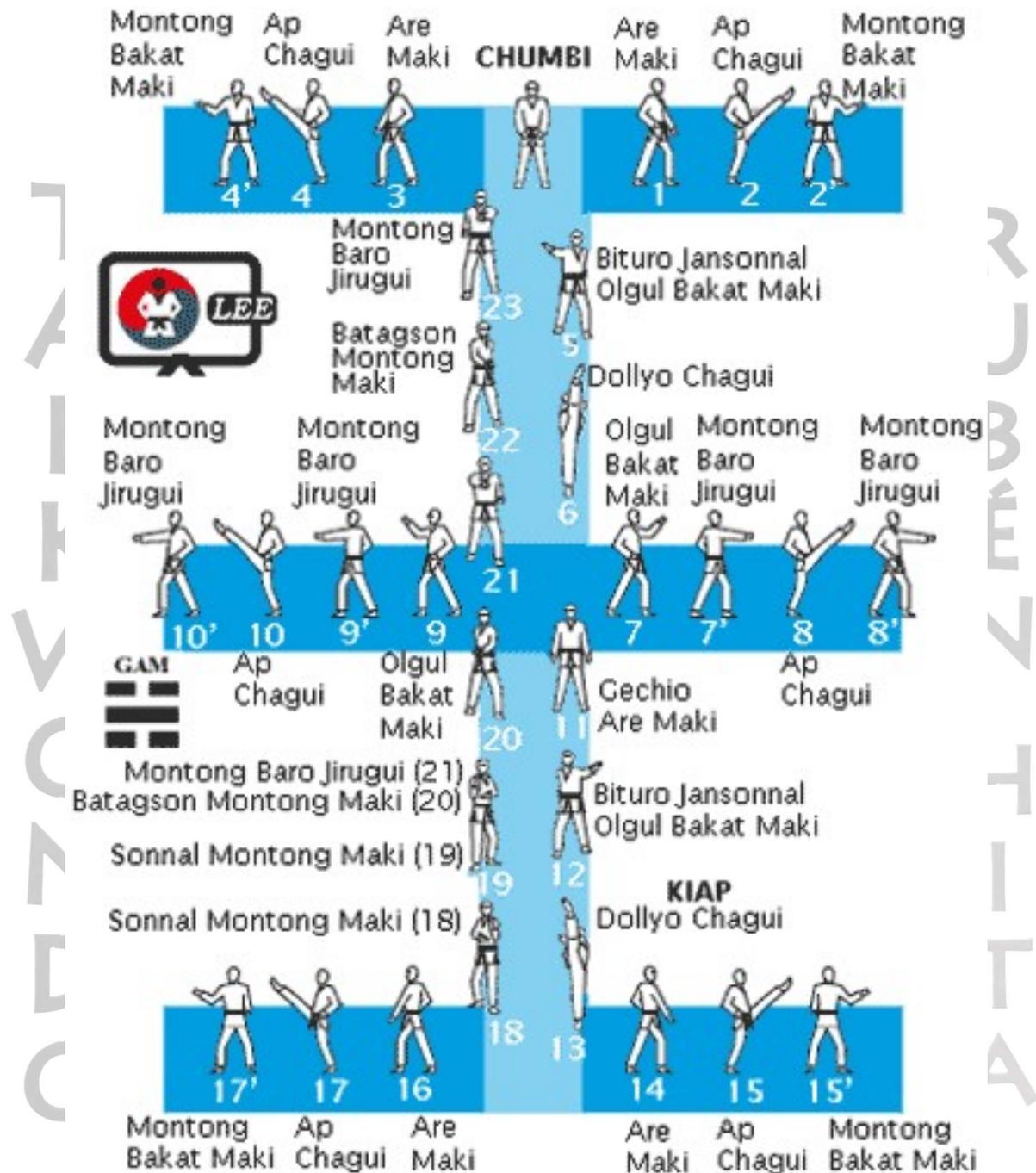
Se realizarán cinco defensas, incluyendo un ataque en la cuarta defensa, avanzando en la posición que corresponda según la técnica.

8. Combinación inventada de pierna

Se ejecutarán cinco patadas avanzando, alternando la pierna derecha e izquierda. Será obligatorio el uso de una patada en giro.

9. Poomsae

Sexto poomsae: Taeguk Yuk Chang.



10. Combate

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