

2020



# Ficha de examen para cinturón Naranja-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



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



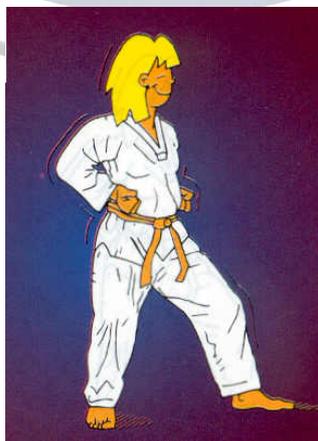
MOA SOGUI



NARANJI SOGUI



CHUCHUM 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)
Jansonnal montong maki	

T  
A  
E  
K  
W  
O  
N  
D  
O
R  
U  
B  
É  
N  
  
H  
I  
T  
A

	
ARE MAKI	MONTONG AN MAKI
	
MONTONG MAKI	OLGUL MAKI



JAN SONNAL MONTONG MAKI

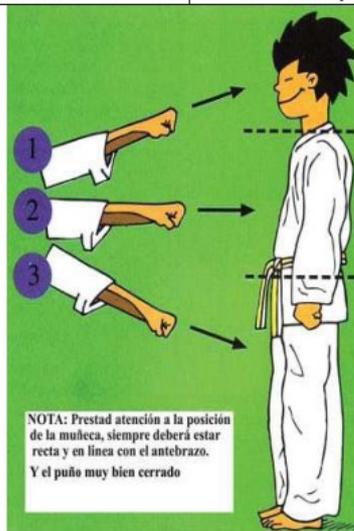
HUÉTOR VEGA

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)

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

**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	Mondollyo tuit chagui
Tuit chagui	



AP CHAGUI



BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



YOP CHAGUI



NERYO CHAGUI

**6. Patadas en salto**

Tuio Ap chagui/ Tuio Dollyo chagui/ Tuio yop 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.

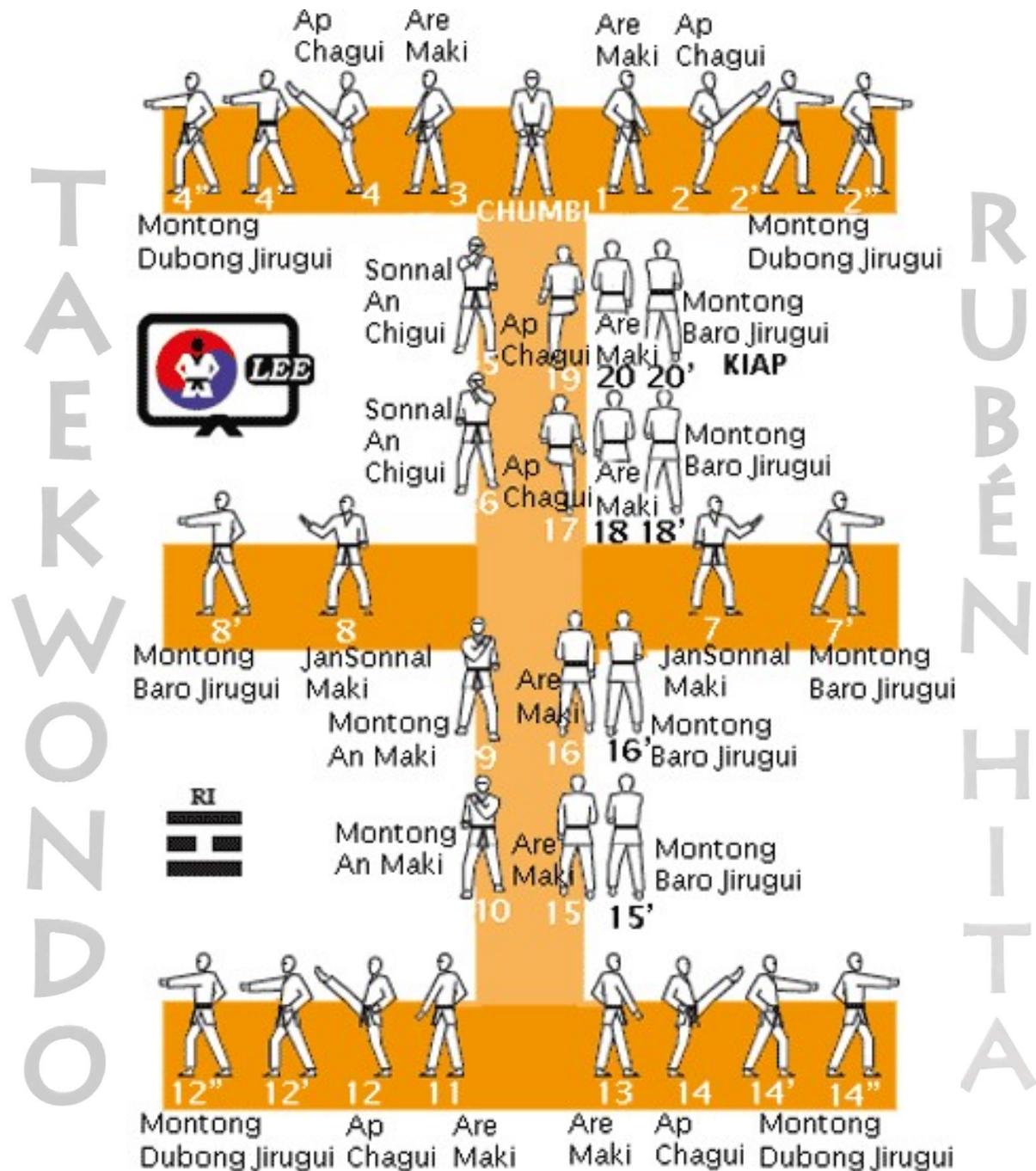
**8. Combinación inventada de pierna**

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



9. Poomsae

Tercer poomsae: **Taeguk Sam Chang.**



10. Combate

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