

2020



Ficha de examen para cinturón Amarillo- Naranja

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	



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.

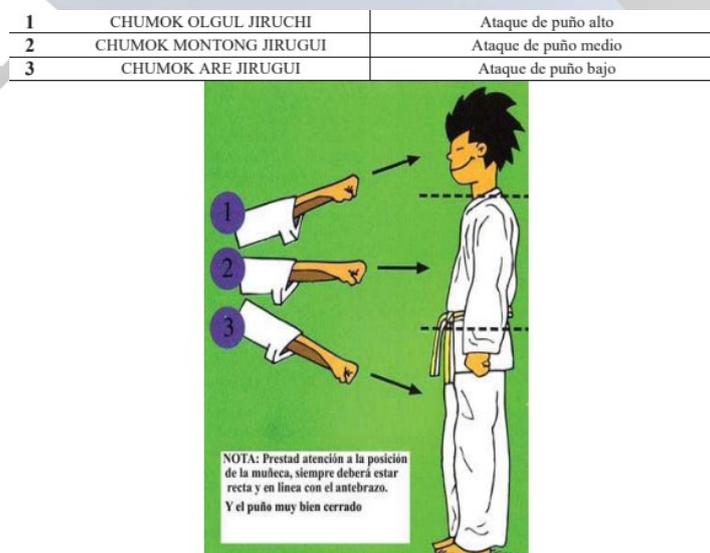
Are maki (defensa baja)	Montong maki (defensa media)
Montong an maki	Olgul maki(defensa alta)



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



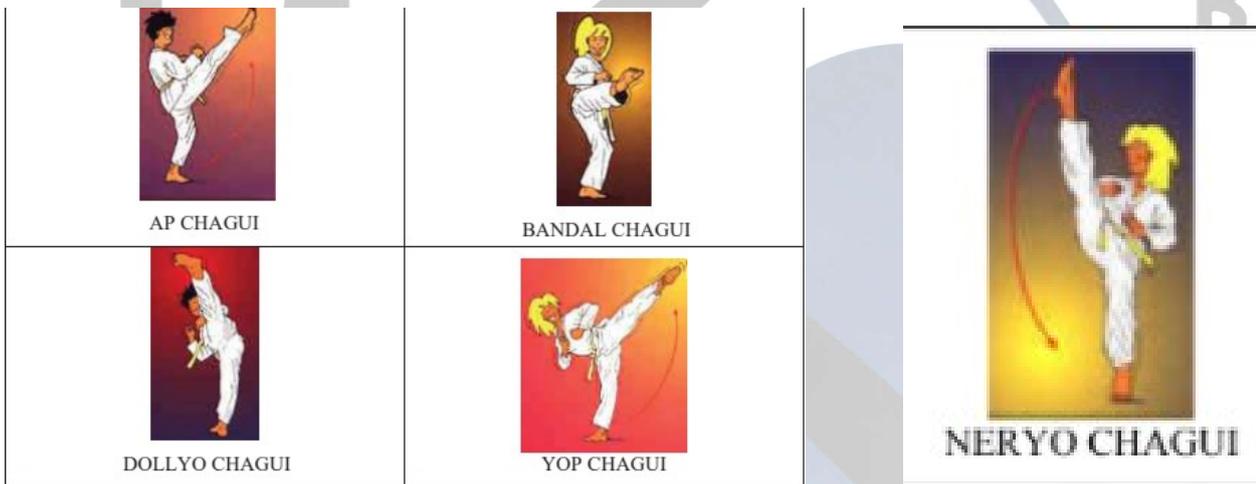
4. Pum (movimientos especiales)

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	Tuit chagui



6. Patadas en salto

Tuio Ap chagui/ Tuio Dollyo chagui

7. Combinación inventada de mano

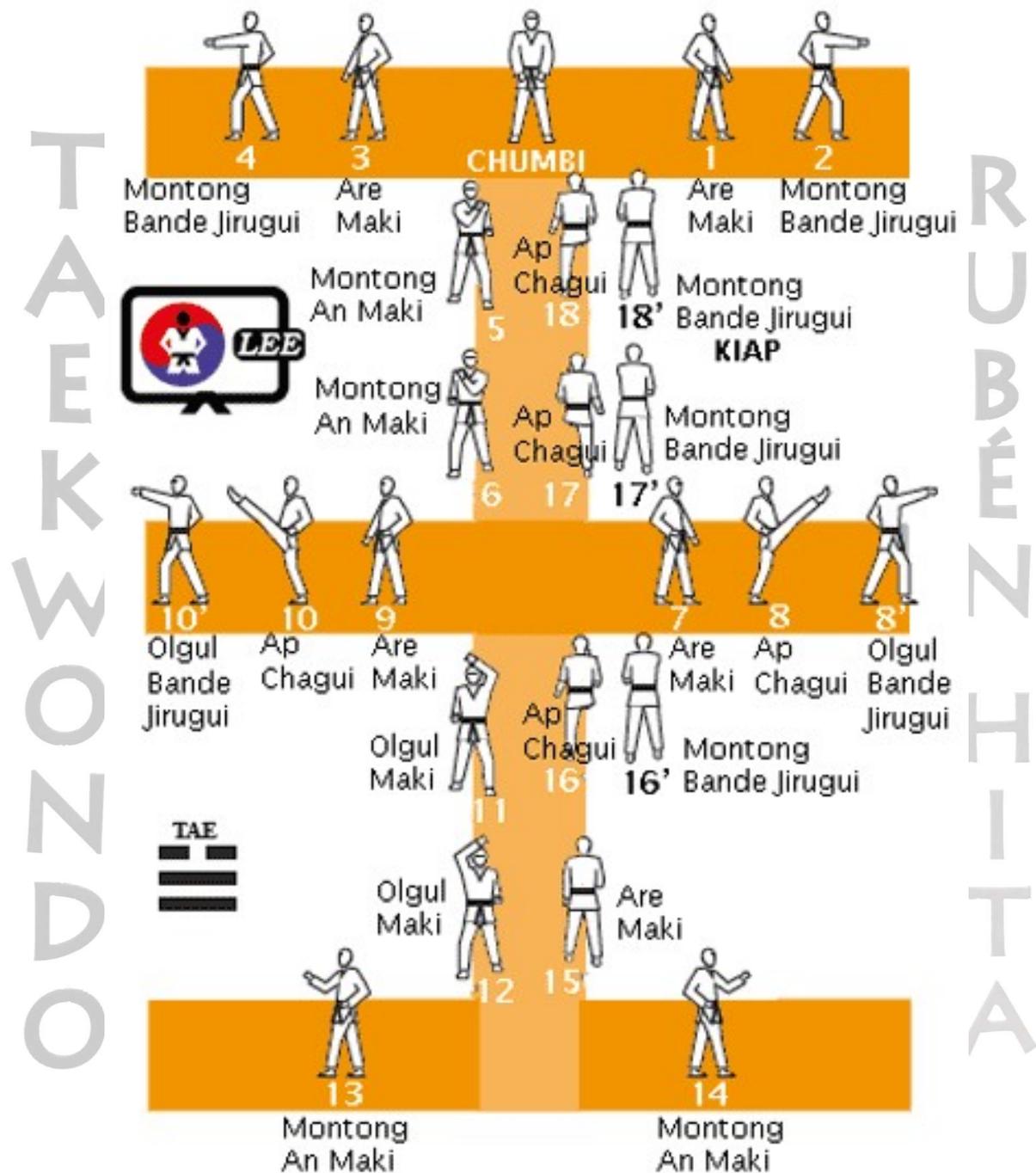
Se realizarán tres defensas, incluyendo un ataque en la segunda defensa, avanzando en la posición que corresponda según la técnica.

8. Combinación inventada de pierna

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

9. Poomsae

Segundo poomsae: Taeguk I Chang.



10. Combate

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