



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA AMARELA C/ PONTA VERDE (7º GUB)

- I. **POOM-SE - Teguk I Jang:** Simboliza “Te” duro por dentro e suave por fora.
- II. **Hiam/Tull – Do San:** É o pseudônimo do patriota Ahn Chang-Ho (1876 - 1938) que devotou sua vida inteira para melhorar a educação na Coreia e a libertação.

III. **TCHAGUI: - Chutes – (kyonumsé - kyorugui jasé) (serão pedidas 02 técnicas das 06 abaixo)**

- 1º. **Iop tchagui:** - Chute para o lado.
2º. **Tuit tchagui:** - Chute para traz.
3º. **Bande Dolio tchagui:** - Chute giratório.
4º. **Timio Ap tchagui:** - Chute frontal pulando.
5º. **Timio Dolio tchagui:** - Chute diagonal pulando
6º. **Timio Iop tchagui:** - Chute de lado pulando.

IV. **KIBON DONGJAC - (Duitkubi)**

- A) **Hanson-nal iop tchigui:** Bater no pescoço com uma faca de mão.
B) **Hanson-nal iop maqui:** Defesa lateral com a faca de mão.
C) **Sonnal momtong maqui:** Defesa lateral com faca de mão e outro no tórax
D) **Sonnal are maqui:** Defesa de baixo com faca de mão e outro no abdômen
E) **Hansonnal iop macco Ap-kubi momtong dirugui:** Defesa lateral c/ a “faca” da mão e soco na altura do tronco.

V. **MATCHO KYORUGUI** - Luta combinada;
Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 10.

VI. **IRON** - Conhecimentos: **Finalização - Don-iac:**

Dirugui: Soco
Tchigui: Bater
Tchagui: Chute

Tchirgui: Perfurar
Maqui: Defesa
Oligui: Levantar

Base da perna - Soqui

Tui côa-soqui: base cruzada por trás
Ap-kubi: base de um passo penetrado
Ap soqui: base de um passo normal
Bum soqui: base leopardo
Orun soqui: base direita

Uen soqui: base esquerda
Pyoni soqui: base à vontade
Jutchum soqui: base agachada
Duitkubi: (base "L")
Moa soqui: (pés juntos)

Narani soqui - base parada com a ponta dos pés 22.5° abertos;
Tchariôt soqui - base sentida com a ponta dos pés 22.5° abertos;

VII. **KYORUGUI** - Luta.