



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA AMARELA (8º GUB) – TERRA (Riqueza)

- I. **POOM SE - Teguk IL (1) Jang:** Simboliza “Gun” (céu), significa o início do mundo.
II. **Hian/Tull – Dan Gun** - É o nome dado em homenagem ao sagrado Dan-Gun, o lendário fundador da Coréia, no ano de 2.333 A.C.

III. **MATCHO KYORUGUI** - Luta combinada;
Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 5.

IV. KIBON DONGJAC – MOVIMENTOS DO POOMSAE

- A.
- B.
- C.
- D.

V. **IRON** - (Teoria - conhecimentos)

Significado da palavra TAEKWONDO:

- A palavra significa literalmente “o caminho dos pés e das mãos através da mente”.

Contagem: 1: Rana, 2: Dul, 3: Set, 4: Net, 5: Dassôt, 6: lossôt, 7: Ilgôb, 8: lodol, 9: Arrôp, 10: lol.
20: Sumul, 30: So run, 40: Ma Rhum, 50: Shi Rhum, 60: le Sum, 70: Irrum, 80: lo Dun.

Contagem numérica: 1ª: Il, 2ª: I, 3ª: Sam, 4ª: Sa, 5ª: O, 6ª: Iuk, 7ª: Tchil, 8ª: Pal, 9ª: Gu, 10ª: Ship.

Nopi - Altura: Arê(Dan Jun): Parte baixa **Momtong(Myong Chi):** Altura do tronco **Olgul(In Jung):** Altura do rosto

F) Ordens de Comando

TCHARIOT - sentido

KIAN-LHE - saudação

MURUB-KURO – ajoelhar

JUMBI – preparar

KUMAN – cessar! alto!

SHIO – descansar

PARO – retornar a posição de sentido

SHI-DJAK – começar

ANDJA – sentar

HETCHIO – à vontade

TIRO TORA – dar meia volta

KUKI E TERRAIO, KIAN-LHE – saudação para a bandeira

BAL BA CUO – trocar de pé

JO RIAN JOA – virar para a esquerda

U RIAN U – virar para a direita

MA DOU BA – dois atletas frente a frente

ILO SO – levantar

BANDE – braço de ataque ou defesa é o mesmo da perna que esta a frente.

BARO – braço de ataque ou defesa é o oposto da perna que esta a frente.

VI. KYORUGUI - Luta.