



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA AZUL C/ PONTA VERMELHA (3º GUB)

- I. **POOM SE - Teguk luk Jang** - Simboliza Gam (Água).
- II. **Hian/Tull – Toi Gae:** É o pseudônimo do sábio Yi Hwang (Séc. 16), que foi autoridade no movimento neo-confucionismo.

III. TCHAGUI - Kyonumsé Jumbi (chutes no lugar) (serão pedidas duas técnicas das 06)

- 1º. **Ap bal iop tchagui:** Chute de lado com o pé que está na frente.
- 2º. **Ap bal tigô tchagui:** Chute enfiando com o pé que está na frente.
- 3º. **Ap bal bacat tchagui:** Chute circular para fora com o pé que está na frente.
- 4º. **Ap bal dolio tchagui:** Chute lateral com o pé que está na frente.
- 5º. **Ap bal rurio tchagui:** Chute arrancado com o pé que está na frente.
- 6º. **Apuro timio duit tchagui:** 360º - Chute de lado com um giro de 360º para frente.

IV. KIBON DONGJAC:

- A) **Narani arê retchio maqui** - Defesa em baixo abrindo os braços (base parada)
- B) **Bom sogui are retchio maqui** - Defesa em baixo abrindo os braços (base leopardo)
- C) **Ap kubi batang-son momtong maqui** - Defesa no tronco com a palma da mão.

V. KYOK- PA - quebramento Tuit Tchagui(Tit Tchagui).

- VI. **MATCHO KYORUGUI** - Luta combinada;
Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 25.
Dubon Kyorugui - executar os números de 1 a 8.

VII. IRON: TIPOS DE KYORUGUI:

- Jaiu kyorugui /I de I kyorugui:** Luta livre - combate
- Step kyorugui:** Luta com step
- laksok kyorugui:** Luta combina simulada, sombra
- Hogu kyorugui:** Luta com protetor de tórax
- Sihap kyorugui:** Luta de competição
- Hosin kyorugui:** Luta de defesa pessoal

- Matcho kyorugui:** Luta combinada
- Andjá kyorugui:** Luta sentada
- Hanbon kyorugui:** Luta de um passo
- Dubon kyorugui:** Luta de dois passos
- Sebon kyorugui:** Luta combina de 3 passos

CONHECIMENTO PARTES DO PUNHO, MÃO E PÉ

- Jumeok:** Punho cerrado;
- Deungjumeok:** dorsal do punho;
- Mejumeok:** lateral do punho;
- Jung kwon:** punho

- Sonnal(mão aberta);
- Batangson(palma da mão);
- Kuppinsonmok(parte superior do punho);
- Hansonkkeut(um dedo, indicador);

SON (Mão)

- Pyonsonkkeut(ponta dos dedos);
- Sondeung(costas da mão);
- Kawisonkkeut(dois dedos);
- Agwison(atacar garganta, região entre polegar e indicador);

BAL (Pé)

- Ap tchuk (parte frontal da sola do pé); Dwikumchi(calcanhar); Balbadak(sola do pé);
- Balkkeut(ataque com os dedos do pé); Balnal(faca do pé); Baldeung(parte superior do pé);

TIPO DE STEP:

- A-) **No lugar;** Avançando; Recuando; Lateral;
- B-) **No lugar;** Mexendo só um pé; Mudando com os dois pés; Misto;

VIII. KYORUGUI - Luta.