



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA AZUL 4º GUB – (CÉU: LIBERDADE)

I. **POOM SE - Teguk O jang** - Simboliza “Son” (vento)

II. **Hian/Tull – Joong Gun:** É o nome do patriota Ahn Joong-Gun, que matou Hiro-Bumi Ito, o primeiro governador geral da Coréia.

III. **TCHAGUI** - Preparo: kyonumsé: Chutar avançando (**serão pedidas 02 técnicas das 05 abaixo**)

1º. **Ap tchagô (D) lop tchagui (D)** – Chute frontal e chute de lado c/ a mesma perna).

2º. **Tigô tchagô (D) lop tchagui (D)** – Chute enfiado e de lado c/ a mesma perna.

3º. **Dolio tchagô (D) Rurio tchagui (D)** – Chute diagonal e arrancado c/ a mesma perna.

4º. **Rurio tchagô (D) Dolio tchagui (D)** – Chute arrancado e diagonal c/ a mesma perna.

5º. **Olgul narê tchagô (D/E) Bande dolio (dui rurio) tchagui (D)** - 2 chutes pulando e 1 giratório

IV. **KIBON DONGJAC – Movimento básico;**

A) **Orun-so Méjumok Nerio Tchigui** - Bater descendo em direção à cabeça c/ punho lateral.

B) **Ap kubi Palkup dolio tchigui** - Bater lateralmente com o cotovelo.

C) **Ap kubi Palkup pyojok tchigui** - Bater contra alvo com o cotovelo.

D) **Ap-tchago, Apkubi dung jumok ap tchigo, montong an maqui** - Chuta, Ap-kubi bate c/ as “costas” da mão na altura da boca defende no tronco c/ a mão contrária.

V. **MATCHO KYORUGUI** - Luta combinada;

Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 25.

Dubon Kyorugui - executar os números de 1 a 4.

VI. **KYOPA - quebramento;** Dolio Tchagui

VII. **IRON:**

Regra de competição

Quais são os pontos ganhos:

Duk jom – 1 a 3 pontos positivos;

Quais é Kyonggo:

Kyong go, Advertência- equivale a meio ponto;

Quais é Gamjom:

Gam Jom, falta – um ponto negativo;

Tipos de vitória:

Nocaut, superioridade técnica e por pontos;

Divisão Olímpica de categoria:

(Fem)49kg, 57kg, 67kg e +67kg – (Masc) 58kg, 68kg, 80kg e +80kg

Partes proibidas ao ataque:

Abaixo da linha da cintura, nuca, soco no rosto e coluna;

VIII. **JAIU KYORUGUI** - Luta.