



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA BRANCA 10º Gub – Início Pureza.

- I. **POOM SE - SAJU JIREUGI:** Socando em Quatro Direções - soco c/ kihap.
- II. **SAJU AP CHAGUI:** Chutando em Quatro Direções – chute com kihap.
- III. **CHON-JI** – Significa Céu e a Terra, ou a origem deles e da nossa história. É dividido em duas partes (Céu - Terra).
- IV. **CHAGUI:** Preparo: Bal Chagui, Jumbi (recuar a perna direita). **Base:** Ap Kubi Retcho Maki.
- 1º. **Aptcha oligui:** - Levantamento frontal de perna.
 - 2º. **Ap tchagui:** - Chute Frontal.
 - 3º. **Bacat Tchagui:** - Circular para fora
 - 4º. **An Tchagui:** - Circular para dentro
- V. **KIBON DONGJAC: (Movimentos Básicos: Narani, Jutchum so, Ap kubi).**
- a) **Narani Momtong Dirugui:** - Socar no tronco com a base parada. (1, 2,3).
 - b) **Jutchum Momtong Dirugui:** - Socar no tronco com a base agachada (1, 2,3 e 4).
 - c) **Ap kubi Arê Maki:** - Defesa em baixo com a base penetrada.
 - d) **Ap kubi Momtong Maki:** - Defesa em meio com a base penetrada.
 - e) **Ap kubi Olgul Maki:** - Defesa em cima com a base penetrada.
 - f) **Ap kubi Momtong Bande Dirugui:** - Socar no tronco com a base penetrada.

VI. KYORUGUI – LUTA(facultativo)

V. **IRON** (Chamada Oral). Para menores de 10 anos: Regras da casa e Boletim escolar. Para os entre 11 e 15 anos: Boletim escolar.

A) Cumprimentos: Insa

- **Ao Grão-Mestre:** - Tchariôt, Kwanjam-Nim Que Kiunhé.(7º A 9º Dan)
- **Ao Mestre:** - Tchariôt, Sabum-Nim Que Kiunhé.(4º A 6º Dan)
- **Ao Instrutor:** - Tchariôt, Kyosa-Nim Que Kiunhé.(1º A 3º Dan)
- **Ao Superior:**- Tchariôt, Kiunhé. (Comando Simples)

B) Juramentos do Taekwondo: Taekwondo Son-so

EU PROMETO

- 1º. Observar as regras do Taekwondo;
- 2º. Respeitar o instrutor e meus superiores;
- 3º. Nunca fazer mau uso do Taekwondo;
- 4º. Construir um mundo mais pacífico;
- 5º. Ser campeão da liberdade e da justiça;

D) Espírito do Hwarang Do: Hwarang Do Jung-sin

EU PROMETO

- 1º. Respeito à Pátria.
- 2º. Amar Pai e Mãe;
- 3º. Lealdade para com os amigos;
- 4º. Nunca recuar diante do inimigo;
- 5º. Só matar quando não houver alternativa;

C) Espírito do Taekwondo: Taekwondo Jung-sin

- **Cortesia:** (Educação e Respeito)
- **Integridade:** (Honestidade e Justiça)
- **Perseverança:** (Nunca desistir de nenhum objetivo)
- **Auto Controle:** (Lutar contra os desejos do corpo)
- **Espírito Indomável:** (Invencível perante o inimigo)

E) Objetivos do Taekwondo: Taekwondo Jung-sin

- **Defesa Pessoal:** (Educação e Respeito)
- **Concentração Mental:** (Honestidade e Justiça)
- **Controle do Peso:** (Saúde e Equilíbrio)

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

F) Ordens de Comando

Sede: Rua Honório nº 867 – Bairro Todos os Santos – Rio de Janeiro/RJ – CEP. 20771-420



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



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.

QUESTIONÁRIO

O QUE É TAEKWON-DO?

É a arte marcial que usa os pés e as mãos como forma de ataque e defesa.

O QUE É CHANG MOO KWAN?

É uma das principais escolas de Artes Marciais Coreanas que deram origem ao Kukkiwon e ao Taekwondo atual.

ONDE NASCEU O TAEKWON-DO?

Em Seol, na Coréia do Sul.

QUEM É O PATRONO DO INSTITUTO LEE?

Grão Mestre Nam Ho Lee 9º Dan

O QUE É KUKIWON?

É a sede mundial do Taekwon-do, reconhecida pelo governo coreano.

O QUE FOI HWA RANG DO?

Foi um grupo de guerreiros que realizou um treinamento físico e espiritual, com o objetivo de unificar a Coréia.

QUAL O NOME DO SEU INSTRUTOR?

Dizer Professor ou Mestre _____, ___º Dan de Taekwon-do.

O QUE É POOMSAE?

É um conjunto de movimentos de ataque e defesa contra um adversário imaginário.

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: luk, 7ª: Tchil, 8ª: Pal, 9ª: Gu, 10ª: Ship.