



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA VERDE C/ PONTA AZUL – 5ºGUB

I. POOM SE - Teguk Sa Jang: Simboliza “Jin” (trovão).

II. Hian/Tull – Yul Gok: É o pseudônimo do famoso sábio e filósofo Yil (1536 - 1584).

III. TCHAGUI: Chutes no lugar - Jumbi: Kyonumsé (serão pedidas 02 técnicas das 07 abaixo)

- 1º. Timio (tuit bal) ap tchagui; chute frontal c/ salto c/ pé de trás (dir.).
- 2º. Timio (tuit bal) tigô tchagui; chute enfiando c/ salto c/ pé de trás.
- 3º. Timio (tuit bal) dolio tchagui; chute lateral c/ salto c/ pé de trás.
- 4º. Timio (tuit bal) duit tchagui; chute de lado para trás c/ salto c/ pé de trás.
- 5º. Timio (tuit bal) iop tchagui; chute de lado c/ salto.
- 6º. Timio bande dolio dui rurio tchagui; chute giratório c/ salto (bal bacugui).
- 7º. Timio ap bal rurio tchagui; chute de arranque (calcanhar)

IV. KIBON DONG JAC:

- A) Ap kubi Pyonsoncut seuó tchirugui - Perfurar com as pontas de polegar para cima.
- B) Ap kubi Jebi poom Mok tchigui - Bater no pescoço c/ “faca” da mão defendendo em cima ao mesmo tempo.
- C) Ap kubi Dung jumoc ap tchigui - Bater em frente com punho dorsal
- D) Ap kubi momtong an macco dubom dirgui - Defesa no tronco e atacar dois com socos

V. MATCHO KYORUGUI - Luta combinada;
Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 20.

VI. KYOPA - quebramento; Timio Yop Tchagui, mínimo de 2,0 metros de distância.

VII. IRON– Conhecimentos: defesa / ataque:

MAQUI - Defesa

Defender:
Bacat maqui - p/ fora
lop maqui - de lado

Retchio maqui - abrindo
Tchukyo maqui - levantando
An maqui - p/ dentro

Pitrô maqui - diagonal torcendo
Otgoro maqui - cruzando
Nulo maqui - pressionando

DIRUGUI - Socar

Momtong dirugui - no tronco
Seuó dirugui - levantado
Tchi dirugui - batendo no queixo
Dolio dirugui - lateral curvado p/ lateral

lop dirugui - de lado
Tuit dirugui - p/trás
Nerio dirugui - descendo baixando
Jetchio dirugui - com a mão virada

TCHIGUI - Bater

Ap tchigui - frente
Nerio tchigui - abaixando

Bacat tchigui - fora
Olio tchigui - levantando

Dolio tchigui - lateral

TCHIRUGUI - Perfurar

Seuó tchirugui - dorso da mão p/ fora
O-fo tchirugui - dorso da mão p/ cima

Jetchio tchirugui - dorso da mão p/ baixo

VIII. KYORUGUI - Luta.