



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA VERDE – 6º GUB – planta (Vida)

I. **POOM – SE: Teguk Sam (3º) Jang:** Simboliza “1” (Fogo- calor e claridade).

II. **Hian/Tull – Won Hyo:** Foi o Monge que induziu o budismo na Dinastia Silla, em 686 D.C.

III. **TCHAGUI – Chutes: Apuro (Caminhando) (serão pedidas 02 técnicas das 05 abaixo)**

1º. (Orun) Ap dolio tchagô (orun) dolio tchagui;

Aplicar ap dolio com pé (D). em seguida dar um step e dolio (rosto) com o pé (D).

2º. (Orun) Tigô tchagô (uen) duit tchagui;

Tigô com o pé (D) e dar duit tchagui com o pé (E).

3º. (Orun) Ap tchagô, (uen) iop tchagui e (orun) duit tchagui;

Chute frontal (D), Chute de lado (E), Chute para traz (D).

4º. (Orun) Ap dolio, (uen) ap dolio e (orun) dolio tchagui;

Chute diagonal (D), Chute diagonal (E), Chute diagonal em cima (D).

5º. (Orun) Dolio tchagô, Ilbo junjin (orun) Bande Dolio tchagui;

Dolio c/ pé (D) e dar um step avançando pé de trás e dui rurigui (arranca) c/ o pé (D).

IV. KIBON DONG-JAC:

A) Duitkubi Momtong Maqui - Defesa de meio

B) Duitkubi Momtong An maqui - Defesa no tronco para dentro

C) Duitkubi Momtong Bacat Maqui - Defesa de tronco para fora

D) Iop tchagô sonnall momtong maqui - Chute de lado, defesa lateral c/ faca da mão no meio.

E) Ap tchago apkubi momtong dubon dirugui - Chute frontal socando duas vezes no tronco

F) Ap kubi hanssonal maktchigui - A palma de mão para cima batendo pescoço

V. MATCHO KYORUGUI - Luta combinada;

Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 15.

VI. KYOPA - quebramento; Yop Tchagui

VI. IRON: Teoria – conhecimentos: Bam Hyang - Direções:

Orun:Lado direito

U: Direito

Saju: Quatro direções

Uen:Lado esquerdo

Tuit: Atrás

Ap: Frente

Mit:Baixo,

Jua:Esquerdo

Dolio:Virando lateral

Iop: Lado

Pitrô: Diagonal para fora

Bacat: Fora

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

Palmok - Antebraço: Na: Dentro; **Palkup:** Cotovelo; **Bacat palmok:** Parte de fora do antebraço;

An palmok: Parte de dentro do antebraço; **Dung palmok:** Costa do antebraço; **Mit palmok:** Barriga do antebraço;

Protetores:

Cabeça; Bucal; Tórax; Antebraço; Genital; Canela;

VII. JAIU KYORUGUI - Luta.