



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA VERMELHA 2º GUB – (SOL – PERIGO)

I. **POOM SE - Teguk tchil jang:** Simboliza “GAN” - Montanha.

II. **Hian/Tull – Hwa Rang:** É o nome dado a tropa de elite que desenvolveu até sua maturidade.

III. **TCHAGUI – PREPARO - KYONUMSÉ (serão pedidas duas técnicas das 04)**

1º. **Apuro dassôt-bon bal tchagui:** 5 chutes caminhando p/ frente.

2º. **Apuro orun bal dassôt-bon bal tchagui:** 5 chutes caminhando p/frente c/ o pé direito

3º. **Apuro uen bal dassôt-bon bal tchagui:** 5 chutes caminhando p/frente c/ o pé esquerdo

4º. **Apuro timio dassôt-bon bal tchagui:** 5 chutes caminhando p/frente com salto

Chutes Frontais para Demonstração - (Sebon bal tchagui) - Raquete (serão pedidas duas técnicas das 06)

1º. **Timio Ap tchagui:** Chute frontal pulando, levanta um joelho e chuta c/ outra perna;

2º. **Timio dubon ap tchagui:** 2 Chutes frontais pulando (E), (D);

3º. **Timio sebon ap tchagui:** 3 Chutes frontais pulando (E), (D) e (E);

4º. **Timio sebon ap tchagui e Nerio tchagui:** 3 Chutes frontais pulando, o 4º chute enfiando;

5º. **Sambal ap tchagui:** Chute abrindo as pernas para os lados;

6º. **Dubal ap tchagui:** Chute frontal pulando com os pés juntos;

IV. **KIBON DONGJAC :**

Prova Oral – falar todos os movimentos do Poomsae Tchill jang.

V. **MATCHO KYORUGUI - Luta combinada; (Obrigatório)**

Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 a 5. **(com as adaptações do Instituto).**

Dubon Kyorugui - executar os números de 1 a 12.

Joa Kyorugui - executar os números de 1 a 5.

VI. **KYOK PA: Momdolio Thagui;**

VII. **IRON (Teoria):** Determinações, Objetivos, Observações e disciplinas do Taekwondo.

POOM-SE: É um conjunto de movimentos de ataques e defesa contra um adversário imaginário, dentro de um diagrama determinado.

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

TCHAGUI: Chutes / chutar;

KIBON DONGJAC: São movimentos básicos para aperfeiçoar as técnicas do poom-se.

MATCHO KYORUGUI: Luta combina de três, dois e um ataque;

KYORUGUI: Luta / Combate;

HOSINSUL: Técnicas de defesas pessoais;

KYOK-PA: Técnicas de quebramento;

VIII. **KYORUGUI - Luta.**