



PROGRAMA DE EXAMINACION ATICH

**INSTRUCTOR: BUSABUNIM DARIO RAMIREZ J.
CLUB DEPORTIVO HWA-RANG ITF
PERSONALIDAD JURÍDICA. FS. 120,
Nº 1.907 DE ACUERDO AL ARTÍCULO 7 DE LA LEY Nº 19.418**

PROGRAMA DE EXAMINACIÓN ATICH

GRADO (Gup) – 10º a 9º. CINTURÓN: Blanco a Blanco Punta Amarilla

POSICIONES (Explicación y Aplicación)

- De atención (Charyot sogi)
- De saludo (Kyong Je Jase)
- De pies paralelos (Naranni Jumbi Sogi)
- De caminar (Gunnun Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Con puño frontal (Ap Joomuk)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Patada frontal (Ap Chagi)
- Patada circular hacia fuera (Bakuro Bandal Chagi)
- Patada circular hacia dentro (Anuro Bandal Chagi)
- Patada semicircular (Dollyo Chagi)
- Patada frontal saltando (Twimyo Ap Chagi)

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- A la zona baja con el antebrazo externo (Palmok Najunde Makgi)
- A la zona baja con el canto de mano (Sonkal Najunde Makgi)
- A la zona media con el antebrazo interno (An Palmok Kaunde Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES (avanzando y retrocediendo)

- Ataque con puño frontal a la zona media en posición de caminar. (Gunnun so Kaunde Ap Jirugi)
- Posición de caminar, defensa a la zona baja con el antebrazo externo (Gunnun so Bakat Palmok Kaunde Makgi)
- Posición caminando y defensa a la zona baja con el canto de la mano (Gunnun so Sonkal Najunde Makgi)
- Posición caminando y defensa a la zona media con el antebrazo interno (Gunnun so An Palmok Kaunde Makgi)

FORMAS

- Cruz de ataque (Saju Jirugi)
- Cruz de defensa (Saju Makgi)

COMBATE (Matsokgi)

- Introducción a las técnicas de tres pasos (Sin oponente) (Sambo Matsokgi)
- Semi Libre (una técnica cada uno)

TEORÍA

- Significado de la palabra Taekwon-Do
- Nombre del Fundador
- Los 5 principios del TK-D
- Significado del color blanco del Dobok.
- Significado del cinturón blanco.

GRADO (Gup) – 9º a 8º. CINTURÓN: Blanco Punta Amarilla a Amarillo

POSICIONES (Sogi), explicación y aplicación.

- Las anteriores, más:
- En “L” (Niunja Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- El anterior

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Ap Cha Ollygi
- Introducción a la patada lateral con talón (desplazando con cruce) (Yop Chagi)
- Combinaciones de dos técnicas

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Las anteriores, más:
- Posición en “L” y defensa a la zona media con el antebrazo interno (Niunja so An Palmok Kaunde Makgi)

FORMAS (Tul)

- Cruz de ataque (anterior)
- Cruz de defensa (anterior)
- Chon-Ji

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de un paso (Ilbo Matsokgi)
- Técnicas de tres pasos (con oponente) (Sambo Matsokgi)
- Semi Libre (una técnica cada uno)

TEORÍA

- Juramento del Taekwon-do
- ¿Qué representa el color del cinturón amarillo?
- Significado y cantidad de movimientos de Chon-Ji Tul.

GRADO (Gup) – 8º a 7º. CINTURÓN: Amarillo a Amarillo Punta Verde

POSICIONES (Sogi): explicación y aplicación

- Las anteriores

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con el puño frontal a la zona alta (Nopunde Jirugi)
- Con el canto de la mano (Sonkal Dollyo Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:

- Patada lateral con el talón (Yop Chagi)
- Patada descendente hacia fuera (Bakuro Naeryo Chagi)
- Patada descendente hacia adentro (Anuro Naeryo Chagi)
- Patada circular hacia afuera con giro (Bandae Bakuro Ceawo Chagi)
- Patada trasera (Bandae Yop Chagi)
- Patada semicircular con salto (Twimyo Dollyo Chagi)
- Patadas con desplazamiento (cruzando o juntando)
- Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- Con el canto de la mano a la zona media (Sonkal Daebi Makgi)
- Con los antebrazos externos a las zonas media y alta (Sang Palmok Makgi)
- Con el antebrazo externo a la zona alta (Palmok Chukyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición en “L” y defensa en guardia con el canto de la mano a la zona media (Niunja So Sonkal Daebi Makgi)
- Posición caminando y ataque con el puño frontal a la zona alta (Gunnun So Nopunde Jirugi)
- Posición en “L” y defensa simultánea con los antebrazos externos a las zonas media y alta (Niunja So Sang Palmok Makgi)
- Posición caminando y defensa con el antebrazo externo a la zona alta (Gunnun So Palmok Chukyo Makgi)
- Posición en “L” y ataque con el canto a la zona media (Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

- Gunnun So Bakat Najunde Makgi y Chuhyo Makgi en moción conectada (pasos 13 y 14 del tul)
- Movimiento ondulatorio estático en posición caminando.

FORMAS (Tul)

- Chon-Ji (anterior)
- Dan-Gun

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de un paso
- Técnicas de tres pasos
- Libre

TEORÍA

- ¿Qué representa el color del cinturón verde?
- Fecha de creación del Taekwon-Do y de la ITF.
- Significado y cantidad de movimientos de Dan-Gun Tul.

GRADO (Gup) – 7º a 6º. CINTURÓN: Amarillo Punta Verde a Verde

POSICIONES (Sogi)

- Las anteriores, más:
- De Jinete (Annun Sogi)
-

ATAQUE CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:

- Con punta de dedos (Sun Sonkut Tulgi)
- Con el revés del puño (Dung Joomuk)
-

ATAQUE CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada lateral con gancho (Goro Chagi)
- Patada lateral con gancho girando (Bandae Dollyo Goro Chagi)
- Patadas con desplazamientos
- Patada lateral con el talón saltando (Twimyo Yop Chagi)
- Combinaciones solo de pies y de pies y manos

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- con el antebrazo externo hacia fuera y a la zona alta (Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi)
- Con los antebrazos externos (doble) hacia fuera (Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi)
-

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición caminando y defensa con el antebrazo externo hacia afuera y a la zona alta (Gunnun so Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi)
- Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona media (Gunnun so Sun Sonkut Tulgi)
- Posición caminando y ataque con el revés del puño a la zona alta (Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
- Posición caminando y defensa con los antebrazos externos (doble) hacia fuera a la zona alta (Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi)
- Posición de jinete y ataque con el canto de la mano lateral a la zona alta (Annun so Sonkal Yop Taerigi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS:

1 y 2: Bakat Palmok Nopunde Yeop Makgi y Ap Joomuk

13, 14,15 y 16: Gunnun So Nopunde Hechyo Makgi, Ap Cha Busigi y Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi (Baro y Bande).

23 y 24: balance de Annun So Sonkal Yeop Taerigi

FORMAS (Tul)

- Dan-Gun (anterior)
- Do-San

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1 y 3 pasos
- Libre

ROTURA

- De pie: Yop Chagi.
- De mano: Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi.

TEORIA

- Instructores que introdujeron el Taekwon-Do ITF en Chile.
- Clasificación de instructores y maestros, según su graduación.
- Significado y cantidad de movimientos de Do-San Tul.
- Significado del Cinturón Verde.

GRADO (Gup) – 6º a 5º. CINTURÓN: Verde a Verde Punta Azul

POSICIONES (SOGI)

- Las anteriores, más:
- Posición de pies juntos (Moa Sogi)
- Posición en “L” larga (Gojung Sogi)
- Posición de una pierna (Goobooryo Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con el canto de la mano hacia adentro y a la zona alta (Sonkal Anuro Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada lateral con giro 180º saltando (Twimyo Bandae Yop Chagi)
- Patada descendente hacia adentro con salto (Twimyo Anuro Naeryo Chagi)
- Patada circular hacia afuera con giro saltando (Twimyo Bandae Bakuro Sewo Chagi)
- Combinaciones de pies y de pies y manos
- Patadas dobles-triples (utilizando la misma pierna y sin bajarla)

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- En posición de guardia con el antebrazo externo (Palmok Daebi Makgi)
- Bajando y levantando con el antebrazo interno (Palmok Dollimyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición en “L” y golpe con el canto de mano hacia adentro y a la zona alta (Niunja so Sonkal Nopunde Anuro Taerigi)
- Posición en “L” larga y golpe de puño frontal a la zona media (Gojung so Kaunde Jirugi)
- Posición en una pierna y defensa en guardia con el antebrazo externo a la zona media (Goobooryo Jumbi Sogi A)
- Posición caminando y defensa levantando con el antebrazo interno (Gunnun so Palmok Dollimyo Makgi)
- Posición en “L” y defensa en guardia con el antebrazo externo a la zona media (Niunja so Palmok Kaunde Daebi Makgi)
- Movimiento ondulatorio en posición en “L” (estático)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS:

1 y 2

7-8 y 9

20-21 y 22: Ap Cha Busigi, Ap Joomuk y Dollymio Makgi

FORMAS (Tul)

- Do-San (anterior)
- Won-Hyo

COMBATES (Matsokgi)

- Técnicas de 1 y 3 pasos
- Introducción a las técnicas de 2 pasos
- Libre

ROTURA

- De mano: Puño.
- De pie: Dollyo Chagi.

TEORÍA

- Fechas de nacimiento y muerte del Gral. Choi Hong Hi.
- Cultura Moral
- Significado y cantidad de movimientos de Won-Hyo Tul
- ¿Qué representa el color del cinturón azul?
- Explicación de: Goobooryo y Gojung Sogi

GRADO (Gup) – 5º a 4º. CINTURÓN: Verde Punta Azul a Azul

POSICIONES (Sogi)

- Las anteriores, más:
- Posición de pies cruzados (Kyocha Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con el codo frontal (Ap Palkup Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada circular con gancho y giro 180º, saltando (Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi)
- Patada frontal y otra circular simultáneas, saltando (Twimyo Apcha Dollyo Chagi)
- Patadas en tensión simples: frontal-circular-lateral (Ap Dollyo-Yop Chagi)
- Patada descendente hacia adentro, giro 360º (Twio Dolmyo Anuro Naeryo Chagi)
- Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- De chequeo descendente con la mano abierta (Golcho Makgi)
- Con el canto de la mano a la zona media y alta (Sang Sonkal Makgi)
- Con el antebrazo interno acompañado (Doo Palmok Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición de jinete y ataque con golpe de puño frontal a la zona media (Annun so Kaunde Jirugi)
- Posición caminando y bloqueo (de chequeo) descendente con la mano abierta (Gunnun so Sombadak Kaunde Golcho Makgi)
- Posición en “L” y defensa con el canto de la mano a la zona media y alta_ (simultáneamente) (Niunja so Sang Sonkal Makgi)
- Posición de pies cruzados y golpe con el revés del puño a la zona alta, con su respectivo desplazamiento (Kyocha so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
- Posición caminando y bloqueo con el antebrazo interno acompañado a la zona alta (Gunnun so Doo Palmok Nopunde Makgi)
- Movimiento ondulatorio en posición en jinete (Estático)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1-2 y 3

15-16 y 17

22-23 y 24

FORMAS (Tul)

- Won-Hyo (anterior)
- Yul-Gok

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
- Libre

ROTURA

- De Técnica: Twymio Ap Chagi
- De Poder
- Libre
(La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

- Explicación del Saludo.
- El por qué de los 9 danes.
- Significado y cantidad de movimientos del Yul-Gok.
- Explicación de Kyocha Sogi.
- Significado del color del cinturón azul.

GRADO (Gup) – 4º a 3º. CINTURÓN: Azul a Azul Punta Roja

POSICIONES (Sogi): Explicación y aplicación

- Las anteriores, más:
- En “L” más corta. (Dwitbal Sogi)
- De Caminar más larga. (Nachuo Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con el codo ascendente frontal (Wipalkup Taerigi)
- Con los puños (doble) y frontal (Sang Joomuk Sewo Jirugi)
- Con los puños – tipo gancho (doble) – a la zona media (Sang Joomuk Dwijibo Jirugi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada lateral saltando y girando 360º (Twio Dolmyo Yop Chagi)
- Patada descendente hacia fuera con giro 180º y saltando (Twimyo Bandae Bakuro Naeryo Chagi)
- Patada semicircular con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Dollyo Chagi)
- Patada abanico hacia adentro con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Bakuro Chagi)
- Introducción a Bituro Chagi
- Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- Con el canto interno de la mano (Sonkal Dung Bakuro Makgi)
- Con la palma de la mano en forma ascendente (Sombadak Ollyo Makgi)
- Con los puños en cruz a la zona alta (Kyocha Joomuk Chukyo Makgi)
- Con la palma de la mano en forma descendente a la zona baja (Sombadak Noollo Makgi)
- Con el arco de la mano a las zonas media y alta, con ambas manos (Mongdung-I Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:

- Posición en “L” y defensa con canto interno de la mano a la zona media (Niunja so Sonkal Dung Bakuro Makgi)
- Posición en “L” corta y defensa con la palma de la mano ascendente a la zona media (Dwitbal so Sombadak Ollyo Makgi)
- Posición caminando y ataque con el codo ascendente frontal a la zona alta (Gunnun so Wipalgup Taerigi)
- Posición caminando y ataque con ambos puños frontales a la zona alta (Gunnun so Sang Joomuk Sewo Jirugi)
- Posición caminando y ataque con ambos puños (tipo gancho) frontal a la zona media (Gunnun so Sang Joomuk Dwijibo Jirugi)
- Posición caminando y defensa con los puños en cruz a la zona alta (Gunnun so Kyocha Joomuk Chukyo Makgi)
- Posición en “L” y ataque con el revés del puño a la zona alta (Niunja so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
- Posición en “L” y ataque con el puño frontal a la zona media (Niunja so Bandae Jirugi)
- Posición caminando y defensa con la palma de la mano descendente a la zona baja (Gunnun so Sombadak Noollo Makgi)
- Posición de pies juntos y ataque con el puño en gancho a la zona media (Moa so Kiokja Jirugi)
- Posición en “L” larga y defensa con el arco de la mano a la zona media y alta, con ambas manos. (Gojung so Mongdung-I Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

- 1-2 y 3
- 7 y 8
- 14-15 y 16
- 23-24-25 y 26

FORMAS (Tul)

- Yul-Gok (anterior)
- Joon-Gun

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
- Semi Libre
- Libre

DEFENSA PERSONAL

- Resolución de distintos tipos de agarres (de brazo/s, cuello, pelo, ropa, desde adelante, desde atrás, etc.)

ROTURA

- De Técnica: Twymio Nomo Yop Chai, con o sin ostáculos.
- De Poder: Sólo de pies.
- Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

- Deberes del alumno
- Historia del Taekwon-do
- ¿Qué representa el color del cinturón rojo?
- Significado y cantidad de movimientos del Joon-Gun

GRADO (Gup) – 3º a 2º. CINTURÓN: Azul Punta Roja a Rojo

POSICIONES (Sogi)

- Las anteriores

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con la punta de los dedos a la zona baja a pie invertido (Dwijibun Sonkut Tulgi)
- Con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Dung Joomuk Yop Dwi Taerigi)
- Con la punta de los dedos a la zona alta (Opun Sonkut Tulgi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con la rodilla en forma ascendente (Moorup Ollyo Chagi)
- Patada circular hacia afuera con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Bakuro Sewo Chagi)
- Patada lateral con gancho con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Goro Chagi)
- Patada fronto-lateral (Yobap Chagi)
- Patada de Torsión (Najunde y Kaunde) (Bituro Chagi)
- Patadas retrocediendo.
- Combinaciones.

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- Con los puños en cruz a la zona baja (Kyocha Joomuk Noollo Makgi)
- Con los antebrazos externos (dobles) a la zona alta (Bakat Palmok Hechyo Makgi)
- Con el antebrazo interno acompañado empujando a la zona baja (Doopalmok Najunde Miro Chagi)
- Con el canto de la mano a la zona baja (Sonkal Najunde Daebi Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores más:
- Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona baja (Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi)
- Posición de pies juntos y ataque con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi)
- Posición caminando y defensa con los puños en cruz a la zona baja (Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi)
- Posición en “L” y defensa con el antebrazo interno acompañado con el otro brazo, empujando a la zona baja (Niunja So Doopalmok Najunde Miro Makgi)
- Golpe con la rodilla a la zona media, desde Gunnun Sogi. (Moorup Ollyo Chagi)
- Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona alta (Gunnun so Opun Sonkut Nopunde Tulgi)
- Posición en “L” y ataque con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Niunja so Dung Joomuk Yopdwi Taerigi)
- Posición en cruz y defensa con los puños en cruz a la zona baja (Kyocha so Kyocha Joomuk Noollo Makgi)
- Posición en “L” y defensa con el canto de la mano a la zona baja (Niunja so Sonkal Najunde Daebi Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1 y 2

7 y 8

20 y 21

22-23 y 24

31 y 32

FORMAS (Tul)

- Joon-Gun (anterior)
- Toi-Gye

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
- Semi Libre
- Libre

DEFENSA PERSONAL

- Resolución con desequilibrio del oponente (barrer una pierna, las dos; trabarlo y empujarlo; lanzarlo)

ROTURA

- De Técnica: giros 360°, dos focos, etc.
- De Poder
- Libre
 - (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORIA

- Historia del Taekwon-do ITF en Chile
- Tipos de mociones.
- Significado y cantidad de movimientos de Toi-Gye Tul
- Significado del Cinturón Rojo.

GRADO (Gup) – 2º a 1º G. CINTURÓN: Rojo a Rojo Punta Negra

POSICIONES (Sogi): Explicación y Aplicación

- Las anteriores, más:
- Posición en “L” vertical (Soo Jik Sogi)
-

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con el puño frontal en forma ascendente (Ollyo Jirugi)
- Con el canto de la mano en forma descendente (Sonkal Naeryo Taerigi)
- Con el codo hacia atrás (Yop Palkup Tulgi)
-

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada descendente hacia fuera saltando y giro 360° (Twio Dolmyo Bakuro Naeryo Chagi)
- Patada trasera con talón (Dwitcha Busigi)
- Doble patada frontal saltando (Twimyo Sangbal Ap Chagi)
- Patadas de precisión frente a un compañero
- Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- Con la palma de la mano empujando (Sonbadak Miro Makgi)
- Con el antebrazo interno de frente y hacia el costado (An Palmok Yobap Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición de jinete y bloqueo con la palma de la mano empujando a la zona media (Annun so Sonbadak Miro Makgi)
- Posición en “L” y ataque con el puño frontal en forma ascendente (Niunja so Ollyo Jiruji)
- Posición en “L” vertical y ataque con el canto de la mano en forma descendente (Soo Jik so Sonkal Naeryo Taerigi)
- Patada circular zona alta. (Nopunde Dollyo Chagi)
- Posición en “L” y ataque con el puño frontal invertido (Niunja so Baro Jiruji)
- Posición en “L” y ataque con el codo hacia atrás (Niunja so Yop Palkup Tulgi)
- Posición de pies juntos y defensa con el antebrazo interno a la zona alta lateral (Moa so An Palmok Yobap Makgi)
- Movimiento de ondulación estática en posición de pies juntos

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1 –2 y 3

4-5 y 6

10-11 y 12

FORMAS (Tul)

- Toi- Gye (anterior)
- Hwa-Rang

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
- Libre

DEFENSA PERSONAL

- Resolución de ataques y tomas de distintos tipos de palancas (al cuello, hombro, codo, muñecas, dedos, rodillas, etc.)

ROTURA

- De Técnica: Twimyo Bandae Dollyo Chagi
- De Poder: Dollyo Chagi, mínimo 2 pulgadas.
- Libre

TEORIA

- ¿Qué es el Tul?
- Distintos tipos de enfrentamiento. ¿Qué es “enfrentamiento”, cual es su objetivo?
- Diferencia entre Arte Marcial y Deporte
- Ciclo de composición del Taekwon-Do
- Significado y cantidad de movimientos de Hwa- Rang Tul
- ¿Qué representa el color del cinturón negro?

CINTURÓN: Rojo Punta Negra a Negro

POSICIONES_(Sogi)

- Revisión de todas las anteriores

ATAQUES CON BRAZOS_(Son Gisool)

- Los anteriores, más:
- Con revés de canto de mano (Sonkal Dung Ap Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

- Los anteriores, más:
- Patada abanico hacia fuera saltando (Twimyo Bakuro Sewo Chagi)
- Patada abanico hacia dentro saltando (Twimyo Anuro Sewo Chagi)
- Patada con talón hacia atrás (Dwitcha Busigi)
- Dos golpes(pierna y/o mano) con un salto

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

- Las anteriores, más:
- Con el antebrazo externo hacia adentro (Palmok Kaunde Ap Makgi)
- Con cantos de las manos en cruz (Kyocha Sonkal Monchau Makgi)
- Con las palmas de las manos en forma ascendente (Sang Sonbadak Ollyo Makgi)
-

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

- Los anteriores, más:
- Posición caminando y ataque con el canto de la mano hacia adentro a la zona alta (Gunnun so Sonkal Nopunde Ap Taerigi)
- Patada lateral saltando. (Twimyo Yopcha Jirugi)
- Posición en “L” y defensa con el antebrazo externo a la zona baja (Niunja so Palmok Najunde Makgi)
- Posición caminando y ataque con el canto interno de la mano a la zona alta (Gunnun so Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi)
- Patada hacia atrás con talón. (Kaunde Dwitcha Jirugi)
- Salto girando (Twigi)
- Posición de jinete y defensa hacia adentro con el antebrazo externo a la zona media (Annun so Palmok Kaunde Ap Makgi)
- Posición de jinete y ataque con revés de puño a la zona alta y lateral (Annun so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
- Posición en “L” y defensa con los cantos de la mano en cruz a la zona media (Niunja so Kyocha Sonkal Momchau Makgi)
- Posición caminando y doble defensa con las palmas de las manos en forma ascendente (Gunnun so Sang Sombadak Ollyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1-2

5 – 6 – 7 y 8

13 –14 – 15 y 16

18,19 y 20

21, 22 y 23.

FORMAS (Tul)

- Hwa-Rang (anterior)
- Choong-Moo
- Revisión de cualquier forma (Tul) anterior

COMBATE (Matsokgi)

- Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
- Semi Libre
- Libre

DEFENSA PERSONAL

- A) Resolución con la toma de pierna (sobre cualquier patada)
- B) Estudio y aplicación de los puntos vitales sobre diversas técnicas de agarres y/o ataques

ROTURA

- De Técnica
- De Poder
- Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

- Teoría del poder
- Relación Instructor-Alumno
- 1er Dan: ¿Experto o Novato?
- Cultura Moral y Filosofía del Taekwon-Do
- Significado y cantidad de movimientos de Choong-Moo
- ¿Qué representa el color del Cinturón Negro?
- Vocabulario.