

## **FAIXA AMARELA**

### **01-POOMSAE**

**SAJU TCHIRIGUI**-Socar o tórax em quatro direções, iniciando pelo lado esquerdo.

**TEGUK IL JANG**- Significa céu e o sinal positivo, o início do mundo.

### **02-TCHAGUI**-Chutes parado em kyorugui jumbi (posição de luta)

**BANDAL TCHAGUI**-Chute diagonal, batendo com o peito do pé, no tórax.

**MIRÔ TCHAGUI**-Chute frontal empurrando, batendo com a sola inteira do pé.

**DOLHO TCHAGUI**-Chute lateral batendo com o peito no rosto.

**AP TCHAGUI**-Chute frontal subindo, batendo com a sola do pé.

### **03-KIBONDONGJAC**-Ataques e defesas, parado em Narani Sogui.

**MONTONG TCHIRIGUI**-Socar o tórax.

**OLGUL MAKI**-Defender a cabeça.

**ARE MAKI**-Defender em baixo.

**BACAT MAKI**-Defender de dentro para fora.

**AN MONTONG MAKI**-Defender de fora para dentro.

### **04-MATCHO KYORUGUI**-Luta combinada

Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 01 minuto.

### **YUYON SUNG**- Flexibilidade

## **IRON-CONHECIMENTOS**

**01-TCHARIOT**-Sentido

**02-KIUNHÊ**-Cumprimentar

**03- JUMBI**-Preparar

**04-RETCHO**- Liberado, fora de formação

**05-DOBOK**-Uniforme

**06-AP**-Á frente

**07-IOP**-Lateral

**08-TUIT**-Atrás

**09-SAJU**-Quatro direções

**10-TCHIRIGUI**-Socar

**11-MAKI**-Defender

**12-KIRAP**-Grito para estabelecer o início ou término de algum movimento.

### **JURAMENTO**

- OBSERVAR AS REGRAS DO TAEKWONDO
- RESPEITAR INSTRUTORES E MEUS SUPERIORES
- NUNCA FAZER MAL USO DO TAEKWONDO
- CONSTRUIR UM MUNDO MAIS PACÍFICO
- SER CAMPEÇÃO DA LIBERDADE E DA JUSTIÇA

### **PRINCÍPIOS**

- CORTESIA
- INTEGRIDADE
- PERSEVERANÇA
- AUTOCONTROLE
- ESPÍRITO INDOMÁVEL

## FAIXA LARANJA

### 01-POOMSAE

**TEGUK IL JANG**-Significa duro por dentro e suave por fora, ou grande alegria e satisfação.

**02-TCHAGUI**-Chutes caminhando.

**TIMIO DUBAN BANDAL TCHAGUI**-Dois chutes saltando, alternando as pernas.

**YOP TCHAGUI**-Chute lateral, batendo com a faca do pé.

**BACAT TCHAGUI**- Chute circular para fora, na altura da cabeça.

**03-KIBONDONGJAC**-Ataques e defesas

**AP SOGUI ARE MAKI**-Base curta, defendendo abaixo do tórax.

**AP KUBI OLGUL TCHIRIGUI**-Base longa, socando o rosto.

**AP SOGUI OLGUL MAKI**-Base curta, defendendo a cabeça

**AP SOGUI BARO AN MONTONG MAKI**-Base curta, defendendo tórax de fora para dentro, finalizando com braço alternado da perna.

**04-MATCHO KYORUGUI**-Luta combinada

Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 01 minuto.

Controle sobre golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender, controle emocional sem que haja lesão intencional.

**YUYON SUNG**- Flexibilidade

**IRON-** Conhecimentos

**01-QUAL SIGNIFICADO TEGUK I JANG:** Significa duro por dentro e suave por fora, ou grande alegria e satisfação.

**02-O QUE É POOMSAE:**É o conjunto de movimentos, básicos de ataques e defesas, contra o adversário imaginário.

**03- O QUE É TAEKWONDO:**É uma arte milenar arte marcial coreana, onde se utiliza 70% dos pés e 30% das mãos, para o desenvolvimento harmônico do corpo e da mente.

**04-QUEM INTRODUZIU O TAEKWONDO NO BRASIL:** Grão mestre Sang Min Cho em 08/08/1970.

**05-O QUE É DOJAN:** Academia ou sala de treino.

**CONTAGEM DE 01 A 10 EM COREANO**

**01-RANA**

**02-DUL**

**03-SÊT**

**04-NÊT**

**05-DASSÔT**

**06-IOSSÔT**

**07-ILGÔT**

**08-IODOL**

**09-ARRÔP**

**10-IOP**

## SIGNIFICADO

**SHIJAK**-COMEÇAR

**GUMAN**-TERMINAR

**SCHIÔ**-DESCANSAR, FICAR A VONTADE

**APSOGUI**-BASE CURTA DE UM PASSO CAMINHANDO PARA FRENTE

**NARANI**-PÉS SEPARADOS NA LARGURA DO OMBRO

**MOASOGUI**-PÉS JUNTOS APONTADOS PARA FRENTE

**AP KUBI**-BASE LONGA DE UM PASSO PENETRANDO PARA FRENTE

**CHON**-COR AZUL

**HON**-COR VERMELHA

**APBALL**-PERNA DA FRENTE

**TUI BALL**-PERNA DE TRÁS

**BANDE**-MESMO LADO-PERNA E BRAÇO

**BARO**-LADO CONTRÁRIO-PERNA E BRAÇO

## FAIXA VERDE

### 01-POOMSAE

**TEGUK SAM JANG**-Significa fogo, sol, possuindo calor e claridade.

### 02-TCHAGUI- Chutes caminhando

**BANDAL, TIMIO TORA REDION**-Chute semicircular no tórax, na sequência girando e saltando, repetir o mesmo com a mesma perna.

**TUIT TCHAGUI**-Chute girando, batendo com o calcanhar.

**RURIO TCHAGUI**-Chute com gancho, batendo com o calcanhar na altura da cabeça.

**TIGÔ TCHAGUI**-Chute frontal, elevando a perna flexionada e descendo batendo com a sola do pé no rosto.

### 03-KIBONDONGJAC- Ataques e defesas, caminhando.

**TUIT KUBI, BACAT SONAL MONTONG MAKI**-Defender no tórax para fora com a mão aberta, com base L.

**AP KUBI, BARO DUBAN MONTONG TCHIRIGUI**-Base longa socando 2x, com o braço alternado das pernas.

**AP SOGUI, BARO SONAL NA MONTONG MAKI**-Base curta defendendo o tórax com a mão aberta, finalizando com a base inversa.

**AP SOGUI ARE MAKI, MONTONG TCHIRIGUI**- Base curta defendendo em baixo, e na sequência socar o tórax.

### 04-MATCHO KYORUGUI- Luta combinada-Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 01 minuto.

controle sobre golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender, controle emocional sem que haja lesão intencional.

**YUYON SUNG**-Flexibilidade

**RON SIN SUL**-Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**SAMBODERIOM**-Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

## PRINCÍPIOS

**CORTESIA**-Educação e respeito

**INTEGRIDADE**-Honestidade e justiça

**PERSEVERANÇA**-Nunca desistir de nenhum objetivo

**AUTOCONTROLE**-Lutar contra os desejos do corpo

**ESPÍRITO INDOMÁVEL**-Nunca se entregar perante o inimigo

## CONTAGEM ORDINAIS DO PRIMEIRO AO DÉCIMO

1º - primeiro: IL

2º - segundo: I

3º - terceiro: SAM

4º - quarto: SA

5º - quinto: Ô

**6º** -sexto: IUK

**7º** - sétimo: TCHIL

**8º** - oitavo: PAL

**9º** - nono: GU

**10º** - décimo: SHIP

## SIGNIFICADO

**BALBACUÓ**-Trocar a perna

**DUIRO DORÁ**-Virar meia volta

**ANDJA**- Sentar-se

**IROSSÓ** -Levantar-se

**IÉ**-Sim

**ORUM**-Lado direito

**UEN**-Lado esquerdo

**BACAT**-Para fora

**JUMOK**-Punho fechado

**SONAL**-Mão aberta

**AN**- Para dentro

**TI**-Faixa

**GUB**-Grau de faixa colorida

**SON**-Mão



## FAIXA AZUL CLARO

### POOMSAE

**TEGUK AS JANG**- Significa trovão, afirmando força maior e dignidade.

**TCHAGUI**- Chutes caminhando

**APBALL BANDAL TCHAIGUI**-Chute circular na altura do tórax com a perna da frente.

**BANDAL, TUIT TCHAGUI**-Chute circular na altura do tórax, e na sequência girando batendo com o calcanhar.

**BANDAL RURIO TCHAGUI**- Chute circular na altura do tórax, e na sequência chutar puxando com gancho na altura da nuca.

**BANDAL, DOLHO TCHAGUI**- Chute circular na altura do tórax, e na sequência chute lateral na altura do rosto.

**03-KIBONDONGJAC**- Ataques e defesas, caminhando.

**TUIT KUBI, DU SONAL MONTONG MAKI**-Base em L, defendendo com os 02 braços no tórax, mãos abertas.

**AP KUBI SONAL OLGUL MAKO, JEBI PALMOK TCHIGUI**-Defender a cabeça com a mão aberta e ao mesmo tempo, bater no pescoço com a ponta dos dedos, com a mão em forma de andorinha.

**TUIT KUBI BACAT MONTONG MAKI**-Base em L, defendendo o tórax, dentro para fora.

**TUIT KUBI BARO AN MONTONG MAKI**-Base em L defendendo o tórax de fora para dentro.

**04-MATCHO KYORUGUI**-Luta combinada

Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 01 minuto, controle sobre golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender, controle emocional sem que haja lesão intencional.

**YUYON SUNG**-Flexibilidade

**RON SIN SUL**-Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**SAMBODERIOM**-Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 06 TIPOS DE DEFESA PESSOAL**-Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**IBODERIOM**- 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila. **DEMONSTRAR 02 TIPOS DE DEFESA PESSOAL**

#### QUAL A DIFERENÇA DE TCHIRIGUI E TCHIGUI

TCHIRIGUI É SOCAR E TCHIGUI É BATER.

#### JURAMENTO DE COMPETIÇÃO

- JURO RESPEITAR MEUS ADVERSÁRIOS
- JURO COMPETIR COM LEALDADE
- JURO RESPEITAR OS REGULAMENTOS DA COMPETIÇÃO
- JURO RESPEITAR OS JUÍZES E MEUS SUPERIORES

## SIGNIFICADO DA PALAVRA TAEKWONDO

**TAE-** Caminho

**KWON-** Corpo pés e mãos

**DO-** Mente

É o caminho dos pés e das mãos através da mente.

## JURAMENTO DO ALUNO

Nós treinamos nossos corpos e mentes e nos embrenhamos no espírito da arte marcial, treinamos nossos corpos e educamos nossas mentes.

Prometemos competir com lealdade, respeitando nossos superiores, aceitando o regulamento desta academia e promovendo paz, a concórdia e a justiça.

FAIXA AZUL ESCURO

01-POOMSAE

**TEGUK Ô JANG**- Significa vento, tempestade, brisa, representa a intensidade da força nas aplicações técnicas fortes ou suaves.

02- TCHAGUI-Chutes caminhando

**DASSÔT TCHAGUI**-Cinco chutes livres caminhando

**MONDOLHO TCHAGUI**-Chute girando batendo com o calcanhar na nuca.

**BANDAL TCHAGUO-MONDOLHO TCHAGUI**-Chute semicircular no tórax, e na Sequência girando bater com o calcanhar na nuca.

**TIMIO TUIT TCHAGUI**-Chute saltando, girando, batendo com o calcanhar.

03-KIBONDONGJAC- Ataques e defesas, caminhando.

**AP KUBI ARE MAKO, NILL TCHAN SOGUI MEJUMOK NERYO TCHIRIGUI**-Base longa, defendendo em baixo, base curta de um passo, bater descendo em direção a cabeça com a lateral do punho.

**AP KUBI PALKUB DOLIO KODRO TOC TCHIRIGUI**-Base longa, atacando a mandíbula com o cotovelo, batendo de fora para dentro, sendo este auxiliado pela outra mão.

**AP KUBI PALKUB PIOJOK MONTONG TCHIRIGUI**- Base longa, segurando a cabeça do adversário, atacando-o frontalmente com o cotovelo.

**KOA JUMOK AP TCHIRIGUI**-Base cruzando as pernas com o calcanhar da perna de trás elevado simultaneamente atacando com as costas das mãos ao rosto.

#### **04-MATCHO KYORUGUI-** Luta combinada

Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 02 minutos, controle sobre golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender, controle emocional sem que haja lesão intencional.

#### **YUYON SUNG-**Flexibilidade

#### **STEP KYORUGUI-**Confronto de Step por tempo de 30 segundos

Será avaliado: Velocidade, técnica, estratégias, ataques e contra-ataque.

#### **RON SIN SUL**

Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**SAMBODERIOM-**Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 08 TIPOS DE DEFESA PESSOAL-**Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**IBODERIOM-** 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila. **DEMONSTRAR 04 TIPOS DE DEFESA PESSOAL.**

#### **POOMSAE EXTRA**

Entre o **IL JANG** e o **SAM JANG**

## CUMPRIMENTOS

**A BANDEIRA:** TCHARIOT, KUKKI É DERRAIO KIUNHÉ

**AO GRÃO MESTRE:**TCHARIOT, KWAJANIN KIUNHÉ

**AO MESTRE:**TCHARIOT SAMONIN KIUNHÉ

**AO PROFESSOR:**TCHARIOT KYOSANIN KIUNHÉ

**AO ASSISTENTE:**TCHARIOT, JOKYONIN KIUNHÉ

**AO SUPERIOR:**TCHARIOT KIUNHÉ

## POSIÇÕES

**TCHU-TCHUM SOGUI-**Base agachada, com os pés retos para frente, pernas separadas 2x na largura dos ombros.

**TUIT KUBI-**Base em L, com peso do corpo centralizado, pernas semiflexionadas.

## SIGNIFICADO

**SON-** Mão

**PAL-** Braço

**PALKUP-** Cotovelo

**PALMOK-**antebraço

**AN PALMOK-**Parte de dentro do antebraço

**BACAT PALMOK-**Parte de fora do antebraço

**DUNG PALMOK-**Costa do antebraço

**MIT PALMOK-**Barriga do antebraço

## FAIXA ROXA

### 01-POOMSAE

**TEGUK YUK JANG**-A água escorre sempre para baixo, se aparece algum objetivo os obstáculos na frente dela, não se perturba, simplesmente desvia.

### 02-TCHAGUI- Chutes caminhando

**APBALL RURIO TCHAGUO, DOLIO TCHAGUI**-Chute com o calcanhar na cabeça, começar com a perna da frente e na sequência com a mesma perna, chute lateral com peito do pé no rosto.

**TIMIO DUBAN BANDAL TCHAGUI**-Sequência de 02 chutes saltando diagonais, e o terceiro chute, lateral no rosto.

**TIGÔ TCHAGUO, DOLIO TCHAGUI**-Chute frontal descendo no rosto e na sequência chute lateral com o peito do pé.

**BANDAL TCHAGUO, TORA REDION TCHAGUI**-Chute diagonal, tórax, girando, repetindo o mesmo chute com a mesma perna.

### 03-KIBONDONGJAC- Ataques e defesas, caminhando.

**AP KUBI, SONAL BARO OLGUL MAKI**-Base longa, defendendo a cabeça com a faca da mão contrária da perna.

**AP KUBI, SONAL BAC-AT MONTONG MAKO, BARO MONTONG TCHIRIGUI**- Base longa, defendendo de fora para dentro com a faca da mão, socando o tórax.

**NARANI SOGUI, ARE RETCHO MAKI**- Base com pernas semiabertas, defendendo cruzando embaixo.

**TUIT KUBI, DU SONAL KODRO MONTONG MAKI (RECUANDO)**- Base em L, defendendo o tórax com as duas mãos abertas recuando.

**AP KUBI PATANSON MIRO MONTONG MAKO, BARO MONTONG TCHIRIGUI-** Recuando, base longa, defender com a palma da mão no tórax, na sequência socar, base inversa.

#### **04-MATCHO KYORUGUI-** Luta combinada

Será avaliado: Variedades de chutes, com velocidade, reflexo e desenvoltura, no tempo de 02 minutos, controle sobre golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender, controle emocional sem que haja lesão intencional.

#### **YUYON SUNG-** Flexibilidade

#### **RON SIN SUL**

Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**SAMBODERIOM-** Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 12 TIPOS DE DEFESA PESSOAL-** Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**IBODERIOM-** 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila. **DEMONSTRAR 06 TIPOS DE DEFESA PESSOAL.**

#### **POOMSAE EXTRA**

Entre I JANG ao Ô JANG.



## POSIÇÕES

**KOA SOGUI**-Pernas cruzadas semiflexionadas, permanecendo com o calcanhar do pé de trás elevado e o tórax disposto lateralmente.

**NEIL TCHAN SOGUI**-Base curta com as duas pernas estendidas, deixando os pés perpendiculares em relação à direção do movimento com o tronco disposto lateralmente. O comprimento é de um palmo de uma perna para a outra.

**BUM SOGUI**-Base leopardo

## SIGNIFICADO DAS SIGLAS

**CBTKD**-Confederação Brasileira de taekwondo

**COI**-Comite olímpico Internacional

**COB**-Comite Olímpico Brasileiro

**WTF**-World Taekwondo Federation

**FPTKD**-Federação Paranaense de Taekwondo

## FAIXA VERMELHA

### 01-POOMSAE

**TEGUK TCHIRL JANG**-Significa montanha, simboliza firmeza estabilidade e grande força

### 02-TCHAGUI- Chutes caminhando.

**SEBAN AP TCHAGUI**-Três chutes frontais consecutivos no joelho, tronco e rosto.

**SEBAN YOP TCHAGUI**- Três chutes laterais consecutivos com a faca do pé, no joelho, tronco e rosto.

**SEBAN DOLIO TCHAGUI**- Três chutes diagonais consecutivos com peito do pé, joelho, tronco e rosto.

### 03-KIBONDONGJAC- Ataques e defesas, caminhando.

**BUM SOGUI, BATANG SON MONTONG MAKI, JUMOK OLGUL TCHIGUI**-Base com o calcanhar da perna da frente elevado, defendendo o tórax com a palma da mão no rosto, sobrepondo os braços.

**BUM SOGUI, NA MONTONG MAKI**- Base com o calcanhar da perna da frente elevado, defendendo para dentro, na altura do tórax.

**TUIT KUBI, DU SONAL KODRO ARE MAKI**- Base em L, defendendo com as duas mãos abertas, na altura do tórax e outra próxima a perna que está a frente.

**TCHU-TCHUM SOGUI, JUMOK MONTONG YOP TCHIRIGUI**- Base com as pernas semiflexionadas na largura do ombro, socando lateralmente o tórax.

**04-JAIU KYORUGUI-** Luta objetiva

**COMBATE DE 02 CONTRA 01, NO TEMPO DE 01 MINUTO.**

Será avaliado: Tática de defesas com variedades de técnicas de chutes, velocidade, reflexo, Steps e desenvoltura. Controle sobre os golpes deferidos e recebidos, a noção exata da distância para atacar e defender estrategicamente e controle emocional.

**YUYON SUNG-** Flexibilidade

**STEP KYORUGUI**-Confronto de Step, no tempo de 01 minuto.

**POOMSAE EXTRA**

Entre o **SAM JANG** e o **IUK JANG**

**RON SIN SUL**

Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**SAMBODERION**-Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila. Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 17 TIPOS DE DEFESA PESSOAL**-Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

**IBODERION**- 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila. **DEMONSTRAR 08 TIPOS DE DEFESA PESSOAL.**

## FAIXA VERMELHA PONTA PRETA

### POOMSAE

**TEGUK PARL JANG**-Significa terra, planície, simboliza a raiz da vida, início e fim com equilíbrio.

### TCHAGUI

**JEJARI TIMIO DASSOT TCHAGUI**-Cinco chutes no lugar com salto

**APURO DASSOT BUM BAL TCHAGUI**-Cinco chutes caminhando com Step

**TUIRO DASSOT-BUM BAL TCHAGUI**-Cinco chutes recuando com Step

### 03-KIBONDONGJAC- Ataques e defesas, caminhando.

**TIT KUBI KODRO BACAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO TCHIRIGUI**-Base em Defendendo com os 02 braços para fora e em seguida muda para a base longa, socando na altura do tórax, finalizando com a base trocada.

**AP KUBI DANG-GYO TUOK TCHIGUI**- Base longa segurando a cabeça do oponente e batendo de baixo para cima, no queixo.

**TUIT KUBI SONAL MONTONG MAKO, AP KUBI PALKUP DOLIO TCHIGUI**-Base em L, defendendo para fora, com a mão aberta, em seguida mudar para a base longa, batendo com as costas da mão no rosto do oponente.

**AP KUBI DUNG JUMOK AP TCHIGUO, AP KUBI MONTONG BANDÊ TCHIGUI**- Base longa, defendendo próximo a perna de trás, e com outro braço, defender para fora a cabeça.

### 04-JAIU KYORUGUI- Luta objetiva

**COMBATE DE 02 CONTRA 01, NO TEMPO DE 02 MINUTOS** Será avaliado: Tática de defesas com variedades de técnicas de chutes, velocidade, reflexo, Steps e desenvoltura.

Controle sobre os golpes deferidos e recebidos, a noção exata da distância para atacar e defender estrategicamente e controle emocional.

**YUYON SUNG**-Flexibilidade

## **RON SIN SUL**

Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

SAMBODERION-Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 18 TIPOS DE DEFESA PESSOAL**-Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

IBODERION- 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila.

**DEMONSTRAR 09 TIPOS DE DEFESA PESSOAL.**

## **POOMSAE EXTRA**

Entre o SAM JANG ao TCHIL JANG

### **SIGNIFICADO**

**DARI**- Perna

**JHOGANI**-Canela

**BAL**- Pé

**BALDUNG**-Peito do pé

**BALBADAK**-Sola do pé

**AP TCHUK**-Sola dos pés, próximo aos dedos

**MURUP**-Joelho

## FAIXA PRETA

O candidato deverá ter conhecimento profundo da arte marcial desde seus princípios básicos. Sendo assim, toda didática apresentada nesta apostila deve ser de seu conhecimento.

## 01-POOMSAE

**KORYO**-Simboliza **DIGNIDADE**

## 02-POOMSAE EXTRAS

**TEGUK IL JANG**

**TEGUK I JANG**

**TEGUK SAM JANG**

**TEGUK SA JANG**

**TEGUK Ô JANG**

**TEGUK IUL JANG**

**TEGUK TCHIL JANG**

**TEGUK PAL JANG**

## 03-KIBONDONGJAC

**AP KUBI OLGUL TCHIRIGO, DUBAN MONTONG TCHIRIGUI**- Base longa, socar o rosto e na sequência socar 2x no tórax.

**AP KUBI ARE MAKO, MONTONG TCHIRIGUI** - Base longa defender em baixo e na sequência socar o tórax 2x.

**AP SOGUI OLGUL MAKO, DUBAN MONTONG TCHIRIGUI**-Base curta defender a cabeça, e na sequência socar 2x no tórax.

**AP KUBI AN MONTONG MAKO, SEBAN TCHIRIGUI**- Base longa, defender o tórax de fora para dentro, e na sequência socar 3x no tórax.

**AP KUBI BACAT MONTONG MAKI-** Base longa, defender o tórax, para fora.

**TUIT KUBI, AN SONAL MONTONG MAKI-** Base em L, defender o tórax para dentro com a mão aberta.

**TUIT KUBI BACAT SONAL MONTONG MAKI-** Base em L, defender o tórax para fora com a mão aberta.

**TUIT KUBI, DU PALMOK KODRO ARE MAKO, AP KUBI JUMOK BARO MONTONG TCHIRIGUI-** Base em L, defender com as duas mãos, base longa, socar o tórax.

**AP KUBI SONAL OLGUL MAKO, JEBI PALMOK TCHIRIGUI-** Defender a cabeça com a mão aberta e ao mesmo tempo, bater no pescoço com as pontas dos dedos, com a mão em forma de andorinha.

**AP KUBI PALKUP DOLIO MONTONG TCHIGUI-** Base longa, atacar com o cotovelo lateralmente no tórax.

**AP KUBI PALKUB DOLIO TOC TCHIGUI-** Base longa, atacando a mandíbula com o cotovelo batendo de fora para dentro, auxiliado pela outra mão.

**NARANI SOGUI, ARE RETCHO MAKI-** Base da largura do ombro, cruzando a defesa com os dois braços.

**TCHU-TCHUM SOGUI, IOP TCHIRIGUI-** Base agachada com os pés retos apontados para frente, socando para o lado.

**BUM SOGUI BATANG SON AN MONTONG MAKI-** Base com o calcanhar da perna da frente elevada, defendendo o tórax de fora para dentro, com a palma da mão.

**KOA SOGUI TUN JUMOK AP TCHIRIGUI-** Base cruzando as pernas com o calcanhar da perna de trás elevado, simultaneamente atacando com as costas das mãos ao rosto.

**NEIL TCHAN SOGUI MEJUMOK NERIO TCHIGUI:** Base curta com as duas pernas estendidas, deixando os pés perpendiculares em relação à direção do movimento com o tronco disposto lateralmente. Bater com a lateral do punho descendo em direção da cabeça.

#### **04-TCHAGUI- Chutes Caminhando**

**BANDAL TCHAGUO, TIMIO TUIT TCHAGUI**-Chute diagonal no tórax, na sequência saltar girando batendo com o calcanhar.

**BANDAL TCHAGUO, BACAT TCHAGUI**-Chute diagonal e na sequência chute alto circular para fora.

**BANDAL TCHAGUO, MONDOLHO TCHAGUI**- Chute diagonal e na sequência girando com o calcanhar na cabeça.

**BANDAL TCHAGUO, NA TCHAGUI**- Chute diagonal e na sequência chute circular para dentro.

**RURIO TCHAGO, AP BALL DOLIO TCHAGUI**- Chute com o calcanhar na cabeça, começa com a perna de trás e na sequência com a mesma perna, chute lateral com o peito do pé no rosto.

**TIMIO DUBAN BANDAL TCHAGUO, DOLHO TCHAGUI**-Sequência de dois chutes diagonal saltando, e o terceiro chute lateral no rosto.

**TIGÔ TCHAGUO, DOLIO TCHAGUI**-Chute frontal descendo no rosto e na sequência chute lateral com o peito do pé.

**DOLIO TCHAGUO, TIMIO TORA REDIOM TCHAGUI**- Chute frontal descendo no rosto e na sequência girando e saltando, repete o mesmo chute com a mesma perna.

**SEBAN AP TCHAGUI**-Três chutes frontais consecutivos, no joelho, tórax e rosto.

**SEBAN YOP TCHAGUI**- Três chutes laterais consecutivos com a faca do pé no joelho, tórax e rosto.

#### **05-STEP KYORUGUI**-Confronto de Step com o tempo de 02 minutos.

#### **06-JAJU KYORUGUI**-Luta objetiva.

Combate de 03 contra 1, no tempo de 01 minuto.

Será Avaliado: Tática de defesas com variedades de técnicas de chutes, velocidade, reflexo, Steps e desenvoltura. Controle sobre os golpes deferidos e recebidos, a noção exata de distância para atacar e defender estrategicamente, controle emocional.



## **07-IRON-Conhecimentos**

**TESE:** Elaborar uma apostila e entregar na data da realização do exame, podendo optar por um dos temas.

**\*EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO TAEKWONDO**

**\*PROGRAMA DE TREINAMENTO PARA COMPETIÇÃO, A LONGO, MÉDIO E CURTO PRAZO.**

**\*ESTÁGIO SUPERVISIONADO POR 30 AULAS**

## **08-YUYON SUNG-Flexibilidade**

## **09-RON SIN SUL**

Defesa pessoal: Será avaliado, força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

SAMBODERION-Ataques de 03 socos, defesas variadas, conforme detalhamento, no final dessa apostila.

Todas as defesas deverão ser dadas KIRAP (GRITO), para estabelecer o início e o fim.

**DEMONSTRAR 20 TIPOS DE DEFESA PESSOAL**-Força, velocidade, concentração, técnica e eficiência.

IBODERION- 02 Ataques e defesas variadas, conforme detalhamento no final desta apostila.

## **10-JURAMENTO DO FAIXA PRETA**

**\*JURO MANTER SEMPRE O ESPÍRITO DO TKD, NÃO PARANDO DE TREINAR ATÉ O FIM DA MINHA VIDA.**

**\*JURO CUMPRIR O REGULAMENTO DO TKD, PROCURANDO JAMAIS ERRAR PORQUE SOU FAIXA PRETA DE TAEKWONDO.**

**\*JURO RESPEITAR E OBEDECER POR TODA A MINHA EXISTÊNCIA A PESSOA E OS ENSINAMENTOS DO MEU MESTRE.**

**\*JURO RESPEITAR E OBEDECER, SEMPRE OS MAIS GRADUADOS DO QUE EU E TRATAR COM AMOR E CARINHO OS MENOS GRADUADOS.**

