

APOSTILA CT-MORUMBI

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 CAMPEÃO DA LIBERDADE E DA JUSTIÇA

PRINCÍPIOS

-CORTESIA

-INTEGRIDADE

-PERSEVERANÇA

-AUTOCONTROLE

-ESPÍRITO INDOMÁVEL

APOSTILA CT-MORUMBI

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

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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 TCHAGO-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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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 DERRAO 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

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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 á 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-Word Taekwondo Federation

FPTKD-Federação Paranaense de Taekwondo

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

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 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**.

APOSTILA CT-MORUMBI

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 L, 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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

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 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

APOSTILA CT-MORUMBI

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

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

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

BANDAL TCHAGO, 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 TCHAGO, DOLHO TCHAGUI-Sequência de dois chutes diagonal saltando, e o terceiro chute lateral no rosto.

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

DOLIO TCHAGO, 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.

APOSTILA CT-MORUMBI

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.

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 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.**

