

(Apêndice 04)

CONTEÚDO PARA CANDIDATOS A 1º DAN

SON KISUL

- 1) AP SOGUI MONTONG AN MAKI: base curta, com defesa para dentro, na altura do tronco.
- 2) AP KUBI AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKO, MOMTONG SEBON DIRGUI: frente dobrada, com defesa com o osso radial na altura do tronco para fora, e três socos na altura do tronco.
- 3) TUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI: atrás dobrado, defesa para fora com uma faca de mão, mudando para base de frente dobrada, e soco na altura do tronco.
- 4) AP KUBI JEBIPUM MOK TCHIGUI: frente dobrada, defendendo e batendo faca da mão no pescoço simultaneamente.
- 5) AP KUBI ARE MAKO, OIN SOGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI: frente dobrada com defesa baixa, retorna para base lateral, batendo para baixo com a base do punho fechado. (OIN SOGUI E ORUN SOGUI).
- 6) AP KUBI RANSONNAL OLGUL BITRO MAKI: frente dobrada defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrário da perna).
- 7) BON SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: base de tigre, defesa com a palma da mão com reforço, dorso da mão bater no rosto.
- 8) AP KUBI UI SANTUL MAKO, AP KUBI DANGKYO TOK DIRGUI: defesa forma de montanha, frente dobrado, agarra e soca o queixo.
- 9) AP KUBI RANSONNAL OLGUL BAKAT TCHIGO, MONTONG BARO DIRGO, TUIT KUBI MONTONG MAKI: frente dobrada, batendo com uma faca de mão para fora na cabeça, soco no tronco, e retorna para trás dobrado com defesa no tronco.
- 10) AP KUBI BATANGSON TUK TCHIGUI: frente dobrada, batendo com o fundo da mão no queixo.
- 11) TUIT KUBI RANSONNAL MONTONG MAKI: atrás dobrada, defendendo com a faca da mão para dentro.
- 12) AP KUBI PALGUB OLGUL DOLIO TCHIGUI: frente dobrada, cotovelada lateral no rosto.
- 13) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI: frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, e socando com o braço contrário.

BAL KISUL

- 14) MIRO TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute empurrando, e chute para trás pulando.
- 15) ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI: entra um corpo com um giro e chute arrancando.
- 16) ONMOM DU BALDAL TCHAGO, ONMOM TUIO DUIT TCHAGUI – entra um corpo com dois chutes meia lua, logo após entra um corpo com chute para trás pulando.
- 17) BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute meia lua, chute lateral girando, e giro arrancando.

- 18) TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando para atrás , pula de chuta para trás.
- 19) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha meia lua, gira chute lateral.
- 20) TUIO MONDOLIO HURYO TCHAGUI: pular com um giro arrancando.
- 21) GODUP AP TCHAGO, YOP TCHAGUI: chute frontal repetido, chute de lado.
- 22) TUIO DUIT TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI: chute para trás pulando, giro com chute para dentro.
- 23) DUBAL DANGSONG BAKAT NERIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL GODUP YOP TCHAGO: chute escadinha para fora descendo, chute para atrás pulando, sobrepasso com a perna da frente com chute de lado repetido.
- 24) JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL GODUP DOLIO TCHAGUI: sobrepasso chute para fora descendo, sobrepasso com chute lateral repetido.
- 25) BANDERO DOLIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO: giro com chute lateral, chute para trás pulando, e chute para trás pulando.
- 26) MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI: giro de lado pisando atrás, e chute lateral.
- 27) ONMOM BANDAL TCHAGO, SE BANDAL TCHAGUI: um passo com chute meia lua, e três chutes meia lua (pedalando).
- 28) TUIO BANDAL TCHAGO, TUIO TUIT TCHAGO, TUIO MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute meia lua pulando, chute para atrás pulando, chute girando arrancando pulando.

POOMSAE

Todos os Te guk

HONSINSUL

02 Saídas de agarramento

01 defesa contra paulada

01 defesa contra chute circular

KIORUGUI

Luta de 1 x 1 com colete

KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas

01 Quebramento de telhas usando as mãos – para candidatos abaixo de 16 anos usar tábuas

CONTEÚDO PARA CANDIDATOS A 2º DAN

SON KISUL

- 1) DUIT KUBI GODRO MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI: atrás dobrado, defesa reforçada no tronco para fora, avança com base de frente e soco.
- 2) AP KUBI MOMTONG BAKAT MAKO, OLGUL SEBON DIRGUI: frente dobrada, com defesa na altura do tronco para fora, e três socos na altura do rosto.
- 3) DUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI PALGUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI: atrás dobrada, defendendo para fora com uma faca de mão, frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 4) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI, OLGUL DIRIGUI: frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, soco com o braço contrário no tronco, e soco no rosto.
- 5) AP KUBI DUBOM KAUI MAKI: frente dobrada, defesa tesoura duas vezes.
- 6) AP KUBI MONTONG RETCHIO MAKO JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, TUIT COA SOGUI JETCHIO DIRGUI, AP KUBI OTKORO ARE MAKI: frente dobrada, defesa separando, puxa joelhada para cima, atrás dobrado, com dois socos simultâneos, frente dobrado, e defesa cruzada.
- 7) DUIT KUBI GODRO MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI OLGUL PYONJUMOK DIRGUI: atrás dobrado, defesa reforçada no tronco para fora, avança com base de frente e soco no rosto com o punho aberto.
- 8) DUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI PALGUP OLGUL DOLIO TCHIGO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: atrás dobrado, defendendo no tronco com a faca da mão para fora, frente dobrado cotovelada lateral no rosto, e dorso da mão batendo para frente no rosto.
- 9) BON SOGUI SONNAL MONTONG BAKAT MAKO, AP KUBI KAUI SONKUT TCHIRUGUI: base de tigre, com defesa com as duas facas das mãos para fora, e frente dobrada perfurando com a ponta dos dedos em tesoura.
- 10) JUTCHUM SOGUI RANSONNAL MONTONG YOP MAKO, PYOJOK MONTONG DIRGUI: base agachado, defesa no tronco para fora com uma faca de mão, socando no alvo.
- 11) AP KUBI PYONSONKUT ARE JETCHIO TCHIRUGO, AP SOGUI ARE MAKI: frente dobrada, perfurando para baixo, retorna de frente com defesa baixa.
- 12) AP KUBI RANSONNAL ARE MAKO, AGUISON MOK KALJEBI: frente dobrada, defesa baixa com uma faca da mão, e pega no pescoço com o centro da mão.
- 13) DUIT KUBI GUMKANG MAKI: Atrás dobrado com defesa simultânea.
- 14) AP KUBI JEBIPUM AP DIRIGUI: Frente dobrado com defesa e soco andorinha.

BAL KISUL

- 15) BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI: chute pescando girando, e pisando a frente.
- 16) BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute de lado girando e pisando na frente.
- 17) TUIO AN TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: pulando com chute para dentro, e chute pescando.

- 18) MONDOLIO RURYO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: girar com chute arrancando, e chute para trás pulando.
- 19) TIGO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: chute descendo batendo, e chute meia lua.
- 20) MONDOLIO RURYO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: giro arrancando duas vezes, pisando atrás.
- 21) ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI: um passo, chute lateral com giro.
- 22) DUBAL DANGSONG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute escadinha lateral, com giro arrancando.
- 23) DU BANDAL TCHAGO, BANDERO NERYO TCHAGUI: dois chutes meia lua, giro com chute descendo.
- 24) GODUP DOLIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute lateral repetido, giro com chute lateral.
- 25) TUIO BITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI: pula, chute desviado, chute para dentro descendo.
- 26) TUIO ONMOM MONDOLIO HURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute com um passo pulando e com giro arrancando, gira com chute lateral.
- 27) TUIO YOP DORA YOP TCHAGUI: dois yop pulando no mesmo salto. O segundo com giro
- 28) TUIO DUBAL AP TCHAGUI: chutar pulando dois ap tchagui aberto ao mesmo tempo.

POOMSAE

Te guk 4 ao 8

Korio

HONSINSUL

03 Saídas de agarramento

02 defesas contra faca

02 defesas contra soco

KIORUGUI

Luta de 1 x 1 com colete

Luta de 1 x 2 com colete

KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas

01 Quebramento de telhas usando as mãos – para candidatos abaixo de 16 anos usar tábuas

CONTEÚDO PARA CANDIDATOS A 3º DAN

SON KISUL

- 1) AP KUBI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: frente dobrada, batendo para frente com o dorso da mão fechada.
- 2) AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUO AP KUBI MITURO PEGUI, DORA TUIT KUBI DUNGJUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI: frente dobrado, perfurando com a ponta dos dedos. A outra mão deve estar apoiada abaixo do cotovelo, de costas com escape de mão, girar e atrás dobrado e batendo no rosto para fora com o dorso do punho cerrado.
- 3) DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI BANJUMOK SEUO MOMTONG DIRIGUI: atrás dobrado, defesa para fora com duas facas das mãos, e base de frente dobrada com soco em pé com a ponta do dedo central.
- 4) AP KUBI OLGUL BAKAT MAKO, PALGUB OLIO TCHIGUI: frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, e cotovelada para cima.
- 5) AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGO, AP KUBI MEJUMOK OLGUL AN TCHIGUI: base de frente, batendo o dorso da mão para fora, e frente dobrada batendo no rosto com a base do punho cerrado.
- 6) AP KUBI RANSONNAL ARE MAKO, RANSONNAL OLGUL MAKKO, MOUNDO SONKUT BARO TCHIRUGUI: frente dobrada com defesa com a faca da mão baixa, defesa com a faca da mão no rosto, e perfurando com duas pontas de dedo com braço contrário.
- 7) AP KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, GOMSON OLGUL DOLIO TCHIGUI: Frente dobrado com uma faca de mão defendendo para fora, e mão de urso batendo na altura do rosto.
- 8) AP KUBI HOANGSO MAKI: Frente dobrada com defesa de touro.
- 9) DUIT KUBI GUMKANG MAKO, DAKIO TOK DIRIGUI: Defesa simultânea, agarrando e socando com um gancho no queixo.
- 10) DUIT KUBI SONNAL GUMKANG ARE MAKI: defesa simultânea com a faca da mão, alta e baixa
- 11) DUIT KUBI DICUTJA DIRIGUI: Soco em forma de “dicut” (ㄷ).
- 12) AP KUBI BAUI MILGUI: Frente dobrado empurrando pedra.
- 13) TUIT KUBI SONNALDUNG MAKI: Atrás dobrado, defesa com os dois dorsos da faca das mãos.
- 14) JUTCHUM SOGUI SANTUL MAKI: base agachada, defesa montanha.
- 15) DUIT KUBI SONNAL GUMKANG MAKO, DANKIO TOK DIRIGUI: atrás dobrado com defesa simultânea com a faca das mãos, agarrar e socar para cima no queixo.

BAL KISUL

- 16) TUIO DOLIO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI: pulando com chute lateral, e chute arrancando com a perna da frente.
- 17) DU BANDAL, AN NERYO TCHAGUI: dois chutes meia lua e chute para dentro descendo sequências (OS TRÊS CHUTES PEDALANDO).
- 18) ONMOM TUIO DUIT TCHAGUI: um passo com chute para trás pulando.
- 19) ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI: um passo, chute lateral com giro.
- 20) DUBAL DANGSONG MIRO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha empurrando, e giro com chute lateral.

- 21) MONDOLIO HURIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: giro com chute arrancando, giro com chute lateral.AP BAL TUIO MONDOLIO HURIO TCHAGUI: pula e gira chutando com a perna da frente.
- 22) TIGO TCHAGO, BANDERO NERIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: chute batendo, giro com chute descendo, pulando e chutando para trás.
- 23) GODUP YOP TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute de lado repetido, chute para trás pulando.
- 24) TUIO ONMOM BANMONDOLIO YOP TCHAGO, TUIO BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando de lado, pula com meio giro e chuta de lado.
- 25) KAUI AP TCHAGUI: chute frontal em tesoura (correndo).
- 26) MODUBAL MIRO TCHAGUI: chute empurrando com os dois pés juntos (correndo).
- 27) MODUBAL DOLIO TCHAGUI: chute lateral com os dois pés juntos (correndo).
- 28) MODUBAL AP TCHAGUI: chute frontal com os dois pés juntos (correndo).
- 29) MODUBAL YOP TCHAGUI: chute de lado com os dois pés juntos (correndo).
- 30) IL JÁ TCHAGUI: chute de uma linha

POOMSAE

Te guk 4 ao 8

Korio

Gum Kang

HONSINSUL

03 Saídas de agarramento

02 defesas contra faca

02 defesas contra soco

KIORUGUI

Luta de 1 contra 1

Luta de 1 contra 2

KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas

01 Quebramento de telhas usando as mãos demonstrando força – para candidatos abaixo de

16 anos usar tábuas