



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

PRIMEIRA FASE – Faixa branca (10º Gub) para cinza (9º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 1) **JUTCHUM SOGUI MOMTONG DIRGUI:** base abaixada com soco no tronco (parado).
- 2) **AP KUBI MOMTONG BANDE DIRGUI:** base de frente dobrada, com soco na linha do peito, do mesmo lado da perna.
- 3) **AP KUBI MOMTONG BARO DIRGUI:** base de frente dobrada, com soco na linha do peito, com braço contrário a perna.
- 4) **AP SOGUI ARE MAKI:** base curta, com defesa baixa.
- 5) **AP SOGUI OLGUL MAKI:** base curta, defendendo o rosto
- 6) **AP SOGUI MONTONG AN MAKI:** base curta, com defesa para dentro na altura do tronco.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 7) **AP TCHAGUI:** chute frontal.
- 8) **YOP TCHAGUI:** chute para o lado.
- 9) **DOLIO TCHAGUI:** chute lateral.
- 10) **RURIO TCHAGUI:** chute puxando.
- 11) **BANDAL TCHAGUI:** chute meia lua.
- 12) **BAKAT TCHAGUI:** chute para fora.
- 13) **AN TCHAGUI:** chute para dentro.
- 14) **AP TCHAOLIGUI:** chute levantando a perna para frente.

QUESTÕES DIDÁTICAS:

- a) Qual o significado da faixa branca?
- b) Qual o juramento do TaeKwonDo?
- c) Qual o nome e a graduação do seu professor e do seu mestre?
- d) Qual a entidade esportiva responsável pelo Taekwondo no Estado?

POOMSAE

- 15) Saju dirigui.





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SEGUNDA FASE – Faixa cinza (9º Gub) para amarela (8º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 16) AP KUBI ARE MAKO, OLGUL BARO DIRGUI:** Base de frente dobrada, com defesa baixa, e soco contrário na altura do rosto.
- 17) AP KUBI AN PALMOK MONTONG BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI:** frente do brada, com defesa com o osso radial na altura do tronco para fora, e soco na altura do tronco.
- 18) AP KUBI MONTONG BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI:** frente dobrada, com defesa na altura do tronco para fora.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 19) BALBAKUO IO BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:** trocar a perna, chutar meia lua e lateral.
- 20) BALBAKUO IO DOLIO TCHAGO, AN NERYO TCHAGUI:** trocar a perna, chutar lateral e chute para dentro descendo.
- 21) BALBAKUO IO YOP TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGUI:** trocar a perna e chutar de lado, sobre passo e chute para fora descendo com a perna da frente.
- 22) DUIT TCHAGUI:** chute para trás.
- 23) JAJUNBAL BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI:** sobre passo, chute meia lua e com a perna da frente chute meia lua.
- 24) JAJUNBAL YOP TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:** sobre passo, chute de lado e chute para dentro descendo.
- 25) JAJUNBAL DOLYO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:** sobre passo, chute lateral com chute meia lua.
- 26) JAJUNBAL RURYO TCHAGO, AP TCHAGUI:** sobre passo, chute arrancando com chute frontal.
- 27) JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI:** sobre passo chute para fora a descendo com chute pescando.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- e) Qual é o significado da faixa amarela?
- f) Qual é o significado da palavra Tae Kwon Do?
- g) Qual é o juramento de competição?
- h) Qual é o significado da sigla FCTKD?
- i) Fale sobre o surgimento do Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 28) Te guk il jang



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

TERCEIRA FASE – Faixa amarela (8º Gub) para laranja (7º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

29) AP SOGUI RANSONNAL OLGUL BAKAT TCHIGUI: base de frente, com ataque na cabeça com a faca da mão, batendo para fora.

30) AP SOGUI RANSONNAL OLGUL AN TCHIGUI: base de frente, com ataque na cabeça com a faca da mão batendo para dentro.

31) TUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI: atrás dobrado, defesa pra fora com uma faca de mão, mudando para base de frente dobrada, e soco na altura do tronco.

32) AP KUBI OLGUL DUBON DIRIGUI: frente dobrada, dois socos no rosto.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

33) BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute de lado girando e pisando a frente.

34) BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI: chute pescando girando, e pisando a frente.

35) MONDOLIO HURYO TCHAGUI: chute puxando girando, e pisando atrás.

36) AP BAL YOP TCHAGO, DUI TCHAGUI: com o pé da frente chute de lado, e chute para trás.

37) AP BAL DOLIO TCHAGO, AN TCHAGUI: com o pé da frente chute lateral e chute para dentro.

38) AP BAL BAKAT TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute para fora, e chute meia lua.

39) AP BAL BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute meia lua, novamente mais dois chutes meia lua pedalando.

40) SE BANDAL TCHAGUI: três bandal (pedalando).

QUESTÕES DIDÁTICAS

j) Qual é a saudação para: Bandeira?

k) Qual é a saudação ao Grão Mestre?

l) Qual é a saudação ao Mestre?

m) Qual é a saudação ao Professor?

n) Qual é a saudação ao auxiliar?

POOMSAE

41) Te guk i jang



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

QUARTA FASE – Faixa laranja (7º Gub) para verde claro (6º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 42) **AP KUBI JEBIPUM MOK TCHIGUI:** frente dobrada, defendendo e batendo faca da mão no pescoço simultaneamente.
- 43) **AP KUBI SONNAL MOMTONG RETCHIO MAKI:** frente dobrada, defesa no tronco com a faca da mão separando.
- 44) **AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUI:** frente dobrado, perfurando com a ponta dos dedos.
- 45) **AP KUBI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI:** frente dobrada, batendo para frente com o dorso da mão fechada.
- 46) **DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKI:** atrás dobrado, defesa para fora com as duas facas de mão.
- 47) **DUIT KUBI MONTONG BAKAT MAKI:** atrás dobrado, defesa para fora com o punho fechado.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 48) **MONDOLIO RURYO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** girar com chute arrancando, e chute para trás pulando.
- 49) **TUIO AP TCHAGO, YOP TCHAGUI:** pulando com chute frontal, e chute de lado.
- 50) **TUIO DOLIO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI:** pulando com chute lateral, e chute arrancando com a perna da frente.
- 51) **TUIO BANDAL TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** pulando com chute para fora, e chute meia lua pulando.
- 52) **TUIO AN TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:** pulando com chute para dentro, e chute pescando.
- 53) **TUIO BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGO, TUIO BANDAL TCHAGUI:** chute meia lua pulando, chute meia lua com o pé da frente e chute meia lua pulando.
- 54) **MIRO TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI:** chute empurrando, e chute para trás pulando.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- o) Qual é o significado da faixa verde?
- p) Quem eram os Hwarang Do?
- q) Quais eram os rígidos códigos de honra dos Hwarang Do?
- r) Qual é o espírito do Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 55) Te guk sam jang



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

QUINTA FASE – Faixa verde claro (6º Gub) para verde escuro (5º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 56) 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).
- 57) AP KUBI PALGUB OLGUL DOLIO TCHIGUI:** frente dobrada, cotovelado lateral no rosto.
- 58) AP KUBI PALGUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI:** frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 59) DUIT COA SOGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGO, AP SOGUI ARE MAKI:** Atrás cruzado, com dorso da mão batendo no rosto. Recua para base de frente com defesa baixa.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 60) BANDERO DOLIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** giro com chute lateral, e chute para trás pulando.
- 61) ONMOM BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI:** um passo com chute meia lua, dois chutes meia lua (pedalando).
- 62) ONMOM DUIT TCHAGUI:** um passo com chute para trás.
- 63) MONDOLIO RURYO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:** giro arrancando duas vezes, pisando atrás.
- 64) MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:** giro de lado pisando atrás, e chute lateral.
- 65) TIGO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:** chute descendo batendo, e chute meia lua.
- 66) TUIO DUI TCHAGUI:** chute para trás pulando.
- 67) DU BANDAL, AN NERYO TCHAGUI:** dois chutes meia lua e chute para dentro descendo sequencias (OS TRES CHUTES PEDALANDO).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- s)** Quais são os benefícios do Tae Kwon Do?
- t)** Fale sobre o que o Tae Kwon do mudou na sua vida.
- u)** Cite o nome de três antigas artes marciais coreanas, e em qual ano elas foram unificadas para forma o Tae Kwon Do?
- v)** Quem é o atual presidente da sua federação estadual?

POOMSAE

- 68)** Te guk sa jang
- 69)** Mais um poomsae anterior





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SEXTA FASE – Faixa verde escuro (5º Gub) para azul claro (4º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

70) AP KUBI RANSONNAL OLGUL BITRO MAKI: frente dobrada, defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrario da perna).

71) AP KUBI OLGUL BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI: frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, soco no tronco.

72) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI: frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, e socando com o braço contrário.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

73) DUBAL DANGSONG AP TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: chute escadinha de frente, e chute para trás pulando.

74) DUBAL DANGSONG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute escadinha lateral, com giro arrancando.

75) DUBAL DANGSONG BAKAT NERIO TCHAGUI: chute escadinha para fora descendo.

76) DUBAL DANGSONG MIRO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha empurrando, e giro com chute lateral.

77) ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI: um passo, chute lateral com giro.

78) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGO, TUIO TUIT TCHAGUI: chute escadinha meia lua, e novamente chute meia lua com a perna da frente, e chute para trás pulando.

79) DUBAL DANGSONG AP TCHAGO, AP BAL BAKAT TCHAGUI: chute escadinha frontal, perna da frente chute para fora.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- w) Qual é o significado da faixa azul?
- x) Qual é a importância do ki hap?
- y) Qual é a história dos poomsaes?
- z) Em qual associação esportiva você está filiado?

POOMSAE

80) Te guk o jang.

81) Mais um poomsae anterior



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SÉTIMA FASE – Faixa azul claro (4º Gub) para azul escuro (3º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 82) BOM SOGUI BATANGSON AN MAKI:** base de tigre, defesa com a palma da mão para dentro contrária a perna.
- 83) BOM 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.
- 84) AP KUBI KAUI MAKI:** frente dobrada, defesa tesoura.
- 85) DUIT KUBI SONNAL ARE MAKI:** atrás dobrado, defesa baixa com a faca da mão (duas mãos abertas).
- 86) 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, frende cobrado, e defesa cruzada.
- 87) AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI:** base de frente, batendo o dorso da mão para fora.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 88) TUIO MONDOLIO HURYO TCHAGUI:** pular com um giro arrancando.
- 89) GODUP AP TCHAGO, YOP TCHAGUI:** chute frontal repetido, chute de lado.
- 90) GODUP YOP TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI:** chute de lado repetido, chute para trás pulando.
- 91) GODUP DOLIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** chute lateral repetido, giro com chute lateral.
- 92) DU BANDAL TCHAGO, BANDERO NERYO TCHAGUI:** dois chutes meia lua, giro com chute descendo.
- 93) TUIO DUI TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI:** chute para trás pulando, giro com chute para dentro.
- 94) MONDOLIO HURIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** giro com chute arrancando, giro com chute lateral.

KYUK PA

- 95) Dui tchagui.** (demonstrando precisão).
- 96) Palgub tchagui** (demonstração de força).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- aa)** Por que devemos ter humildade no Tae Kwon Do, e na nossa vida?
- ab)** Fale sobre o chi
- ac)** Porque quando surgiu o Tae Kwon Do, ele não era usado para competição, e porque depois e foi permitido o seu uso para esse fim?

POOMSAE

- 97) Te guk yuk jang**
- 98) Mais um poomsae anterior sorteado**



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

OITAVA FASE – Faixa azul escuro (3º Gub) para vermelho claro (2º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

99) 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.

100) AP KUBI UI SANTUL MAKO, AP KUBI DANGKYO TOK DIRGUI: defesa fora de montanha, frente dobrado, agarra e soca o queixo.

101) 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.

102) BOM SOGUI SONNAL MONTONG BAKAT MAKI: base de tigre, com defesa com as duas facas da mão.

103) TUIT KUBI GODRO ARE MAKI: atrás dobrado, defesa baixa reforçada.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

104) BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute meia lua, chute lateral girando, e giro arrancando.

105) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha meia lua, gira chute lateral.

106) TUIO ONMOM MONDOLIO HURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute com um passo pulando e com giro arrancando, gira com chute lateral.

107) TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUI TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando para trás, pula de chuta para trás.

108) 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.

109) TUIO BITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI: pula, chute desviado, chute para dentro descendo.

KYUK PA

110) Mondolio huryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão).

111) Palgub tchigui (demonstração de força).

112) Jumok dirgui (demonstração de força).

QUESTÕES DIDÁTICAS

ad) Qual é o significado da faixa vermelha?

ae) Fale sobre a Kukkiwon.

af) Fale sobre a W.T.F.

ag) Quais são as facilidades para se treinar Tae Kwon Do?

POOMSAE

113) Te guk tilt jang

114) Mais um poonsae anterior sorteado



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

NONA FASE – Faixa vermelho claro (2º Gub) para vermelha escuro (1º Gub)

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

115) 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 atrás dobrado com defesa no tronco.

116) 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.

117) AP KUBI AN PALMOK MONTONG RETCHIO MAKI: frente dobrada, com defesa interna do antebraço separando.

118) JUTCHUM SOGUI RANSONNAL MONTONG YOP MAKO, PYOJOK MONTONG DIRGUI: base agachado, defesa no tronco para for a com uma faca de mão, socando no alvo.

119) AP KUBI PYONSONKUT ARE JETCHIO TCHIRUGO, AP SOGUI ARE MAKI: frente dobrada, perfurando para baixo, retorna de frente com defesa baixa.

120) AP SOGUI NULO MAKI: base de frente com defesa pressionando.

121) JUTCHUM SOGUI MONTONG PALGUL YOP TCHIGUI: base agachado, com cotovelada para o lado.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

122) ONMOM BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: entra um corpo com meio giro, chutando de lado e pisando a frente.

123) ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI: entra um corpo com um giro e chute arrancado.

124) 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.

125) MODUBAL AP TCHAGUI: chute frontal com os dois pés juntos.

126) MODUBAL YOP TCHAGUI: chute de lado com os dois pés juntos.

127) MODUBAL MIRO TCHAGUI: chute empurrando com os dois pés juntos.

KYUK PA

128) Tuio mondolio Ruryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão)

129) Ranssonal nerio, an e bakat tchigui (demonstrar força)

QUESTÕES DIDÁTICAS

ah) Por que você pratica artes marciais, e qual seu objetivo?

ai) Qual era o nome dos três antigos reinos coreanos?

aj) Qual foi o general que formou o Tae Kwon Do?

POOMSAE

130) Te guk pal jang

131) Mais dois poomsae anteriores sorteados

