



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

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

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Baseado em movimentos chave para o Teguk Il Jang, além de técnicas de iniciação.

- 1) JUTCHUM SOGUI MOMTONG DIRGUI
- 2) AP KUBI MOMTONG DIRGUI
- 3) AP SOGUI ARE MAKKI
- 4) AP SOGUI MONTONG MAKKI
- 5) AP SOGUI OLGUL MAKKI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 6) AP TCHAGUI: chute frontal.
- 7) YOP TCHAGUI: chute para o lado.
- 8) DOLIO TCHAGUI: chute lateral.
- 9) RURIO TCHAGUI: chute puxando.
- 10) BANDAL TCHAGUI: chute meia lua.
- 11) BAKAT TCHAGUI: chute para fora.
- 12) AN TCHAGUI: chute para dentro.
- 13) 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

- 14) Saju dirigui.





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

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

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Baseado em movimentos chave para o Teguk I Jang

- 15) AP KUBI OLGUL DIRGUI
16) AP SOGUI MOMTONG AN MAKKI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

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

- 26) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Sam Jang

- 27) AP SOGUI SONNAL OLGUL AN TCHIGUI
- 28) AP KUBI MOMTONG DUBON DIRGUI
- 29) DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKKI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 30) BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute de lado girando e pisando a frente.
- 31) BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI: chute pescando girando, e pisando a frente.
- 32) MONDOLIO HURYO TCHAGUI: chute puxando girando, e pisando atrás.
- 33) AP BAL YOP TCHAGO, DUI TCHAGUI: com o pé da frente chute de lado, e chute para trás.
- 34) AP BAL DOLIO TCHAGO, AN TCHAGUI: com o pé da frente chute lateral e chute para dentro.
- 35) AP BAL BAKAT TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute para fora, e chute meia lua.
- 36) AP BAL BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute meia lua, novamente mais dois chutes meia lua pedalando.
- 37) 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

- 38) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Sa Jang

- 39) DUIT KUBI SONNAL GODRO MAKKI
- 40) AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUI
- 41) AP KUBI JEBIPUM AN TCHIGUI
- 42) AP KUBI OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 43) MONDOLIO RURYO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: girar com chute arrancando, e chute para trás pulando.
- 44) TUIO AP TCHAGO, YOP TCHAGUI: pulando com chute frontal, e chute de lado.
- 45) TUIO DOLIO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI: pulando com chute lateral, e chute arrancando com a perna da frente.
- 46) TUIO BANDAL TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: pulando com chute para fora, e chute meia lua pulando.
- 47) TUIO AN TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: pulando com chute para dentro, e chute pescando.
- 48) 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.
- 49) 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

- 50) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Oh Jang

- 51) AP KUBI ARE MAKKO, YOP SOGUI ME JUMOK NERYO TCHIGUI.
- 52) AP KUBI PALKUB OLGUL DOLIO TCHIGUI
- 53) AP KUBI PALKUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI
- 54) DUIT COA SOGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGO, AP SOGUI ARE MAKKI.

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 55) BANDERO DOLIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: giro com chute lateral, e chute para trás pulando.
- 56) ONMOM BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI: um passo com chute meia lua, dois chutes meia lua (pedalando).
- 57) ONMOM DUIT TCHAGUI: um passo com chute para trás.
- 58) MONDOLIO RURYO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: giro arrancando duas vezes, pisando atrás.
- 59) MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI: giro de lado pisando atrás, e chute lateral.
- 60) TIGO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: chute descendo batendo, e chute meia lua.
- 61) TUIO DUI TCHAGUI: chute para trás pulando.
- 62) 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

- 63) Te guk sa jang
- 64) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Yuk Jang

65) AP KUBI SONNAL OLGUL PITRO MAKKI

66) AP KUBI OLGUL BAKAT MAKKO, MOMTONG BAROT DIRGUI

67) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKKO, MOMTONG BARO DIRGUI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

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

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

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

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

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

73) 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.

74) 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

75) Te guk o jang.

76) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Til Jang

- 77) DUIT KUBI SONNAL GODRO ARE MAKKI.
- 78) BOM SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKKO, OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI.
- 79) AP KUBI DUBON KAUI MAKKI.
- 80) AP KUBI MOMTONG RETCHIO MAKKO, JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, DUIT COA SOGUI DUJUMOK JETCHIO DIRGO, AP KUBI OTGORO ARE MAKKI.
- 81) AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI.
- 82) JUTCHUM SOGUI YOP DIRGUI.

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 83) TUIO MONDOLIO HURYO TCHAGUI: pular com um giro arrancando.
- 84) GODUP AP TCHAGO, YOP TCHAGUI: chute frontal repetido, chute de lado.
- 85) GODUP YOP TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute de lado repetido, chute para trás pulando.
- 86) GODUP DOLIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute lateral repetido, giro com chute lateral.
- 87) DU BANDAL TCHAGO, BANDERO NERYO TCHAGUI: dois chutes meia lua, giro com chute descendo.
- 88) TUIO DUI TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI: chute para trás pulando, giro com chute para dentro.
- 89) MONDOLIO HURIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: giro com chute arrancando, giro com chute lateral.

KYUK PA

- 90) Dui tchagui. (demonstrando precisão).
- 91) 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

- 92) Te guk yuk jang
- 93) 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)

Baseado em técnicas para o Teguk Pal Jang

- 94) DUIT KUBI MOMTONG GODRO BAKAT MAKKI
- 95) AP KUBI UE SANTUL MAKKO, DANKIO TOK DIRGUI
- 96) BOM SOGUI BATANGSON MOMTONG MAKKI
- 97) DUIT KUBI GODRO ARE MAKKI

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 98) BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute meia lua, chute lateral girando, e giro arrancando.
- 99) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha meia lua, gira chute lateral.
- 100) TUIO ONMOM MONDOLIO HURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute com um passo pulando e com giro arrancando, gira com chute lateral.
- 101) TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUI TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando para trás, pula de chuta para trás.
- 102) 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.
- 103) TUIO BITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI: pula, chute desviado, chute para dentro descendo.

KYUK PA

- 104) Mondolio huryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão).
- 105) Palgub tchigui (demonstração de força).
- 106) 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

- 107) Te guk tilt jang
- 108) 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)

Baseado em técnicas para o Koryo Poomsae.

- 109) AP KUBI JETCHIO TCHIRUGUI.
- 110) AP KUBI AGUMSON MURUB KOKKI.
- 111) JUTCHUM SOGUI PALKUB YOP TCHIGUI
- 112) AP KUBI SONNAL BAKAT TCHIGO, SONNAL ARE MAKKI
- 113) AP KUBI SONNAL ARE MAKKO, AGUMSON AP TCHIGUI.
- 114) AP SOGUI BATANGSON NULO MAKKI
- 115) AP KUBI AN PALMOK RETCHIO MAKKI.
- 116) JUTCHUM SOGUI SONNAL YOP MAKKO, PYOJOK DIRGUI.

| LEGENDA | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| Base | Altura | Defesa | Ataque |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 117) ONMOM BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: entra um corpo com meio giro, chutando de lado e pisando a frente.
- 118) ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI: entra um corpo com um giro e chute arrancado.
- 119) 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.
- 120) MODUBAL AP TCHAGUI: chute frontal com os dois pés juntos.
- 121) MODUBAL YOP TCHAGUI: chute de lado com os dois pés juntos.
- 122) MODUBAL MIRO TCHAGUI: chute empurrando com os dois pés juntos.

KYUK PA

- 123) Tuio mondolio Ruryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão)
- 124) Ransonnal 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

- 125) Te guk pal jang
- 126) Mais dois poomsae anteriores sorteados