



FCTKD



PRIMEIRA FASE – FAIXA BRANCA PARA CINZA

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base

Altura

Defesa

Ataque

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

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz

Perna da frente

- 6) **AP TCHAGUI:**
- 7) **AP BAL AP TCHAGUI:**
- 8) **YOP TCHAGUI:**
- 9) **AP BAL YOP TCHAGUI:**
- 10) **BANDAL TCHAGUI:**
- 11) **AP BAL BANDAL TCHAGUI:**
- 12) **AP TCHAOLIGUI:**

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

- 13) Saju dirgui



FCTKD



SEGUNDA FASE – FAIXA CINZA PARA AMARELA

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 14) **AP KUBI OLGUL DIRGUI:** Base de frente dobrada, soco na altura do rosto.
- 15) **AP SOGUI MOMTONG AN MAKKI:** Base curta, com defesa na altura do tronco par dentro, ao contrário da perna.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente
---------------	-----------------

- 16) **AP BAL RURYO TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI:**
- 17) **AP BAL YOP TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:**
- 18) **BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI:**
- 19) **BALBACUO BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 20) **JAGUNBAL BAL BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 21) **JAGUNBAL BAL DOLIO TCHAGO, AP BAL BANDAL.**

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

- 22) Te guk il jang



FCTKD



TERCEIRA FASE – FAIXA AMARELA PARA LARANJA

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 23) **AP SOGUI SONNAL OLGUL AN TCHIGUI:** Base curta, batendo com a faca da mão para dentro com a mão contrária.
- 24) **AP KUBI MOMTONG DUBON DIRGUI:** Base de frente dobrada, com dois socos na altura do tronco.
- 25) **DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKKI:** Base atrás dobrada, defendendo para fora com uma faca de mão.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro
---------------	-----------------	------

- 26) **RURYO TCHAGUI:**
- 27) **AN TCHAGUI:**
- 28) **BAKAT TCHAGUI:**
- 29) **DUIT TCHAGUI:**
- 30) **JAGUNBAL YOP TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 31) **JAGUNBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 32) **JAGUNBAL RURYO TCHAGO, AP BAL DOLIO TCHAGUI:**

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

- 33) Te guk i jang


QUARTA FASE – FAIXA LARANJA PARA VERDE CLARO
KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 34) **DUIT KUBI SONNAL GODRO MAKKI:** atrás dobrado, defesa para fora com as duas facas de mão.
- 35) **AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUI:** frente dobrado, perfurando com a ponta dos dedos.
- 36) **AP KUBI JEBIPUM AN TCHIGUI:** frente dobrada, defendendo e batendo faca da mão no pescoço simultaneamente.
- 37) **AP KUBI OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI:** frente dobrada, batendo para frente com o dorso da mão fechada

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro
---------------	-----------------	------

- 38) **BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI:**
- 39) **BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI:**
- 40) **AP BAL MIKRUMBAL YOP TCHAGO, DUIT TCHAGUI:**
- 41) **AP BAL MIKRUMBAL BANDAL TCHAGO, AN TCHAGUI:**
- 42) **AP BAL MIKRUMBAL MIRO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:**
- 43) **AP BAL MIKRUMBAL YOP, AP BAL RURYO:**
- 44) **DUBANDAL TCHAGUI:**

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

- 45) Te guk sam jang



FCTKD



QUINTA FASE - VERDE CLARO PARA VERDE ESCURO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 46) **AP KUBI ARE MAKKO, YOP SOGUI ME JUMOK NERYO TCHIGUI:** frente dobrada com defesa baixa, retorna para base lateral, batendo para baixo com a base do punho fechado.
- 47) **AP KUBI PALKUB OLGUL DOLIO TCHIGUI:** frente dobrada, cotovelado lateral no rosto.
- 48) **AP KUBI PALKUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI:** frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 49) **DUIT COA SOGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGO, AP SOGUI ARE MAKKI:** Atrás cruzado, com dorso da mão batendo no rosto. Recua para base de frente com defesa baixa.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro	Pulando	Sem pisar
---------------	-----------------	------	---------	-----------

- 50) **MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 51) **TUIO AP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 52) **AP BAL NAKKA TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 53) **TUIO BANDAL TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 54) **AP BAL MIKRUMBAL GODUP YOP TCHAGUI:**
- 55) **AP BAL MIKRUMBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 56) **AP BAL MIKRUMBAL MIRO TCHAGO, BAKAT TCHAGUI:**

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

- 57) Te guk sa jang
- 58) Mais um poomsae anterior.



FCTKD



SEXTA FASE - VERDE ESCURO PARA AZUL CLARO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 59) **AP KUBI SONNAL OLGUL PITRO MAKKI:** frente dobrada, defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrario da perna).
- 60) **AP KUBI OLGUL BAKAT MAKKO, MOMTONG BAROT DIRGUI:** frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, soco no tronco.
- 61) **AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKKO, MOMTONG BARO DIRGUI:** frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, e socando com o braço contrário.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro	Sem pisar	Giro pulando
---------------	-----------------	------	-----------	--------------

- 62) **AP BAL PITRO TCHAGO, TIGO TCHAGUI:**
- 63) **BANDERO DOLIO TCHAGUI:**
- 64) **AP BAL PITRO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:**
- 65) **AP BAL GODUP DOLIO TCHAGUI:**
- 66) **AP BAL YOP TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 67) **AP BAL MIRO TCHAGO, AP BAL BAKAT TCHAGO, BANDERO BANDAL TCHAGUI:**
- 68) **AP BAL GODUP BAKAT NERIO TCHAGUI:**

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

- 69) Te guk o jang.
- 70) Mais um poomsae anterior.



FCTKD



SÉTIMA FASE – AZUL CLARO PARA AZUL ESCURO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 71) **DUIT KUBI SONNAL GODRO ARE MAKKI:** atrás dobrado, defesa baixa com a faca da mão (duas mãos abertas).
- 72) **BOM SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKKO, OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI:** base de tigre, defesa com a palma da mão com reforço, dorso da mão bater no rosto.
- 73) **AP KUBI DUBON KAUI MAKKI:** frente dobrada, defesa tesoura.
- 74) **AP KUBI MONTONG RETCHIO MAKKO, JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, DUIT COA SOGUI DUJUMOK JETCHIO DIRGO, AP KUBI OTGORO ARE MAKKI:** frente dobrada, defesa separando, puxa joelhada para cima, atrás dobrado, com dois socos simultâneos, frente cobrado, e defesa cruzada.
- 75) **AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI:** base de frente, batendo o dorso da mão para fora.
- 76) **JUTCHUM SOGUI YOP DIRGUI:** base agachada, com soco para o lado.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro	Pulando	Giro pulando
---------------	-----------------	------	---------	--------------

- 77) **BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 78) **TUIO MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 79) **MIRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 80) **DUBAL DANGSANG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 81) **BAN MONDOLIO RURYO TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI:**
- 82) **MIKRUMBAL YOP TCHAGO, AP BAL PITRO TCHAGO, AP BAL DOLIO NERYO TCHAGUI:**

KYUK-PA

- 83) Dui tchagui. (demonstrando precisão).
- 84) Palgub tchagui (demonstração de força).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- aa) Por que devemos ter humildade no Tae Kwon Do, e na nossa vida?
- bb) Fale sobre o chi
- cc) 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

- 85) Te guk yuk jang
- 86) Mais um poomsae anterior sorteado.



FCTKD



OITAVA FASE - AZUL ESCURO PARA VERMELHA CLARO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

Base	Altura	Defesa	Ataque
------	--------	--------	--------

- 87) **DUIT KUBI MOMTONG GODRO BAKAT MAKKI:** atrás dobrado, defesa reforçada
- 88) **AP KUBI UE SANTUL MAKKO, DANKIO TOK DIRGUI:** defesa fora de montanha, frente dobrado, agarra e soca o queixo.
- 89) **BOM SOGUI BATANGSON MOMTONG MAKKI:** base de tigre, com defesa com o fundo da mão.
- 90) **DUIT KUBI GODRO ARE MAKKI:** atrás dobrado, defesa baixa reforçada

BAL KISUL (técnicas de chutes)

Perna de traz	Perna da frente	Giro	Pulando	Sem pisar	Giro pulando
---------------	-----------------	------	---------	-----------	--------------

- 91) **TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:**
- 92) **TUIO PITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 93) **TUIO AP, DOLIO, YOP TCHAGUI:**
- 94) **MOA SOGUI, MIKRUMBAL YOP, DOLIO, RURYO TCHAGUI:**
- 95) **MOA SOGUI, MIKRUMBAL RURYO, DOLIO, BAN MODOLIO RURYO:**
- 96) **TIOGÁ TUIO NUMO YOP TCHAGUI:**
- 97) **TIOGÁ DUBALDANSANG AP TCHAGUI:**

KYUK-PA

- 98) Mondolio huryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão).
- 99) Palgub tchigui (demonstração de força).
- 100) Jumok dirgui (demonstração de força).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- dd) Qual é o significado da faixa vermelha?
- ee) Fale sobre a Kukkiwon.
- ff) Fale sobre a W.T.F.
- gg) Quais são as facilidade para se treinar Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 101) Te guk tilt jang
- 102) Mais um poomsae anterior sorteado.



NONA FASE – VERMELHA CLARO PARA VERMELHA ESCURO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- | Base | Altura | Defesa | Ataque |
|------|---|---|--------|
| 103) | AP KUBI JETCHIO TCHIRUGUI: | base de frente, com ataque perfurando. | |
| 104) | AP KUBI AGUMSON MURUB KOKKI: | frente dobrada, com o centro da mão torcendo o joelho. | |
| 105) | JUTCHUM SOGUI PALKUB YOP TCHIGUI: | base agachado, com cotovelada para o lado. | |
| 106) | AP KUBI SONNAL BAKAT TCHIGO, SONNAL ARE MAKKI: | frente dobrada, batendo com uma faca de mão para fora na cabeça, defendendo com uma faca de mão em baixo. | |
| 107) | AP KUBI SONNAL ARE MAKKO, AGUMSON AP TCHIGUI: | frente dobrada, defesa baixa com uma faca da mão, e pega no pescoço com o centro da mão. | |
| 108) | AP SOGUI BATANGSON NULO MAKKI: | base de frente com defesa pressionando. | |
| 109) | AP KUBI AN PALMOK RETCHIO MAKKI: | frente dobrada, com defesa afastando | |
| 110) | JUTCHUM SOGUI SONNAL YOP MAKKO, PYOJOK DIRGUI: | base agachado, defesa no tronco para fora com uma faca de mão, socando no alvo. | |

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- | Perna de traz | Perna da frente | Giro | Pulando | Sem pisar | Giro pulando |
|---------------|--|------|---------|-----------|--------------|
| 111) | ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: | | | | |
| 112) | ONMOM BAN MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI: | | | | |
| 113) | BAN MONDOLIO RURYO, DOLIO TCHAGUI: | | | | |
| 114) | AP BAL MIKRUMBAL MIRO, BAKAT, DOLIO, YOP TCHAGUI: | | | | |
| 115) | TUIO OMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI: | | | | |
| 116) | TIOGÁ MODUBAL AP TCHAGUI: | | | | |
| 117) | TIOGÁ MODUBAL YOP TCHAGUI: | | | | |

KYUK-PA

- 118) Tuio mondolio Ruryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão)
119) Ransonnal nerio, an e bakat tchigui (demonstrar força)

QUESTÕES DIDÁTICAS

- hh) Por que você pratica artes marciais, e qual seu objetivo?
ii) Qual era o nome dos três antigos reinos coreanos?
jj) Qual foi o general que formou o Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 120) Te guk pal jang
121) Mais dois poomsae anteriores sorteados.