



# 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 AP BAL BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 21) **JAGUNBAL AP 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
------	--------	--------	--------

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

### BAL KISUL (técnicas de chutes)

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

- 31) **RURYO TCHAGUI:**
- 32) **AN TCHAGUI:**
- 33) **BAKAT TCHAGUI:**
- 34) **DUIT TCHAGUI:**
- 35) **JAGUNBAL YOP TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 36) **JAGUNBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 37) **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

- 31) Te guk i jang


**QUARTA FASE – FAIXA LARANJA PARA VERDE CLARO**

<b>KIBON DONG JAK (técnicas de braço)</b>			
Base	Altura	Defesa	Ataque

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

<b>BAL KISUL (técnicas de chutes)</b>		
Perna de traz	Perna da frente	Giro

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

<b>QUESTÕES DIDÁTICAS</b>
---------------------------

- 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?

<b>POOMSAE</b>
----------------

- 42) Te guk sam jang



# FCTKD



## QUINTA FASE - VERDE CLARO PARA VERDE ESCURO

### KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

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

- 43) **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.
- 44) **AP KUBI PALKUB OLGUL DOLIO TCHIGUI:** frente dobrada, cotovelado lateral no rosto.
- 45) **AP KUBI PALKUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI:** frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 46) **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
---------------	-----------------	------	---------	-----------

- 47) **MONDOLIO RURYO TCHAGUI:**
- 48) **TUIO AP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 49) **AP BAL NAKKA TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 50) **TUIO BANDAL TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:**
- 51) **AP BAL MIKRUMBAL GODUP YOP TCHAGUI:**
- 52) **AP BAL MIKRUMBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**
- 53) **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

- 54) Te guk sa jang
- 55) Mais um poomsae anterior.



# FCTKD



## SEXTA FASE - VERDE ESCURO PARA AZUL CLARO

### KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- | Base | Altura   | Defesa   | Ataque |
|------|--|--|--------|
| 56)  | <b>AP KUBI SONNAL OLGUL PITRO MAKKI:</b>                     | frente dobrada, defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrario da perna). |        |
| 57)  | <b>AP KUBI OLGUL BAKAT MAKKO, MOMTONG BAROT DIRGUI:</b>      | frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, soco no tronco.                 |        |
| 58)  | <b>AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKKO, MOMTONG BARO DIRGUI:</b> | 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 |
|---------------|--|------|-----------|--------------|
| 59)           | <b>AP BAL PITRO TCHAGO, TIGO TCHAGUI:</b>                        |      |           |              |
| 60)           | <b>BANDERO DOLIO TCHAGUI:</b>                                    |      |           |              |
| 61)           | <b>AP BAL PITRO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:</b>                      |      |           |              |
| 62)           | <b>AP BAL GODUP DOLIO TCHAGUI:</b>                               |      |           |              |
| 63)           | <b>AP BAL YOP TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:</b>                |      |           |              |
| 64)           | <b>AP BAL MIRO TCHAGO, BAKAT TCHAGO, BANDERO BANDAL TCHAGUI:</b> |      |           |              |
| 65)           | <b>AP BAL GODUP BAKAT NERIO TCHAGUI:</b>                         |      |           |              |

### 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

- 66) Te guk o jang.
- 67) Mais um poomsae anterior



# FCTKD



## SÉTIMA FASE – AZUL CLARO PARA AZUL ESCURO

### KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

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

- 68) **DUIT KUBI SONNAL GODRO ARE MAKKI**: atrás dobrado, defesa baixa com a faca da mão (duas mãos abertas).
- 69) **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.
- 70) **AP KUBI DUBON KAUI MAKKI**: frente dobrada, defesa tesoura.
- 71) **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, frende cobrado, e defesa cruzada.
- 72) **AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI**: base de frente, batendo o dorso da mão para fora.
- 73) **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
---------------	-----------------	------	---------	--------------

- 74) **BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI**:
- 75) **TUIO MONDOLIO RURYO TCHAGUI**:
- 76) **MIRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI**:
- 77) **DUBAL DANGSANG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI**:
- 78) **BAN MONDOLIO RURYO TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI**:
- 79) **MIKRUMBAL YOP TCHAGO, PITRO TCHAGO, DOLIO NERYO TCHAGUI**:

### KYUK-PA

- 80) Dui tchagui. (demonstrando precisão).
- 81) 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

- 82) Te guk yuk jang
- 83) Mais um poomsae anterior sorteado



# FCTKD



## OITAVA FASE - AZUL ESCURO PARA VERMELHA CLARO

### KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

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

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

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

### KYUK-PA

- 95) Mondolio huryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão).
- 96) Palgub tchigui (demonstração de força).
- 97) 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

- 98) Te guk tilt jang
- 99) Mais um poomsae anterior sorteado.



# FCTKD



## NONA FASE – VERMELHA CLARO PARA VERMELHA ESCURO

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)			
Base	Altura	Defesa	Ataque
100)	AP KUBI	JETCHIO TCHIRUGUI:	base de frente, com ataque perfurando.
101)	AP KUBI	AGUMSON MURUB KOKKI:	frente dobrada, com o centro da mão torcendo o joelho.
102)	JUTCHUM SOGUI	PALKUB YOP TCHIGUI:	base agachado, com cotovelada para o lado.
103)	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.
104)	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.
105)	AP SOGUI	BATANGSON NULO MAKKI:	base de frente com defesa pressionando.
106)	AP KUBI	AN PALMOK RETCHIO MAKKI:	frente dobrada, com defesa afastando
107)	JUTCHUM SOGUI	SONNAL YOP MAKKO, PYOJOK DIRGUI:	base agachado, defesa no tronco para for a com uma faca de mão, socando no alvo.
108)	ONMOM MONDOLIO	RURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO	TCHAGUI:

BAL KISUL (técnicas de chutes)					
Perna de traz	Perna da frente	Giro	Pulando	Sem pisar	Giro pulando
109)	ONMOM BAN	MONDOLIO YOP TCHAGO,	DOLIO	TCHAGUI:	
110)	BAN	MONDOLIO RURYO,	DOLIO	TCHAGUI:	
111)	MIKRUMBAL	MIRO, BAKAT, DOLIO,	YOP	TCHAGUI:	
112)	TUIO OMOM	MONDOLIO RURYO	TCHAGUI:		
113)	TIOGÁ	MODUBAL AP	TCHAGUI:		
114)	TIOGÁ	MODUBAL YOP	TCHAGUI:		

KYUK-PA
115) Tuio mondolio Ruryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão)
116) 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
117) Te guk pal jang
118) Mais dois poomsae anteriores sorteados.