

10° Gup Cinto Blanco
a
8° Gup Cinto Dorado

Técnicas de Línea

1. Postura sentada golpe sección centro
2. Postura sentada golpe 1-2
3. Postura caminante golpe sección centro
4. Postura caminante bloqueo bajo con el antebrazo exterior
5. Postura L bloqueo medio con el antebrazo interior
6. Patada de enfrente
7. Postura caminante bloqueo bajo con la mano de cuchillo
8. Postura caminante bloqueo interno con el antebrazo exterior
9. Pierna dirigida patada de enfrente (*)
10. Pierna dirigida patada de lado (*)
11. Patada de enfrente, golpe 1-2
12. Postura L ataque de lado con la mano de cuchillo
13. Cambio brincando con paso
14. Estilo de pelea puño trasero lanzado (*)
15. Patada de enfrente con paso (*)
16. Postura caminante bloqueo alzado con el antebrazo exterior
17. Patada de lado
18. Patada de enfrente; patada de lado (*)
19. Patada de lado con paso
20. Patada de enfrente en medio aire

(*) – Cambiar postura

Técnicas de Equilibrio

Postura en una pierna (30 segundos)
Patada de lado en cinco partes

Patada de enfrente en cuatro partes

Técnicas de Puntería

Patada de enfrente

Pierna dirigida patada de lado

Ejercicios

Golpe hacia Cuatro Direcciones Derecha y Izquierda
Bloque hacia Cuatro Direcciones Derecha y Izquierda

Formas: Chon-Ji

Pelea

Pelea en Paso: Pelea en Paso Uno Obligatorio #1-10

Pelea Libre: Pelea con Cinto (o Cuerda) Pelea Libre sin Contacto

Ho Sin Sul

Caídas Quebradas: Caída trasera en la posición agachada y en la posición de pie
Caída de lado en la posición agachada y en la posición de pie

Escapes: Agarre de una mano sola • Estrangular de enfrente • Estrangular por atras con manos

Historia

Examen oral en técnica, definición de taekwon-do, conteo, principios de taekwon-do, juramento del estudiante, historia de formas.

Tiempo Estimado: 40 Minutos