

10o Gup Cinto Blanco Una Raya Dorada
a
9o Gup Cinto Dorado Dos Rayas Doradas

Tecnicas de Linea

1. Pastura caminante bloqueo bajo con la mano de cuchilla
2. Pastura caminante bloqueo interra con el antebrazo exterior
3. Pierna dirigida patada de enfrente (*)
4. Pierna dirigida patada de lado (*)
5. Patada de enfrente, golpe 1-2
6. Postura L ataque de lado con la mano de cuchillo
7. Cambio brincando con paso

(*) – Cambia postura

Tecnicas de Equilibrio

Patada de enfrente en cuatro partes

Ejercios

Bloqueo hacia Cuatro Direcciones Derecha y Izquierda

Pelea

Pelea en Paso: Pelea en Paso Uno Obligatorio #1-5

Pelea Libre: Pelea con Cinto (o Cuerda)

Ho Sin Sul

Caídas Quebradas: Caída de lado en la posición agachada

Escape: Estrangular de enfrente

Historia

Examen oral en tecnica, historia anterio, principios de taekwondo

Tiempo Estimado: 30 Minutos