



5° Gup Cinto Verde Una Raya Azula

a

4° Gup Cinto Azul



### Técnicas de Línea

1. Patada girada, patada de lado (\*)
2. Patada de lado, patada girada (\*)
3. Postura caminante bloqueo alto con el antebrazo doble
4. Postura L bloqueo gemelo con la mano de cuchillo
5. Patada de arco
6. Patada vertical
7. Postura X saltada ataque alto con el puño trasero
8. Postura preparada doblada A, patada de lado, ataque reverso con el frente del codo
9. Patada enganchada
10. Patada enganchada reversa
11. Postura caminante bloqueo alto enganchado con la palma
12. Postura caminante bloqueo alto enganchado con la palma; bloqueo alto enganchado con la palma reversa; golpe de enfrente
13. Patada trasera estilo tornado (\*)
14. Golpe cuatro partes (estilo de pelea) (\*)
15. Patada trasera 180°

(\*) – Cambiar postura

### Técnicas de Equilibrio

Patada de lado doble • Patada girada doble • Patada de enfrente, patada girada (consecutivo)

### Técnicas de Puntería

Patada girada • Pierna dirigida patada enganchada • Patada trasera 180° • Golpe de enfrente

### Técnicas del Escudo de Fuerza

Patada trasera • Patada de lado saltada • Ataque interno alto con la mano de cuchillo

### Quebrar

**Pie de Poder:** Patada de lado con paso

**Mano de Poder:** Ataque de lado con la mano de cuchillo (ataque de lado con puño si es menor de 13)

### Formas

Yul-Gok

### Pelea

**Pelea en Paso:** Pelea en Paso Dos Obligatorio #11-17

Pelea en Paso Dos (3 rutinas de diseño propio)

**Pelea Libre:** Pelea Libre con equipo de pelea

### Ho Sin Sul

**Caídas Quebradas:** Giro de enfrente lanzado sobre un barril

**Tiros:** Tiro de cadera básico de posición preparada de estilo de Judo

**Grappling:** Atrape de brazo (con piernas) de posición montada  
Cerradura de brazo figura 4 de posición montada

### Historia

Examen oral en técnica, historia anterior, historia de forma nueva, los tres estilos que hacen Taekwon-do (nombres y descripción general)

*Tiempo Estimato: 75 Minutos*

