

8° Gup Cinto Dorado  
a  
7° Gup Cinto Dorado Una Raya Verde

### Técnicas de Línea

1. Postura L bloqueo individual con mano de cuchillo
2. Postura L bloqueo guardia medio con mano de cuchillo
3. Postura caminante bloqueo bajo con el antebrazo exterior, bloqueo alzado con el antebrazo exterior (efectuar en movimiento continuo)
4. Postura L bloqueo gemelo con los antebrazos
5. Postura caminante ataque reverso con el frente del codo
6. Patada de enfrente con la rodilla
7. Patada de lado pasada -- estilo de pelea -- de cerrada (o abierta posición de pelea)
8. Patada girada
9. Patada de enfrente, patada de enfrente con paso
10. Patada trasera
11. Patada girada; Patada trasera (\*)
12. Patada de enfrente saltada
13. Pierna dirigida patada de lado saltada (\*)

(\*) – Cambiar postura

### Técnicas de Equilibrio

Patada girada en cuatro partes

### Técnicas de Puntería

Patada de enfrente, golpe 1-2      Patada de lado

### Formas

Dan-Gun

### Pelea

**Pelea en Paso:** Pelea en Paso Uno Obligatorio #11-17  
Pelea en Paso Uno (3 rutinas de diseño propio)

**Pelea Libre:** Pelea Libre sin Contacto

### Ho Sin Sul

**Caída Quebradas:** Caída de enfrente en la posición agachada

**Escape:** Estrangular por atrás con brazo

**Grappling:** Posición montada      Estrangula básico cubrido

### Historia

Examen oral en técnica, historia anterior, historia de forma nueva, definición de Maum Sin Yong, fundador de Taekwon-do

*Tiempo Estimado: 50 Minutos*