

CINTURÓN AMARILLO* 8º GUP*

TUL OBLIGATORIO:

DAN GUN- 21 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO NOPUNDE BARO JIRUGI -Puño frontal alto en posición de paso.

NINJA SO SANG PALMOK MACKGI - Bloqueo doble con el exterior de los antebrazos, posición en L.

GUNUN SO BAKAT PALMOK CHOOKYO MACKY- Bloqueo alto con el exterior del antebrazo en posición de paso.

NINJA SO SONKAL KAUNDE YOP TAEREGI- Golpe al medio con el canto de la mano, posición en L.

TÉCNICAS DE PIERNA

DUOKAMYO YOPCHA JIRUGI- Patada lateral deslizando.

DUOKAMYO DOLLYO CHAGI- Patada circular deslizando.

BANDAE YOPCHA JIRUGI- Patada lateral con giro.

SEWO CHAGI – Como técnica de ataque.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 3 ejercicios.

HOSINSUL

Defensa personal: 9 ejercicios.

JAYU MATSOGI

Combate libre.

TÉCNICAS DE MEDICIÓN Y CONTROL

APCHA JIRUG - Patada frontal penetrante.

DOLLYO CHAGI .

YOPCHA JI RUGI .

SONKAL YOP TAEREGI .

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de DAN GUN Tul.

Explicar las técnicas de mano y pie descritas (Tuls)

Otras preguntas.