

CINTURÓN AMARILLO VERDE* 7º GUP*

TUL OBLIGATORIO:

DO SAN- 24 movimientos-

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE YOP MACKI- Bloqueo alto con parte exterior del antebrazo en posición de paso.

GUNUN SO KAUNDE BANDAE JIRUGI- Golpe frontal medio con puño contrario.

GUNUN SO SON SONKUT TULGI- Golpe con la punta de los dedos, mano abierta en forma de cuchillo vertical, en posición de paso.

GUNUN SO DOONG JOOMOK NOPUNDE YOP TAEREGI- Golpe alto con el reverso del puño a la sien, en posición de paso.

GUNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE HECHYO MACKI- Doble bloqueo con la parte exterior del antebrazo, (contra agarre al cuello).

ANUN SO SONKAL YOP TAEREGI- Golpe con el canto de la mano abierta en posición semisentado.

TÉCNICAS DE PIERNA

DWITCHA JIRUGI- Patada penetrante por detrás.

APCHA MILGI- Patada frontal de empuje.

TWIMYO DOLLYO CHAGI- Patada circular con salto.

SAMBO MATSOGI

Combate a tres pasos: 4 ejercicios.

IBO MATSOGI

Combate a dos pasos: 1 ejercicio.

HOSINSUL

Defensa personal: 12 ejercicios

JAYU MATSOGI

Combate libre.

TÉCNICAS DE MEDICIÓN Y CONTROL

DOONG JOOMOK NOPUNDE YOP TAEREGI.

DWITCHA JIRUGI.

KAUNDE APCHA BUSIGI.

TEORÍA

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de DO SAN Tul.

Explicar las técnicas de mano y pie descritas (Tuls).

Numeración del 1 al 10 en coreano.

Otras preguntas.