

## **CINTURÓN NEGRO 1º DAN**

### **TUL OBLIGATORIO**

\* KWANG GAE-39 movimientos-

\* PO EUN -36 movimientos-

\* GE BAEK -44 movimientos-

\* Se pedirá la cantidad de tuls de cintos de color que el tribunal estime oportuno.

### **POSICIONES BÁSICAS**

**NARANI SO HANULSON:** Posición preparatoria con pies paralelos, y las manos formando un triángulo a la altura de los ojos.

**GUNUN SO DWIJIBO BANDAE JIRUGI:** Golpe de puño en forma de gancho a la zona abdominal, en posición de paso.

**GUNUN SO NOPUNDE GOLCHO MAKGI:** Agarre contra un ataque de puño a la altura de la cara, en posición de paso.

**DWITBAL SO SONKAL NOPUNDE DAEBIE MAKGI:** Bloqueo alto en posición de guardia con el canto de la mano, en posición en L corta con peso atrás.

**MAO SO SONKAL NAJUNDE AP MAKGI:** Bloqueo bajo con el canto de la mano en posición preparatoria cerrada.

**YONSOK CHAGI:** Técnicas de pierna consecutivas.

**MOA SO YOP JOOMUK NAERYO TAEREGI:** Ataque a la zona del trapecio con el puño cerrado orientado lateralmente, con trayectoria descendente en posición preparatoria cerrada.

**GUNUN SO PALMOK NAJUNDE BANDAE MACKGI:** Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo con mano opuesta a la pierna que avanza en posición de paso.

**WAEBAL SOGI-** Posición preparatoria (para patada lateral de presión) con la pierna de apoyo estirada y la otra flexionada a la altura de la rodilla.

**ANUN SO AP JOOMUK NOOLLO MAKGI-** Bloqueo y golpe descendente con los nudillos a la zona baja, y bloqueo con el interior del antebrazo a la zona media, en posición semi sentado.

**ANUN SO DWIT PALKUP TULGI-** Golpe de codo hacia atrás en posición semi sentado.

**ANUN SO SOOPYONG JIRUGI-** Doble golpe lateral con los nudillos, con un brazo estirado y el otro flexionado en ángulo recto.

**KYOCHA SO PALMOK NAJUNDE AP MAKGI-** Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo hacia adentro, en posición en "X".

**NINJA SO DIGUTJA MAKGI-** Doble bloqueo en "U" contra palo con el arco de las manos, en posición en L.

**MOA SO SANG PALKUP SOOPYONG TULGI-** Doble golpe de codos hacia atrás, en posición cerrada con las piernas estiradas.

**ANUN SO SONKAL DUNG NAJUNDE DAEBI MAKGI-** Bloqueo de guardia a la zona baja con el canto interno de la mano, en posición semi sentado.

**NAJUNDE BITURO CHAGI-** Patada en curva hacia fuera a la zona inguinal.

**GUNUN SO DOO BANDALSON NOPUNDE MAKGI-** Bloqueo a un objeto con el arco o palma de las manos, en posición de paso.

**ANUN SO DURO MAKGI-** Bloqueo de desequilibrio con la palma de la mano, en posición semi sentado.

**ANUN SO GUTJA MAKGI-** Doble bloqueo con el interior y exterior del antebrazo de las manos superior e inferior respectivamente, en posición semi sentado.

**NINJA SO JOONGJI JOOMUK KAUNDE JIRUGI-** Golpe al esternón con el dedo índice flexionado, en posición en L.

### **TÉCNICAS DE PIERNA**

**BANDAE NAERYO CHAGI:** Patada descendente con giro.

**TWYO BANDAE YOP CHA JIRUGI:** Patada lateral con salto y giro 360º.

**TWYO BANDAE SEWO CHAGI:** Patada lateral con salto y giro 360º.

**TWYO BANDAE DOLLYO CHAGI:** Patada circular por detrás con salto y giro 360º.

**SAMBO MATSOGI:**

Combate a tres pasos: 13 ejercicios.

**IBO MATSOGI**

Combate a dos pasos: 9 ejercicios.

**ILBO MATSOGI**

Combate a un paso: 10 ejercicios.

**MOBUM MATSOGI**

Combate preestablecido: 4 ejercicios.

**HOSINSUL**

Defensa personal: 30 ejercicios.

**HOSINSUL ENCADENADO**

Defensa personal con varios ataques: 5 ejercicios.

**GUJARE DOLGI**

Técnicas de giro: 3 ejercicios.

**OMGYO DIDIMYO DOLGI**

Técnicas de paso y giro: 3 ejercicios.

**IBO OMGYO DIDIMYO DOLGI**

Técnicas de doble paso y giro: 3 ejercicios.

**SUROH CHAGI**

Técnicas de barrido: 7 ejercicios.

**SOLTARSE DE UN AGARRE:** 12 ejercicios.

**TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO**

NAERYO CHAGI

TWIMYO DOLLYO CHAGI

**TÉCNICAS ESPECIALES**

Tres referencias en el aire: 3 ejercicios.

**TEORÍA**

Significado de KWANG GAE/ POE UN/ GE BAEK

Explicación de las técnicas de mano y pie descritas, y su aplicación.

Arbitraje.

Otras preguntas.