

## **CINTURÓN ROJO \*2º GUP\***

### **TUL OBLIGATORIO**

WARANG-29 movimientos-

### **POSICIONES BÁSICAS**

**MOA JUMBI SOGI C-** Posición preparatoria C.

**SOJIK SOGI-** Posición en L corta.

**ANUN SO SONBADAK MIRO MACKI-** Bloqueo de empuje con la palma de la mano abierta.

**NINJA SO OLLYO JIRUGI-** Golpe en gancho hacia arriba en posición en L.

**SOJIK SO SONKAL NAERYO TAEREGI-** Golpe hacia abajo con el canto de la mano abierta en posición en L corta.

**NINJA SO BARO JIRUGI-** Golpe de puño contrario en posición en L.

**NINJA SO YOP PALKUP TULGI-** Golpe de codo lateral en posición en L.

**MAO SO AN PALMOK KAUNDE YOBAP MACKGI-** Bloqueo medio lateral parte interior del antebrazo, en posición cerrada.

### **TÉCNICAS DE PIERNA**

**TWYMIO BANDAE SEWO CHAGI-** Patada en abanico con salto y giro.

### **SAMBO MATSOGI**

Combate a tres pasos: 9 ejercicios.

### **IBO MATSOGI**

Combate a dos pasos: 6 ejercicios.

### **ILBO MATSOGI**

Combate a un paso: 5 ejercicios.

### **JAYU MATSOGI**

Combate libre.

### **HOSINSUL**

Defensa personal: 27 ejercicios.

### **TÉCNICAS DE ROMPIMIENTO**

**AP PALKUP TAEREGI**

**GORO CHAGI**

**TWYMIO YOPCHA JIRUGI**

**GUNUN SO AP JIRUGI**

### **TEORÍA**

Significado del color de dicho cinturón.

Historia y significado de WARANG Tul.

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

Arbitraje.

Otras preguntas.