



# ACADEMIA LIBERDADE

A PRIMEIRA E MELHOR ACADEMIA DE TAEKWONDO DO BRASIL

## FAIXA BRANCA (10º Gub) – Início – (Pureza)

1. **POOMSE – SAJU DIRUGUI** – (Socando nas quatro direções - 1º soco c/ kihap).

- a) **Orun Saju Dirugui** (Socando nas quatro direções pelo Lado Direito).
- b) **Uen Saju Dirugui** (Socando nas quatro direções pelo Lado Esquerdo).

2. **TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Jejari - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);

- a) **Aptcha oligui;** Elevação frontal, elevando a perna de trás com o joelho estendida, no lugar.
- b) **Ap tchagui;** Chute frontal flexionando o joelho com a perna de trás, no lugar.
- c) **Bacat Tchagui;** Chute "circular para fora" com a perna de trás, no lugar.
- d) **An Tchagui;** Chute "circular para dentro" com a perna de trás, joelho estendido, no lugar.
- e) **Ap Dolio Tchagui;** Chute "diagonal p/ dentro" c/ a perna de trás, no lugar.

3. **KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Bases – Narani-sogui, Jutchum-sogui e Ap-kubi).

- a) **Narani, Momtong Dirugui;** Socar no tronco, base parada largura do quadril; (Dubon e Sebon).
- b) **Jutchum-so, Momtong Dirugui;** Socar no tronco, base agachada; (Dubon, Sebon, Nebon).
- c) **Ap kubi, Arê maqui;** Defesa em baixo com a base penetrada.
- d) **Ap kubi, Momtong maqui;** Defesa no tronco c/ a base penetrada.
- e) **Ap kubi, Olgul maqui;** Defesa em cima com a base penetrada.
- f) **Ap kubi, Momtong Dirugui;** Socar no tronco c/ a base penetrada c/ kihap.

4. **IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

**CUMPRIMENTOS** (Insa)

- a) **À Bandeira:** Tchariôt! Kukki Derraio Kiunhé, Barô.
- b) **Ao Grão-Mestre:** Tchariôt! Kwanjang-nim que, Kiunhé. (7□a 9□Dan).
- c) **Ao Mestre:** Tchariôt! Sabôm-nim que, Kiunhé. (4□a 6□Dan).
- d) **Ao Instrutor:** Tchariôt! Kyosa-nim que, Kiunhé. (1□a 3□Dan).
- e) **Ao Superior:** Tchariôt! Joquinim que, Kiunhé. (Superior abaixo de preta e acima do restante da turma).

**JURAMENTO DO TAEKWONDO** (Son-so)

<b><u>EU PROMETO</u></b>	<b><u>ESPÍRITO DO TAEKWONDO</u></b> (Jung-sin – Taekwondo)
1. Observar as regras do Taekwondo;	1. <b>Cortesia</b> (Educação e Respeito).
2. Respeitar o instrutor e meus superiores;	2. <b>Integridade</b> (Honestidade e Justiça).
3. Nunca fazer mau uso do Taekwondo;	3. <b>Perseverança</b> (Nunca desistir de nenhum objetivo).
4. Ser campeão da liberdade e da justiça;	4. <b>Domínio sobre si mesmo</b> (Lutar contra os desejos do corpo).
5. Construir um mundo mais pacífico.	5. <b>Espírito indomável</b> (Nunca se entregar perante ao adversário).

**CONTAGEM**

**1-** Hana, **2-** Dul, **3-** Set, **4-** Net, **5-** Dassôt, **6-** Iossôt, **7-** Ilgôb, **8-** Iodol, **9-** Arrôp, **10-** Iol;

**11-** Iol-hana, **12-** iol-dul, **13-** Iol-set, Iol-net, **15-** Iol-dassot, **16-** Iol-iossôt, **17-** Iol-ilgôb, **18-** Iol-iodol, **19-** Iol-arrôp;

**20-** Sumul, **30-** Sorun, **40-** Ma Rhum, **50-** Shi Rhum, **60-** Ie Sum, **70-** Irrum, **80-** Io Dun.