

FAIXA AMARELA (8º Gub) – Terra – (Riqueza)

1. **POOMSE - TEGUK IL-JANG** – Simboliza “Gun” (céu), significa o início do mundo.
2. **TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Jejari - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
 - a) **Mirô tchagui;** Chute empurrando com a perna de trás, no lugar.
 - b) **Tigô tchagui;** Chute enfiando de cima p/ baixo na altura do rosto perna de trás, no lugar.
 - c) **Dolio tchagui;** Chute “diagonal p/ dentro” c/ a perna de trás altura do rosto, no lugar.
 - d) **Furio tchagui;** Chute arrancando com a perna de trás, no lugar.
 - e) **Tuit tchagui;** Chute girando por trás c/ o calcanhar, perna de trás, no lugar.
3. **KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base Ap-kubi).
 - a) **Ap kubi, Arê Macco Momtong Barô Dirugui;** Defesa embaixo e soca na altura do tronco.
 - b) **Ap kubi, Momtong Macco Momtong Barô Dirugui;** Defesa no meio e soca na altura do tronco.
 - c) **Ap kubi, Olgul Macco Momtong Barô Dirugui;** Defesa em cima e soca na altura do tronco.
 - d) **Ap tchagô, Ap kubi Momtong Dirugui;** Ap tchagui e soca na altura do tronco.
4. **MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Sebon kyorugui).

Oito Sequencias de três passos (Infantil: do 1º ao 4º).

5. **JAIU KYORUGUI** - (Combate combinado com três chutes de cada).

As lutas na academia devem ser de contato leve (“sombra”), porém ágil e técnica.

6. **YUYON SUNG** – (Flexibilidade)

Em pé, flexionar o tronco para frente até aproximar as mãos ao chão.

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

- a) **Significado da palavra TAEKWONDO:** A palavra significa literalmente “caminho dos pés e das mãos através da mente”.
 - b) **O que é TAEKWONDO?** É uma milenar arte marcial coreana, contando com mais de 1.800 anos de existência. Utiliza-se de 70% dos pés e 30% das mãos, para o desenvolvimento harmônico do corpo e da mente. Foi introduzido no Brasil pelo Grão Mestre Sang Min Cho, através da fundação da Academia Liberdade em 08/08/1970. Atualmente o Taekwondo é esporte olímpico e faz parte dos jogos Pan-americanos.
 - c) **Objetivo do TAEKWONDO:** Através do corpo saudável e a mente disciplinada, formar uma pessoa digna, respeitada e de boas maneiras.
 - d) **Objetivo do Treino do TAEKWONDO:** Adquirir filosofia da milenar arte marcial coreana, pensamentos e atitudes positivas e conquistar a faixa preta da Academia Liberdade.
 - e) **Contagem numérica**
- 1º **Il**, 2º **I**, 3º **Sam**, 4º **Sa**, 5º **Oh**, 6º **Iuk**, 7º **Tchil**, 8º **Pal**, 9º **Gu**, 10º **Ship**.

Ku-ryong		Comando e palavras	
Tchariôt (Sentido)	Jumbi (Preparar)	U hyang ú	(Virar para direita)
Andjá (Sentar)	Barô (Voltar)	Schiô	(Ficar à vontade)
Shijak (Começar)	Kesok (Continuar)	Duiró-dorá	(Virar meia volta)
Guman (Terminar)	Irossó (Levantar)	Jua hyang juá	(Virar para esquerda)
Rethiô (Abrir, debandar)	Kiunhé (Cumprimentar)	Bal bacuó	(Trocar de perna)