

## FAIXA VERDE PONTA AZUL (5º Gub) - Cinza

- POOMSE: - TEGUK SA-JANG** - Simboliza "Jin" (trovão).
- TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Jejari - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
  - Timiô** (Duit bal) **Ap tchagui**; Ap-tchagui pulando com a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Duit bal) **Tigô tchagui**; Tigô tchagui pulando com a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Duit bal) **Dolio tchagui**; Dolio pulando com a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Duit bal) **Duit tchagui**; Duit tchagui pulando com a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Duit bal) **Iop tchagui**; Iop tchagui pulando com a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Duit bal) **Mondolio Furio tchagui**; Mondolio tchagui pulando c/ a perna de trás no lugar.
  - Timiô** (Ap bal) **Furio tchagui**; Furio tchagui pulando com a perna da frente no lugar.
- KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base Ap kubi).
  - Ap kubi, Pyonsoncut Seuó Tchirugui**; Perfurar c/ as pontas dos dedos, dorso da mão p/ fora, apoiado nas costas da mão do outro braço.
  - Ap kubi, Jebi Poom Mok tchigui**; Bater no pescoço c/ a "faca" da mão, defendendo em cima hanssonal olgul maqui ao mesmo tempo.
  - Ap kubi, Dung Jumoc Ap tchigui**; Bater na altura do lábio superior, com o dorso do punho.
  - Ap kubi, Momtong Macco Dubom Montong Dirugui**; Defende momtong maqui e soca duas vezes na altura do tronco.
- MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Dubon kyorugui).  
Seis Sequencias de dois passos (Infantil: do 1º ao 3º);
- JAIU KYORUGUI** - (Combate sem protetores).  
Luta de aproximadamente 2 minutos;
- YUYON SUNG** – (Flexibilidade)  
De acordo com o comando do instrutor.
- IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

| <b>MAQUI</b> (Defesa)                             |  |  |
|---|--|--|
| <b>Maqui</b> (Defender)                           | <b>Retchio Maqui</b> (Abrindo)                   | <b>Pitro Maqui</b> (Rotação na diagonal)                 |
| <b>Bacat Maqui</b> (Para fora)                    | <b>Tchukyo Maqui</b> (Levantando)                | <b>Otgoro Maqui</b> (Cruzando)                           |
| <b>Iop Maqui</b> (Lateral)                        | <b>An Maqui</b> (Para dentro contrário da perna) |  |
| <b>DIRUGUI</b> (Socar)                            |  |  |
| <b>Momtong Dirugui</b> (no tronco)                | <b>Iop Dirugui</b> (de lado)                     | <b>Nerio Dirugui</b> (Batendo de cima para baixo);       |
| <b>Tchi Dirugui</b> (batendo no queixo)           | <b>Duit Dirugui</b> (p/trás)                     | <b>Jetchio Dirugui</b> (Socar c/ as duas mãos no abdome) |
| <b>TCHIGUI</b> (Bater)                            |  |  |
| <b>Ap Tchigui</b> (frente)                        | <b>Bacat Tchigui</b> (Fora)                      |  |
| <b>Nerio Tchigui</b> (Abaixando)                  | <b>Olio Tchigui</b> (Levantando)                 |  |
| <b>Dolio Tchigui</b> (Diagonal para Dentro)       |  |  |
| <b>TCHIRUGUI</b> (Perfurar)                       |  |  |
| <b>Seuó Tchirugui</b> ( dorso da mão p/ fora)     |  |  |
| <b>Jetchio Tchirugui</b> ( dorso da mão p/ baixo) |  |  |
| <b>O-fo Tchirugui</b> ( dorso da mão p/ cima)     |  |  |