

FAIXA AMARELA PONTA VERDE (7° Gub) – Laranja

1. **POOMSE - TEGUK I-JANG** – Simboliza “Te” duro por dentro e suave por fora.
2. **TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Jejari - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
 - a) **Iop tchagui;** Chute lateral com a “faca do pé” e com a perna de trás, no lugar.
 - b) **Duit tchagui;** Chute por trás com a perna de trás, no lugar.
 - c) **Mondolio Furio tchagui;** Chute giratório por trás arrancando, com o calcanhar na cabeça.
 - d) **Timio (Duit bal) Ap tchagui;** Ap-tchagui pulando com a perna de trás, no lugar.
 - e) **Timio (Duit bal) Dolio tchagui;** Dolio tchagui pulando com a perna de trás, no lugar.
 - f) **Timio (Duit bal) Iop tchagui;** Iop-tchagui pulando com a perna de trás, no lugar.
3. **KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base Duit-kubi).
 - a) **Hansonnal iop tchigui;** Bater no pescoço com a “faca de mão”.
 - b) **Hansonnal momtong iop maqui;** Defesa lateral c/ a uma das mãos aberta “faca de mão”.
 - c) **Sonnal momtong maqui;** Defesa lateral com as duas “facas das mãos”.
 - d) **Sonnal are maqui;** Defesa embaixo com duas mãos “facas das mãos”.
 - e) **Hansonnal momtong iop macco, Ap-kubi momtong dirugui;** Defesa lateral c/ a uma das mãos aberta “faca de mão”, e soco na altura do tronco.
4. **MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Sebon kyorugui).
Oito Sequencias de três passos com finalização (Infantil: do 1º ao 4º);
5. **JAIU KYORUGUI** - (Combate combinado com um chute cada).
As lutas na academia devem ser de contato leve (“sombra”), porém ágil e técnica.
6. **YUYON SUNG** – (Flexibilidade)
 - a) sentado, pés unidos e pernas estendidas, flexionar o tronco sobre as pernas;
 - b) Pernas afastadas lateralmente, flexionar o tronco para o lado esquerdo, direito e para frente.
7. **IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

Finalização - (Dongjac)		
Dirugui (Soco)	Tchagui (Chute)	Maqui (Defesa)
Tchigui (Bater)	Tchirugui (Perfurar)	Oligui (levantar)
Base da perna		(Sogui)
Dui côa-sogui (base cruzada por trás)	-Orun sogui	(base direito)
Ap-kubi (base de um passo penetrado)	-Uen sogui	(base esquerda)
Ap sogui (base de um passo normal)	-Pyoni sogui	(base à vontade)
Bum sogui (Base leopardo)	Jutchum sogui	(base agachada)
Narani sogui (base parada, com os pés na distancia do quadril)		
Moa sogui (base sentido, com os pés juntos)		