

FAIXA VERDE (6º Gub) – Planta (Vida)

- POOMSE - TEGUK SAM-JANG** – Simboliza “I” (Fogo, calor e claridade).
- TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Apurô - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
 - Ap dolio tchagô**, Apurô **Dolio tchagui**; Chuta Ap dolio avança um passo e chuta Dolio com a mesma perna.
 - Tigô tchagô**, **Duit tchagui**; Chuta Tigô e em seguida Duit-Tchagui com a outra perna
 - Ap tchagô**, **Iop tchaguô**, **Duit tchagui**; Chuta Ap-tchagui, e com a outra perna Iop, e com a outra perna Duit-tchagui.
 - Ap dolio Tchagô**, **Ap dolio tchagô**, **Dolio tchagui**; Chuta Ap-dolio, com a outra perna Ap-dolio e Dolio.
 - Dolio tchagô**, Apurô **Mondolio Furio tchagui**; Chuta Dolio, Avança um passo e chuta mondolio com a mesma perna.
- KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base Duit kubi e Ap sogui).
 - Duit kubi**, **Momtong Maqui**; Defesa na altura do tronco;
 - Duit kubi**, **Momtong An Maqui**; Defesa na altura do tronco, com o antebraço contrario da perna da frente;
 - Duit kubi**, **Bacat Momtong Maqui**; Defesa na altura do tronco, com a parte de fora do antebraço de “dentro para fora”;
 - Iop tchagô**, **Duit kubi Sonnal Momtong Maqui**; Iop tchagui, defesa com as duas mãos abertas na altura do tronco;
 - Ap tchago**, **Ap kubi Dubon Momtong Dirugui**; Ap-tchagui, e soca duas vezes na altura do tronco;
 - Ap sogui**, **Hanssonal Mok An Tchigui**; Bater na altura do pescoço c/a “faca” da mão virada p/cima, o braço contrario da perna da frente.
- MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Sebon kyorugui).
Seis Sequencias de três passos (Infantil: do 1º ao 3º);
- JAIU KYORUGUI** - (Combate sem protetores).
- YUYON SUNG** – (Flexibilidade)
De acordo com o comando do instrutor.
- IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

BAM HYANG		(DIREÇÕES)	
Orun (Lado direito)	Uen (Lado esquerdo)	Mit (Baixo)	
U (Direito)	Tuit (Atrás)	Jua: (Esquerdo)	
Saju (Quatro direções)	Ap (Frente)	Dolio (Virando, Diagonal p/ dentro)	
Iop (Lado)	Pitrô (Diagonal para fora)	Bacat (Fora)	
NOPI		(ALTURA)	
Arê (Parte baixa)	Momtong (Altura tronca)	Olgul (Altura rosto)	
PALMOK		(ANTEBRAÇO)	
An (Dentro)	Bacat palmok (parte de fora do antebraço)	Mit palmok (barriga do antebraço)	
An palmok (parte de dentro do antebraço)	Dung palmok (costa do antebraço)	Palkup (cotovelo)	
PROTETORES OBRIGATÓRIOS			
Cabeça	Bucal	Tórax	Antebraço
		Luva	Genital