

FAIXA AZUL PONTA VERMELHA (3º Gub) – Roxa

- POOMSE – TEGUK IUK-JANG** - Simboliza "Gam" (Água).
 - Poom-se ou exame de faixa extra.
- TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Jejari - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
 - (Ap bal) **Iop tchagui**; Iop tchagui com a perna da frente no lugar.
 - (Ap bal) **Tigô tchagui**; Tigô tchagui com a perna da frente no lugar.
 - (Ap bal) **Bacat tchagui**; Bacat tchagui com a perna da frente no lugar.
 - (Ap bal) **Dolio tchagui**; Dolio tchagui com a perna da frente no lugar.
 - (Ap bal) **Rurio tchagui**; Rurio tchagui com a perna da frente no lugar.
 - Apuro Timio Duit Tchagui**; 360° Dá um passo pra frente sem pisar e um trás duit-tchagui pulando.
 - Dolgue tchagui**; Gira pelas costas e aplica um Ap dolio tchagu trocando as pernas no "ar".
 - Yolbon Ap dolio Tchagui Step**; 10 Ap dolio tchagui no lugar com steps
 - Yolbon Narê Tchagui**; 10 Narê tchagui no lugar.
- KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base: Narani sogui, Bun sogui, Ap kubi).
 - Narani, Arê Retchio Maqui**; Defesa em baixo abrindo os braços.
 - Bun sogui, Arê Retchio Maqui**; Defesa em baixo abrindo os braços.
 - Ap kubi, Batangsonn Momtong Maqui**; Defesa no tronco com a palma da mão.
 - Ap kubi, Ransonnal Pitrô Maqui**; Defesa c/ rotação do tronco e defende c/ a lateral da mão na altura do tronco.
- MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada; Hanbon kyorugui).
Luta combinada livre, de 1 passo;
- STEP KYORUGUI** - (Luta usando somente step).
 - de 30 seg. a 1 min.
- JAIU KYORUGUI** - (Combate com protetores).
Luta de aproximadamente 2 minutos;
- YUYON SUNG** – (Flexibilidade)
Completo
- KYOK-PA** – (Técnica de quebraamento).
 - Dirugui** (soco) ou para as crianças e mulheres **Sonnal** ("faca da mão").
- IRON** (Teoria - Conhecimentos). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.

TIPOS DE KYORUGUI

Jaiu Kyorugui / IL de I Kyorugui – Luta – Combate		Matcho Kyorugui – Luta Combinada	
Step Kyorugui – Luta com Step		Andjá Kyorugui – Luta Sentada	
Iaksok Kyorugui – Luta Combinada Simulada		Hanbon Kyorugui – Luta de um passo	
Shihap Kyorugui – Luta de Competição		Dubon Kyorugui – Luta de dois passo	
Hosin Kyorugui – Luta de Defesa Pessoal		Sebon Kyorugui – Luta de três passo	
Hogul Kyorugui – Luta com Protetor de Tórax		Palavras usadas na competição (Kyong ki ou Shihap)	
JUMOK (Punho cerrado)			
Dung Jumok (Dorso do punho)	Me jumok (Lateral do punho)	Jung kwon (Punho)	
SON (Mão)			
Sonnal	Pyon Soncut	Batangson	Son Dung
Son Mok	Gauí Soncut	Ran Soncut	Agui Son
Bal (Pé)			
Ap Tchuk	Duit Tchuk	Duitkumtchi	Bal Badak
Bal Cut	Bal Nal	Bal Dung	
Tipo de Step			
No Lugar	Avaçando	Recuando	
Movimentando as Mãos	Mexendo só um pé	Mudando com os dois pés	