



ACADEMIA LIBERDADE

A PRIMEIRA E MELHOR ACADEMIA DE TAEKWONDO DO BRASIL

FAIXA VERMELHA (2º Gub) – Sol (Perigo)

- POOMSE - Teguk Tchil-Jang** - Simboliza "GAN" – Montanha.
 - Poom-se ou exame de faixa extra.
- TCHAGUI** (Chutes) – **Bal Tchagui Jumbi** – Apurô - (Recua a perna direita para trás e levanta as mãos na altura do tronco);
Kibom Bal Tchagui – Chutes de Básicos.
 - Apuro dassôtbon bal tchagui**; Cinco chutes avançando, ambas as pernas.
 - Apuro orun bal dassôtbon bal tchagui**; Cinco chutes avançando, só com a perna direita.
 - Apuro uen bal dassôtbon bal tchagui**; Cinco chutes avançando, só com a perna esquerda.
 - Apuro timio dassôtbon bal tchagui**; Cinco chutes com salto avançando, ambas as pernas.**Sibum Bal Tchagui** – Chutes de Demonstração – (raquete).
 - Tuió-gá, **Timio Ap tchagui**; Corre e chuta ap-tchagui com salto.
 - Tuió-gá, **Timio Dubon Ap tchagui**; Corre e chuta dois Ap-tchagui com salto, alternando as pernas.
 - Tuió-gá, **Timio Sebon Ap tchagui**; Corre e chuta três Ap-tchagui com salto, alternando as pernas.
 - Tuió-gá, **Sambal Ap tchagui**; Corre e chuta Ap-tchagui com as duas pernas afastadas ao mesmo tempo.
 - Tuió-gá, **Dubal Ap tchagui**; Corre e chuta Ap-tchagui com as duas pernas unidas ao mesmo tempo.
- KIBON DONGJAC** (Movimentos Básicos) – **Sogui** (Base: Ap kubi, Duit kubi, Jun tchun-so, Bun sogui e Duit Coa sogui).
 - Ap kubi Otorô Arê Maqui**; Defender embaixo com os punhos cruzados.
 - Ap kubi Gai Maqui**; Defende passando um braço sobre o outro (tesoura).
 - Jun tchun-so Momtong Iop-dirugui**; Socando para o lado na altura do tronco
 - Bun sogui Batangson Goduro Momtong An macco, Dung-jumoc Ap tchigui**; Defesa no tronco c/ a palma da mão, com o cotovelo apoiado no dorso da outra mão e bater c/ o dorso do punho na altura do rosto.
 - Ap kubi Momtong Retchio Macco, Murup Tchigo, Duit Coa sogui Jetchio dirugui**; Defende no tronco afastando os braços na largura e altura do ombro, segura batendo o joelho contra o adversário, duit coa sogui, socando com os dois punhos na altura do abdômen (gancho).
- MATCHO KYORUGUI** – (Luta combinada, Andjá Kyorugui)
Oito sequências, luta combinada de Joelho.
- STEP KYORUGUI** - (Luta usando somente step).
Luta de 30 seg. a 1 min.
- JAIU KYORUGUI** - (Combate com protetores).
Luta de aproximadamente 2 minutos;
- YUYON SUNG** – (Flexibilidade)
Completo
- KYOK-PA** – (Técnica de quebramento).
 - Timiô Ap tchagui
- IRON** (Teoria - Determinações, objetivos, observações e disciplinas do Taekwondo.). Para menores de 14 anos: Regras da casa e boletim escolar.
 - O que é POOMSE?** É um conjunto de movimentos de ataques e defesa contra um adversário imaginário, dentro de um diagrama determinado.
 - O que é TCHAGUI?** Chutes / chutar.
 - O que é KIBON DONGJAC?** São movimentos básicos para aperfeiçoamento das técnicas.
 - O que é MATCHO KYORUGUI?** Luta combina onde o aluno desenvolve reflexos de defesa.
 - O que é KYORUGUI?** Luta / Combate.
 - O que é HOSINSUL?** Técnicas de defesa pessoal.
 - O que é KYOK-PA?** Técnicas de quebramento.
 - O que é YUYON-SUNG?** Flexibilidade completa.