

*** CINTURON NEGRO 1º DAN ***

1-DEFENSAS

-**BATANG SON MONTONG AN MAQUI**. (Defensa con la palma de la mano, altura media distinto brazo que pierna en posición del tigre)

-**SONNAL ARE MAQUI**(defensa con los 2 cantos de la mano, abajo)

-**GODORO BATANG SON MONTONG AN MAQUI** (Defensa con la palma de la mano, altura media distinto brazo que pierna pero con acompañamiento al codo con el puño cerrado en posición del tigre) **Y GODORO DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI** (golpe con el reverso del puño y seguimos con el acompañamiento al codo con el puño cerrado)

-**BO CHUMOK** (posición de las manos del Ying-Yang)

-**KAWI MAQUI**(defensa tijera , 1 movimiento)

-**GECHO MONTONG MAQUI**(doble defensa al pecho y a la vez)

-**OKORO ARE MAQUI**(doble defensa abajo cruzada)

-**JANSONNAL MONTONG YOP MAQUI** (defensa al pecho con un canto de la mano posición lateral y montando a caballo)

- **GODORO MONTONG BAKAT MAQUI**(defensa al pecho hacia el exterior y con acompañamiento al codo con el puño cerrado)

-**OE SANTUL MAQUI** (combinación de defensas una abajo y otra arriba)

-**GODORO ARE MAQUI** (defensa abajo con acompañamiento de codo y puño cerrado)

2. ATAQUES

-**DANKIOK OLLYO MURUP CHIGUI**(golpe con rodilla)

-**DU CHECHO JIRUGUI** (doble puño de gancho a costillas flotantes)

-**DUNG CHUMOK BAKKAT CHIGUI** (golpe con el reverso del puño , movimiento horizontal)

-**MONTONG YOP JIRUGUI** (puño al pecho lateral en posición montando a caballo)

-**DANGKIOK TOK JIRUGUI** (coger flequillo y golpear con gancho a cara)

3-PATADAS

-**DU BANDANSAN AP CHIGUI**

4- PUMSES

- TAEGUK PAL CHANG (8º)

5- PUMSE ESPECIAL CON NOMENCLATURA

EL ALUMNO DEBERA PREPARAR Y REALIZAR UNO DE LOS PUMSES , MENCIONANDO CADA TECNICA

6-COMBATE (MARCANDO)

7-HOSIN SUL (de la 1 a la 12) , REALIZANDO LAS TECNICAS CONTRA DOS COMPAÑEROS