

Negro 1^{er} DAN



APARTADOS:

1. SON KISUL (técnica)
 - SOGUI KISUL (posiciones)
 - SON KISUL MAKI (defensas)
 - SON KISUL GONGKIOK (ataques de manos)
 - PUM (movimientos especiales)
2. BAL KISUL (técnica de pierna)
3. YONSOK DONG CHAK (combinación libre)
4. PUMSE

EXÁMEN:

1 TÉCNICA

1.1 POSICIONES: En *Du Chumok Jori Chumbi* (excepto *Chariot Sogui* Y *Moa Sogui*).
Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Tuit Kubi Sogui - Pionji Sogui - Uen Sogui - Orun Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui - Bom Sogui - Moa Sogui - Chuchum Sogui

1.2 DEFENSAS

Are Maki - Momtong Maki - Momtong An Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki

1.3 ATAQUES

Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui

1.4 PUM

Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkiol Olyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkiol Tok Jirugui



2 PATADAS

2.1 SOBRE EL SITIO (dos repeticiones cada pierna)

Ap Chagui - Neryo Chagui- Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui -- Mom Dollyo Yop Chagui – Mom Dollyo Tuit Chagui - Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui

2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL (combinación patadas)

- *Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui*
- *Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui*
- *Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui*
- *Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui*
- *Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui*
- *Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui*

2.3 TUIO (salto): Una vez cada pierna.

Tuio Ap Chagui - Tuio Dollyo Chagui -Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui

3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

Pumse inventado. Mínimo 20 movimientos. Incluir obligatoriamente:

- Defensas: *Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki*
- Ataques: *Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Bakat Chigui*

4 PUMSE:

Del 1º al 7º se pedirá mínimo uno y el 8º será obligatorio.