

## 2.1. Oitava fase: 3<sup>o</sup> para 2<sup>o</sup> gub



*Faixa azul ponta vermelha para vermelha*

### 2.1.1. Nak bob

Timio Tchuk bang nak bob	
--------------------------	--

### 2.1.2. Hogin sul

1	Segurar a cintura de frente	Tuk milgui	
2	Segurar cintura e braços de frente	Futu nulo, mok milgui	
3	Segurar os dois pulsos por traz	Sonnal kama duiro kukki	
4	Segurar os dois pulsos por traz	Duiro hurio dunjigui	
5	Segurar a cintura por traz, com punho fechado	Sonmok duiro olio kukki	
6	Segurar a cintura por traz, com os dedos cruzados	Sonkarak kukki	
7	Segurar o tórax por traz, com os dedos cruzados na nuca	Sonkarak kukki	
8	Segurar o pulso de lado do adversário	Yop nulo sonmok kukki	
9	Segurar dois pulsos de frente na altura do rosto	Sondung bachuso sonmok kukki	
10	Segurar o pescoço na lateral da cintura	Japgo hury dunjigui	
11	Segurar o pescoço na lateral da cintura	Dari koro dunjigui	

### 2.1.3. Bang kwan sul

1	Movimento de 1 a 10	
---	---------------------	--

### 2.1.4. Jok sul

1	Dubal dansan duit tchagou , tuio aptchanokki	
2	Dubal dansan dora duitcunchi chadoligui	
3	Ap tchanukko, duit tchagui	
4	Bandero nerio tchago, andja duidora tchagui	
5	Bandero jiguh tchago, andja jiguh tchagui	
6	Dora duicumchi tchadoligui, andja duidora tchagui	
7	Tuio numo yop tchanókki	