

## DÉCIMA FASE



VERMELHA PONTA PRETA PARA PRETA

### KIBOM DONG JAK

- 132) UM KIBOM DE CADA FAIXA ANTERIOR SORTEADO.
- 133) AP KUBI BATANGSON TUK TCHIGUI: *frente dobrada, batendo com o fundo da mão no queixo.*
- 134) TUIT KUBI RANSONNAL MONTONG MAKI: *atrás dobrada, defendendo com a faca da mão para dentro.*
- 135) HAKDARI SOGUI GUMGANG ARE MAKO, JUTCHUM SOGUI JUMOK DOLIO DIRGUI: *base perna de garça, defesa continua no rosto e baixa, base agachada, com soco cruzado para o lado.*
- 136) JUTCHUM SOGUI SANTUL MAKI: *base agachada, defesa montanha.*

### BAL KISUL

- 137) UM CHUTE DE CADA FAIXA ANTERIOR SORTEADO SORTEADOS.
- 138) IL JÁ TCHAGUI: *chute de uma linha.*
- 139) TUIO NUMO YOP TCHAGUI: *chute de lado pulando obstáculo*
- 140) TUIO DUBAL AP TCHAGUI: *chutar pulando dois ap tchagui aberto ao mesmo tempo.*
- 141) SÉ DORA TCHAGUI: *três chutes girando (bitro, dolio, huryo).*
- 142) AP BAL TUIO MONDOLIO HURIO TCHAGUI: *pula e gira chutando com a perna da frente.*
- 143) TUIO YOP DORA YOP TCHAGUI: *dois yop pulando no mesmo salto. O segundo com giro.*
- 144) TIGO TCHAGO, BANDERO NERIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: *chute batendo, giro com chute descendo, pulando e chutando para trás.*

### HOGIN SUL

- 145) técnicas variadas de defesa pessoal.

### KYUK PA

- 146) 2 com salto (técnica)
- 147) 2 com as mãos (força)
- 148) 5 ou mais com chutes (a critério da banca)

### QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é o significado da faixa preta?
- b) Por que você quer receber o título de faixa preta?
- c) Quais são as responsabilidades de um faixa preta?
- d) Qual é o juramento do faixa preta?

### HOSINSUL

- 149) O candidato deve elaborar apresentação de defesa pessoal

### POOMSAE

- 150) Korio
- 151) Mais os 8 teguk
- 152) Apresentar os certificados anteriores de gub.

### KYORUGUI

- 153) Técnicas de luta (um contra um, e dois contra um)