

KIBON DONG JAK (técnicas de braço)

- 1) JUTCHUM SOGUI MOMTONG DIRGUI: base abaixada com soco no tronco (parado).
- 2) AP KUBI MOMTONG BANDE DIRGUI: base de frente dobrada, com soco na linha do peito, do mesmo lado da perna.
- 3) AP KUBI MOMTONG BARO DIRGUI: base de frente dobrada, com soco na linha do peito, com braço contrário a perna.
- 4) AP SOGUI ARE MAKI: base curta, com defesa baixa.
- 5) AP SOGUI OLGUL MAKI: base curta, defendendo o rosto
- 6) AP SOGUI MONTONG AN MAKI: base curta, com defesa para dentro na altura do tronco.

BAL KISUL (técnicas de chutes)

- 7) AP TCHAGUI: chute frontal.
- 8) YOP TCHAGUI: chute para o lado.
- 9) DOLIO TCHAGUI: chute lateral.
- 10) RURIO TCHAGUI: chute puchando.
- 11) BANDAL TCHAGUI: chute meia lua.
- 12) BAKAT TCHAGUI: chute para fora.
- 13) AN TCHAGUI: chute para dentro.
- 14) AP TCHAOLIGUI: chute levantando a perna para frente.

QUESTÕES DIDÁTICA:

- a) Qual o significado da faixa branca?
- b) Qual o juramento do Tae Kwon Do?
- c) Qual o nome e a graduação do seu professor e do seu mestre?
- d) Qual a entidade esportiva responsável pelo Taekwondo no Estado?

POOMSAE

- 15) Saju dirigui