

NONA FASE



VERMELHA PARA VERMELHA PONTA PRETA

KIBOM DONG JAK

- 115) AP KUBI RANSONNAL OLGUL BAKAT TCHIGO, MONTONG BARO DIRGO, TUIT KUBI MONTONG MAKI: frente dobrada, batendo com uma faca de mão para fora na cabeça, soco no tronco, e retorna para atrás dobrado com defesa no tronco.
- 116) AP KUBI RANSONNAL ARE MAKU, AGUISON MOK KALJEBI: frente dobrada, defesa baixa com uma faca da mão, e pega no pescoço com o centro da mão.
- 117) AP KUBI AN PALMOK MOMTONG RETCHIO MAKI: frente dobrada, com defesa interna do antebraço separando.
- 118) JUTCHUM SOGUI RANSONNAL MONTONG YOP MAKU, PYOJOK MONTONG DIRGUI: base agachado, defesa no tronco para for a com uma faca de mão, socando no alvo.
- 119) AP KUBI PYONSONKUT ARE JETCHIO TCHIRUGO, AP SOGUI ARE MAKI: frente dobrada, perfurando para baixo, retorna de frente com defesa baixa.
- 120) AP SOGUI NULO MAKI: base de frente com defesa pressionando.
- 121) JUTCHUM SOGUI MONTONG PALGUL YOP TCHIGUI: base agachado, com cotovelada para o lado.

BAL KISUL

- 122) ONMOM BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: entra um corpo com meio giro, chutando de lado e pisando a frente.
- 123) ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI: entra um corpo com um giro e chute arrancado.
- 124) ONMOM DU BALDAL TCHAGO, ONMOM TUIO DUIT TCHAGUI – entra um corpo com dois chutes meia lua, logo após entra um corpo com chute para trás pulando.
- 125) MODUBAL AP TCHAGUI: chute frontal com os dois pés juntos.
- 126) MODUBAL YOP TCHAGUI: chute de lado com os dois pés juntos.
- 127) MODUBAL MIRO TCHAGUI: chute empurrando com os dois pés juntos.

KYUK PA

- 128) Tuio mondolio Ruryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão)
- 129) Ransonnal nerio, an e bakat tchigui (demonstrar força)

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Por que você pratica artes marciais, e qual seu objetivo?
- b) Qual era o nome dos três antigos reinos coreanos?
- c) Qual foi o general que formou o Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 130) Te guk pal jang
- 131) Mais dois poomsae anteriores sorteados