

## OITAVA FASE



AZUL PONTA VERMELHA PARA VERMELHA

### KIBOM DONG JAK

- 99) DUIT KUBI GODRO MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI: atrás dobrado, defesa reforçada no tronco para fora, avança com base de frente e soco.
- 100) AP KUBI UI SANTUL MAKO, AP KUBI DANGKYO TOK DIRGUI: defesa fora de montanha, frente dobrado, agarra e soca o queixo.
- 101) DUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI PALGUP OLGUL DOLIO TCHIGO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: atrás dobrado, defendendo no tronco com a faca da mão para fora, frente dobrado cotovelada lateral no rosto, e dorso da mão batendo para frente no rosto.
- 102) BOM SOGUI SONNAL MONTONG BAKAT MAKI: base de tigre, com defesa com as duas facas da mão.
- 103) TUIT KUBI GODRO ARE MAKI: atrás dobrado, defesa baixa reforçada.

### BAL KISUL

- 104) BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute meia lua, chute lateral girando, e giro arrancando.
- 105) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha meia lua, gira chute lateral.
- 106) TUIO ONMOM MONDOLIO HURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute com um passo pulando e com giro arrancando, gira com chute lateral.
- 107) TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUI TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando para trás, pula de chuta para trás.
- 108) TUIO ONMOM BANMONDOLIO BANMONDOLIO YOP TCHAGO, TUIO BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute com um passo pulando e girando de lado, pula com meio giro e chuta de lado.
- 109) TUIO BITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI: pula, chute desviado, chute para dentro descendo.

### KYUK PA

- 110) Mondolio huryo tchagui (taboa fina, demonstrando precisão).
- 111) Palgub tchigui (demonstração de força).
- 112) Jumok dirgui (demonstração de força).

### QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é o significado da faixa vermelha?
- b) Fale sobre a Kukkiwon.
- c) Fale sobre a W.T.F.
- d) Quais são as facilidade para se treinar Tae Kwon Do?

### POOMSAE

- 113) Te guk tilt jang
- 114) Mais um poonsae anterior sorteado