

SÉTIMA FASE



AZUL PARA AZUL PONTA VERMELHA

KIBOM DONG JAK

- 82) BOM SOGUI BATANGSON AN MAKI: base de tigre, defesa com a palma da mão para dentro contrária a perna.
- 83) BOM SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: base de tigre, defesa com a palma da mão com reforço, dorso da mão bater no rosto.
- 84) AP KUBI KAUI MAKI: frente dobrada, defesa tesoura.
- 85) DUIT KUBI SONNAL ARE MAKI: atrás dobrado, defesa baixa com a faca da mão (duas mãos abertas).
- 86) AP KUBI MONTONG RETCHIO MAKO JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, TUIT COA SOGUI JETCHIO DIRGUI, AP KUBI OTKORO ARE MAKI: frente dobrada, defesa separando, puxa joelhada para cima, atrás dobrado, com dois socos simultâneos, frende cobrado, e defesa cruzada.
- 87) AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI: base de frente, batendo o dorso da mão para fora.

BAL KISUL

- 88) TUIO MONDOLIO HURYO TCHAGUI: pular com um giro arrancando.
- 89) GODUP AP TCHAGO, YOP TCHAGUI: chute frontal repetido, chute de lado.
- 90) GODUP YOP TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute de lado repetido, chute para trás pulando.
- 91) GODUP DOLIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute lateral repetido, giro com chute lateral.
- 92) DU BANDAL TCHAGO, BANDERO NERYO TCHAGUI: dois chutes meia lua, giro com chute descendo.
- 93) TUIO DUI TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI: chute para trás pulando, giro com chute para dentro.
- 94) MONDOLIO HURIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: giro com chute arrancando, giro com chute lateral.

KYUK PA

- 95) Dui tchagui. (demonstrando precisão).
- 96) Palgub tchagui (demonstração de força).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Por que devemos ter humildade no Tae Kwon Do, e na nossa vida?
- b) Fale sobre o chi
- c) Porque quando surgiu o Tae Kwon Do, ele não era usado para competição, e porque depois e foi permitido o seu uso para esse fim?

POOMSAE

- 97) Te guk yuk jang
- 98) Mais um poomsae anterior sorteado