

SEXTA FASE



VERDE PONTA AZUL PARA AZUL

KIBOM DONG JAK

- 70) AP KUBI RANSONNAL OLGUL BITRO MAKI: frente dobrada, defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrario da perna).
- 71) AP KUBI OLGUL BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI: frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, soco no tronco.
- 72) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI: frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, e socando com o braço contrário.

BAL KISUL

- 73) DUBAL DANGSONG AP TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: chute escadinha de frente, e chute para trás pulando.
- 74) DUBAL DANGSONG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI: chute escadinha lateral, com giro arrancando.
- 75) DUBAL DANGSONG BAKAT NERIO TCHAGUI: chute escadinha para fora descendo.
- 76) DUBAL DANGSONG MIRO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI: chute escadinha empurrando, e giro com chute lateral.
- 77) ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI: um passo, chute lateral com giro.
- 78) DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGO, TUIO TUIT TCHAGUI: chute escadinha meia lua, e novamente chute meia lua com a perna da frente, e chute para trás pulando.
- 79) DUBAL DANGSONG AP TCHAGO, AP BAL BAKAT TCHAGUI: chute escadinha frontal, perna da frente chute para fora.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é o significado da faixa azul?
- b) Qual é a importância do ki hap?
- c) Qual é a história dos poomsaes?
- d) Em qual associação esportiva você está filiado?

POOMSAE

- 80) Te guk o jang.
- 81) Mais um poomsae anterior sorteado