

QUINTA FASE



VERDE PARA VERDE PONTA AZUL

KIBOM DONG JAK

- 56) AP KUBI ARE MAKO, OIN SOGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI: frente dobrada com defesa baixa, retorna para base lateral, batendo para baixo com a base do punho fechado.(OIN SOGUI E ORUN SOGUI).
- 57) AP KUBI PALGUB OLGUL DOLIO TCHIGUI: frente dobrada, cotovelado lateral no rosto.
- 58) AP KUBI PALGUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI: frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 59) DUIT COA SOGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGO, AP SOGUI ARE MAKI. Atrás cruzado, com dorso da mão batendo no rosto. Recua para base de frente com defesa baixa.

BAL KISUL

- 60) BANDERO DOLIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: giro com chute lateral, e chute para trás pulando.
- 61) ONMOM BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI: um passo com chute meia lua, dois chutes meia lua (pedalando).
- 62) ONMOM DUIT TCHAGUI: um passo com chute para trás.
- 63) MONDOLIO RURYO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: giro arrancando duas vezes, pisando atrás.
- 64) MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI: giro de lado pisando atrás, e chute lateral.
- 65) TIGO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: chute descendo batendo, e chute meia lua.
- 66) TUIO DUI TCHAGUI: chute para trás pulando.
- 67) DU BANDAL, AN NERYO TCHAGUI: dois chutes meia lua e chute para dentro descendo sequencias (OS TRES CHUTES PEDALANDO).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Quais são os benefícios do Tae Kwon Do?
- b) Fale sobre o que o Tae Kwon do mudou na sua vida.
- c) Cite o nome de três antigas artes marciais coreanas, e em qual ano elas foram unificadas para forma o Tae Kwon Do?
- d) Quem é o atual presidente da sua federação estadual?

POOMSAE

- 68) Te guk sa jang
- 69) Mais um poomsae anterior sorteado.