

QUARTA FASE



AMARELA PONTA VERDE PARA VERDE

KIBOM DONG JAK

- 42) AP KUBI JEBIPUM MOK TCHIGUI: frente dobrada, defendendo e batendo faca da mão no pescoço simultaneamente.
- 43) AP KUBI SONNAL MOMTONG RETCHIO MAKI: frente dobrada, defesa no tronco com a faca da mão separando.
- 44) AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUI: frente dobrado, perfurando com a ponta dos dedos.
- 45) AP KUBI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI: frente dobrada, batendo para frente com o dorso da mão fechada
- 46) DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKI: atrás dobrado, defesa para fora com uma faca da mão.
- 47) DUIT KUBI MONTONG BAKAT MAKI: atrás dobrado, defesa para fora com o punho fechado.

BAL KISUL

- 48) MONDOLIO RURYO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: girar com chute arrancando, e chute para trás pulando.
- 49) TUIO AP TCHAGO, YOP TCHAGUI: pulando com chute frontal, e chute de lado.
- 50) TUIO DOLIO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI: pulando com chute lateral, e chute arrancando com a perna da frente.
- 51) TUIO BANDAL TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI: pulando com chute para fora, e chute meia lua pulando.
- 52) TUIO AN TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI: pulando com chute para dentro, e chute pescando
- 53) TUIO BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGO, TUIO BANDAL TCHAGUI: chute meia lua pulando, chute meia lua com o pé da frente e chute meia lua pulando.
- 54) MIRO TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI: chute empurrando, e chute para trás pulando.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é o significado da faixa verde?
- b) Quem eram os Hwarang Do?
- c) Quais eram os rígidos códigos de honra dos Hwarang Do?
- d) Qual é o espírito do Tae Kwon Do?

POOMSAE

- 55) Te guk sam jang