

TERCEIRA FASE



AMARELA PARA AMARELA PONTA VERDE

KIBOM DONG JAK

- 29) AP SOGUI RANSONNAL OLGUL BAKAT TCHIGUI: base de frente, com ataque na cabeça com a faca da mão, batendo para fora.
- 30) AP SOGUI RANSONNAL OLGUL AN TCHIGUI: base de frente, com ataque na cabeça com a faca da mão batendo para dentro
- 31) TUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI: atrás dobrado, defesa pra fora com uma faca de mão, mudando para base de frente dobrada, e soco na altura do tronco.
- 32) AP KUBI OLGUL DUBON DIRIGUI: frente dobrada, dois socos no rosto.

BAL KISUL

- 33) BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI: chute de lado girando e pisando a frente.
- 34) BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI: chute pescando girando, e pisando a frente.
- 35) MONDOLIO HURYO TCHAGUI: chute puxando girando, e pisando atrás.
- 36) AP BAL YOP TCHAGO, DUI TCHAGUI: com o pé da frente chute de lado, e chute para trás.
- 37) AP BAL DOLIO TCHAGO, AN TCHAGUI: com o pé da frente chute lateral e chute para dentro.
- 38) AP BAL BAKAT TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute para fora, e chute meia lua.
- 39) AP BAL BANDAL TCHAGO, DU BANDAL TCHAGUI: com o pé da frente chute meia lua, novamente mais dois chutes meia lua pedalando.
- 40) SE BANDAL TCHAGUI: três bandal (pedalando).

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é a saudação para: Bandeira?
- b) Qual é a saudação ao Grão Mestre?
- c) Qual é a saudação ao Mestre?
- d) Qual é a saudação ao Professor?
- e) Qual é a saudação ao auxiliar?

Poomsae

- 41) Te guk i jang