

SEGUNDA FASE



LARANJA PARA AMARELA

KIBOM DONG JAK

- 16) AP KUBI ARE MAKO, OLGUL BARO DIRGUI: Base de frente dobrada, com defesa baixa, e soco contrário na altura do rosto.
- 17) AP KUBI AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI: frente dobrada, com defesa com o osso radial na altura do tronco para fora, e soco na altura do tronco.
- 18) AP KUBI MOMTONG BAKAT MAKO, MONTONG BARO DIRGUI: frente dobrada, com defesa na altura do tronco para fora.

BAL KISUL

- 19) BALBAKUO IO BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI: trocar a perna, chutar meia lua e lateral.
- 20) BALBAKUO IO DOLIO TCHAGO, AN NERYO TCHAGUI: trocar a perna, chutar lateral e chute para dentro descendo.
- 21) BALBAKUO IO YOP TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGUI: trocar a perna e chutar de lado, sobre passo e chute para fora descendo com a perna da frente.
- 22) DUI TCHAGUI: chute para trás.
- 23) JAJUNBAL BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI: sobre passo, chute meia lua e com a perna da frente chute meia lua.
- 24) JAJUNBAL YOP TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI: sobre passo, chute de lado e chute para dentro descendo.
- 25) JAJUNBAL DOLYO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI: sobre passo, chute lateral com chute meia lua.
- 26) JAJUNBAL RURYO TCHAGO, AP TCHAGUI: sobre passo, chute arrancando com chute frontal.
- 27) JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI: sobre passo chute para fora descendo com chute pescando.

QUESTÕES DIDÁTICAS

- a) Qual é o significado da faixa amarela?
- b) Qual é o significado da palavra Tae Kwon Do?
- c) Qual é o juramento de competição?
- d) Qual é o significado da sigla FCTKD?
- e) Fale sobre o surgimento do Tae Kwon Do?

Poomsae

- 28) te guk il jang