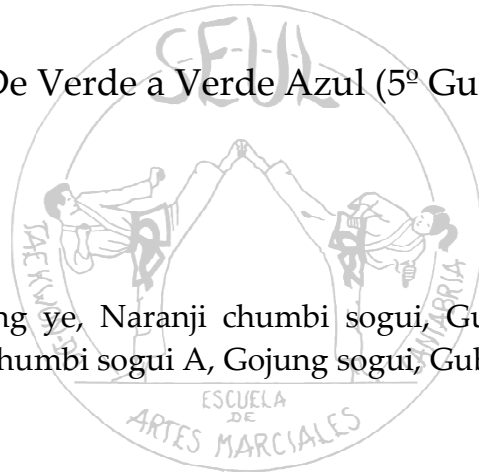


# PROGRAMA PARA LOS EXAMENES DE PASO DE GRADO

## De Verde a Verde Azul (5º Gup)



### I Posiciones y pasos:

Chariot sogui, Kyong ye, Naranji chumbi sogui, Gunnun sogui, Niunja sogui, Annun sogui, Moa chumbi sogui A, Gojung sogui, Guburyo chumbi sogui.

### II Defensas:

Palmok najunde maki, Sonkal najunde maki, An palmok kaunde maki, Sonkal kaunde daebi maki, Sang palmok maki, Palmok chukyo maki, Bakat palmok nopunde yop maki, Hechyo nopunde maki, Palmok kaunde daebi maki, An palmok dollimyo maki.

### III Ataques:

Kaunde ap jirugui, Nopunde ap jirugui, Sonkal yop taerigui, Kaunde bande jirugui, Sun sonkut tulgui, Dung chumok nopunde yop taerigui, Sonkal nopunde anuro taerigui, kaunde yop jirugui.

### IV Técnica de pierna:

Ap chagui, Dollio chagui, Miro chagui, Twimyo nopi chagui, Yop chagui, Twimyo dollio chagui.

### V Tul Won-Hyo: (28 Movimientos)

Fue el monje que introdujo el Budismo en Corea durante la Dinastía Silla, en el año 686 después de Cristo.

### VI Teoría:

Conocer que simbolizan los colores de los cinturones. Saber contar del uno al diez y como se dobla y guarda el Dobok. Conocer los principios del Taekwon-do, Integridad, Perseverancia, Cortesía, Autocontrol y Espíritu indomable.

### VII Combate a tres pasos – Sambo Matsogui