

## EXAMEN CINTURON AMARILLO-NARANJA

- Todas las **SOGUI KISUL (posiciones)**

Las técnicas deberán efectuarse en Du Chumok jori chumbi (puños cerrados en cintura y en posición moa sogui). Se realizaran una sola vez con cada pierna)

Ap Kubi Sogui- Tuit Kubi Sogui- Ab Sogui- Chuchum Sogui

- **SON KISUL MAKI (defensas):**

Realizar tres veces hacia delante y dos hacia atrás con ¡Kiap!. El chumbi se realizará hacia detrás.

1. Are Maki
2. Montong an Maki
3. Montong Maki
4. Olgul Maki
5. Janssonal Montong Bakat Maki

- **SON KISUL GONG KIOK (ataques)**

Realizar tres veces hacia delante y dos hacia atrás con ¡Kiap!. El chumbi se realizará hacia detrás.

1. Montong Bande Jirugui
2. Montong Baro Jirugui
3. Olgul Bande Jirugui
4. Montong dubon Jirugui
5. Sonnanl An Chigui

- **PUM (movimientos especiales)**

Se realizará una sola vez desde la posición que propia al mismo excepto en los movimientos que sean de la misma familia que las defensas y ataques que se realizarán tres veces adelante y dos atrás con ¡Kiap! y volviendo a chumbi hacia atrás

1. Kibon Chumbi
2. Chebipum Mok Chigui

- **BAL KISUL (técnica de pierna)**

Dos repeticiones con cada pierna con ¡Kiap! En el cambio de guardia. La pierna siempre cae detrás excepto en el tuit chagui.

1. Ap Chagui
2. Dollyo Chagui
3. Yop Chagui
4. Miro Chagui
5. Tuit Chagui
6. Nacko Chagui
7. Neryo Chagui

- **PUMSES**

**Del 1º al 3º Pumse ;**

1º Pumse; Taeguk Il Chang (18 mov)

2º Pumse; Taeguk I Chang (18mov.)

3º Pumse, Taeguk Sam Chang (20 mov)

**SE VALORARAN COMO ELEMENTOS DE MAXIMA IMPORTANCIA LOS SIGUIENTES APARTADOS:**

- Correcta ejecución técnica
- Potencia y fuerza
- Equilibrio
- Estética
- Concentración y coordinación de los movimientos
- Finalizar los Pumses en el mismo lugar donde se comenzó
- Final de los movimientos (Foco)