

## EXAMEN CINTURON NARANJA-VERDE

- 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)

Moa Sogui- Chariot Sogui- Naranji Sogui- Tuit Kua Sogui-Ap Kubi Sogui- Tuit Kubi Sogui- Ab Sogui- Uen Sogui- Orum 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
6. Sonnal Montong Maki
7. Montong Bakat Maki
8. Olgul 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
6. Pionson kut Seuo Chirugui
7. Dung Chumok Ape Chigui
8. Me Chumok Nerio Yop Chigui
9. Palkup Dollio 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
3. Montong Piochok Palkup 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
8. Mom Dollyo Yo Chagui

- **TUIOS (técnicas de piernas en salto)**

Los tuios se realizaran una sola vez con cada pierna. Siempre tiene Kiap al realizar la acción de golpeo de pierna y en el cambio de guardia.

1. Tuio Ap Chagui
1. Tuio Yop Chagui

- **PUMSES**

El aspirante deberá conocer todos los pumses del 1º al 5º.

**Del 1º al 5º Pumse ;**

- 1º Taeguk Il Chang (18 mov)
- 2º Taeguk I Chang (18mov.)
- 3º Taeguk Sam Chang (20 mov)
- 4º Taeguk Sa Chang (20mov)
- 5º Taeguk O 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)