

## EXAMEN CINTURON VERDE-AZUL

- **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- Pionji Sogui- Ap kua Sogui- Tuit Kua Sogui- Bom 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                     | 10. Batagson Montong Maki          |
| 2. Montong an Maki              | 11. Batagson Montong An Maki       |
| 3. Montong Maki                 | 12. Sonnal Are Maki                |
| 4. Olgul Maki                   | 13. Goduro Batagson Monton An Maki |
| 5. Janssonal Montong Bakat Maki | 14. Gechio Montong Maki            |
| 6. Sonnal Montong Maki          | 15. Okgoro Are Maki                |
| 7. Montong Bakat Maki           | 16. Janssonal Montong Yop Maki     |
| 8. Olgul Bakat Maki             |                                    |
| 9. Gechio Are 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     | 7. Dung Chumok Ape Chigui     |
| 2. Montong Baro Jirugui      | 8. Me Chumok Nerio Yop Chigui |
| 3. Olgul Bande Jirugui       | 9. Palkup Dollio Chigui       |
| 4. Montong dubon Jirugui     | 10. Du Checho Jirugui         |
| 5. Sonnanl An Chigui         | 11. Dung Chumok Bakat Chigui  |
| 6. Pionson kut Seuo Chirugui | 12. Yop Jirugui               |

- **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
4. Bituro Janssonal Olgul Bakat Maki )
5. Bo Chumok Chumbi
6. Gawi Maki
7. Dangkiol Olyo Murup Chigui
8. Piochok Chagui

- **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. Furio Chagui
8. Neryo Chagui
9. Mom Dollyo Yop Chagui
10. Mom Dollyo Furio 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
2. Tuio Yop Chagui
3. Tuio Dollyo Chagui

## **PUMSES**

El aspirante deberá conocer todos los pumses del 1º al 7º.

### **Del 1º al 7º Pumse ;**

1º Taeguk Il Chang (18 mov)

5º Taeguk O Chang (20 mov)

2º Taeguk I Chang (18mov.)

6º Taeguk Yuk Chang (23mov)

3º Taeguk Sam Chang (20 mov)

7º Taeguk Chil Chang (25 mov)

4º Taeguk Sa Chang (20mov)

### **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)