

## EXAMEN CINTURON VERDE

- **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- 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                     | 6. Sonnal Montong Maki    |
| 2. Montong an Maki              | 7. Montong Bakat Maki     |
| 3. Montong Maki                 | 8. Olgul Bakat Maki       |
| 4. Olgul Maki                   | 9. Gechio Are Maki        |
| 5. Janssonal Montong Bakat Maki | 10. Batagson Montong 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 | 6. Pionson kut Seuo Chirugui  |
| 2. Montong Baro Jirugui  | 7. Dung Chumok Ape Chigui     |
| 3. Olgul Bande Jirugui   | 8. Me Chumok Nerio Yop Chigui |
| 4. Montong dubon Jirugui | 9. Palkup Dollio Chigui       |
| 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        | 3. Montong Piochok Palkup Chigui     |
| 2. Chebipum Mok Chigui | 4. Bituro Janssonal Olgul Bakat Maki |

- **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 Yo Chagui
10. Mom Dollyo Furio Chagui

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

Se realizara una sola vez con cada pierna. Tiene kiap en la patada y en el cambio de posición.

1. Tuio Ap Chagui
2. Tuio Yop Chagui
3. Tuio Dollyo Chagui

- **PUMSES**

El aspirante deberá conocer todos los pumses del 1º al 6º.

**Del 1º al 6º Pumse ;**

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1º Taeguk Il Chang (18 mov)  | 4º Taeguk Sa Chang (20mov)  |
| 2º Taeguk I Chang (18mov.)   | 5º Taeguk O Chang (20 mov)  |
| 3º Taeguk Sam Chang (20 mov) | 6º Taeguk Yuk Chang (23mov) |

**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)