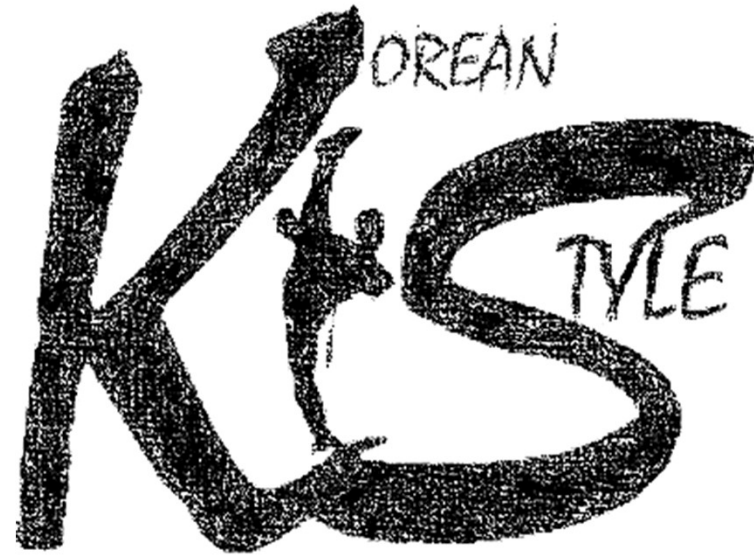


태권도



# CLUB KOREAN STYLE VÉLEZ-MÁLAGA

Temario Examen Cambio de Grado

## Revisiones:

Fecha	Actualización	Autor
Abril 2022	Creación y Revisión	Equipo Técnico Club

Todos los monitores que imparten clases y forman parte del equipo técnico, son monitores con la experiencia y titulación necesaria para el correcto aprendizaje del alumno.

# POOMSAES

## Cinturón Amarillo

Taeguk Il Chang (Obligatorio)

Taeguk I Chang (Sólo desarrollo / No obligatorio)

## Cinturón Naranja

Taeguk Il Chang (Obligatorio)

Taeguk I Chang (Obligatorio)

## Cinturón Verde

Taeguk Il Chang (Obligatorio)

Taeguk I Chang (Obligatorio)

Taeguk Sam Chang (Obligatorio)

Taeguk Sa Chang (Obligatorio)

Combinación 10 movimientos (Obligatorio)

# POOMSAES

## Cinturón Azul

**Taeguk Il Chang (Obligatorio)**

**Taeguk I Chang (Obligatorio)**

**Taeguk Sam Chang (Obligatorio)**

**Taeguk Sa Chang (Obligatorio)**

**Taeguk Oh Chang (Obligatorio)**

**Taeguk Yuk Chang (Obligatorio)**

**Combinación 15 movimientos (Obligatorio)**

# POOMSAES

## Cinturón Rojo

Taeguk Il Chang (Obligatorio)

Taeguk I Chang (Obligatorio)

Taeguk Sam Chang (Obligatorio)

Taeguk Sa Chang (Obligatorio)

Taeguk Oh Chang (Obligatorio)

Taeguk Yuk Chang (Obligatorio)

Combinación 20 movimientos (Obligatorio)

# Cinturón Verde

## PARTE 1 – Prueba Teórica

El alumno deberá en esta prueba responder a las preguntas del examinador, indicando con las manos o verbalmente los lugares que este le indique.

### ZONAS DEL CUERPO



OLGUL



MONTONG



ARE



CHUMOK



1 - AN PALMOK

2 - BAKAT PALMOK



DUNG CHUMOK

# Cinturón Verde

## PARTE 1 – Prueba Teórica

El alumno deberá en esta prueba responder a las preguntas del examinador, indicando con las manos o verbalmente los lugares que este le indique.

### ZONAS DEL CUERPO



SON KUT



SONNAL DUNG



SONNAL



AKUM SON



PALKUP



BATANG SON



AP CHUK



BALNAL

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SOGUI KISUL (Posiciones)



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



CHARYOT SOGUI



CHUCHUM SOGUI



MOA SOGUI



ORUN SOGUI



UEN SOGUI



PIONJI SOGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SOGUI KISUL (Posiciones)



KIBON CHUMBI



NARANJI SOGUI



TUIT KUBI SOGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL MAKI (Defensas)



ARE MAKI



OLGUL MAKI



MONTONG MAKI



MONTONG AN MAKI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL MAKI (Defensas)



AN PALMOK MONTONG MAKI



JAN SONNAL MONTONG MAKI



BAKAT PALMOK MONTONG MAKI



SONNAL MONTONG MAKI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL MAKI (Defensas)



BAKAT PALMOK GECHIO MONTONG MAKI



AN PALMOK GECHIO MONTONG MAKI



GECHIO ARE MAKI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)



1. – CHUMOK OLGUL JIRUGUI (Ataque alto con el puño).

2. – CHUMOK MONTONG JIRUGUI (Ataque medio con el puño).

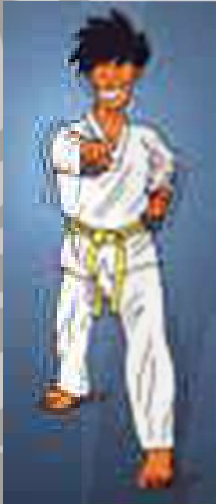
3. – CHUMOK ARE JIRUGUI (Ataque bajo con el puño).

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)



CHUMOK MONTONG BARO JIRUGUI



CHUMOK MONTONG BANDE JIRUGUI



JAN SONNAL (AN/MOK) CHIGUI

Ataque doble de puño, siempre se realiza empezando con el brazo de la pierna adelantada.

CHUMOK DUBON MONTONG JIRUGUI

Ataque con el canto de las dos manos a la vez

DU SONNAL AN CHIGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)



DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI



JANSONNAL OLGUL BAKAT CHIGUI



DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)



ME CHUMOK NERYO CHIGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### BAL KISUL (Técnicas de pierna)



AP CHAGUI



BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



YOP CHAGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### BAL KISUL (Técnicas de pierna)



NERYO CHAGUI



NAKO CHAGUI



MON DOLLYO YOP CHAGUI



MIRO CHAGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 2 – Prueba Técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar las técnicas que el examinador le solicite.

### BAL KISUL (Técnicas de pierna)

Esta palabra significa **SALTO**, por lo tanto si le añadimos cualquier nombre de las técnicas de pierna (chagui) deberemos entender que se trata de una técnica de pierna saltando.



TUIO

TUIO AP CHAGUI

# Cinturón Verde

## PARTE 3 – Poomsae

El alumno en esta prueba deberá de:

- SOLO DESARROLLO: Demostrar solamente que se conocen los movimientos y dirección básica del poomsae solicitado, **NO ES NECESARIO REALIZARLO EN SU TOTALIDAD.**

- REALIZAR COMPLETO: Deberá de realizar el Poomsae solicitado completo.

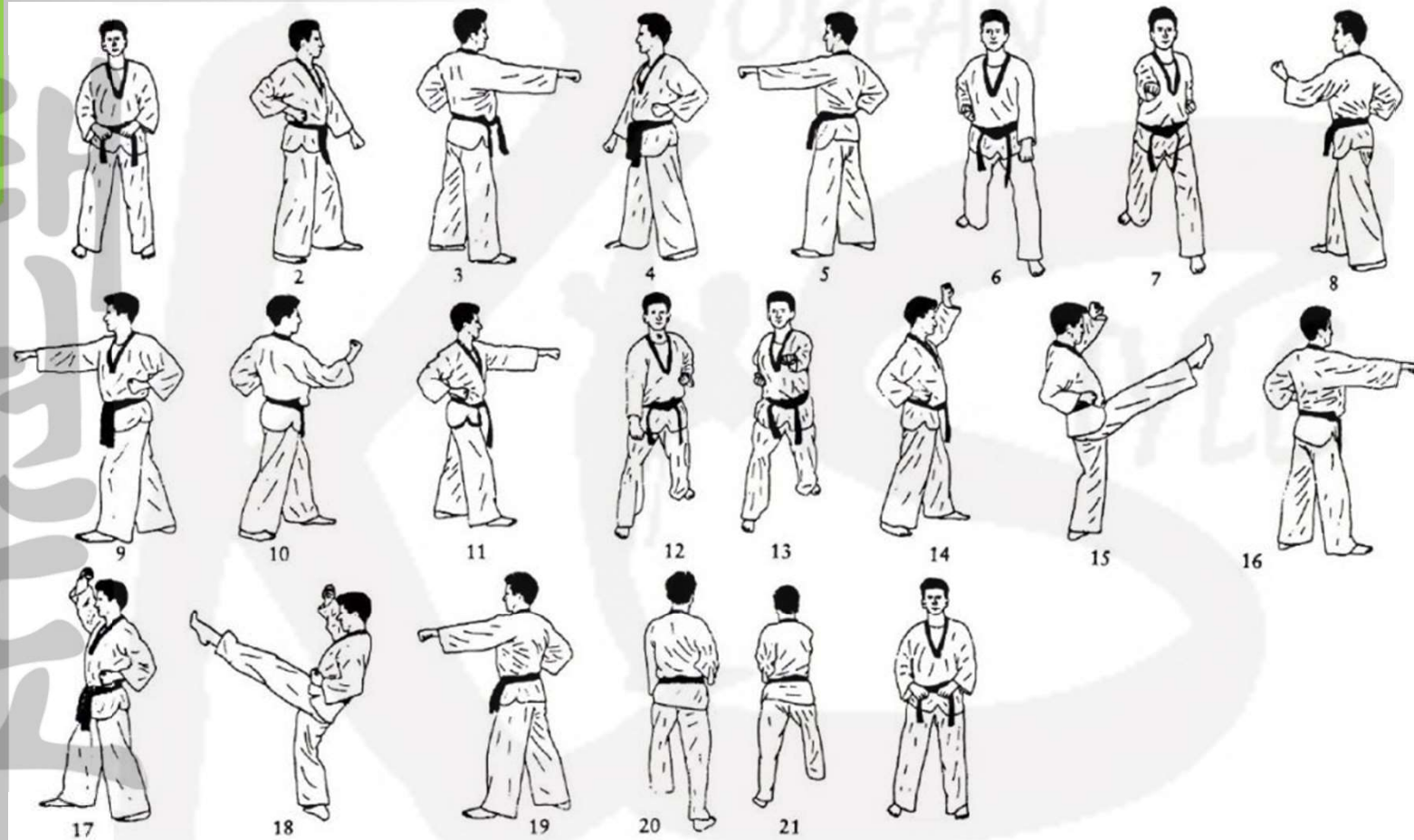
POOMSAE	SOLO DESARROLLO	REALIZAR COMPLETO
Taeguk Il Chang	No	Si
Taeguk I Chang	No	Si
Taeguk Sam Chang	No	Si
Taeguk Sa Chang	No	Si
Combinación 10 movimientos mínimo	No	Si

# TAE GUK IL CHANG

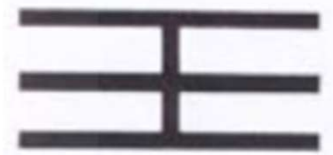
1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap sogui	Montong bande jirugui
3	3	Ap sogui	Are maki
4	4	Ap sogui	Montong bande jirugui
5	5	Ap kubi sogui	Are maki
6	6	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
7	7	Ap sogui	Montong an maki
8	8	Ap sogui	Montong baro jirugui
9	9	Ap sogui	Montong an maki
10	10	Ap sogui	Montong baro jirugui
11	11	Ap kubi sogui	Are maki
12	12	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
13	13	Ap sogui	Olgul maki
14	14		Ap chagui
14'	15	Ap sogui	Montong bande jirugui
15	16	Ap sogui	Olgul maki
16	17		Ap chagui
16'	18	Ap sogui	Montong bande jirugui
17	19	Ap kubi sogui	Are maki
18	20	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui - KIAP

王

# TAE GUK IL CHANG

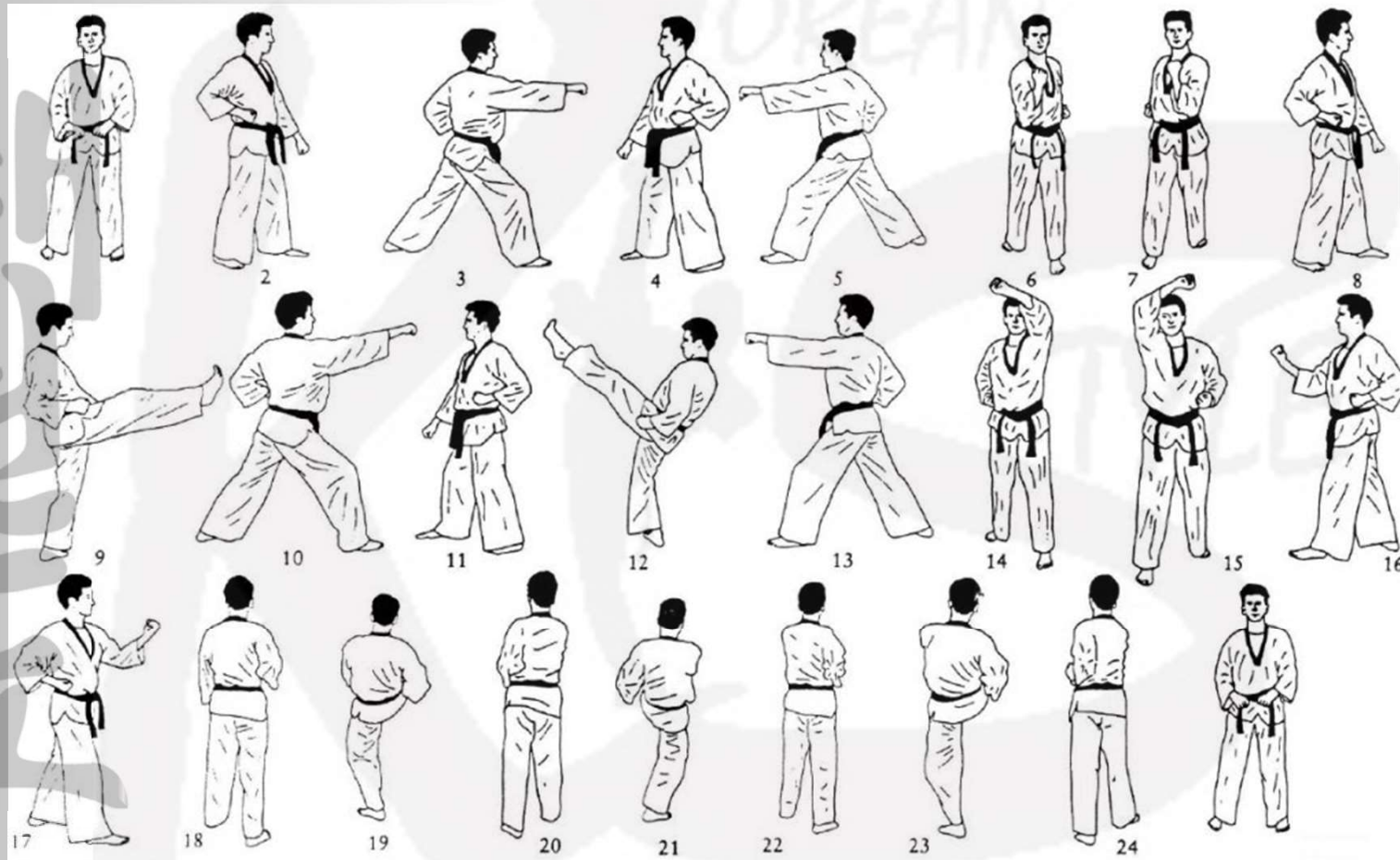


# TAE GUK I CHANG



1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
3	3	Ap sogui	Are maki
4	4	Ap kubi sogui	Montong bande jirugui
5	5	Ap sogui	Montong an maki
6	6	Ap sogui	Montong an maki
7	7	Ap sogui	Are maki
8	8		Ap chagui
8'	9	Ap kubi sogui	Olgul bande jirugui
9	10	Ap sogui	Are maki
10	11		Ap chagui
10'	12	Ap kubi sogui	Olgul bande jirugui
11	13	Ap sogui	Olgul maki
12	14	Ap sogui	Olgul maki
13	15	Ap sogui	Montong an maki
14	16	Ap sogui	Montong an maki
15	17	Ap sogui	Are maki
16	18		Ap chagui
16'	19	Ap sogui	Montong bande jirugui
17	20		Ap chagui
17'	21	Ap sogui	Montong bande jirugui
18	22		Ap chagui
18'	23	Ap sogui	Montong bande jirugui - KIAP

# TAE GUK I CHANG

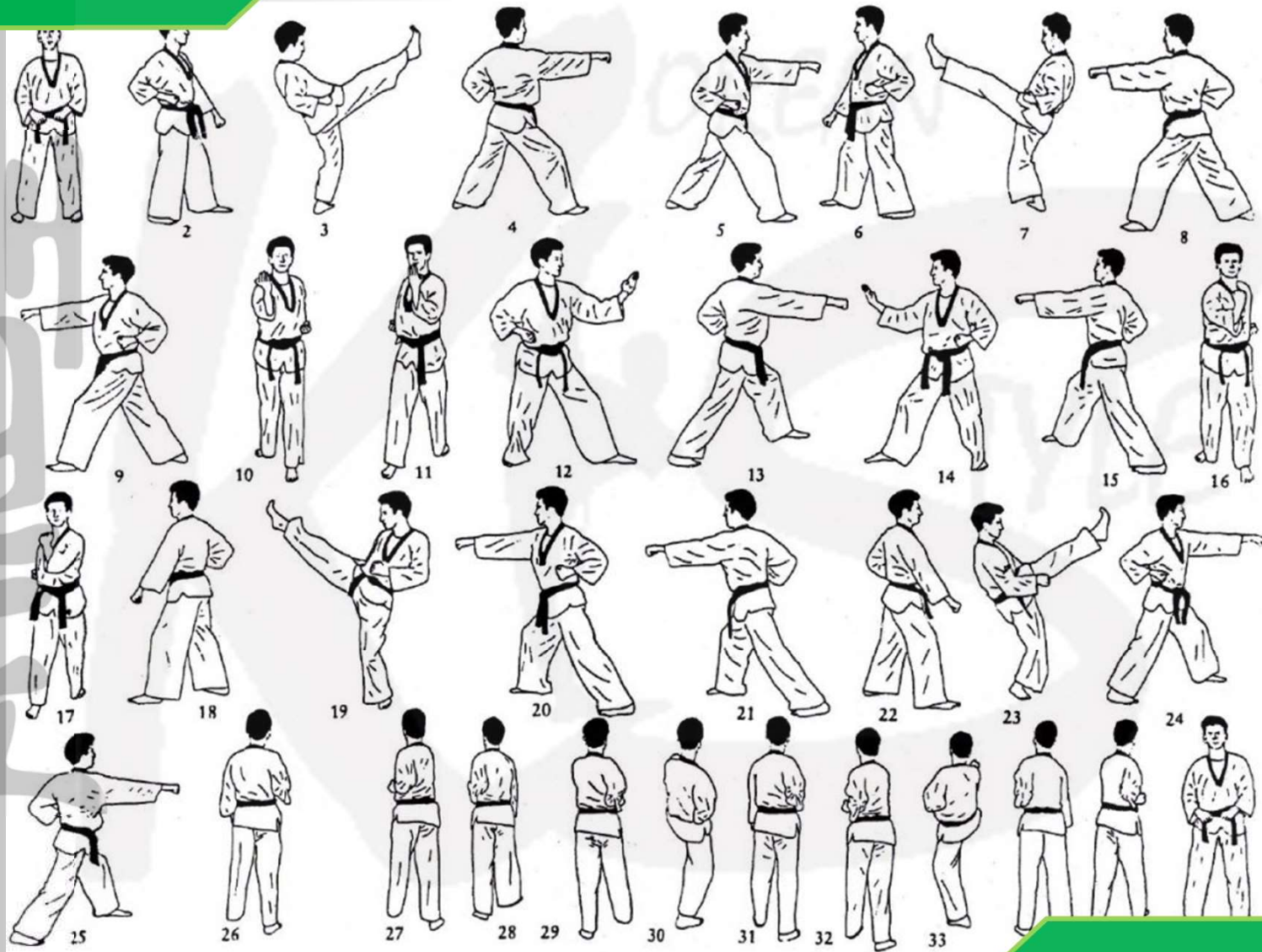


# TAEKUK SAM CHANG



1	1	Ap sogui	Are maki
2	2	-	Ap chagui
2'	3	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
2"	4	-	-
3	5	Ap sogui	Are maki
4	6	-	Ap chagui
4'	7	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
4"	8	-	-
5	9	Ap sogui	Sonnal (mok) an chigui
6	10	Ap sogui	Sonnal (mok) an chigui
7	11	Tuit kubi	Jansonnal montong bakat maki
7'	12	Apkubi sogui	Montong baro jirugui
8	13	Tuit kubi	Jansonnal mont. bakat maki
8'	14	Apkubi sogui	Montong baro jirugui
9	15	Ap sogui	Montong an maki
10	16	Ap sogui	Montong an maki
11	17	Ap sogui	Are maki
12	18	-	Ap chagui
12'	19	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
12"	20	-	-
13	21	Ap sogui	Are maki
14	22	-	Ap chagui
14'	23	Ap kubi sogui	Montong dubon jirugui
14"	24	-	-
15	25	Ap sogui	Are maki
15'	26	Ap sogui	Montong baro jirugui
16	27	Ap sogui	Are maki
16'	28	Ap sogui	Montong baro jirugui
17	29	-	Ap chagui
18	30	Ap sogui	Are maki
18'	31	Ap sogui	Montong baro jirugui
19	32	-	Ap chagui
20	33	Ap sogui	Are maki
20'	34	Ap sogui	Montong baro jirugui - KIAP

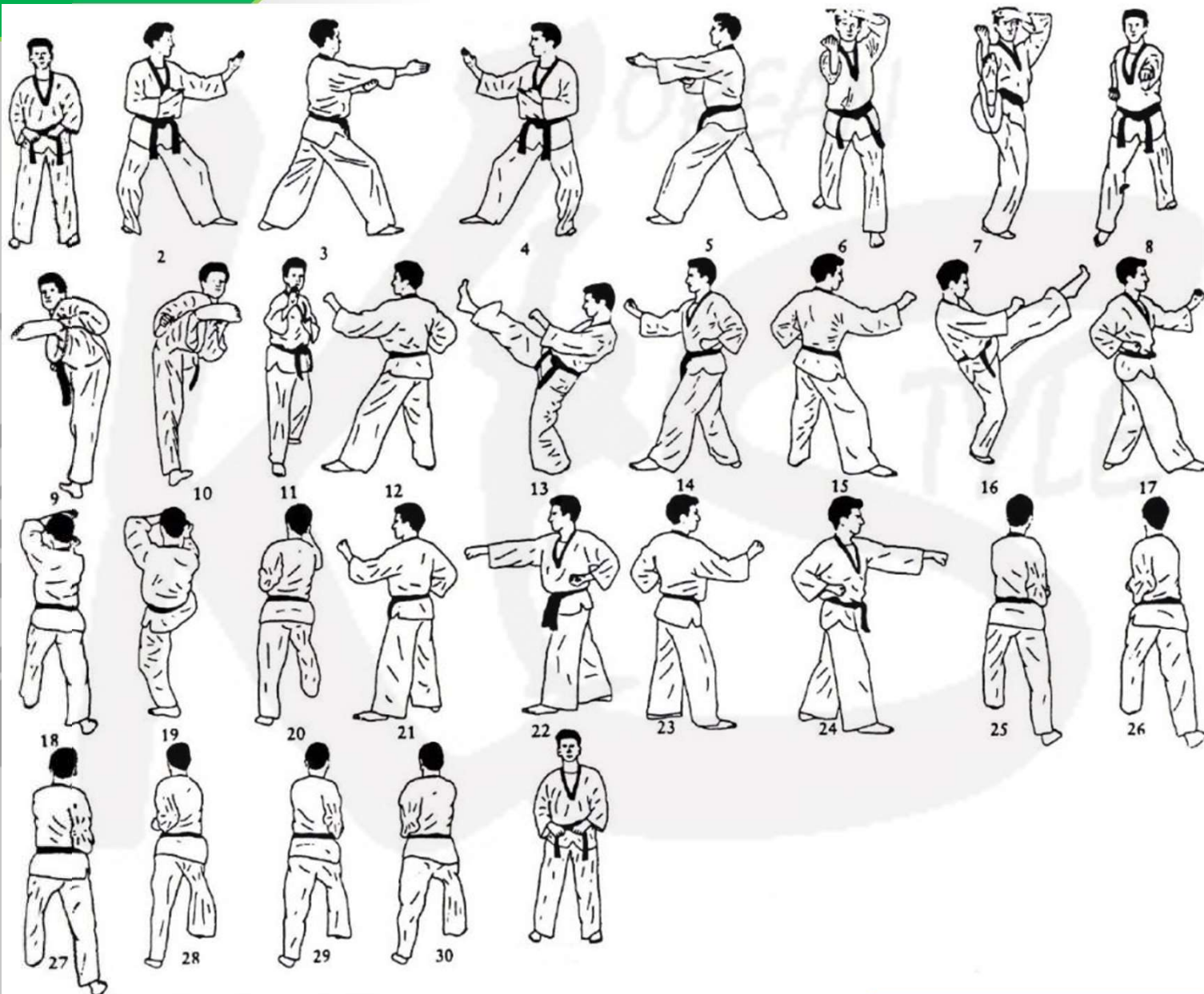
# TAE GUK SAM CHANG



# TAE GUK SA CHANG

1	1	Tuit kubi	Sonnal montong maki
2	2	Ap kubi sogui	Pionson kut seuo jirugui
3	3	Tuit kubi	Sonnal montong maki
4	4	Ap kubi sogui	Pionson kut seuo jirugui
5	5	Ap kubi sogui	Chebipum mok chigui
6	6		Ap chagui
6'	7	Ap kubi sogui	Montong baro jirugui
7	8		Yop chagui
8	9		Yop chagui
8'	10	Tuit kubi	Sonnal montong maki
9	11	Tuit kubi	Montong bakat maki
10	12		Ap chagui
10'	13	Tuit kubi	Montong an maki
11	14	Tuit kubi	Montong bakat maki
12	15		Ap chagui
12'	16	Tuit kubi	Montong an maki
13	17	Ap kubi sogui	Chebipum mok chigui
14	18		Ap chagui
14'	19	Ap kubi sogui	Dung chumok apechigui
15	20	Ap sogui	Montong maki
15'	21	Ap sogui	Montong baro jirugui
16	22	Ap sogui	Montong maki
16'	23	Ap sogui	Montong baro jirugui
17	24	Ap kubi sogui	Montong maki
18	25	Ap kubi sogui	Montong dubong jirugui
18'	26		
19	27	Ap kubi sogui	Montong maki
20	28	Ap kubi sogui	Montong dubong jirugui - KIAP
20'	29		

# TAE GUK SA CHANG



# Cinturón Verde

## PARTE 4 – Prueba Práctica

Para la realización de esta prueba el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SON KISUL MAKI, SON KISUL GONG KIO y BAL KISUL, siempre partiendo de una correcta posición de SOGUI KISUL

TÉCNICA	Nº. COMBINACIONES
HANBON KYORUGUI (Defensa Personal Básica)	- 1 Combinaciones libre
SEBON KYORUGUI (Defensa Personal 3 Pasos)	- 1 Combinación libre
KYORUGUI (COMBATE)	- 1 Combate libre de 2 asaltos de 1:30 min. Con 30 segundos de descanso.