

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA KOSMO'S DE ARTES MARCIAIS

태권도



7º GUB

7º GUB - FAIXA AMARELA

Simboliza TERRA (Riqueza)

(Tempo mínimo de permanência = 3 meses)

1. KIBON DONGJAC: (Movimentos Básicos de ataques e defesas).

.Ap Sogui Palmok Are Maki-Avança o Pé a largura de um passo normal e defesa em baixo da cintura com a mão fechada.

.Ap Sogui Monton Tchirigui-Avança o Pé a largura de um passo normal e soco altura do peito.

.Ap Sogui Monton An Maki-Avança o Pé a largura de um normal e defesa altura do peito, braço contrário da perna

.Ap kubi Monton Barô Tchirigui - - Avançando o pé a largura de dois passos com joelho flexionado, soco braço contrário da perna.

.Ap Sogui Monton Barô Tchirigui - Avançando o pé a largura de um passo normal, soco no meio, com a mão oposta ao pé da frente

.Ap Sogui Monton An Maki - Avançando o pé a largura de um passo normal, defesa com antebraço na altura do tronco de fora para dentro, com o braço oposto ao pé da frente

.Ap Kubi Monton Retchio Maki - - Avançando o pé a largura de dois passos com joelho flexionado, defesa simultânea com antebraços no meio de dentro para fora, braço direito por cima.

.Ap Kubi Are Retchio Maki - - Avançando o pé a largura de dois passos com joelho flexionado, defesa simultânea com antebraços abaixo da cintura de dentro para fora, braço direito por cima.

2. BAL KI SUL (técnicas de chutes)

TCHAGUI: - Chutes

Posição: tchagui jumbi

Preparação: Kyonumsé-Kyorugui Jasé (posição de luta recuando o pé direito)

.**Tolho chagui**-Chute em diagonal com o peito do pé altura da cabeça

.**Gulo yop tchagui**-Chute lateral cruzando as pernas pela frente.

.**Gulo tolho tchagui**-Chute em diagonal com o peito do pé altura da cabeça cruzando as pernas pela frente.

. **Gulo ap tchagui**-Chute frontal cruzando as pernas pela frente.

. **Mon dolho tchagui**-Chute giratório batendo o calcanhar.

. **Tit tchagui**-Chute giratório por trás com a faca do pé altura do abdômen

. **Fúrio tchagui**-Chute arrancado altura da cabeça.(chute gancho).

. **Mirô tchagui**-Chute empurrado com a ponta do pé para frente.

.**Ap bal Timio bandal tchagui**-Com o pé da frente, Chute em diagonal com o peito do pé saltando.

.**Tit bal timio yop tchagui** – Com a perna de trás, chute lateral saltando

. **Neryo tchagui** – Com a perna de trás, chute descendente com o calcanhar

. **Tora Tuit tchagui**-Chute giratório por trás com a faca do pé altura da cabeça

3-SOGUI (bases)

.**Ap sogui**-Avançando o perna a largura de um passo normal.

4-YUYON SUNG-flexibilidade

5-CUMPRIMENTOS: Insa

- **Ao Grão-Mestre:** - Tchariôt, Kwanjam-Nim Que Kiunhé. (7° A 9° Dan)

- **Ao Mestre:** - Tchariôt, Sabum-Nim Que Kiunhé. (4° A 6° Dan)

- **Ao Instrutor:** - Tchariôt, Kyosa-Nim Que Kiunhé. (1° A 3° Dan)

- **Ao Superior:-** Tchariôt, Kiunhé. (Comando Simples)

6-NOMENCLATURA BÁSICA.

.**Ap**.....frente

.**Yop**.....lado

.**Tuit Bal**.....perna da trás

.**Abal**.....perna da frente

.**Tchirigui**.....ataque de frente.

.**Tchirigo**.....mais de um movimento.

.**Maki**.....defesa

.**Mako**.....mais de uma defesa.

.**Yol-tchum-shio**.....descansar com as mãos para trás(cruzadas)

.**Palhe**.....rápido

.**Tachi**.....repetir

.**Murub-kuro**.....ajoelhar

.**Jejari**.....técnica no mesmo lugar.

.**Jumok**.....punho cerrado.

.Bande.....braço de ataque ou defesa é o mesmo da perna que está à frente.

.Apuro.....chute caminhando

.Barô.....braço de ataque ou defesa é o oposto da perna que está à frente.

Jua-u-Hyang-uFicar frente a frente

7-MATCHO KYORUGUI - Luta combinada:

Sebon ou Sambo kyorugui – executar de 1 a 3.

8-KYORUGUI

Luta um contra um.

9-QUAL A SEQUÊNCIA DAS FAIXAS NO TAEKWONDO?

.Faixa Branca (9º Gub), Marfim (8º Gub), Amarela (7º Gub), Dourada (6º Gub) Verde (5º Gub), azul (4º Gub), Laranja (3º Gub), Roxa (2º Gub), Vermelha (1º Gub), e Preta (1º ao 10º Dan)

10- CONTAGEM NUMÉRICA:

1ª: Il, 2ª: I, 3ª: Sam, 4ª: Sa, 5ª: O, 6ª: Iuk, 7ª: Tchil, 8ª: Pal, 9ª: Gu, 10ª: Ship.

11- IRON(conhecimentos).

.Kwan Won.....Aluno

Tchirigui.....Soco

Tchirgui.....Perfurar

Tchigui.....Bater

Maqui.....Defesa

Tchagui.....Chute

Oligui.....Levantar

O que é GUB ? È a graduação ordinal de faixa colorida em ordem decrescente do 10º ao 1º.

O que é DAN ? È a graduação de Faixa Preta em ordem crescente do 1º ao 9º Dan.

12- POOMSAE:(Pumsé).

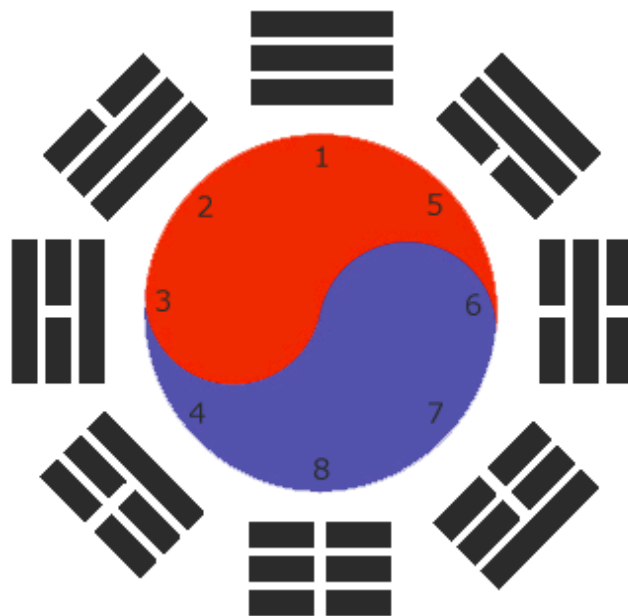
1. Poom-sae- Taeguk IL Jang: Simboliza o início do mundo.

2. Poom-saeTaeguk I Jang: Simboliza a felicidade.

As oito Poomsaes iniciais, ou *Taegeuks*, são como os oito primeiros passos de um aluno de Taekwondo em direção à graduação da Faixa Preta. A própria palavra *Taegeuk* significa “origem de todas as coisas”, a origem de universo balanceado pelo Yin e pelo Yang.

Daí a filosofia de Yin e Yang, uma filosofia de contrariedade e opostos, estar representada em todas as Poomsaes: O ataque e a defesa, a ofensiva e defensiva, o rápido e o lento, o forte e o fraco. A chave para praticar uma Poomsae é gerir a energia do corpo e ter controlo sobre a respiração, força e rapidez.

Cada um dos oito *Taegeuks* representa cada um dos oito pontos cardeais e possui um significado próprio que está relacionado com o conhecimento do aluno que a pratica.



Cada elemento em redor do símbolo tem o nome de Trigrama, representando cada um elemento da natureza:

1. Taegeuk IL jang - O seu trigrama chama-se *Keon* que significa Céu.
2. Taegeuk I jang - O seu trigrama chama-se *Tae* que significa Rio.
3. Taegeuk Sam jang - O seu trigrama chama-se *Ri* que significa Fogo.
4. Taegeuk Sa jang - O seu trigrama chama-se *Jin* que significa Trovão.
5. Taegeuk Oh jang - O seu trigrama chama-se *Sohn* que significa Vento.
6. Taegeuk Yuk jang - O seu trigrama chama-se *Gam* que significa Água.
7. Taegeuk Chil jang - O seu trigrama chama-se *Gahn* que significa Montanha.
8. Taegeuk Pal jang - O seu trigrama chama-se *Gon* que significa Terra.

13- DESCRIÇÃO DAS TÉCNICAS

Diagrama Tae Guk Il Jang

(Poomsae-pumse de faixa Amarela)

Posição inicial: Narani Kibon Jumbi Sogui

Virar para a esquerda movendo o pé
esquerdo em UEN AP SOGUI ARE
MAKI;

Avançar o pé direito em ORUN AP SOGUI
MONTON BANDE TCHIRIGUI;

Virar 180°, pela direita, movendo o pé
direito em ORUN AP SOGUI ARE
MAKI;

Avançar o pé esquerdo em UEN AP SOGUI
MONTON BANDE TCHIRIGUI;

Mover o pé esquerdo virando 90° para
esquerda em UEN AP KUBI ARE
MAKI;

Sem se deslocar, executar UEN AP KUBI
MONTON BARO TCHIRIGUI;

Movendo o pé direito, virar para a direita
em UEN AP SOGUI MONTON AN
MAKI;

Avançar o pé esquerdo em UEN AP SOGUI
MONTON BARO TCHIRIGUI;

Virar 180°, pela esquerda, movendo o pé
esquerdo em ORUN AP SOGUI
MONTON AN MAKI;

Avançar o pé direito em ORUN AP SOGUI
MONTON BARO TCHIRIGUI;

Mover o pé direito virando 90° para direita
em ORUN AP KUBI ARE MAKI;

Sem se deslocar, executar ORUN AP KUBI
MONTON BARO TCHIRIGUI;

Movendo o pé esquerdo, virar a esquerda
em UEN AP SOGUI OLGUL MAKI;

Chutar AP TCHAGUI com o pé direito e
avançar em ORUN AP SOGUI
MONTON BANDE TCHIRIGUI;

Virando 1° pela direita, movendo o pé direito,
executar ORUN AP SOGUI OLGUL

MAKI;

Chutar AP TCHAGUI com o pé esquerdo e
avançar em UEN AP SOGUI MONTON
BANDE TCHIRIGUI;

Virar 90° pela direita, movendo o pé
esquerdo em ORUN AP KUBI ARE
MAKI;

Avançar o pé direito em ORUN AP KUBI
MONTON BANDE TCHIRIGUI (KI-
HAB).

KUMAN: Virar pela esquerda, movendo o pé
esquerdo e voltar a posição inicial



KIAP!

