

PROGRAMA DE CULTURON AZUL-ROJO

<u>SON KISUL MAKI (DEFENSAS)</u>	<u>SON KISUL GONKIOK (ATAQUES)</u>	<u>SOGUI KISUL (POSICIONES)</u>
<p>ARE MAQUI MONTONG MAQUI MONTONG AN MAKI OLGUL MAQUI JAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKI SONNAL MONTONG MAKI BATANG SON NULO MAKI BNTANG SON MONTONG MAKI BATANG SON MONTONG AN MAKI GECHIO ARE MAKI GECHIO MONTONG MAKI OLGUL BAKAT MAKI</p>	<p>MONTONG BANDE JIRUGUI MONTONG BARO JIRUGUI MONTONG DUBON JIRUGUI OLGUL BANDE/BARO JIRUGUI SONNAL AN CHIGUI SONNAL MOK CHIGUI PIONG SON KUT SEUO CHIRUGUI DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI PALKUP DOLIO CHIGUI DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI</p>	<p>AP SOGUI AP KUBI CHUCHUM SOGUI CHARIOT SOGUI TUIT KUBI SOGUI NARANJI SOGUI TUIT KOA SOGUI MOA SOGUI PIONGI SOGUI BOM SOGUI</p>
<u>BAL KISUL (TECNICA DE PIE)</u>	<u>PUMPSE</u>	<u>TUIO</u>
<p>AP CHAGUI DOLYO CHAGUI NERYO CHAGUI YOP CHAGUI TUIT CHAGUI NAKO CHAGUI FURYO CHAGUI MONDOLIO TUIT CHAGUI MONDOLIO NAKO CHAGUI MONDOLIO YOP CHAGUI</p>	<p>TAEGUK IL CHANG TAEGUK I CHANG TAEGUK SAM CHANG TAEGUK SA CHANG TAEGUK OH CHANG TAEGUK YUK CHANG</p>	<p>TUIO AP CHAGUI TUIO DOLYO CHAGUI TUIO YOP CHAGUI TUIO TUIT CHAGUI TUIO MONDOLIO TUIT CHAGUI</p>

MOVIMIENTOS PUM

CHEBIPUM MOK CHIGUI
JAN SONNAL OLGUL BITURO MAKI
DANGKIO OLIO MURUP CHIGUI
KIBOM CHUMBI
BO CHUMOK CHUMBI
PIOCHOK CHAGUI
MONTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI
ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI
GAWI MAKI

PATADAS EN EL SITIO

AP CHAGUI AL FRENTE – YOP CHAGUI LATERAL
AP CHAGUI AL FRENTE – YOP CHAGUI AL FRENTE

PATADAS AVANZANDO

NERYO CHAGUI - AP CHAGUI – YOP CHAGUI
YOP CHAGUI - DOLIO CHAGUI - MONDOLIO TUI CHAGUI
AP CHAGUI - NAKO CHAGUI - DOLYO CHAGUI

VOCABULARIO COREANO

CHARIOT : FIRME
DOBOK: TRAJE TKD
TI: CINTURON
CHONG: AZUL
UEN: IZQUIERDA
PALKUP: CODO

SABONIM: MAESTRO
KIONÑE: SALUDO
HONG: ROJO
MONTONG: ZONA MEDIA
ORUM: DERECHA
BAKAT: FUERA

SABONIM QUE KIONÑE: SALUDAR AL MAESTRO
KUKIE DEJAIO KIONÑE: SALUDO BANDERA
OLGUL: ARRIBA
ARE: ABAJO
MURUP: RODILLA
AN: DENTRO

NUMEROS COREANO

1: JANA
6: YOSOT

2: DUL
7: ILGOB

3: SET
8: YODOL

4: NET
9: AJOB

5: DASOT
10: YOL

COMBINACIÓN 20 MOVIMIENTOS ESTILO PUMSE

GECHIO ARE MAKI

JAN SONNAL BAKAT MAKI

PIONG SON KUT SEUO CHIRUGI

DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI