

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 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 BAKAT PALMOK 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 GODURO ARE MAKI GODURO MONTONG MAKI GODURO BATANGSON MONTONG AN MAKI OTGORO ARE MAKI JAN SONNAL MONTONG YOP MAKI OLGUL BAKAT MAKI SONNAL ARE 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 MONTONG YOP CHIRUGUI MURUP OLYO CHIGUI DU CHECHO CHIRUGUI DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI</p>	<p>AP SOGUI AP KUBI CHUCHUM SOGUI CHARIOT SOGUI TUIT KUBI SOGUI NARANJI SOGUI UEN SOGUI ORUN 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</p>	<p>TAEGUK IL CHANG TAEGUK I CHANG TAEGUK SAM CHANG TAEGUK SA CHANG TAEGUK OH CHANG TAEGUK YUK CHANG TAEGUK CHIL CHANG</p>	<p>TUIO AP CHAGUI TUIO DOLYO CHAGUI TUIO YOP CHAGUI TUIO CHICO CHAGUI TUIO TUIT CHAGUI TUIO MONDOLIO TUIT CHAGUI TUIO MONDOLIO YOP CHAGUI</p>

<p>MONDOLIO TUIT CHAGUI MONDOLIO NAKO CHAGUI MONDOLIO YOP CHAGUI MONDOLIO FURIO CHAGUI</p>		
<p><u>MOVIMIENTOS PUM</u></p> <p>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 OE SANTUL MAKI DANGKIO TOK JIRUGUI</p>	<p><u>PATADAS EN EL SITIO</u></p> <p>AP CHAGUI AL FRENTE – YOP CHAGUI LATERAL AP CHAGUI AL FRENTE – YOP CHAGUI LATERAL- TUIT CHAGUI</p>	<p><u>PATADAS AVANZANDO</u></p> <p>CHICO CHAGUI - AP CHAGUI – YOP CHAGUI YOP CHAGUI - DOLIO CHAGUI - MONDOLIO TUI CHAGUI AP CHAGUI - NAKO CHAGUI - DOLYO CHAGUI DOLIO CHAGUI - YOP CHAGUI - MONDOLYO NAKO CHAGUI NAKO CHAGUI - DOLYO CHAGUI - MONDOLYO YOP CHAGUI FURYO CHAGUI - YOP CHAGUI - CHICO CHAGUI</p>
<p><u>VOCABULARIO COREANO</u></p>		
<p>CHARIOT : FIRME DOBOK: TRAJE TKD TI: CINTURON CHONG: AZUL UEN: IZQUIERDA PALKUP: CODO</p>	<p>SABONIM: MAESTRO KIONÑE: SALUDO HONG: ROJO MONTONG: ZONA MEDIA ORUM: DERECHA BAKAT: FUERA</p>	<p>SABONIM QUE KIONÑE: SALUDAR AL MAESTRO KUKIE DEJAIO KIONÑE: SALUDO BANDERA OLGUL: ARRIBA ARE: ABAJO MURUP. RODILLA AN: DENTRO</p>
<p><u>NUMEROS COREANO</u></p>		
<p>1: JANA 6: YOSOT</p>	<p>2: DUL 7: ILGOB</p>	<p>3: SET 8: YODOL</p>
<p>4: NET 9: AJOB</p>	<p>5: DASOT 10: YOL</p>	
<p><u>COMBINACIÓN 20 MOVIMIENTOS ESTILO PUMSE</u></p>		

GECHIO ARE MAKI

JAN SONNAL BAKAT MAKI

PIONG SON KUT SEUO CHIRUGI

DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI