



# FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro.  
Rua Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. T/F: (11) 3284-1098  
[www.fetesp.com.br](http://www.fetesp.com.br). [Sac.fetesp@gmail.com](mailto:Sac.fetesp@gmail.com)

## CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

27/04/2019

### I - POOM-SE:

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIA	EXTRA
1º Dan	Taeguk Pal-Jang	Taeguk 1 a 7 Jang
2º Dan	Koryo	Taeguk 1 a 8 Jang

### II - KIBON DONJAK CANDIDATOS PARA 1º DAN

#### BASES AP-SOGUI:

- 1 - Ap-sogui arê maqui - defesa embaixo.
- 2 - Ap-sogui olgul maqui - defesa acima da cabeça.
- 3 - Ap-sogui montong an-maqui - defender na altura do tronco c/ o braço contrário da perna da frente.
- 4 - Ap-tchagô, ap-sogui montong dirugui - chute frontal e soco na altura do tronco.
- 5 - Ap-sogui hanssonal an mok-tchigui - bater no pescoço c/ a "faca" da mão, o braço contrário da perna da frente.
- 6 - Ap-sogui montong makô, montong barô dirugui - defesa no tronco e com outro punho soco na altura do plexo.

#### BASE AP-KUBI:

- 1 - Arê makô montong barô dirugui - defesa embaixo e soco na altura do tronco com outro punho.
- 2 - Ap-tchagô ap-kubi olgul dirugui - chute frontal, e em seguida soco na altura do rosto.
- 3 - Ap-tchagô, ap-kubi montong dubon dirugui - chute e em seguida dois socos na altura do tronco.
- 4 - Pyonsoncut seuô tchirugui - perfurar c/ as pontas dos dedos no tronco c/ a outra mão apoiada embaixo do cotovelo.
- 5 - Palkup doliô tchigui - bater com o cotovelo de fora para dentro na altura do queixo.
- 6 - Hanssonal pitrô maqui - defesa c/ rotação do tronco e defende c/ a lateral da mão na altura do rosto.
- 7 - Otgorô arê maqui - defesa com os braços cruzados embaixo.
- 8 - Ka-ui maqui - defende em forma de tesoura passando um braço sobre o outro.
- 9 - Wesantul makô dangyo tok-dirugui - um dos braços defendendo ao lado da cabeça e outra defende embaixo
- 10 - Ranssonal montong bacat makô, ap-kubi palkup doliô tchigô, dunjumok ap-tchigô, montong barô dirugui - defesa c/ a mão aberta no tronco, ap-kubi, e bate com o cotovelo de fora para dentro no queixo, bate no lábio superior com dorso do mesmo punho, e soca com outro punho na altura do plexo.

#### DUIT-KUBI:

- 1 - Sonnal montong bacat maqui - defesa com as duas mãos abertas na altura do tronco.
- 2 - Sonnal arê maqui - defesa com as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- 3 - Godurô montong bacat maqui - defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco.
- 4 - Godurô arê bacat maqui - defesa c/ as duas mãos fechada, à mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- 5 - Godurô montong bacat makô ap-kubi montong barô dirugui - defesa com as duas mãos fechadas na altura do

#### ORUM E UEN SOGUI, DUIT-CÔA-SOGUI, BUN-SOGUI, JUN-TCHUM-SOGUI:

- 1 - Orun/uen-sogui mejumok neriô-tchigui - bater com a parte de baixo do punho de cima para baixo.
- 2 - Duit-côa-sogui jumok ap-tchigui - bater com o dorso do punho na altura do lábio superior.
- 3 - Duit-côa-sogui jetchiô dirugui - socar com os dois punhos no abdômen.
- 4 - Jutchum-sogui yop dirugui - soco para lateral na altura do plexo.

### CANDIDATOS PARA 2º DAN

#### AP-KUBI, AP-SOGUI, JU-TCHUM-SO:

- 1 - Ap-kubi aquison-kalgebi - bater kalgebi na altura da garganta.
- 2 - Ap-sogui nulô maqui - defesa à frente do tronco de cima para baixa com a palma da mão.
- 3 - Jutchum-sogui palkup yop-tchigui - bater com o cotovelo para lateral empurrando com a outra mão.
- 4 - Ap-kubi murup kuki - simula segurar a perna do oponente e bater no joelho com a outra mão, kalgebi.
- 5 - Ap-kubi pyonsoncut arê jetcho-tchirugui, ap-sogui arê maqui - perfurar com as pontas dos dedos embaixo palma da virada para cima, volta a base ap-sogui e defende embaixo.
- 6 - Ap-kubi hanssonal o-fô mok-tchigô, hanssonal arê maqui - bater no pescoço c/a "faca" da mão e em seguida defende embaixo com a mesma mão.
- 7 - Kodup yop-tchagô, ap-kubi hanssonal o-fô-tchigô, montong barô dirugui - chutar yop tchagui no joelho em seguida no tronco com a mesma perna, bater no pescoço c/a "faca" da mão e socar na altura do tronco com a outra mão.

