

NESTA GRADUAÇÃO INICIAMOS O ENSINAMENTO DOS TAEKUGS, que são sequências de movimentos de ataque e defesa em várias direções contra um adversário imaginário, além da iniciação em dois tipos de luta: a luta combinada (*matchuo kuirogui*) e a luta esportiva (*kuirogui*) com as regras Olímpicas.

### SIGNIFICADO

A faixa amarela significa “fertilidade” ou “terra fértil”, na qual a planta brota e fixa a sua raiz. Nesta fase o aluno está preparado para receber as sementes do conhecimento, onde a base do ensino será firmada.

### TÉCNICAS DE MÃO (SON KI SUL)

**Ap sagui montong maki** Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, defesa na altura do tronco.

<b>Ap sagui olgul maki</b>	Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, defesa com braço sobre a cabeça.
<b>Ap sagui arê maki</b>	Avançar um passo e defender a região abaixo da cintura com o antebraço.

### BAL KI SUL (TÉCNICA DE CHUTES) – BASE: DU PALMOK RETCHIÔ ARÊ MAKI

**Mirô tchagui** Elevar a perna flexionada projetando-a para frente, atingindo o adversário com a sola do pé e empurrando-o com a intenção de derrubá-lo.

<b>Tolhio tchagui</b>	Elevar a perna flexionada e chutar na altura do tronco, girando pé de apoio 45 graus.
-----------------------	---

**Sequências de dois chutes:** Nesta faixa será ensinado ao aluno executar algumas sequências de dois chutes no mesmo lugar.

**Steps**  
 (movimentação/deslocamento)

- 1- Recua trocando de base
- 2- Troca base no lugar duas vezes

<b>Ap sagui olgul maki</b>	Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, defesa com braço sobre a cabeça.
<b>Ap sagui arê maki</b>	Avançar um passo e defender a região abaixo da cintura com o antebraço.

**MOVIMENTOS COORDENADOS**

- 1- Sibon donjak Sam (3) Jang
- 2- Taekug IL (1) Jang

<b>SIGNIFICADO</b>	<b>TAEGUK IL JANG</b> – Representa o céu de onde provem a luz do Sol e a água da chuva que dão vida e fazem com que tudo cresça ou o início de todas as coisas no universo.
<b>MATCHUO KUIROGUI (Luta combinada)</b>	- Rambom kuirogui até o nº 12
<b>KIOPÁ (QUEBRAMENTO)</b>	<b>Técnica:</b> Mirô tchagui ou Tolhio tchagui.

## IRON (CONHECIMENTO)

### PRINCIPIOS DO TAEKWONDO

Da mesma forma que no juramento do Taekwondo, o praticante, nesta faixa, deverá conhecer e respeitar o terceiro item do **Princípio do Taekwondo**.

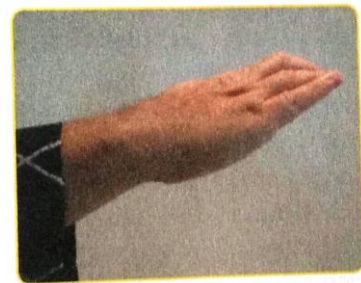
- Cortesia
- Integridade
- **Perseverança**
- Auto Controle
- Espírito Indomável

**Perseverança** é a força, a vontade de continuar buscando atingir os objetivos e não desistir diante das dificuldades. Na medida em que avançamos no aprendizado do Taekwondo ele se torna mais difícil, exigindo de nós mais esforço, habilidade, concentração e coragem.

### ENSINAMENTOS

**SONAL** Parte externa da mão (faca da mão) que utilizamos para atacar ou defender.

<b>SOGUI</b>	Base (posicionamento dos pés)
<b>OLGUL</b>	Face, rosto
<b>MONTONG</b>	Tronco



*Sonal ("faca da mão").*

### COMANDOS USADOS NA ARBITRAGEM – COMPETIÇÕES DE LUTA (KUIROGUI)

**HONG:** Competidor VERMELHO

**CHONG** - Competidor AZUL

**TCHARIÔT:** Sentido

**KINHÉ:** Cumprimentar curvando tronco 45º

**JUMBI:** Base de luta (pronto para inicio da luta)

**SIDJÁ:** Iniciar a luta.

*BIBLIOGRAFIA: Carlos Negrão – Taekwondo Fundamental – Prata Editora – 1ª edição / 2012.*