

NESTA GRADUAÇÃO É ENSINADO/APERFEIÇOADO O *bandal tchagui*, um dos chutes mais utilizados nas competições. Ele parece muito fácil, mas é preciso treinar muito para aperfeiçoá-lo cada vez mais. Lembre-se de que sempre é possível melhorar nossas técnicas.

KIHAP (GRITO)

Acostume-se, desde o início a utilizar o kihap, no treino e na luta. O kihap “dá animo” a quem o utiliza, ajuda a liberar uma potência maior nos golpes e ainda, a enrijecer a região abdominal no instante do grito, permitindo que os efeitos de um contra-ataque do oponente, nessa região do corpo, sejam mais bem absorvidos.

1 - TÉCNICAS DE MÃO (SON KI SUL)

AP SAGUI MONTONG TIRIGUI

Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, soco na altura do tronco.

AP KUBI MONTONG TIRIGUI

Um dos pés a dois passos a frente do outro, com a perna da frente flexionada e a de trás estendida, soco na altura do tronco.

AP SAGUI MONTONG TIRIGUI

Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, soco na altura do tronco.

AP KUBI MONTONG TIRIGUI

Um dos pés a dois passos a frente do outro, com a perna da frente flexionada e a de trás estendida, soco na altura do tronco.

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

AP TCHAOLIGUI

Levantamento frontal da perna estendida

AP TCHAGUI

Chute para frente flexionando joelho

ANTCHAGUI

Elevar a perna estendida para dentro

PAKA TCHAGUI

Elevar a perna estendida para fora

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

TIMIÔ AP TCHAGUI

Ap tchagui saltando e acertando os dois chutes

BANDAL TCHAGUI

Elevar a perna flexionada e chutar na altura do tronco, girando pé de apoio 45 graus.

4 – STEPS (MOVIMENTAÇÃO/DESLOCAMENTOS)

a) Recua mesma base

b) Avança trocando base

5 - TÉCNICAS DE ATAQUE E DEFESA

a) Sibon Donjak I (2) Jang

b) Saju tirigui (Movimento de ataque e defesa para quatro direções).

6 - MATCHUO KUIROGUI (Luta combinada) - Rambom kuirogui até o nº 08

7 - KIOPÁ (QUEBRAMENTO) - Técnica: Timiô Ap tchagui

DICA: Sempre que executarmos uma defesa ou um ataque, os braços devem se mover simultaneamente. Esse movimento, junto com o movimento de rotação do quadril, gera um aumento de potência ao golpe.

IRON (CONHECIMENTO TEÓRICO)

1. PRINCÍPIOS DO TAEKWONDO

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

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

Integridade - Ser íntegro é ser honesto e ético. O praticante deve ser sempre, consigo mesmo e com os demais, honesto e ético. Somente com humildade e principalmente com honestidade, podemos admitir nossas falhas e deficiências. Reconhecendo nossas deficiências poderemos superá-las. Sem honestidade e ética, todo o conhecimento e habilidade conquistados no treinamento podem ser utilizados de forma equivocada, causando danos a outros e indo contra os princípios do Taekwondo.

2. CURIOSIDADES

KUKI IUKEDAIO KINHÉ	Cumprimentar a bandeira
PROFESSOR (KIOSANIM)	1º ao 3º Dan
MESTRE (SAMBOMIM)	4º ao 5º Dan
GRÃO MESTRE (KUAJANIM)	6º ao 9º Dan
ARÊ	Abaixo da cintura
MAKI	Defesa

ANDJÁ	Sentar
IROSÔ	Levantar
TIRO TORÁ	Meia volta
KALHIÔ	Separar
KEROGUI JUMBI	Base de luta
TACHI	Repetir

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