

DEPOIS DE APRENDER AS PRIMEIRAS noções de luta e o primeiro *taekug/poomsae*, ensinados na faixa amarela, nesta graduação estes aspectos serão mais valorizados. Chutes mais complexos farão parte do treinamento assim como nomes de algumas técnicas.

### TÉCNICAS DE MÃO (SON KI SUL)

**Ap kubi olgul tirigui** Um dos pés dois passos a frente do outro, perna da frente flexionada e a de trás estendida, soco na altura do rosto.

<b>Ap kubi Dum jumok olgul ap tigui</b>	Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, atacar com as costas do punho fechado na altura do rosto.
<b>Ap kubi olgul maki</b>	Um dos pés dois passos a frente do outro, perna da frente flexionada e a de trás estendida, defesa com braço sobre a cabeça.
<b>Ap kubi montong an maki</b>	Um dos pés dois passos a frente do outro, perna da frente flexionada e a de trás estendida, defesa com braço de fora para dentro.
<b>Ap kubi montong olgul pakat maki</b>	Um dos pés dois passos a frente do outro, perna da frente flexionada e a de trás estendida, defesa com na altura do rosto de dentro para fora – semi circular.



**Dum jumok** – A parte externa da mão fechada (costas da mão) é denominada **dum jumok** e com ela podemos atacar o rosto do adversário

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

**Neryô tchagui** Elevar a perna flexionada projetando-a para frente, atingindo o adversário com a sola do pé na altura do rosto.

<b>Yop tchagui</b>	Elevar o joelho flexionado para cima, projetando o quadril na direção do alvo estendendo a perna com o calcanhar.
--------------------	---

### STEPS (MOVIMENTAÇÃO/DESLOCAMENTO)

Avança e recua trocando de base

### TAEGUK / POOMSAE: Taekug I (2) Jang

**TAEGUK I JANG – Alegria** - Representa a serenidade e a virtude. Simboliza a imagem da alegria com a qual se vai construindo. Deve ser executado com plena consciência de cada movimento, de forma que todos sejam igualmente importantes e controlados.

**MATCHUO KUIROGUI (Luta combinada):** Rambom kurogui até o nº 16

**KIOPÁ (QUEBRAMENTO): Técnica:** Timiô neryô tchagui

## IRON (CONHECIMENTO)

### PRINCÍPIOS 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
- **Autocontrole**
- Espírito Indomável

**Auto Controle** é a capacidade e agir com lucidez em momentos difíceis, mantendo as emoções sob o controle do raciocínio e do bom senso. A pratica do Taekwondo nos proporciona uma destreza física e uma capacidade de atacar e defender-se muito maior e diferente das pessoas que não praticam artes marciais. Esta capacidade deve ser desenvolvida junto com o autocontrole.

### VOCABULÁRIO

**TIRO TORA** Meia volta, preparando-se para continuar o treinamento agora na direção oposta.

<b>TIGUI</b>	Bater atacando.
<b>YOP</b>	Lateral
<b>JUMOK</b>	Punho fechado

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