

GREEN BELT TO BLUE STRIPE PROGRAM/PROGRAMA DE CINTURON VERDE TO BLUE STRIPE

MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

1. HANDS TECHNIQUES/ TECNICAS DE MANO/ SON-GI-SOOL

1.1	Sitting stance middle punch	<i>Puño frente medio. Posición de jinete.</i>	Annun so kaunde ap jirugi
1.2	Walking stance middle palm hooking block	<i>Defensa descendente con gancho de la mano. Posición para caminar.</i>	Gunnun so kaunde sonbadak golcho makgi
1.3	L-stance twin knife-hand block	<i>Defensa arriba y hacia afuera con el canto de las manos. Posición en L.</i>	Niunja so sang sonkal makgi
1.4	Walking stance double forearm high block	<i>Defensa doble alta hacia afuera con antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so doo palmok nopunde makgi
1.5	Walking stance front elbow strike	<i>Ataque de codo hacia el frente. Posición para caminar.</i>	Gunnun so ap palkup taerigi
1.6	X-stance back-fist high side strike	<i>Ataque alto con puño revés. Posición en X.</i>	Kyocho so dung joomuk nopunde yop

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Reverse hooking kick (offensive)	<i>Patada de gancho con giro (ofensiva)</i>	Bandae goro chagi
2.2	Outward downward kick	<i>Patada descendente hacia afuera</i>	Bakuro naeryo chagi
2.3	Inward downward kick	<i>Patada descendente hacia adentro</i>	Anuro naeryo chagi
2.4	Side thrusting kick (front leg)	<i>Patada lateral con metatarso. Pie delantero.</i>	Yopcha tulgi (ap tari)
2.5	Side thrusting kick (rear leg)	<i>Patada lateral con metatarso. Pie trasero.</i>	Yopcha tulgi (dwit tari)
2.6	Stepping side thrusting kick (front leg)	<i>Patada lateral con metatarso. Dando un paso.</i>	Ongyo-didigi yopcha tulgi (ap tari)
2.7	Stepping downward kick	<i>Patada descendente. Dando un paso.</i>	Ongyo-didigi naeryo chagi
2.8	Skip hooking kick (offensive)	<i>Patada de gancho (ofensiva), con salto pequeño</i>	Duro-gamyo goro chagi
2.9	Skip crescent kick	<i>Patada en media luna, con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo bandal chagi
2.10	Double side piercing kick	<i>Doble patada lateral</i>	I-jung yopcha jirugi
2.11	Flying crescent kick	<i>Patada en media luna. Saltando.</i>	Twimyo bandal chagi
2.12	Front snap kick—Turning kick (same leg)	<i>Patada frente—Patada circular (la misma pierna)</i>	Apcha busigi—Dollyo chagi
2.13	Turning kick—Reverse back piercing kick	<i>Patada circular—Patada trasera con giro</i>	Dollyo chagi—Bandae dwitcha jirugi
2.14	Reverse back piercing kick—Outward downward kick (different legs)	<i>Patada trasera con giro—Patada descendente hacia afuera (piernas diferentes)</i>	Bandae dwitcha jirugi—Bakuro naeryo chagi
2.15	Reverse hooking kick (offensive)—Side piercing kick (same leg)	<i>Patada de gancho con giro (ofensiva)—Patada lateral (la misma pierna)</i>	Bandae goro chagi—Yopcha jirugi
	QTC Kick Combination No. 4	QTC Combinación de Patadas No. 4	Hon-hap Chagi 4

3. 2-STEP SPARRING/COMBATE A DOS PASOS / IBO MATSOGI SEQUENCE # 1 (1-5)

		First step	Second step	Counterattack
3.1	As Attacker/ Como atacante	Gunun so kaunde ap jirugi	Gunun so najunde apcha busigi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Gunun so kaunde anpalmok makgi	Gunun so najunde sonkal makgi	Gunun so bandae jirugi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Gunun so najunde apcha busigi	Niunja so kaunde ap jiruji	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Gunun so najunde sonkal makgi	step back apcha olligi	Kyocha so dung joomuk yop taerigi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Niunja so kaunde ap jiruji	Dollyo chagi -Niunja so	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Niunja so kaunde anpalmok makgi	Gunun so nopunde doo palmok makgi	Miunaj so kaunde bakuro sonkal taerigi
3.4	As Attacker/ Como atacante	Niunja so kaunde ap jiruji	Left Niunja so kaunde an palmok makgi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Yopcha jirugi-Gunnun so	Right Niunja so kaunde an palmok makgi	Gunnun so ap palkup taerigi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Yopcha jirugi-Niunja so	Left niunja so san sonkal makgi	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Niunja so kaunde sonkal taerigi	Right niuja so san sonkal makgi	Gunnun so kaunde ap jirugi

4. STANCES/ POSCIONES/ SOGI)

4.1	Charyot Sogi	Attention Stance	Posición de atención
4.2	Narani Jumbi Sogi	Paralell stance	Posición paralela
4.3	Annun Sogi	Sitting stance	Posición de jinete
4.4	Gunnun Sogi	Walking stance	Posición para caminar
4.5	Niunja Sogi	L-stance	Posición en L
4.6	Moa sogi A	Close stance A	Posición con pies juntos a
4.7	Goyun sogi	Fixes stande	Posición con peso repartido
4.8	Goburyo jumbi sogi A	Bending ready stance A	Posición con pierna flexionada A

5. FORMAS

5.1	Four directions punch	Cuatro direcciones del puño	Saju jirugi
5.2	Four directions block	Cuatro direcciones del bloqueo	Saju Makgi
5.3	Chon-ji		
5.4	Dan-Gun		
5.5	Do-san		
5.6	Whon-Hyo		
5.7	Yul-gok		