

# YELLOW BELT TO GREEN STRIPE PROGRAM/PROGRAMA DE CINTURON AMARILLO PARA FRANJA VERDE

## MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	Walking stance outer forearm high side block	<i>Defensa alta hacia afuera con antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
1.2	Walking stance straight fingertip thrust	<i>Golpe medio vertical con punta de dedos. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sun sonkut tulgi
1.3	Walking stance back-fist high side strike	<i>Ataque alto con puño revés. Posición para caminar.</i>	Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
1.4	Walking stance outer forearm high wedging block	<i>Doble defensa alta hacia afuera contra agarre. Posición para caminar.</i>	Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
1.5	Sitting stance knife-hand side strike	<i>Ataque medio hacia afuera con el canto de mano. Posición de jinete.</i>	Annun so sonkal yop taerigi

### 2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	High front snap kick	<i>Patada frente alta con la bola del pie</i>	Nopunde apcha busigi
2.2	Side turning kick	<i>Patada circular al lado</i>	Yop dollyo chagi
2.3	Reverse back kick	<i>Patada trasera con giro</i>	Bandae dwitcha jirugi
2.4	Skip front snap kick	<i>Patada frente, con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo apcha busigi
2.5	Skip turning kick	<i>Patada circular, con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo dollyo chagi
2.6	Skip side kick	<i>Patada lateral, con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo yopcha jirugi
2.7	Double front snap kick	<i>Patada frente doble</i>	I-jung apcha busigi
2.8	Flying turning kick	<i>Patada circular. Saltando.</i>	Twimyo dollyo chagi
2.9	Front snap kick—Back kick (same leg)	<i>Patada frente—Patada trasera (la misma pierna)</i>	Apcha busigi—Dwitcha jirugi
2.10	Turning kick—Reverse back kick	<i>Patada circular—Patada trasera con giro</i>	Dollyo chagi—Bandae dwitcha jirugi
2.11	Reverse back kick—Side piercing kick (same leg)	<i>Patada trasera con giro—Patada lateral (la misma pierna)</i>	Bandae dwitcha jirugi—Yopcha jirugi
2.12	QTC Kick Combination No. 2	<i>QTC Combinación de Patadas No. 2</i>	Hon-hap Chagi 2

### 3. 3-STEP SPARRING/COMBATE A TRES PASOS / SAMBO MATSOGI (ONE WAY/ HAN CHOK/ UNA DIRECCION) WITH PARTNER

3.1	As Attacker/ Como atacante	Walking stance middle front punch	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Walking stance inner forearm middle block	Walking stance middle punch
3.2	As Attacker/ Como atacante	Walking stance high front punch	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Walking stance outer forearm high side block	Walking stance middle punch
3.3	As Attacker/ Como atacante	Walking stance high front punch	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Walking stance rising forearm kick	Walking stance middle punch
3.4	As Attacker/ Como atacante	Walking stance front snap kick	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Walking stance low knife hand block	Walking stance low front snap kick
3.5	As Attacker/ Como atacante	L-stance turning kick	
3.5.1	As defender/Como Defensor	l-stance twin forearm block	<i>L-stance side piercing kick</i>
3.6	As Attacker/ Como atacante	L stance middle knife hand strike	
3.6.1	As defender/ Como Defensor	L stance middle knife hand block	<i>l-stance turning kick</i>

### 4. STANCES/ POSCIONES/ SOGI (SAME AS PREVIOS BELT/LAS MISMA DE LOS CINTURONES PREVIOS)

### 5. BASIC MOVEMENTS & PATTERNS / MOVIMIENTOS BASICOS Y 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		