

BLUE BELT TO RED STRIPE PROGRAM/PROGRAMA DE CINTURON AZUL PARA FRANJA ROJA
MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	Walking stance low upset fingertip thrust	<i>Ataque hacia abajo con la punta de los dedos. Posición para caminar.</i>	Gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi
1.2	Close stance side back strike with back-fist	<i>Ataque con puño revés hacia atrás. Posición cerrada.</i>	Moa so dung joomuk yop dwit taerigi
1.3	Walking stance pressing block with X-fist	<i>Defensa presionante con los puños en forma de X. Posición para caminar.</i>	Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
1.4	Close stance twin side elbow thrust	<i>Golpe de codos hacia los lados. Posición cerrada.</i>	Moa so sang yop palkup tulgi
1.5	Sitting stance W-shaped outer forearm block	<i>Defensa con antebrazos en forma de W. Posición de jinete.</i>	Annun so bakat palmok san makgi
1.6	L-stance double forearm low pushing block	<i>Defensa baja con antebrazo empujando. Posición en L.</i>	Niunja so doo palmok najunde miro makgi
1.7	Walking stance high fingertip thrust	<i>Ataque alto con la punta de los dedos. Posición para caminar.</i>	Gunnun so nopunde opun sonkut tulgi
1.8	L-stance side back strike with back-fist	<i>Ataque con puño revés hacia atrás. Posición en L.</i>	Niunja so dung joomuk yop dwit taerigi
1.9	X-stance X-fist pressing block	<i>Defensa presionante con los puños en forma de X. Posición en X.</i>	Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
1.10	L-stance low knife-hand guarding block	<i>Posición en guardia baja con el canto de mano. Posición en L.</i>	Niunja so najunde sonkal daebi makgi

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Vertical kick (with footsword)	<i>Patada vertical con filo externo del pie</i>	Sewo chagi (palkal)
2.2	Vertical kick (with reverse footsword)	<i>Patada vertical con filo interno del pie</i>	Sewo chagi (palkal dung)
2.3	Reverse vertical kick	<i>Patada vertical con giro</i>	Bandae sewo chagi
2.4	360° turning kick	<i>Patada circular 360°</i>	360° dollyo chagi
2.5	Knee upward kick	<i>Patada ascendente con la rodilla</i>	Moorup ollyo chagi
2.6	Stepping vertical kick	<i>Patada vertical, dando un paso</i>	Omgyo-didigi sewo chagi
2.7	Skip twisting kick	<i>Patada de torsión con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo bituro chagi
2.8	Skip hooking kick (defensive motion)	<i>Patada de gancho (defensiva) con salto pequeño</i>	Duro-gamyo golcho chagi
2.9	Mid-air hooking kick (offensive), lead leg	<i>Patada de gancho (ofensiva) con la pierna adelante, con salto</i>	Twio goro chagi (ap tari)
2.10	Double twisting kick	<i>Doble patada de torsión</i>	I-jung bituro chagi
2.11	Flying hooking kick (offensive)	<i>Patada de gancho (ofensivo). Saltando.</i>	Twimyo goro chagi
2.12	Reverse back kick—Downward kick (same leg)	<i>Patada trasera con giro—Patada descendente</i>	Bandae dwitcha jirugi—Naeryo chagi
2.13	Turning kick—360° turning kick	<i>Patada circular—Patada circular 360°</i>	Dollyo chagi—360° dollyo chagi
2.14	Double side piercing kick—Downward kick (different legs)	<i>Doble patada lateral—Patada descendente</i>	I-jung yopcha jirugi—Naeryo chagi
2.15	Vertical kick—Reverse vertical kick	<i>Patada vertical—Patada vertical con giro</i>	Sewo chagi—Bandae sewo chagi
2.16	Stepping in front reverse hooking kick (offensive)—Reverse turning kick	<i>Dando un paso por delante, patada de gancho con giro (ofensivo)—Patada giro con talón</i>	Omgyo-didigi bandae goro chagi—Bandae dollyo chagi
2.17	QTC Kick Combination No. 6	<i>QTC Combinación de Patadas No. 6</i>	Hon-hap Chagi 6

3. 2-STEP SPARRING/COMBATE A DOS PASOS / IBO MATSOGI – SEQUENCE 3 (11-15)

		First step	Second step	Counterattack
3.1	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so najunde ap jirugi	Gunnun so kyocha joomuk makgi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Gunnun so san sewo jirugi	Gunnun so hechyo makgi	Grab heah and morup chagi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so najunde ap jirugi	Niunja so najunde daebi sonkal makgi	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Niunja so kaunde up jirugi	Niunja so kaunde anpalmok makgi	Gunnun so duitjibun sonkut tulgi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Dollyo chagi I stance	Gununs so najunde doo palmok makgi	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Niunja bahuro sonkal taerigi	Step back bandal chagi	Yopcha jirugi
3.4	As Attacker/ Como atacante	Niunja so kaunde ap jirugi	Left niunja so kaunde and palmok makgi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Yopcha jirugi	Golcho chagi	Yopcha jirugi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Kyocha so dung joomuk jirugi	Bandae dollyo chagi-	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Annun so bakat palmok san makgi	Annun so bakat palmok san makgi	Bituro chagi

4. 1-STEP SPARRING/COMBATE A UN PASOS / ILBO MATSOGI – TOI GYE TECHNIQUES APPLY

			Counterattack
3.1	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so najunde ap jirugi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Gunnun so kyocha joomuk makgi	Gunun so san sewo jirugi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so ap jirugi	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Niunja so anpalmok makgi	Gunnun so duitjibun tulgi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Dollyo chagi	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Gunnun so doo palmok makg	Niunja so duit palkup tulgi
3.4	As Attacker/ Como atacante	Bandae dollyo chagi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Annun so bakat palmok san makgi	Bituo chagi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Twio apcha buisgi	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Twio kyocha joomuk makgi	Sewo chagi

5. 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	Nlunja Sogi	L-stance	Posición en L
4.6	Moa sogi A	Close stance A	Posición con pies juntos A
4.7	Goyun sogi	Fixes stance	Posición con peso repartido
4.8	Goburyo jumbi sogi A	Bending ready stance A	Posición con pierna flexionada A
4.9	Moa sogi B	Close stance B	Posición con pies juntos B
4.10	Nahcuo sogui	Low stance	Posición baja
4.11	Duit bal sogi	Rear stance	Posición trasera

6. BASIC MOVEMENTS & PATTERNS / MOVIMIENTOS BASICOS Y FIGURAS

5.1	Saju Jirugi	Cuatro direcciones del puño	Four directions punch
5.2	Saju Makgi	Cuatro direcciones del bloqueo	Four directions block
5.3	Chon-ji		
5.4	Dan-Gun		
5.5	Do-san		
5.6	Won-Hyo		
5.7	Yul-gok		
5.8	Joon-gun		
5.9	Saju Tulgi	Cuatro direcciones del codo	Four direction elbow thrust
5.10	Toi-gye		