

BLUE STRIPE TO BLUE BELT PROGRAM/PROGRAMA DE FRANJA AZUL PARA AZUL

MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	L-stance reverse knife-hand outward block	<i>Defensa con el canto revés de la mano hacia afuera. Posición en L.</i>	Niunja so sonkal dung bakuro makgi
1.2	Rear foot stance palm upward block	<i>Defensa ascendente con la palma. Posición en L-corta.</i>	Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
1.3	Walking stance upper elbow strike	<i>Ataque de codo hacia arriba. Posición para caminar.</i>	Gunnun so wi palkup taerigi
1.4	Walking stance twin fist high vertical punch	<i>Golpe alto con los dos puños verticales. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
1.5	Walking stance twin fist upset punch	<i>Golpe hacia adelante con los dos puños. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
1.6	Walking stance X-fist rising block	<i>Defensa ascendente con antebrazo en forma de X. Posición para caminar.</i>	Gunnun so kyocha joomuk chookyo makgi
1.7	L-stance back-fist high side strike	<i>Ataque alto con puño revés. Posición en L.</i>	Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
1.8	Walking stance reverse high punch	<i>Ataque alto con el puño contrario. Posición para caminar.</i>	Gunnun so nopunde bandae jirugi
1.9	L-stance reverse middle punch	<i>Ataque medio con el puño contrario. Posición en L.</i>	Niunja so kaunde bandae jirugi
1.10	Low stance palm pressing block	<i>Defensa con palma presionante. Posición para caminar baja.</i>	Nachuo so sonbadak noollo makgi
1.11	Close stance angle punch	<i>Ataque en ángulo con puño. Posición cerrada.</i>	Moa so giokja jirugi

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Twisting kick	<i>Patada de torsion</i>	Bituro chagi
2.2	Hooking kick (defensive motion)	<i>Patada de gancho. (En forma defensiva.)</i>	Golcho chagi
2.3	Reverse turning kick	<i>Patada giro con talon</i>	Bandae dollyo chagi
2.4	Sweeping kick	<i>Patada para barrer</i>	Suroh chagi
2.5	Mid-air reverse hooking kick (offensive)	<i>Patada de gancho con giro (ofensiva). Con salto.</i>	Twio-dolmyo bandae goro chagi
2.6	Stepping twisting kick	<i>Patada de torsión. Dando un paso.</i>	Ongyo-didigi bituro chagi
2.7	Stepping hooking kick (defensive motion)	<i>Patada de gancho (en forma defensiva). Dando un paso.</i>	Ongyo-didigi golcho chagi
2.8	Skip side thrusting kick	<i>Patada lateral con metatarso. Con salto pequeño.</i>	Duro-gamyo yopcha tulgi
2.9	Skip downward kick	<i>Patada descendente. Con un salto pequeño.</i>	Duro-gamyo naeryo chagi
2.10	Double side thrusting kick	<i>Doble patada lateral con metatarso</i>	I-jung yopcha tulgi
2.11	Flying downward kick	<i>Patada descendente. Saltando.</i>	Twimyo naeryo chagi
2.12	Side piercing kick—Mid-air reverse hooking kick (offensive)	<i>Patada lateral—Patada de gancho con giro (ofensiva). Con salto.</i>	Yopcha jirugi—Twio-dolmyo bandae goro chagi
2.13	Mid-air reverse hooking kick (offensive)—Flying side kick	<i>Patada de gancho con giro (ofensiva). Con salto.—Patada lateral. Saltando.</i>	Twio-dolmyo bandae goro chagi— Twimyo yopcha jirugi
2.14	Turning kick— (Stepping behind) turning kick—Hooking kick (offensive)	<i>Patada circular—(Dando un paso por detrás) patada circular—Patada de gancho (ofensiva)</i>	Dollyo chagi—Dollyo chagi—Goro chagi
2.15	QTC Kick Combination No. 5	<i>QTC Combinacion de Patadas No. 5</i>	Hon-hap Chagi 5

3. 2 -STEP SPARRING/COMBATE A DOS PASOS / IBO MATSOGI – SEQUENCE 2 (6-10)

		First step	Second step	Counterattack
3.1	As Attacker/ Como atacante	Niunja so kaunde ap jirugi	Yopcha jirugi-niunja sogi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Niunja so left kaunde sonkal dung makgi	Dwit bal so ollyo sonbadak makgi	Bandae dwitcha jirugi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Kyocha so dung joomuk jirugi	Bandae dollyo chagi-	
3.2.1	As defender/ Como Defensor	Niunja so left kaunde sonkal daebi makgi	Niunja so left bakuro palmok makgi	Neryo chagi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so najunde ap jirugi	Gununs so najunde sonkal makgi	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Gunnun so san sewo jirugi	Gunnun do noopunde heghyo makgi	Gunnun so bandae duitjibu jirugi
3.4	As Attacker/ Como atacante	Dollyo chagi I stance	Gunnun so nopundo doo palmok makgi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Niunja so sonkal taerigi	Gunnun so sonbadak golcho makgi	Gunnun so kaunde bandae jirugi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Annun so sonkal taerigi	Niunja so left kaunde daebi sonkal makgi	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Yopcha jirugi	Step back and yopcha olligi	Yopcha jiruchi

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
4.9	Moa sogi B	Close stance B	Posición con pies juntos B
4.10	Nahcuo sogui	Low stance	Posición baja
4.11	Dwit bal sogi	Rear stance	Posición trazera

5. BASIC MOVEMENTS & PATTERNS / MOVIMIENTOS BASICOS Y FIGURAS

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		
5.8	Joon- gun		