

RED BELT TO BLACK STRIPE PROGRAM/PROGRAMA CINTURON ROJO PARA FRANJA NEGRA

MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	Walking stance knife-hand high front strike	<i>Ataque alto hacia adentro con el canto de la mano. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
1.2	L-stance forearm low block	<i>Defensa hacia abajo con antebrazo. Posición L.</i>	Niunja so palmok najunde makgi
1.3	Walking stance reverse knife-hand high front strike	<i>Ataque alto hacia adentro con el canto revés de la mano. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
1.4	Sitting stance forearm middle front block	<i>Defensa media hacia el frente con antebrazo. Posición de jinete.</i>	Annun so palmok kaunde ap makgi
1.5	Sitting stance back-fist high side strike	<i>Ataque alto con puño revés. Posición de jinete.</i>	Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
1.6	L-stance X knife-hand checking block	<i>Defensa de control con el canto de los manos en forma de X. Posición en L.</i>	Niunja so kyocha sonkal momchau makgi
1.7	Walking stance twin palm upward block	<i>Defensa gemela con las palmas hacia arriba. Posición para caminar.</i>	Gunnun so sang sonbadak ollyo makgi

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Front checking kick	<i>Patada frente de control</i>	Apcha momchugi
2.2	Side checking kick	<i>Patada lateral de control</i>	Yopcha momchugi
2.3	Inward pressing kick	<i>Patada de presión hacia adentro</i>	Anuro noollo chagi
2.4	Outward pressing kick	<i>Patada de presión hacia fuera</i>	Bakuro noollo chagi
2.5	Stamping kick	<i>Patada pisotón</i>	Cha bapgi
2.6	Back snap kick	<i>Patada hacia atrás con el talón</i>	Dwitcha busigi
2.7	270° mid-air reverse hooking kick	<i>Patada de gancho 270° (ofensivo) con salto</i>	270° twio-dolmyo bandae goro chagi
2.8	Triple front snap kick	<i>Triple patada frente</i>	Sam-jung apcha busigi
2.9	Triple turning kick	<i>Triple patada circular</i>	Sam-jung dollyo chagi
2.10	Triple side piercing kick	<i>Triple patada lateral</i>	Sam-jung yopcha jirugi
2.11	Triple twisting kick	<i>Triple patada de torsión</i>	Sam-jung bituro chagi
2.12	Consecutive Kicks: Hooking kick (offensive), side piercing kick, downward kick and vertical kick. (All kicks to D.)	<i>Patadas Consecutivas: Patada de gancho (ofensiva), patada lateral, patada descendente, y patada vertical. (Todas patadas hacia D.)</i>	Yon-sok Chagi: Goro chagi, yopcha jirugi, naeryo chagi, sewo chagi
2.13	QTC Kick Combination No. 8	<i>Combinación de Patadas No. 8 QTC</i>	Hon-hap Chagi 8

3. 1-STEP SPARRING/COMBATE A UN PASOS / ILBO MATSOGI – HWA-RANG TECHNIQUES APPLY

Counterattack			
3.1	As Attacker/ Como atacante	Neryo sonkal taerigi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Chuckyo sonkal makgi	Up anuro sonkal taerigi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so ap jirugi	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Niunja so daebi sonkal makgi	Gunnun so bandae sonkut tulgi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Nojunde apcha busigi	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Niunja sogi najunde palmok makgi	<i>Grab head and moorup ollyo chagi</i>
3.4	As Attacker/ Como atacante	Gunun so ap jirugi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Annun so up anuro palmok makgi	Annun so dung joomok yopdwit taerigi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so ap jirugi	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Niunja so kyocha sonkal miro makgo	Moorup ollyo cdollyo chagi

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	Nlunja Sogi	L-stance	Posición en L
4.6	Moa sogi A	Close stance A	Posición con pies juntos A
4.7	Gojun 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 sogi	Low stance	Posición baja
4.11	Dwit bal sogi	Rear stance	Posición trasera
4.12	Soojik sogi	Vertical stance	Posición vertical

5. BASIC MOVEMENTS & PATTERNS / MOVIMIENTOS BASICOS Y FORMAS

5.1	Saju-jirugi	Four directions punch	Cuatro direcciones del puño
5.2	Saju-makgi	Four directions block	Cuatro direcciones del bloqueo
5.3	Chon-ji		
5.4	Dan-gum		
5.5	Do-san		
5.6	Won-hyo		
5.7	Yul-gok		
5.8	Joon- gun		
5.9	Saju Tulgi	Four directions elbow thrust	Cuatro direcciones del codo
5.10	Toi-gye		
5.11	Hwa-rang		
5.12	Choong-moo		