



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

RUA CONSELHEIRO FURTADO, 1044 – LIBERDADE. SP 01511-001. T/F: (11) 3272-0275

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

www.fetesp.com.br

CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA 2º DAN

I - POOM-SE

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIO	EXTRA
2º Dan	Koryo	Taeguk 6, 7 e 8 Jang

II - KIBON DONJAK

AP-KUBI, APSOGUI, JUTCHUMSOGUI:

1. Apsogui Nulô Maqui
Defende com a palma da mão de cima para baixa na altura do plexo
2. Aptchagô; Apkubi Murup Kuki
Simula segurar uma perna e bate no joelho com arco da outra mão
3. Aptchagô; Apkubi Hansonnal Arê Makô; Aquison Kalgebi
Chuta; defende embaixo com a "faca" da mão; e bate no pescoço com arco da outra mão
4. Apkubi Pyonsoncut Arê Jetcho-tchirugui; Apsogui Arê Maqui
Perfurar com as pontas dos dedos embaixo, volta na base apsoqui e defende embaixo
5. Jutchumsogui Palkup Yop Tchigui
Bate com o cotovelo para a lateral do corpo empurrando com a outra mão

III - BAL KI SUL

TIMYO KIBOM BAL-TCHAGUI: (Chute com salto).

- | | | |
|------------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 1) Timyo Aptchagui | 3) Timyo Tigo Tchagui | 5) Timyo Duit Furiô Tchagui |
| 2) Timyo Doliô Tchagui | 4) Timyo Duit Tchagui | 6) Timyo Ap-Bal Furiô Tchagui |

SIBÔM BALTCHAGUI: (chutes de demonstração).

- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| 1) Timiô Aptchagui | 3) Kaui Tchagui | 5) Dubal Aptchagui |
| 2) Timiô Yop Tchagui | 4) Ssambal Aptchagui | |

IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI

ANJÁ (MURUP) KYORUGUI: luta combinada de joelho (livre e alternando).

V - JAIU KYORUGUI

KYORUGUI 1: luta um contra um

KYORUGUI 2: luta um contra dois ou entre si

VI - YUYON SUNG

TODOS OS CANDIDATOS: Flexibilidade (completo e ponte).

VII - KYOC-PA

BAL-TCHAGUI KYOC-PA:

Timyô Ap Tchagui ou Timyo Yop Tchagui (pulando de 3 a 5 pessoas).