

# INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

## GUIDE PROGRAM FOR GUPS EXAMINATION PROGRAMA GUIA PARA EXAMINACION DE GUPS

### WHITE BELT TO YELLOW STRIPE



### CINTURON BLANCO PARA PUNTA AMARILLA

#### STANCES

Attention stance

Bow stance

Paralell stance

Walking stance

Sitting stance

#### SOGI

Charyot Sogi

Kyong Ye Jase

Narani Junbi Sogi

Gunnun Sogi

Annun Sogi

#### POSICIONES

Atención, posición preparatoria para saludar

Saludo propiamente dicho

Ancho de hombros, pies paralelos

Posición para caminar

Posición de jinete

---

#### HAND TECHNIQUES

Forefist

Outer forearm Low block

Knife hand Low block

Inner forearm Middle block

#### SON GISOOL

Ap Joomuk (jirugi)

Najunde Bakat Palmok Makgi

Najunde Sonkal Makgi

Kaunde An Palmok Makgi

#### TÉCNICAS DE MANO

Puño de frente

Defensa abajo mano cerrada

Defensa abajo mano abierta

Defensa al medio mano cerrada con parte interna del antebrazo

---

#### FOOT TECHNIQUES

Front snap kick

Turning Kick (instep)

Flying Front kick

#### BAL GISOOL

Apcha busigi

Dollyo chagi

Twimyo Ap Chagi

#### TÉCNICAS DE PIE

Patada de frente con metatarso

Patada Circular con empeine

Patada de frente con salto

---

#### COMBINATED TECHNIQUES

**(Attack and Defence)**

Using the learned techniques in forward and backward motions

#### GONG GYOK GI

**BANG EAU GI**

#### TÉCNICAS COMBINADAS

**(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas avanzando y retrocediendo

## **SPARRING**

### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### **ILBO MATSOGI**

### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

### **3 Step Sparring**

Performed with or without partner  
Using the learned techniques

### **SAMBO MATSOGI**

### **TECNICA DE 3 PASOS**

Realizadas con o sin compañero  
Usando las técnicas aprendidas

### **FREE SPARRING**

Without contact and  
in a proper distance  
Learned Techniques

### **JAYOO MATSOGI**

### **LUCHA LIBRE**

Sin contacto y con distancia adecuada  
Técnicas aprendidas

---

## **SELF DEFENCE**

Grabbing Techniques  
Grab one or both hands  
Release and counter-attack  
With learned techniques

## **HOSIN SOOL**

Japp Yosul Tae

## **DEFENSA PERSONAL**

Agarre de una o ambas manos  
zafar y contraatacar con técnicas  
aprendidas.

---

## **PATTERN**

- 1.Four directions punch
- 2.Four directions block.

## **TUL**

- Saju Jurugi**  
**Saju Makgi**

## **FORMA**

- 1.Cruz con ataque de puño y defensa abajo con antebrazo, mano cerrada
  - 2.Cruz con defensa abajo mano abierta y defensa al medio mano cerrada(parte interna del antebrazo).
- 

## **CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
No breaking is required

## **TÉCNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
No se requiere rotura.

---

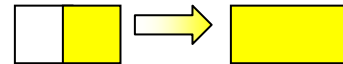
## **THEORY**

Founder of Taekwon-do  
Meaning of the word Taekwon-do  
Student behavior in the Do-Jang  
Pattern: meaning, diagram, movements

## **TEORIA**

Fundador del Taekwon-do.  
Significado de la palabra Taekwon-do.  
Comportamiento del alumno en el Do-Jang  
Tul: Significado, diagrama, movimientos.

# WHITE YELLOW STRIPE TO YELLOW



## CINTURON PUNTA AMARILLA PARA AMARILLO

### STANCES

L-Stance

### SOGI

Niunja Sogi

### POSICIONES

Posición "L"

### HAND TECHNIQUES

Knife Hand  
Middle Inner Forearm Block

### SON GISOOL

Sonkal  
Niunja so Kaunde An Palmok  
Makgi

### TECNICAS DE MANO

Canto de mano  
Defensa al medio con antebrazo interno en posición "L"

### FOOT TECHNIQUES

Turning Kick (ball of the foot)  
Side Piercing Kick

### BAL GISOOL

Dollyo chagi  
Yopcha Jirugi

### TECNICAS DE PIE

Patada Circular con metatarso  
Patada de costado

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas avanzando y retrocediendo

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

### TECNICAS DE 1 PASO

Ataque con derecha e izquierda

#### **3 Step Sparring**

Perfomed with a partner  
Using learned techniques

### SAMBO MATSOGI

### TECNICAS DE 2 PASOS

Realizadas con compañero utilizando las técnicas aprendidas

### FREE SPARRING

Without contact and in a proper distance.  
Learned techniques

### JAYOO MATSOGI

### LUCHA LIBRE

Sin contacto y con distancia adecuada.  
Técnicas aprendidas

**SELF DEFENCE**

Grabbing Techniques  
Grabb one or shoulders  
Release and counter-attack  
With learned techniques

**HOSIN SOOL**

Japp Yosul Tae

**DEFENSA PERSONAL**

Agarre de una o ambos hombros  
zafar y contraatacar con técnicas  
aprendidas.

---

**PATTERN****TUL****FORMA****CHON-JI****CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
13 Years and above breaking is required  
Knife Hand

**TÉCNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
13 años en adelante se requiere rotura.  
Canto de mano

---

**THEORY**

Taekwon-do International Organization  
Téchnical vertical sistem Knowledge  
Student ´s Oath  
Meaning of the colour belts

**Chon-Ji:** meaning,diagram,movements

**TEORIA**

Organización Internacional del Taekwon-do  
Conocimiento de la Línea Técnica  
Deberes del estudiante  
Significado del color de los cinturones

**Chon-Ji:** Significado, diagrama y  
movimientos.

## YELLOW TO YELLOW GREEN STRIPE



## CINTURON AMARILLO PARA PUNTA VERDE

### STANCES

Learned Before

### SOGI

### POSICIONES

Aprendidas con anterioridad

---

### HAND TECHNIQUES

Middle Knifehand Guarding Block  
Twin Forearm Block  
Outer Forearm Rising Block  
Crescent Punch

### SON GISOOL

Kaunde Sonkal Daebi Makgi  
Sang Palmok Makgi  
Najunde Bakat Palmok Makgi  
Bandal Jirugi

### TECNICAS DE MANO

Defensa al medio con canto de mano  
Defensa doble con antebrazo externo  
Defensa alta con antebrazo externo  
Gancho oblicuo ascendente alto

---

### FOOT TECHNIQUES

Downward Kick

### BAL GISOOL

Naeryo Chagi

### TECNICAS DE PIE

Patada descendente

---

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
In forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

---

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Using the learned techniques  
Right and left attack

### ILBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 1 PASO**

Utilizando las técnicas aprendidas  
Ataque con derecha e izquierda

#### **3 Step Sparring**

Perfomed with a partner  
Using learned techniques

### SAMBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 3 PASOS**

Con compañero utilizando  
las técnicas aprendidas

### FREE SPARRING

Learned Techniques

### JAYOO MATSOGI

### LUCHA LIBRE

Técnicas aprendidas

## **SELF DEFENCE**

Grabbing Techniques  
Grabb from behind, Shoulders,  
Elbows or forearms.  
Release and counter-attack  
With learned techniques

## **HOSIN SOOL**

Japp Yosul Tae

## **DEFENSA PERSONAL**

Agarre desde atrás: Hombros, codos  
y antebrazos zafar y contraatacar  
con técnicas aprendidas.

---

## **PATTERN**

## **TUL**

## **FORMA**

### **DAN-GUN**

---

## **CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
No breaking is required

## **TÉCNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
No se requiere rotura.

---

## **THEORY**

History of Taekwon-do (Resume)  
Tournament Points (1,2 and 3 points)  
**Dan-Gun:** meaning, diagram, movements

## **TEORIA**

Resumen de la historia del Taekwon-do  
Marcación de punto en Torneo (1,2 y 3 puntos)  
**Dan-Gun:** Significado, diagrama y  
movimientos.

# YELLOW GREEN STRIPE TO GREEN



## CINTURON PUNTA VERDE PARA VERDE

### STANCES

Learned Before

### SOGI

### POSICIONES

Aprendidas con anterioridad

---

### HAND TECHNIQUES

High Outer Forearm  
Side Block

### SON GISOOL

Napunde Bakat Palmok  
Yop Makgi

### TECNICAS DE MANO

Defensa alta de lado con antebrazo  
externo.

Middle Straight Fingertip  
Thrust

Kaunde Son Sonkat Tulgi

Ataque directo al medio con  
punta de dedos

High Backfist Side Strike

Napunde Yop Joomuk Yop Taerigi

Reverso de puño alto de lado

High Outer Forearm  
Wedging Block.

Napunde Bakat Palmok  
Hechyo Makgi

Defensa doble con antebrazos  
externos.

---

### FOOT TECHNIQUES

Flying Turning Kick  
Flying Side Piercing Kick  
Reverse Turning Kick  
Hooking Kick

### BAL GISOOL

Twimyo Dollyo Chagi  
Twimyo Yop Chagi  
Bandae Dollyo Chagi  
Goro chagi

### TECNICAS DE PIE

Patada circular con salto  
Patada de costado saltando  
Giro con talón  
Gancho con talón

---

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
In forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TEKNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

---

### SPARRING

#### **1 Step sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

### TECNICAS DE 1 PASO

Ataques con derecha e izquierda

**2 Step Sparring**

Using the learned techniques  
Right and left

**IBO MATSOGI****TECNICAS DE 2 PASOS**

Utilizando las técnicas aprendidas  
con derecha e izquierda

**3 Step Sparring**

Perfomed with a partner  
Using learned techniques

**SAMBO MATSOGI****TECNICAS DE 3 PASOS**

Con compañero utilizando  
las técnicas aprendidas

**FREE SPARRING**

Learned Techniques

**JAYOO MATSOGI****LUCHA LIBRE**

Técnicas aprendidas

---

**SELF DEFENCE**

Grabbing Techniques  
Grabb From Front, Shoulders  
and forearms.  
Release and counter-attack  
With learned techniques

**HOSIN SOOL**

Japp Yosul Tae

**DEFENSA PERSONAL**

Agarre por delante: Hombros  
y antebrazos zafar y contraatacar  
con técnicas aprendidas.

---

**PATTERN****TUL****FORMA**

**DO-SAN**

---

**CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
13 Years and above breaking is required  
Side kick

**TÉCNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
13 años en adelante se requiere rotura.  
Patada de costado

---

**THEORY**

Jumping Objectives  
**DO-SAN:** meaning,diagram,movements

**TEORIA**

Objetivos del salto  
**DO-SAN:** Significado, diagrama y  
movimientos.

## GREEN TO GREEN BLUE STRIPE



## CINTURON VERDE PARA PUNTA AZUL

### STANCES

Close Stance A  
Bending Ready Stance A  
Fixed Stance

### SOGI

Moa Sogi A  
Guburyo Sogi A  
Gojung Sogi

### POSICIONES

Preparatoria A pies juntos  
Preparatoria para yop chagui  
Posición L -peso repartido

---

### HAND TECHNIQUES

High Inward Knifehand Strike  
Fixed Stance Middle Punch  
Inner Forearm Circular Block  
Middle Forearm Guarding Block  
Upset punch

### SON GISOOL

Napunde Annuro Sonkal Taerigi  
Gojung So Bandae jurigi  
An Palmok Dollimyo Makgi  
Kaunde Palmok Daebi Makgi  
Dwijibo Jirugi

### TECNICAS DE MANO

Canto de mano alto hacia adentro.  
Puño en -L- peso repartido  
Defensa circular con antebrazo interno  
Defensa al medio con mano cerrada.  
Gancho al medio ascendente

---

### FOOT TECHNIQUES

Back Piercing Kick

### BAL GISOOL

Dwit Chagi

### TECNICAS DE PIE

Patada hacia atrás

---

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

---

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

#### **2 Step Sparring**

Using the learned techniques  
Right and left

### IBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 2 PASOS**

Utilizando las técnicas aprendidas  
con derecha e izquierda

### FREE SPARRING

Learned Techniques

### JAYOO MATSOGI

### LUCHA LIBRE

Técnicas aprendidas

## SELF DEFENCE

Grabbing Techniques  
Grabb From Throat arc Hand  
Attack.

## HOSIN SOOL

Jab Yosul Tae

## DEFENSA PERSONAL

Ahorcamiento, zafar y contraatacar

---

## PATTERN

## TUL

## FORMA

**WON-HYO**

---

## CONTACT/BREAKING TECHNIQUES

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
No breaking is required.

## TECNICAS DE CONTACTO

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
No se requiere rotura.

---

## THEORY

Breaking Techniques Objectives  
**WON-HYO:** meaning,diagram,movements

## TEORIA

Objetivos de la rotura  
**WON-HYO:** Significado, diagrama y  
movimientos.

## GREEN BLUE STRIPE TO BLUE



## CINTURON PUNTA AZUL PARA AZUL

### STANCES

X Stance

### SOGI

Kyocha sogi

### POSICIONES

Posición en X

---

### HAND TECHNIQUES

Hocking Block  
Twin Knife hand Block  
Back Fist Side Back Strike  
Front Elbow  
Double Inner Forearm High Block

### SON GISOOL

Golcho Makgi  
Sang Sonkal Makgi  
Dung Joomok Yopdwi Taerigi  
Ap Palkup Taerigi  
Napunde Sang Palmok Makgi

### TECNICAS DE MANO

Agarre con mano abierta  
Defensa doble mano abierta  
Reverso de puño con salto en X  
Golpe frontal con codo  
Defensa alta con antebrazo interno doble

---

### FOOT TECHNIQUES

Mid-Air Side Kick

### BAL GISOOL

Twio Yop Dolmyo Chagi

### TECNICAS DE PIE

Giro Patada de costado saltando

---

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

### FREE SPARRING

Learned Techniques

### JAYOO MATSOGI

### LUCHA LIBRE

Técnicas aprendidas

**SELF DEFENCE**

Sweeping Kicks

**HOSIN SOOL**

Suroh Chagi

**DEFENSA PERSONAL**

Barridas

---

**PATTERN**

**TUL**

**FORMA**

**YUL - GOK**

---

**CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields,Fixed and  
Movable type,etc  
13 Years and above breaking is required  
Turning Kick, Flying side Piercing Kick,.

**TECNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
13 años en adelante se requiere rotura.  
Patada circular , Salto patada de costado

---

**THEORY**

Difference between Taekwon-do and other  
Martial Arts

**YUL-GOK:** meaning,diagram,movements

**TEORIA**

Diferencia entre Taekwon-do y otras artes  
marciales

**YUL-GOK:** Significado, diagrama y movimientos.

# BLUE TO BLUE RED STRIPE



## CINTURON AZUL PARA PUNTA ROJA

### STANCES

Rear Foot Stance  
Close Stance B  
Low Stance

### SOGI

Dwit Bal Sogi  
Moa Sogi B  
Nachuo Sogi

### POSICIONES

Posición L- corta  
Posición preparatoria B pies juntos  
Posición para caminar larga

---

### HAND TECHNIQUES

Middle Reverse Knife  
Hand Block

Palm Upward Block

Upper Elbow High Strike

High Twin Fist Vertical Punch

Twin Fist Upset Punch

X-Fist Rising Block

Palm Presing Block

Angle Punch

U- Shape Block

### SON GISOOL

Kaunde Dung Sonkal  
Yop Makgi

Sonbadak Ollyo Makgi

Wi Nopunde Palkup Taerigi

Nopunde Sang Joomuk  
Sewo Jirugi

Sang Joomuk Dwijibo Jurigi

Kyocho Joomuk Chookyo  
Makgi

Sonbadak Noollo Makgi

Giokja Jirugi

Mongdung-i Makgi

### TECNICAS DE MANO

Defensa al medio, reverso  
de canto de mano

Defensa hacia arriba con palma

Codo Ascendente alto

Golpe doble con puños verticales altos

Doble puño en gancho ascendente

Defensa alta en X

Defensa de presión con palmas

Gancho paralelo en ángulo

Defensa en U con arcos de manos

---

### FOOT TECHNIQUES

Twisting Kick

### BAL GISOOL

Bituro Chagi

### TECNICAS DE PIE

Patada con metatarso hacia fuera

---

### COMBINATED TECHNIQUES

**(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

**BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

**(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

## **SPARRING**

### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### **ILBO MATSOGI**

### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

### **FREE SPARRING**

Learned Techniques

### **JAYOO MATSOGI**

### **LUCHA LIBRE**

Técnicas aprendidas

---

## **SELF DEFENCE**

Leg Grabbing Techniques

With Front, Side Piercing, and Turning Kicks. Release and Counter-attack.

## **HOSIN SOOL**

## **DEFENSA PERSONAL**

Agarre de patadas básicas: Frente, de Costado y circular, zafar y contraatacar

---

## **PATTERN**

## **TUL**

## **FORMA**

### **JOONG - GUN**

---

## **CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields, Fixed and Movable type, etc  
No breaking required

## **TECNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes, y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
No se requiere rotura.

---

## **THEORY**

Cycle and composition of Taewkon-do  
Difference between Martial Art and Sport

**JOONG-GUN:** meaning, diagram, movements

## **TEORIA**

Ciclo de composición del taekwon-do  
Diferencia entre arte marcial y deporte

**JOONG-GUN:** Significado, diagrama y movimientos

## BLUE RED STRIPE TO RED



## CINTURON PUNTA ROJO PARA ROJO

### STANCES

Learned before

### SOGI

### POSICIONES

Aprendidas anteriormente

---

### HAND TECHNIQUES

### SON GISOOL

### TECNICAS DE MANO

Low upset Fingertip Thrust	Najunde Dwijibun Sonkut Tulgi	Golpe bajo con punta de dedos palma hacia arriba
Back Fist Side High Strike	Napunde Dung Joomuk Yop Taerigi	Reverso de puño alto de lado hacia atrás
X Fist Pressing Block	Kyocha Joomuk Noollo Makgi	Defensa de presión hacia abajo en X
Twin Side Elbow	Sang Yop Palkup	Golpe doble a los lados con codo
Outer Forearm "W" Shape Block	Bakat Palmok Sang Makgi	Defensa en "W" con cara externa de antebrazo
Low Double Forearm Pushing Block	Najunde Doo Palmok Miro Makgi	Defensa abajo con antebrazo interno empujando
High Flat Finger Thrust	Napunde Opun Sonkat Tulgi	Golpe alto con punta de dedos
Back Fist Side/Back Strike	Dung Joomuk Yopdwi Taerigi	Reverso de puño hacia atrás
Low Knife hand Guarding Block	Najunde Sonkal Daebi Makgi	Defensa abajo con canto de mano

---

### FOOT TECHNIQUES

### BAL GISOOL

### TECNICAS DE PIE

Flying Reverse Turning Kick Upward knee Kick	Twimyo Bandae Dollyo Chagi Ollyo Chagi	Giro talón saltando Golpe con rodilla ascendente
---	---	---

---

### COMBINATED TECHNIQUES

### GONG GYOK GI

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Attack and Defence)**

#### **BANG EAU GI**

#### **(Ataque y Defensa)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

## **SPARRING**

### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### **ILBO MATSOGI**

### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

### **FREE SPARRING**

Learned techniques

### **JAYOO MATSOGI**

### **LUCHA LIBRE**

Técnicas aprendidas

---

### **SELF DEFENCE**

Ground Techniques

### **HOSIN SOOL**

Noowoo Gisool

### **DEFENSA PERSONAL**

Técnicas de piso

---

### **PATTERN**

### **TUL**

### **FORMA**

**TOI-GYE**

---

### **CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields, Fixed and  
Movable type, etc  
13 Years and above breaking is required  
Reverse turning kick  
Flying turning kick

### **TECNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles, etc.  
13 años en adelante se requiere rotura.  
Giro talon  
Patada circular saltando

---

### **THEORY**

Taekwon-do Horizontal and  
Vertical lines

**TOI-GYE:** meaning, diagram, movements

### **TEORIA**

Líneas verticales y Horizontales en  
Taekwon-do

**TOI-GYE:** Significado, diagrama y  
movimientos.

# RED TO RED BLACK STRIPE

## CINTURON ROJO PARA PUNTA NEGRA



### STANCES

Close Stance "C"  
Vertical Stance

### SOGI

Moa Sogi "C"  
Soo Jik Sogi

### POSICIONES

Preparatoria "C"  
Posición L parada

---

### HAND TECHNIQUES

Palm Pushing Block  
Upward Punch  
Downward Knifehand Strike  
"L" Stance Obverse Middle Punch  
Side Elbow Thrust

### SON GISOOL

Miro Makgi  
Ollyo Jirugi  
Naeryo Sonkal Taerigi  
Niunja So Baro Jirugi  
Yop Palkup Tulgi

### TECNICAS DE MANO

Defensa con palma empujando  
Gancho ascendente medio  
Canto de mano descendente  
Puño cruzado en "L" al medio  
Codo hacia atrás

---

### FOOT TECHNIQUES

Consecutive Kicks  
Double, triple attack

Vertical kick Footsword

### BAL GISOOL

Yonsok Chagi

Sewo Chagi

### TECNICAS DE PIE

Técnicas consecutivas,  
dos o tres ataques

Patada con canto de pie

---

### COMBINATED TECHNIQUES

#### **(Attack and Defence)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

#### **BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

#### **(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

---

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

#### **TECNICAS DE 1 PASO**

Ataque con derecha e izquierda

**PRE-ARRANGED FREE SPARRING**

Using the learned techniques

**LUCHA LIBRE PREESTABLECIDA**

Utilizando las técnicas aprendidas

**FREE SPARRING**

Learned Techniques

**JAYOO MATSOGI**

**LUCHA LIBRE**

Técnicas aprendidas

**SELF DEFENCE**

Primary defences against  
Sticks, knives and guns attacks

**HOSIN SOOL**

**DEFENSA PERSONAL**

Movimientos preparatorios para defensas  
de palos, armas blancas y armas de fuego

**PATTERN**

**TUL**

**FORMA**

**HWA-RANG**

**CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields, Fixed and  
Movable type, etc  
No breaking required

**TECNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles ,etc.  
No se requiere rotura.

**THEORY**

Relation of attacking tools and  
vulnerable spots

**HWA-RANG:** meaning, diagram, movements

**TEORIA**

Relación entre herramientas de ataque  
y puntos vulnerables

**HWA-RANG:** Significado, diagrama y  
movimientos.

# RED BLACK STRIPE TO FISRT DEGREE

## CINTURON PUNTA NEGRA PARA 1er DAN



I DAN

### STANCES

Learned Before

### SOGI

### POSICIONES

---

### HAND TECHNIQUES

High Reverse Knifehand  
Front Strike

X-Knife Hand Checking  
Block

Double Palm Upward  
Block

### SON GISOOL

Napunde Sonkal Dung Ap Taerigi

Kyocha Sonkal Momchau makgi

Doo Sonbadak Ollyo Makgi

### TECNICAS DE MANO

Golpe alto con canto de mano  
hacia adentro

Defensa de chequeo en X mano  
abierta

Defensa doble hacia arriba con  
palmas

---

### FOOT TECHNIQUES

Learned Techniques

360° Mid-Air Side Piercing Kick  
360° Mid-Air Turning Kick

Middle Back Piercing kick

### BAL GISOOL

Twio Dolmyo Yop Chagi  
Twio Dolmyo Bandae Dollyo  
Chagi

Dwit Chagi

### TECNICAS DE PIE

Técnicas aprendidas  
Giro 360° patada de costado  
Giro 360° Talón

Patada de costado hacia atrás

---

### COMBINATED TECHNIQUES

**(Attack and Defense)**

Using the learned techniques  
in forward and backward motions

### GONG GYOK GI

**BANG EAU GI**

### TECNICAS COMBINADAS

**(Ataque y Defensa)**

Usando las técnicas aprendidas  
avanzando y retrocediendo

---

### SPARRING

#### **1 Step Sparring**

Right and left attack

### ILBO MATSOGI

### TECNICAS DE 1 PASO

Ataque con derecha e izquierda

### **PRE-ARRANGED SPARRING**

Using the learned techniques

### **LUCHA LIBRE PREESTABLECIDA**

Utilizando las técnicas aprendidas

### **FREE SPARRING**

Learned Techniques  
With one or two opponents

### **JAYOO MATSOGI**

### **LUCHA LIBRE**

Técnicas aprendidas  
Con uno o dos oponentes

---

### **SELF DEFENCE**

All learned techniques

### **HOSIN SOOL**

### **DEFENSA PERSONAL**

Técnicas aprendidas

---

### **PATTERN**

### **TUL**

### **FORMA**

### **CHOONG-MOO**

---

### **CONTACT/BREAKING TECHNIQUES**

Contact with all training Aids: Large bag  
Small bag, air and focus shields, Fixed and  
Movable type, etc  
13 Years and above breaking is required  
With all learned techniques.  
Hand, foot and special techniques are required

### **TECNICAS DE CONTACTO**

Contacto con aditamentos de práctica  
Bolsas, larga, corta, escudos grandes,  
y de foco, gongos fijos y móviles, etc.  
13 años en adelante se requiere rotura.  
Con todas las técnicas aprendidas.  
Se requieren técnicas de mano, pie y  
rotura especial.

---

### **THEORY**

Previous revision (Including all Themes)  
Training Schedule  
Theory of Power

### **TEORIA**

Revisión teórica previa completa  
Sistemática de clase  
Teoría del Poder

**CHOONG-MOO:** meaning, diagram, movements

**CHOONG-MOO:** Significado, diagrama y  
movimientos.

