



Mestre Carlos Pohlmann - 5° Dan

TAEKWONDO

É uma arte marcial milenar de origem coreana e também um esporte olímpico, a palavra Taekwondo possui o seguinte significado:

태권도

TAE = Bater e ou esmagar com os pés.

KWON = Bater e ou esmagar com as mãos.

DO = Caminho.

Para uma compreensão filosófica a palavra Taekwondo significa:

“O caminho dos pés e das mãos através da mente.”

ORIGEM DO TAEKWONDO

Alguns pesquisadores acreditam que o Taekwondo foi criado a mais de 1.800 anos, as técnicas desta arte marcial, é herança de vários tipos de luta antigas como o SOO BAK, SO BAK HEE, TAE KYON, e outras.

Alguns achados, como desenhos em ruínas de túmulos para mortos da dinastia Koguryo, provavelmente construídas no ano de 209, registram cenas de prática do SOO BAK.

Em 670 d.C. a Coreia era dividida em três reinos: Silla, Koguryo e Baek Je, Silla era o menor entre os três reinos e era constantemente invadido e saqueado pelos seus dois vizinhos. Para se defender, Silla criou um grupo de guerreiros, uma tropa de elite formado por jovens oficiais militares e aristocratas, que além de treinados em diversas formas de luta com os pés e



Figura 1 Guerreiros Hwa Rang-Do em batalha.

as mãos, e manejo de armas como a lança, bastão, arco e flecha entre outros, tinham um rígido treinamento físico e mental. Este grupo transformou-se em um temido e respeitado corpo de guerreiros de elite chamado

Hwa Rang-Do.

Os Hwa Rang-Do eram impiedosos no que se referia a defender sua terra, este grupo possuía um código de honra constituído da seguinte forma:

1. Obediência ao Rei.
2. Respeito aos Pais.
3. Lealdade para com os amigos.
4. Nunca recuar ante o inimigo.
5. Só matar quando não houver alternativa.

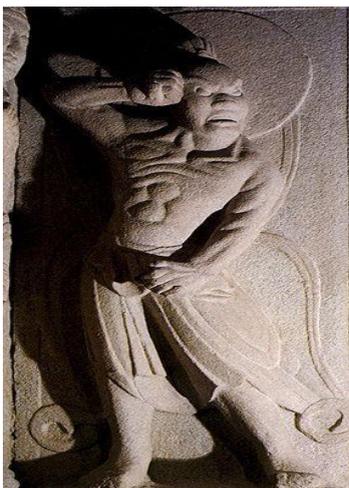


Figura 2 Escultura KUM-KANG (ano 685) técnica de poonsae faixa preta 2º Dan

Esses guerreiros foram extremamente importantes na guerra entre os reinos, suas ações em batalha provaram sua superioridade, com este resultado, Silla acabou unificando os três reinos, esta unificação resultou no que conhecemos hoje por Coreia.

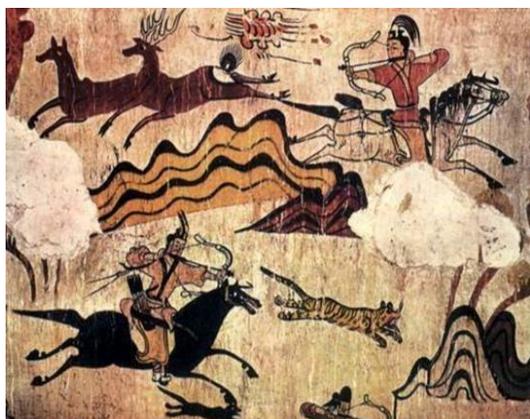


Figura 3 Mu Yong Tchong - desenho de caça (Reino Koguryo)

HISTORIA DO TAEKWONDO

De 1.909 a 1.945, a Coreia foi invadida pelo Japão, durante este tempo proibiu práticas típicas do povo coreano, as artes marciais sofreram com a ocupação japonesa, nesta época o Tae Kyon era proibido de ser praticado, e o Karatê ganhava cada vez mais espaço pelo território coreano e pelo mundo afora, mesmo assim, os coreanos continuavam a praticar seu sistema de luta de forma secreta.

Com a saída do Japão da Coreia, devido a rendição do Japão na segunda guerra mundial, o povo coreano pode praticar sua arte marcial de forma livre, porém, as artes marciais coreanas sofreram muita influência dos estilos japoneses. Por volta deste período nascia as primeiras escolas de artes marciais na coreia, os KWANS, nesta época cada escola tinha seu próprio sistema de ensino, tendo em vista que o nome TAEKWONDO ainda não existia, era utilizado os termos *tae soo do*, *tang soo do*, *kang soo do* e *kwanhop*, para os estilos assim praticados.

AS PRIMEIRAS KWANS

Com o fim da ocupação japonesa no fim da segunda guerra mundial, a fase dos cinco Kwans, refere-se as primeiras escolas marciais que foram abertas na Coréia, os Kwans originais são elas: Chung Do Kwan, Song Moo Kwan, Moo Duk Kwan, Yun Mu Kwan (mais tarde foi trocado o nome para Ji Do Kwan), Chang Moo Kwan.

A fase conhecida como a fase dos nove refere-se aos cinco kwans originais e mais quatro, também grandes escolas fundadas por estudantes das cinco primeiras escolas, são elas: Han Moo Kwan, Oh Do Kwan, Kang Duk Won, Jung Do Kwan.



Liderado pelo General Choi Hong Hi, em 11 de abril de 1955, as diversas escolas existentes fundiram-se em um só, batizando assim os estilos



Figura 4 Foto da Cerimônia de nomeação do taekwondo, tirada em 11 de abril de 1955

com o nome TAEKWONDO, nome que por sua vez lembrava muito o antigo Tae Kyon, em 1966 é criada a International Taekwondo Federation (ITF) pelo General Choi.

Como presidente da ITF o General Choi Hong Hi, organiza turmas de capacitação de nível internacional, os instrutores formados destas turmas eram enviados para diversas partes do mundo afim de divulgar o Taekwondo.

Em 1971 Dr. Um Yong Kim é nomeado presidente da Korea Taekwondo Association (KTA), que até então também era liderada pelo General Choi.



Figura 5 General Choi Hong Hi

Em 1972 devido a problemas políticos o

General Choi se transfere para o Canadá levando consigo ITF, neste mesmo ano é criado pelo Dr. Um Yong Kim a The World Taekwondo Federation (WTF).



Figura 6 Emblema da ITF



Figura 8 Antigo Emblema da WTF



Figura 9 Emblema atual da WT

Ainda em 1972 foi criado o KUKKIWON, conhecido como o quartel general do Taekwondo, é uma organização responsável pela emissão dos certificados de Dan do Taekwondo, promovendo também pesquisas e seminários relacionados a arte, em 1973 foi sediado o primeiro campeonato mundial de Taekwondo.



Kukkiwon, Quartel General do Taekwondo



Antigo emblema Kukkiwon



*Emblema atual
Kukkiwon*

TAEKWONDO NO BRASIL

Em 1970 General Choi Hong Hi envia para o Brasil o Mestre Sang Min Cho, que em inaugura a primeira academia de Taekwondo em 08 agosto de 1970, no bairro da Liberdade em São Paulo, a Academia Liberdade. A relatos mestres já ministravam aulas de Taekwondo no país, porém somente mestre Sang Min Cho veio de forma oficial enviado pelo governo Sul-coreano para



Figura 13 Mestre Sang Min Cho

difundir a arte neste país, por isso Mestre Cho é considerado o pai do taekwondo brasileiro.

Após a chegada de Mestre Cho no Brasil, outros Mestres também vieram para o Brasil difundir a arte marcial coreano neste país, assim o Taekwondo foi se expandindo por todos os estados do Brasil.

TAEKWONDO NO RIO GRANDE DO SUL

O primeiro Mestre a chegar no Rio Grande do Sul foi o Mestre Coreano Yung Man Kim no ano de 1974, difundiu o Taekwondo em Porto Alegre de forma significativa, devido sua grande habilidade, com um Taekwondo prático e objetivo, Mestre Kim veio a falecer no ano de 1978 em um acidente automobilístico.



Figura 14-Grão Mestre Te Bo Lee

Após Mestre Kim, estiveram no estado os Mestres Jong Chan Pyun, Yeong Hwan Park, Kim Jung Ho e Sung Myung Choi, estes mestres tiveram pouco tempo no RS, seguindo seus destinos e foram difundir o seu trabalho em outros estados.

Em 1977 foi enviado para o Rio Grande do Sul o Mestre Te Bo Lee, se tornando o Mestre mais influente, Mestre Lee criou a Federação Gaúcha de Taekwondo (FGTKD), seu trabalho levou o Taekwondo do RS ser respeitado,

formando diversos campeões, considerando o estado um lugar onde possui atletas de excelente nível técnico.

JURAMENTO DO TAEKWONDO

Eu prometo:

- 1- Observar as regras do Taekwondo.
- 2- Respeitar o instrutor e meus superiores.
- 3- Nunca fazer mau uso do Taekwondo.
- 4- Construir um mundo mais pacífico.
- 5- Ser campeão da liberdade e da justiça.

ESPÍRITO DO TAEKWONDO

- 1- **Cortesia** (a soma de educação com gentileza, ter caráter nobre).
- 2- **Integridade** (estabelecer limites entre o bem e o mal, entre o certo e errado, ser honesto e justo).
- 3- **Perseverança** (nunca desistir perante aos objetivos estabelecidos).
- 4- **Autocontrole** (ter controle de sua mente, de seu corpo e de suas atitudes).
- 5- **Espírito Indomável** (manter espírito de guerreiro, lutar contra as injustiças, sem medo ou hesitação).

“... É a minha esperança que através do Taekwon-Do cada um possa juntar suficiente força para chegar a ser um guardião da justiça, para combater a desunião social e para cultivar o espírito humano”.

General Choi Hong Hi.



*Figura 16 Caligrafia criada pelo presidente Chung Hee Park da Coreia.
Significa:*

"Um Esporte Nacional, Taekwondo"

DOJANG

O Dojang é o local onde se realiza o treinamento das artes marciais de origem coreana, é o local de aprendizado baseado no respeito e na disciplina.

Para compreender melhor o Dojang precisamos entender o seu significado:

Do - Significa “caminho ou arte”.

Jang – Significa “um lugar”

Podemos definir Dojang como **“LOCAL DE BUSCAR O CAMINHO”**, onde se pratica o caminho da arte marcial.

DOBOK

O Dobok é a vestimenta especial para o treinamento do Taekwondo.



O Dobok é constituído de calça, blusa e faixa, de acordo com a teoria Yin e Yang, a calça representa a terra (yin), a blusa representa o céu (yang) e faixa representa o próprio homem, esta vestimenta tem uma forte semelhança com as tradicionais roupas coreanas chamadas “hanbok”, no que se referente a cor branca do dobok, tudo indica que era a cor utilizada diariamente pelas pessoas no período Koguryo.

RESPIRAÇÃO E KIHAP

Quem deseja ser bem-sucedido na arte do Taekwondo, deve compreender a importância da respiração, aprendendo assim a respirar de forma correta, isso é importante para concentrar a mente e para fortalecer o corpo, seus golpes se tornarão mais potentes, assim como sua defesa.

O Kihap é a maneira pela qual demonstramos nossa força interna através do grito, o grito é importante para aumentar a potência dos golpes aplicados ou também para absorver os golpes recebidos.

KI - Significa energia, força, determinação.

HAP - Significa união ou harmonia.

A graduação POOM corresponde a atletas com idade inferior a 15 anos, podendo chegar de 1º a 4º Poom.

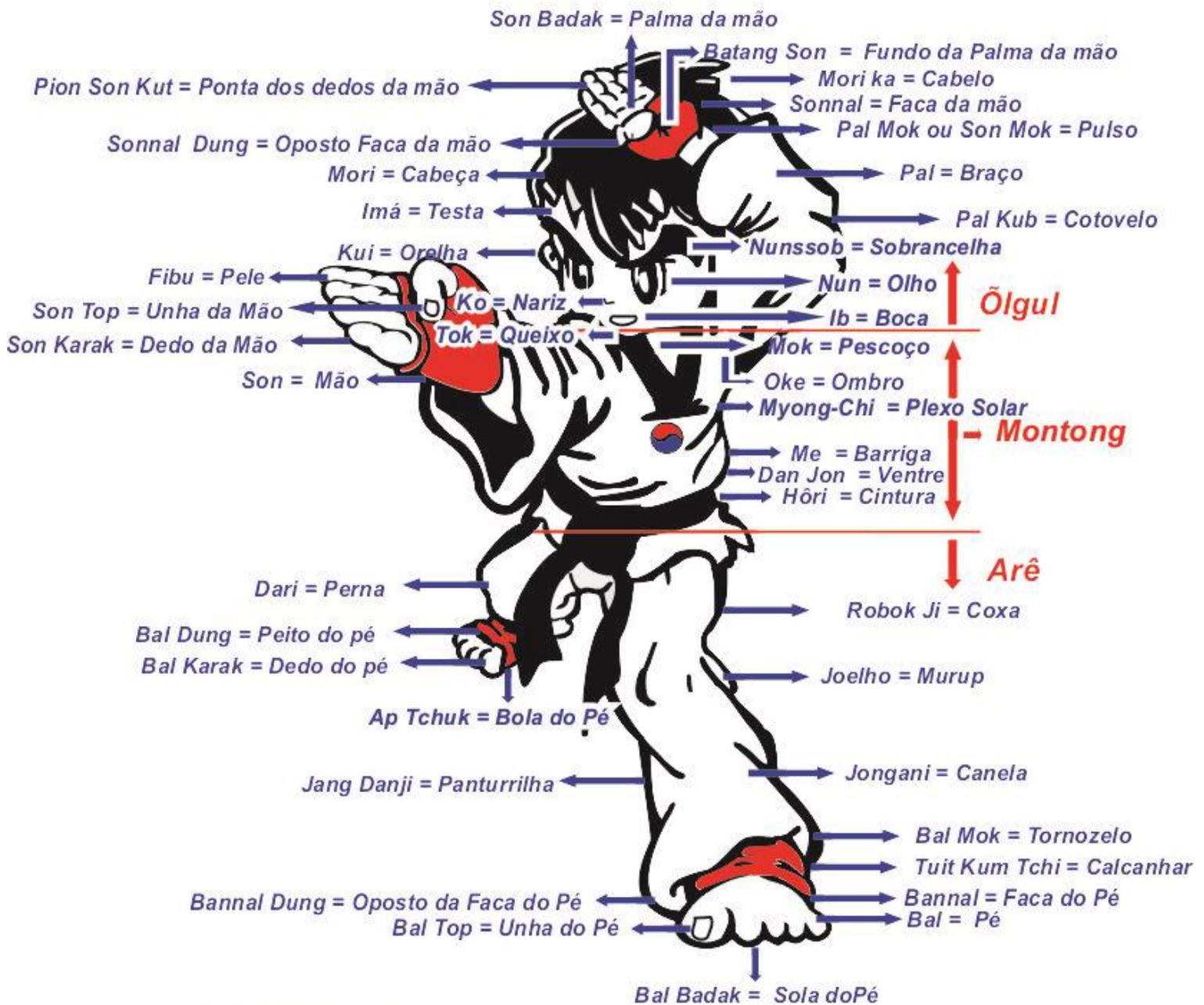
Faixa preta de 1º até 3º Dan recebe o título de Professor (Kiosannim).

Faixa preta de 4º até 6º Dan recebe o título de Mestre (Sabominim).

Faixa preta acima de 7º Dan recebe o título de Grão-Mestre (Kwanjanim).

A graduação 10º Dan é dada apenas para homenagem ou post mortem.

Partes do Corpo em Coreano



Dung Jumók = Costas da mão

Jumók = Punho Cerrado



Ofô

Me Jumók = Barriga Mão

An Palmók = Parte de dentro do Pulso

Mit Palmók = Parte Interna do Pulso



Dung Palmók = Parte Externa do Pulso

Bakat Palmók = Parte de Fora Pulso



Sêuo



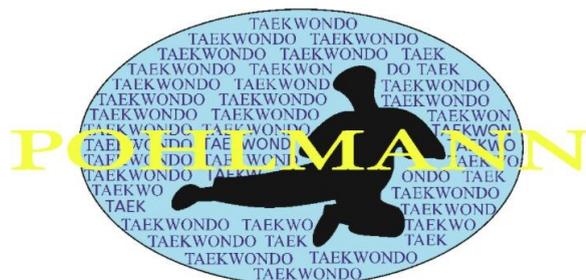
Jetchio

ACADEMIA

THE BEST

TAEKWONDO

SINCE 1997



10° GUB - FAIXA BRANCA

Kibon Dong Jak	Poom-se
Narani Montong Jirgui	Jung So Namu
Narani Montong Dubõn Jirgui	Son Ki Sull
Jutchum Sõgui Montong Jirgui	Avançando e recuando as Técnicas (para que o aluno comece a ter noção de avançar, recuar e continuar com o mesmo tamanho de base).
Jutchum Sõgui Montong Sebõm Jirgui	Ap Kubi Arê Maki
Moa Sõgui Montong Jirgui	Ap Kubi Õlgul Maki
Bal Ki Sull	Ap Kubi Montong Jirgui
Chutes com Tuit Bal em Jejari	Ap Kubi Õlgul Jirgui
Ap Õligui	Jaiu Sull
Ap Tchagui	Ap Tchagui Ap Kubi Montong Jirgui
An Tchagui	Ap Tchagui Ap Kubi Arê Maki
Bakat Tchagui	Doliõ Tchagui Ap Kubi Õlgul Jirgui
Doliõ Tchagui	Doliõ Tchagui Ap Kubi Õlgul Maki
Bal Nolim	Jaiu Kiõrugui
Jejari Bal Bacuõ Crõ Murumiõ Bacuõ Murumiõ	Dubõn Tchagui Kiõrugui (Sem Contato) 1x1

Sōgui (BASES)

Narani Sōgui



Jutchum Sōgui



Mõa Sõgui



Ap Kubi Sõgui



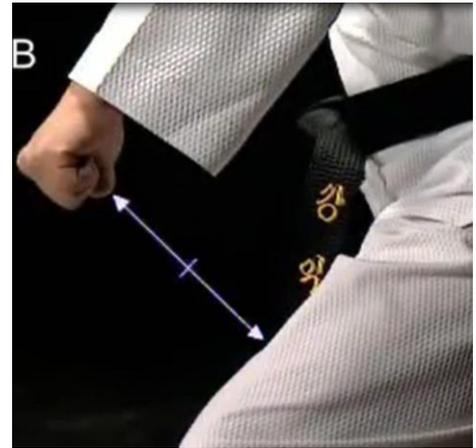
Narani Sōgui Kibon Jumbi



Son Ki Sull

Maki (Defesas)

Ap Kubi Arê Maki



Ap Kubi Ölgul Maki



Kyon Kyōk (Ataques)

Ap Kubi Montong Jirgui



Ap Kubi Ōlgul Jirgui



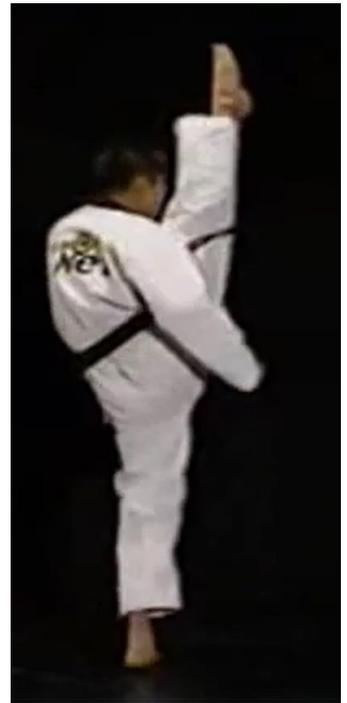
Tchagui Jumbi



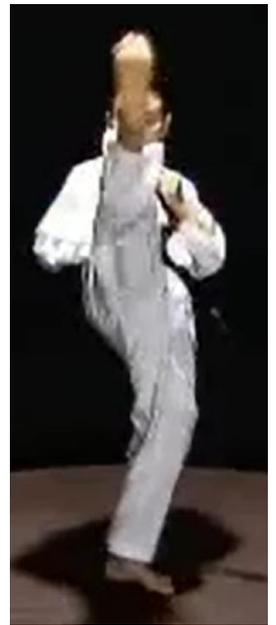
Bal Ki Sull

Tchagui (Chutes)

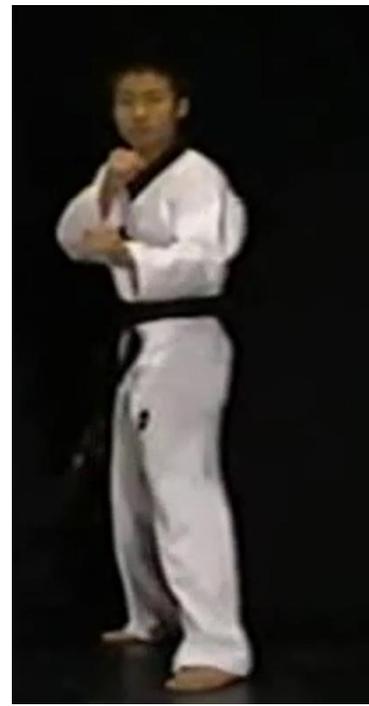
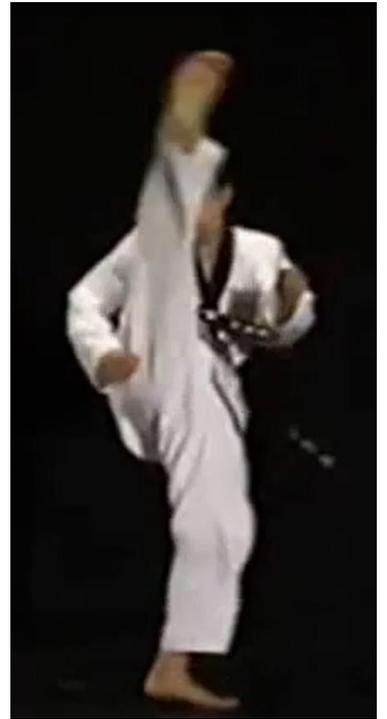
Ap Őligui



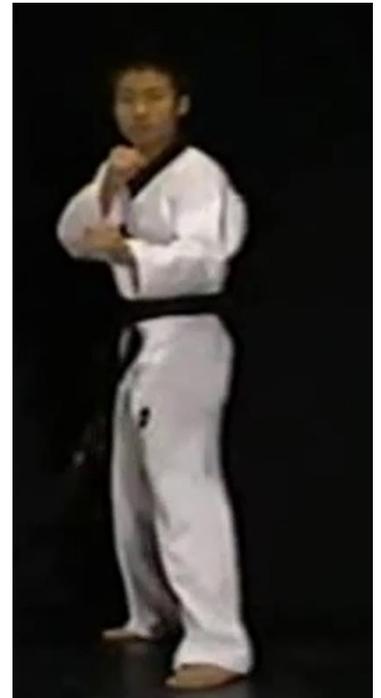
Ap Tchagui



An Tchagui



Bakat Tchagui



Doliõ Tchagui



Jung So Namu



Jung So Namu significa “pequena árvore”. O poom-se possui este nome pela comparação feita ao início de uma vida, de um ciclo, e além de tudo, cuidado. Pois, assim como alguém cuida, rega, aduba e cria uma expectativa sobre aquela pequena árvore, o professor ou o mestre, cuida, repassa seu conhecimento, estimula e participa da sua evolução, do seu crescimento, não só na arte marcial mas, também, como ser humano. No poom-se está em evidência a base Ap Kubi justamente para fazer com que o aluno crie um bom “alicerce” assim como uma árvore, que tem de ter raiz forte para que não caia. Além disso, o fundamento principal do nome Jung So Namu é que, o iniciante do Tae Kwon Do cresça, evolua e viva por muito tempo nele, tal como uma árvore, que cresce, se desenvolve ao longo do tempo mas que por sua essência, sua raiz, dificilmente tomba.

Poom-se Jung So Namu "Pequena Árvore"

4 3 Kibon Jumbi Sōgui 1 2

22 21 5 18 19 20

6 17

7 16

8 15

11 10 9 14 12 13

Vista Lateral

14 15 16 17 18

Jung So Namu

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Uen Ap Kubi	Arê Maki
2	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui
3	Orun Ap Kubi	Arê Maki
4	Uen Ap Kubi	Montong Jirgui
5	Uen Ap Kubi	Arê Maki
6	Orun	Ap Tchagui
7	Uen	Ap Tchagui
8	Orun	Ap Tchagui
9	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui KIHAP
10	Uen Ap Kubi	Õlgul Maki
11	Orun Ap Kubi	Õlgul Jirgui
12	Orun Ap Kubi	Õlgul Maki
13	Uen Ap Kubi	Õlgul Jirgui
14	Uen Ap Kubi	Arê Maki
15	Orun	Doliõ Tchagui
16	Uen	Doliõ Tchagui
17	Orun	Doliõ Tchagui
18	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui KIHAP
19	Uen Ap Kubi	Arê Maki
20	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui
21	Orun Ap Kubi	Arê Maki
22	Uen Ap Kubi	Montong Jirgui
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui



09° - FAIXA CINZA

Son Ki Sull	Poom-se
Avançando e recuando as Técnicas (para que o aluno comece a ter noção de avançar, recuar e continuar com o mesmo tamanho de base).	T'eguk Il Jang
Ap Kubi Montong Maki	Bal Nolim
Ap Kubi Montong An Maki	Gatchin Nagamiõ / Murmiõ
Ap Kubi An Palmõk Montong Bakat Maki	Ran-Gõrun Nagamiõ / Murmiõ
Ap Kubi Montong Bakat Maki	Ameaça / Finta
Ap Kubi Montong Barõ Jirgui	Bloquear, Arê ,Õlgul
Ap Kubi Arê Makõ Montong Barõ Jirgui	Mit Tchagui
Bal Ki Sull	Ran-Gõrun Bandal Tchagui
Chutes com Tuit Bal em Nagamiõ	Ran-Gõrun Nêrio Tchagui
Mirõ Tchagui	Gatchin Nagamiõ Doliõ Tchagui
Nêrio Tchagui	Gatchin Nagamiõ Bandal Tchagui Ran-Gõrun Doliõ Tchagui “com a mesma perna “
Bandal Tchagui	Matchõ Kyõrugui
Iõp Tchagui	Variações de chutes no lugar em Jejari com 02 raquetes“Ação e Reação”
Ruriõ Tchagui	Jaiu Kiõrugui (Sem Contato) 1 x 1

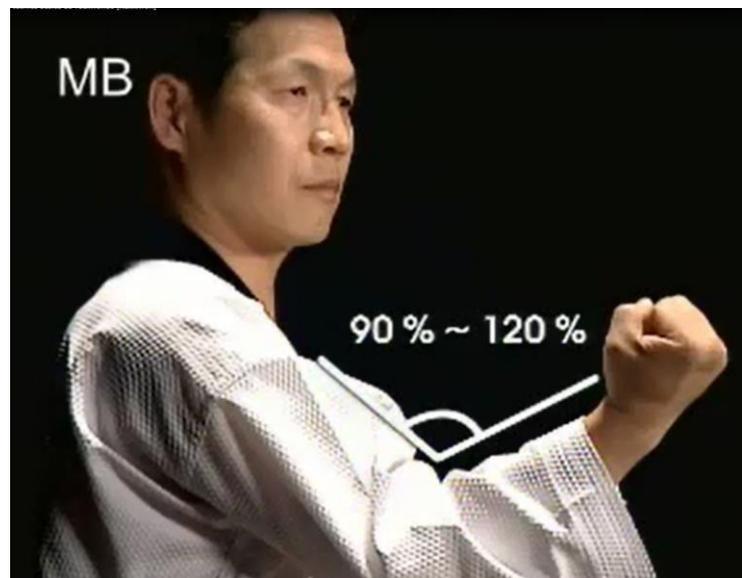
Sōgui (BASES)

Ap Sōgui



Son Ki Sull

Ap Kubi Montong Maki



Ap Kubi Montong An Maki



Ap Kubi An Palmõk Montong Bakat Maki



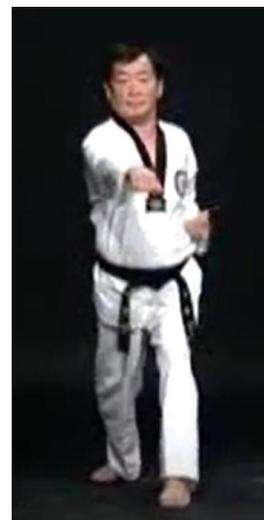
Ap Kubi Montong Bakat Maki



Ap Kubi Montong Barô Jirgui



Ap Kubi Arê Makô Montong Barô Jirgui



Bal Ki Sull

Mirô Tchagui



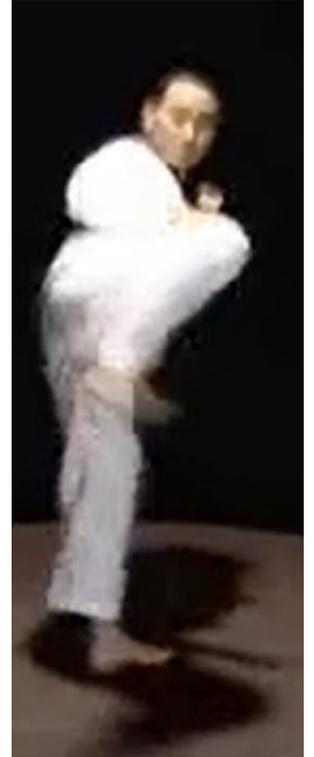
Nêrio Tchagui



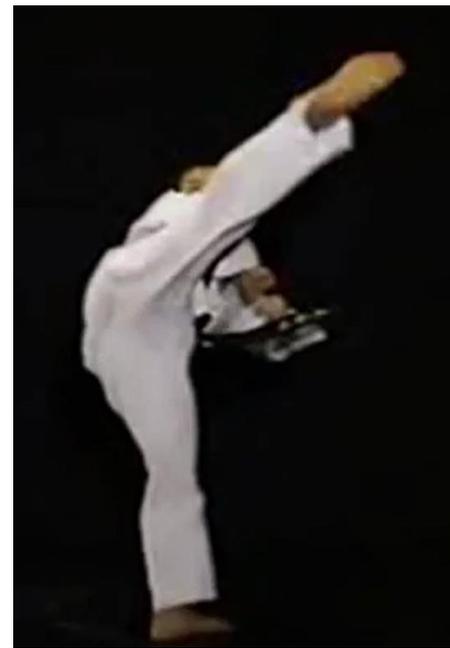
Bandal Tchagui



Iõp Tchagui



Ruriõ Tchagui





O **poom-se** é um conjunto de movimentos de defesa e ataque pré-programados em várias direções, conhecido como uma luta imaginária contra vários adversários imaginários. Os poom-ses são as formas adotadas pela WTF: poom-ses **t'eguk**, os poom-ses **pal-gwes** e **9 poomses superiores**. Na ITF, essas formas são conhecidas como TULS ou HIANS. Em outras artes marciais, também temos a prática de seqüências pré-programadas, sendo que cada uma conforme a sua origem. No karatê se chama Kata, no Kung fu se chama Kati.

No início da história do homem, os movimentos eram utilizados para representar de que forma o homem via e percebia o mundo. E ficaram registrados, conforme achados arqueológicos que demonstram de que forma essas pessoas viviam. A expressão corporal, gestos e movimentos ficaram perpetuados por civilizações mais antigas.

A prática de movimentos pré-programados de ataque e defesa na Coréia eram muito comum no reino de Koguryo. Existem registros de sua prática entre os anos 37AC e 688DC. Durante esse período, era praticado por todas as classes e era muito apreciado pela nobreza e pelos soldados que praticavam coletivamente ou individualmente em busca do aprimoramento da mente e do corpo e também como estratégia de defesa diante das ameaças externas.

Conforme figuras de pedra achadas na parede do templo de Kyonju, e entre outros achados arqueológicos, estas demonstram gestos e posições que resultaram na combinação de movimentos pré estabelecidos e praticados dos poom-ses que é também um mecanismo para reconhecimento de antigos conceitos dos coreanos. Ao executar o poomse, estamos também trazendo para o presente, gestos e movimentos que através da expressão corporal demonstra a luta e a trajetória de um povo em busca de seu desenvolvimento. Podemos dizer que o poomse provê um mecanismo para a preservação dos movimentos históricos e também um repositório para as habilidades praticadas no Taekwondo.



DICAS PARA O APRIMORAMENTO DO POOM-SE

INDIVIDUAL

- 1- Antes de realizar o poom-se , feche os olhos e execute-o mentalmente
- 2- Inicie o poom-se em lados diferentes
- 3- Observe o tempo do poom-se
- 4- Para melhor assimilação, treine da seguinte forma: primeiro execute o movimento 1, depois o 1 e o 2, depois inicie novamente fazendo os seguintes movimentos: 1,2,3, depois 1,2,3,4, e assim por diante
- 5- O espelho é de excelente ajuda para quem vai treinar o poom-se.

> BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO POOMSE

- Lateralidade [Psicologia] Predomínio funcional de um lado do corpo sobre o outro.
- Estruturação espacial
- Exteriorização Ato ou efeito de exteriorizar; manifestação expressar através do corpo.
- **Psicomotricidade** Integração das funções motrizes e mentais sob o efeito da educação e do desenvolvimento do sistema nervoso.

> ESTUDOS

Segundo estudos feitos pelo Dr. Thomas Seabourne, professor e médico de Houston - EUA, os atletas que praticam artes marciais e treinam formas imaginárias de ataques e defesas possuem maior poder competitivo em relação àqueles que não usam técnicas mentais. Segundo o Dr. Thomas, após seis semanas de prática os estudantes demonstraram uma significativa redução de ansiedade e nervosismo durante as competições.

* Conclusão

Os estudos foram realizados com oito estudantes da universidade estadual do Texas. O esporte também é mental - diz o doutor - sem ansiedade ou nervosismo, as chances de um bom resultado é maior e a prática de exercícios mentais, como a luta imaginária, propicia este quadro.

> COMPETIÇÃO

As competições de poom-se são realizadas por equipe ou individual. Para se consagrar campeão, o competidor deverá executá-lo com concentração, demonstração de atitude real de combate com dinamismo, coordenação e precisão. Por equipe, ele deverá ser realizado de forma sincronizada.

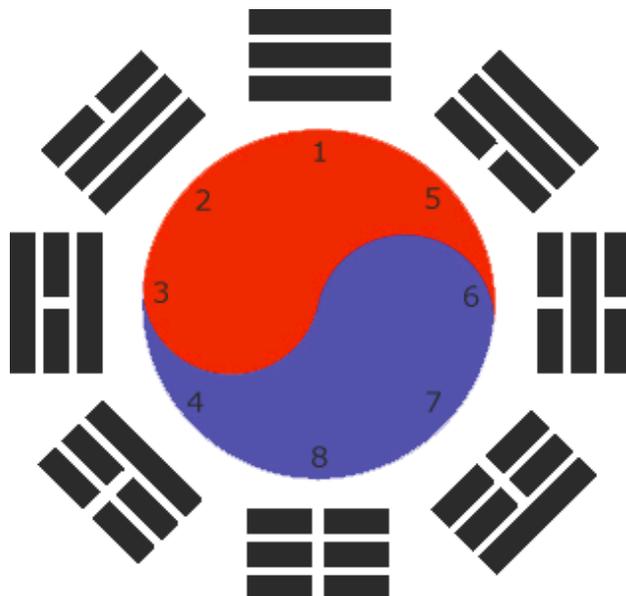
Os T'eguks simbolizam os elementos da natureza. Representam os princípios da criação do cosmo e a forma de viver do homem.

SIGNIFICADO

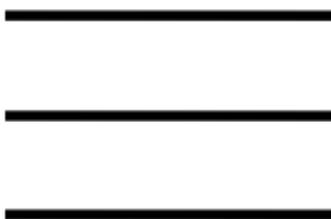
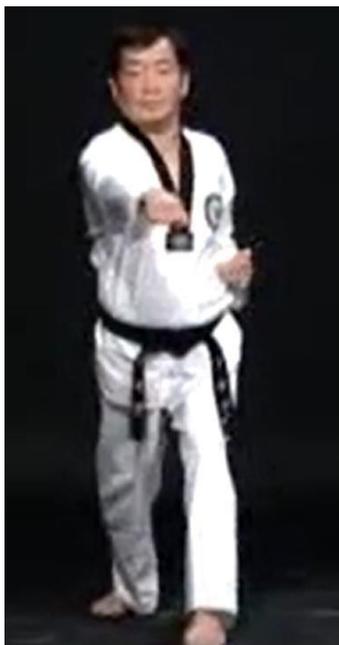
Tae - início

Guk - eternidade

O Taeguk é constituído de um círculo que representa o infinito e pelo positivo e o negativo (ying, yang).



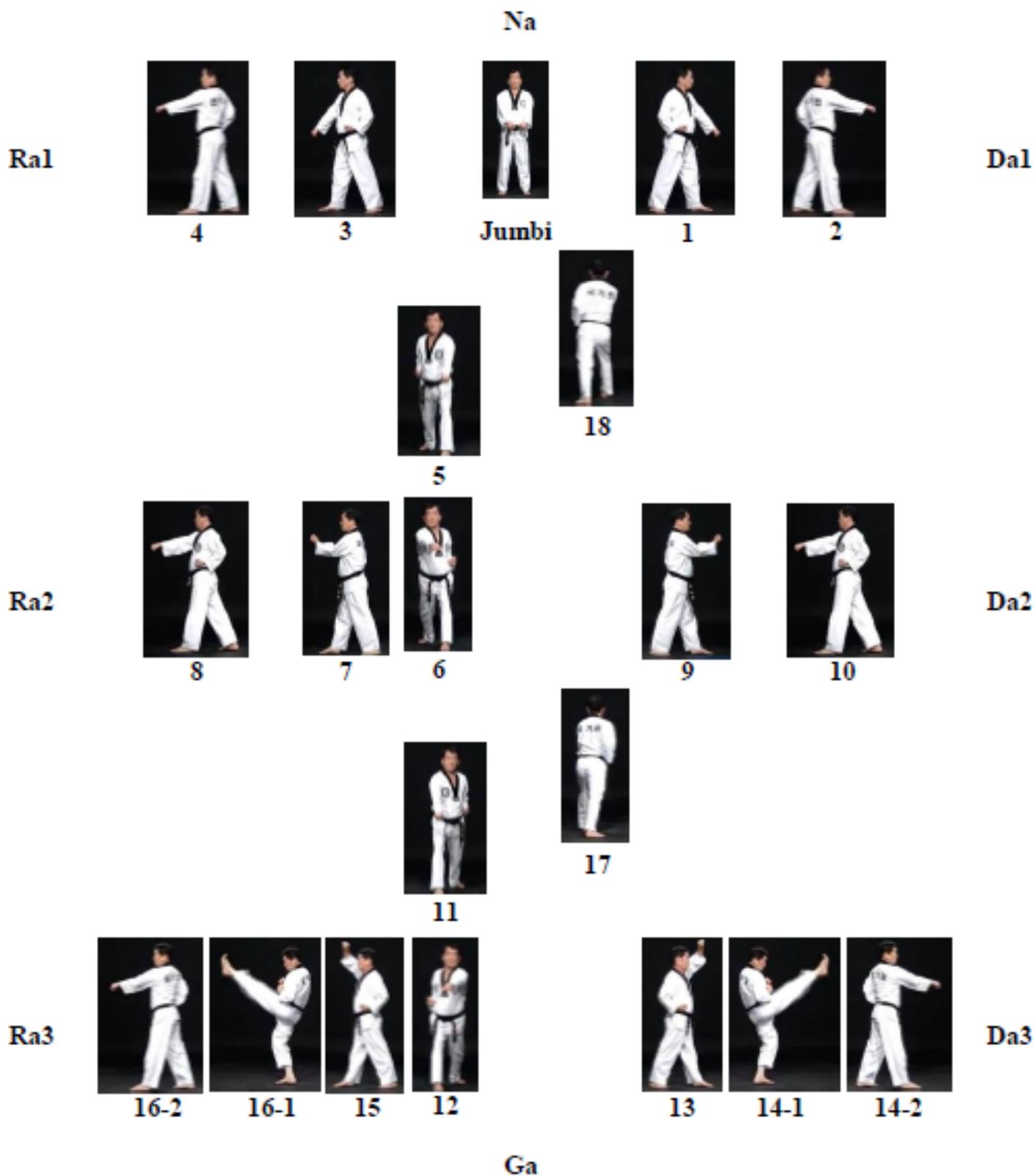
T'EGUK IL (1.) JANG



T'eguk Il (1.) Jang consta de uma série de ações aplicáveis ao princípio “**KON**” do Palgwe. Representa o princípio de tudo na terra e a origem da criação. Simboliza o poder das forças celestes em movimento. Por isso aplica-se as ações do primeiro poom-se, sendo fundamental para posterior evolução do praticante;

A linha de de progressão do poom-se e representado pelo trigramma acima.

T'eguk Il (1.) Jang Linha do Poom-se.



T'EGUK IL (1.) JANG

N°.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
01	Uen Ap Sōgui	Arê Maki
02	Orun Ap Sōgui	Montong Jirgui (Bande)
03	Orun Ap Sōgui	Arê Maki
04	Uen Ap Sōgui	Montong Jirgui (Bande)
05	Uen Ap Kubi	Arê Maki
06	Uen Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
07	Orun Ap Sōgui	Montong An Maki
08	Uen Ap Sōgui	Montong Barô Jirgui
09	Uen Ap Sōgui	Montong An maki
10	Orun Ap Sōgui	Montong Barô Jirgui
11	Orun Ap Kubi	Arê Maki
12	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
13	Uen Ap Sōgui	Õlgul Maki
14-1	Orun Bal	Ap Tchagui
14-2	Orun Ap Sōgui	Montong Jirgui (Bande)
15	Orun Ap Sōgui	Õlgul Maki
16-1	Uen Bal	Ap Tchagui
16	Uen Ap Sōgui	Montong Jirgui (Bande)
17	Uen Ap Kubi	Arê Maki
18	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui (Bande)
		KIHAP
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui

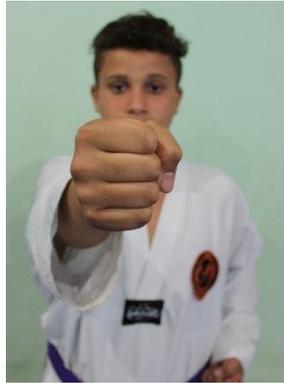


08° - FAIXA AMARELA

Poom-se	Bal Ki Sull
T'eguk I Jang	Ap Bal Ap Tchagui
Son Ki Sull	Ap Bal Bandal Tchagui
Ap Kubi Őlgul Barô Seuð Jirgui	Ap Bal Iõp Tchagui
Ap Kubi Barô Jetchið Jirgui	Ap Bal Nêrio Tchagui
Ap Kubi Barô Dolið Jirgui	Jajun Bal Nêrio Tchagui
Ap Kubi Őlgul Ap Tchigui (Dung Jumðk)	Jajun Bal Mirð Tchagui
Ap Tchagui Ap Kubi Montong Dubðn Jirgui	Jajun Bal Rurið Tchagui
Bal Nolim	Bacuð Dolið Tchagui
Micrð ou Crð Nagamið e Murmið Ap Bal Duirð Crumið Tchagui	Bacuð Nêrio Tchagui
Matchð Kyðrugui	Mit Tchagui (Raquetes)
Variações de chutes no lugar de costas no Alvo “Ação e Reação” (Com raquetes)	Crð Murmið Bandal Tchagui
	Ran-Gðrun Murmið Dolið Tchagui
Jaiu Kiðrugui (Sem Contato)	Gatchin Murmið Bandal Tchagui
1x1	Ap Bal Duirð Crumið Nêrio Tchagui

Son Ki Sull

Ap Kubi Őlgul Barô Seuõ Jirgui



Ap Kubi Barô Jetchiõ Jirgui



Ap Kubi Barô Doliõ Jirgui



Ap Kubi Ap Tchigui (Dung Jumõk)



Ap Tchagui Ap Kubi Montong Dubõn Jirgui



Bal Ki Sull

Ap Bal Nêrio Tchagui



Jajun Bal Nêrio Tchagui



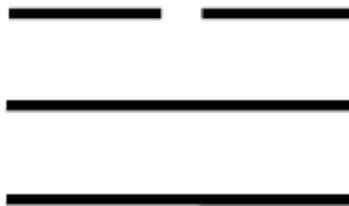
Bacuõ Nêrio Tchagui



Bacuõ Doliõ Tchagui



T'EGUK I (2.) JANG



T'eguk I (2.) Jang as ações deste poom-se se aplicam ao princípio “TAE” do Palgwe, que significa um lago, exemplificando passividade superficial e a agitação, a atividade do seu interior. A suavidade deste poom-se se completa com sucessivas ações rigorosas.

A linha de progressão do poom-se e representado pelo trigramma acima.

T'eguk I (2.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Ra1



4



3



Jumbi



1



2

Da1



5



18-2



18-1

Ra2



10-2



10-1



9



6



17-2



17-1



7



8-1



8-2

Da2



11



16-2



16-1

Ra3



13



12



15



14

Da3

Ga

T'EGUK I (2.) JANG

Nº.	Sõgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui
1	Uen Ap Sõgui	Arê maki
2	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui
3	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
4	Uen Ap Kubi	Montong Jirgui
5	Uen Ap Sõgui	Montong An Maki
6	Orun Ap Sõgui	Montong An Maki
7	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
8-1	Orun Bal	Ap Tchagui
8-2	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui
9	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
10-1	Uen Bal	Ap Tchagui
10-1	Uen Ap Kubi	Montong Jirgui
11	Uen Ap Sõgui	Õlgul Maki
12	Orun Ap Sõgui	Õlgul Maki
13	Uen Ap Sõgui	Montong An Maki
14	Orun Ap Sõgui	Montong An Maki
15	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
16-1	Orun Bal	Ap Tchagui
16-2	Orun Ap Sõgui	Montong Jirgui
17-1	Uen Bal	Ap Tchagui
17-2	Uen Ap Sõgui	Montong Jirgui
18-1	Orun Bal	Ap Tchagui
18-2	Orun Ap Sõgui	Montong Jirgui KIHAP
Kuman	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui

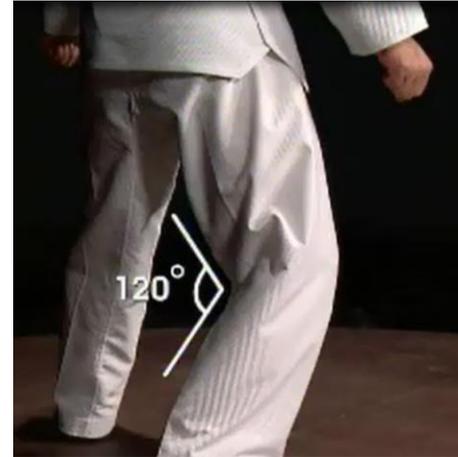


07° GUB - LARANJA

Poom-se	Poom-se Extra
T'eguk Sam Jang	T'eguk Il Jang à T'eguk I Jang
Son Ki Sull	Bal Ki Sull
Tuit Kubi Ran Sonnal Arê Maki	Narê Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Ôlgul Maki	Banderô Doliô Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Montong Maki	Banderô Nêrio Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Montong Iôp Maki	Tuit Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Dung Montong Maki	Mondoliô Iôp Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal An Tchigui	Mondoliô Nêrio Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Bakat Tchigui	Mondoliô Ruriô Tchagui
Tuit Kubi Sonnal Montong Maki	Ran-Görun Tuit Tchagui
Bal Nolim	Ran-Görun Mondoliô Ruriô Tchagui
Micrô ou Crô Nagamiô e Murmiô Ap Bal Duirô Crumiô Tchagui	Mit Tchagui (Raquetes)
Matchô Kyôrugui	Crô Murmiô em Diagonal Bandal Tchagui
Variações de chutes e Simulação de Kyôrugui contra um alvo em movimento.	Crô Murmiô em Diagonal Narê Tuit Tchagui
Jaiu Kiôrugui	Bacuô Murmiô em Diagonal (Triângulo) Bandal Tchagui Narê Tchagui
<i>Shirap Kiôrugui</i> (Contato c/ protores) 1x1	
Kiôkpa Nêrio Tchagui	Bacuô Murmiô em Diagonal (Triângulo) Bandal Tchagui Mondoliô Ruriô Tchagui “ com a mesma perna “

Sōgui (BASES)

Tuit Kubi Sōgui



Son Ki Sull

Tuit Kubi Ran Sonnal Montong Iōp Maki



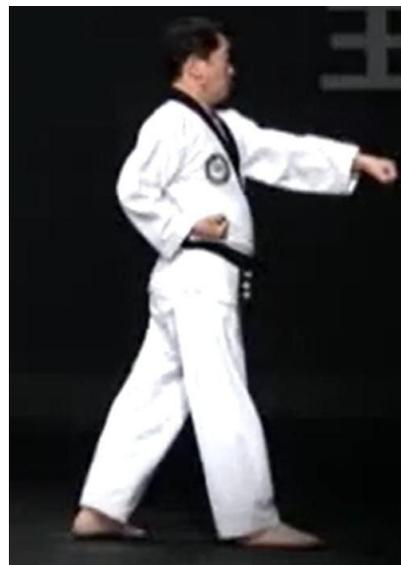
Tuit Kubi Sonnal Montong Maki



Tuit Kubi Ran Sonnal Iõp Makõ Ap Kubi Montong Barõ Jirgui



Ap Sõgui Arê Makõ Montong Barõ Jirgui

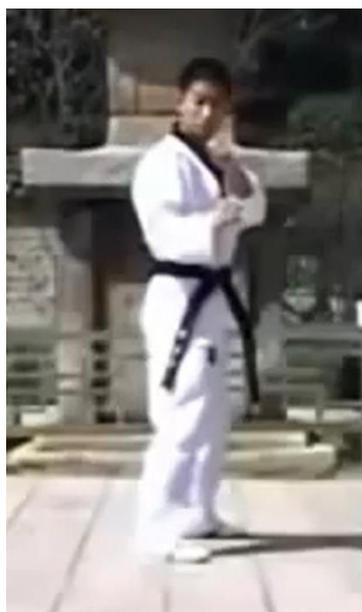


Bal Ki Sull

Narê Tchagui



Banderô Doliõ Tchagui



Visão Lateral



Tuit Tchagui



Mondoliõ Iõp Tchagui



Mondoliõ Nério Tchagui



Mondoliõ Ruriõ Tchagui



T'EGUK SAM (3.) JANG



T'eguk Sam (3.) Jang simboliza “**Ra**”, do palgwe. Compreende as ações aplicáveis ao princípio “**I**”. Dito o símbolo que representa o Fogo e o Sol como exemplo de esperança e da limpeza que devem iluminar e esquentar nossos corações ao nascer de cada dia . As ações deste poom-se devem caracterizar-se pela animosidade representada no calor e pela força do fogo.

A linha de progressão do poom-se é representado pelo trigramma acima.

T'eguk Sam (3.) Jang Linha do Poom-se.

Na

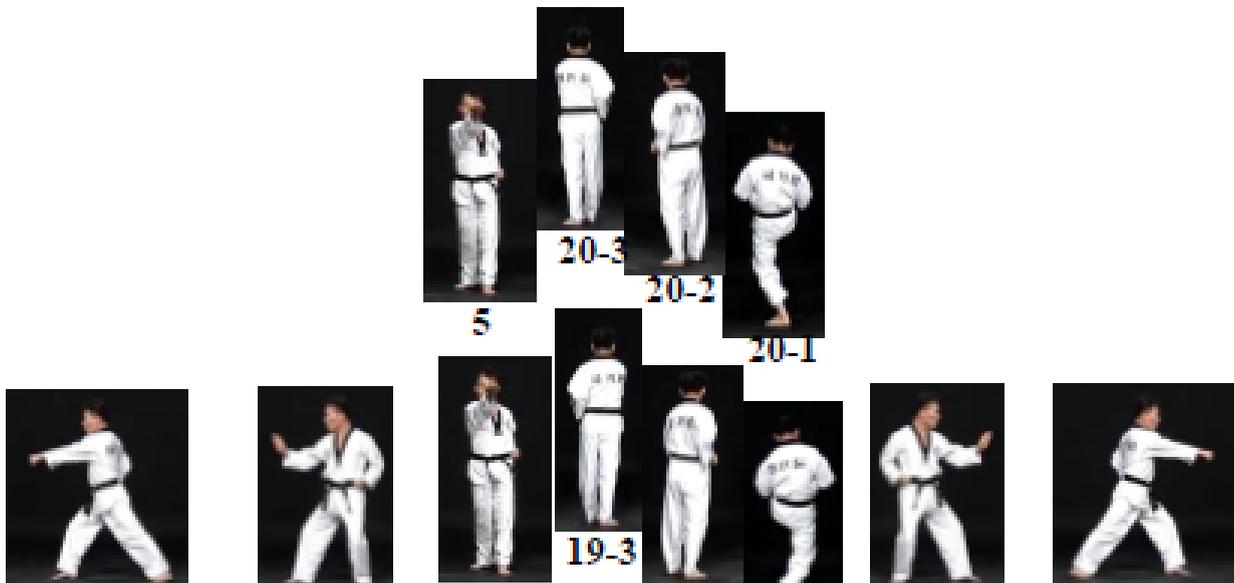
Ra1



Da1

4-3 4-2 4-1 3 Jumbi 1 2-1 2-2 2-3

Ra2



Da2

10 9 6 5 20-3 20-2 19-3 19-2 19-1 7 8

Ra3



Da3

14-3 14-2 14-1 13 11 17-2 17-1 15 16-1 16-2 16-3

Ga

T'EGUK SAM (3.) JANG

Nº.	Sõgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui
1	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
2-1	Orun Bal	Ap Tchagui
2-2 / 2-3	Orun Ap Kubi	Montong Dubõn Jirgui
3	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
-1	Uen Bal	Ap Tchagui
-2 / 4-3	Uen Ap Kubi	Montong Dubõn Jirgui
5	Uen Ap Sõgui	Ran Sonnal An Tchigui
6	Orun Ap Sõgui	Ran Sonnal An Tchigui
7	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iõp Maki
8	Uen Ap Sõgui	Montong Barô Jirugui
9	Uen Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iõp Maki
10	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
11	Uen Ap Sõgui	Montong An Maki
12	Orun Ap Sõgui	Montong An Maki
13	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
14-1	Orun Bal	Ap Tchagui
14-2 / 14-3	Orun Ap Kubi	Montong Dubõn Jirgui
15	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
16-1	Uen Bal	Ap Tchagui
16-2 / 16-3	Uen Ap Kubi	Montong Dubõn Jirgui
17-1	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
17-2	Uen Ap Sõgui	Montong Barô Jirgui
18-1	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
18-2	Orun Ap Sõgui	Montong Barô Jirgui
19-1	Uen Bal	Ap Tchagui
19-2	Uen Ap Sõgui	Arê Maki
19-3	Uen Ap Sõgui	Montong Barô Jirgui
20-1	Orun Bal	Ap Tchagui
19-2	Orun Ap Sõgui	Arê Maki
19-3	Orun Ap Sõgui	Montong Barô Jirgui KIHAP
Kuman	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui

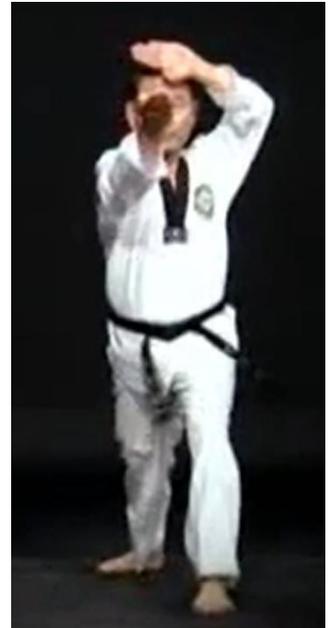


06° GUB - VERDE

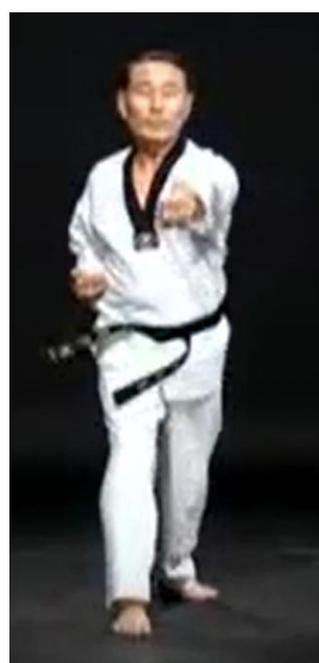
Poom-ses T'eguk Sa Jang	Son Ki Sull
Poom-se Extra	Ap Kubi Jebipoom Mõk Tchigui
T'eguk Il Jang à T'eguk Sam Jang	Ap Tchagui Ap Kubi Montong Barô Jirgui
Bal Ki Sull	Ap Tchagui Ap Kubi Õlgul Ap Tchigui (Dung Jumõk)
Iõ Sokõ Ap Tchagui Doliõ Tchagui	Ap Sõgui Montong Makõ Montong Barô Jirgui
Iõ Sokõ Doliõ Tchagui Mondolio Ruriõ Tchagui	Ap Kubi Montong Makõ Montong Dubõn Jirgui
Iõ Sokõ Nêrio Tchagui Banderô Nêrio Tchagui	Tuit Kubi Sonnal Montong Makõ Ap Kubi Pyon Son Kut Sêuo Tchirugui
Iõ Sokõ Doliõ Tchagui Banderô Doliõ Tchagui	Tuit Kubi Montong Bakat Makõ Ap Tchagui Tuit Kubi Montong An Maki
Iõ Sokõ Narê Tchagui Mondoliõ Iõp Tchagui	Matchõ Kyõrugui Variações de chutes e Simulação de Kyõrugui contra dois alvos c/ 02 pessoas em movimento, variação quando há um kihap de um dos colegas.
Iõ Sokõ Jajun Bal Nêrio Tchagui Bacuõ Tuit Tchagui	Kiõkpa Tuit Tchagui ou Mondoliõ Ruriõ Tchagui
Iõ Sokõ Ap Bal Bandal Tchagui Bacuõ Mondoliõ Ruriõ Tchagui	Jaiu Kiõrugui <i>Shirap Kiõrugui</i> (Contato c/ Protetores) 1 x 1

Son Ki Sull

Ap Kubi Jebipoom Mõk Tchigui



Ap Tchagui Ap Kubi Montong Barô Jirgui



Ap Tchagui Ap Kubi Ölgul Ap Tchigui



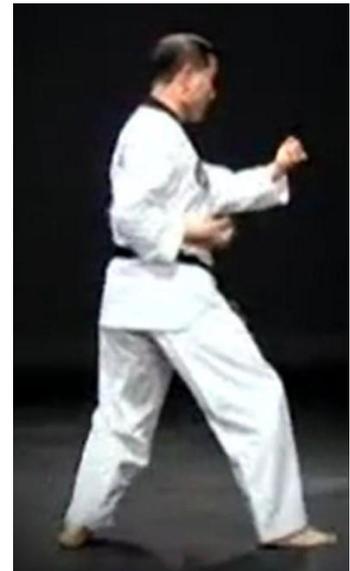
Ap Sõgui Montong Makõ Montong Barõ Jirgui



**Tuit Kubi Sonnal Montong Makõ
Ap Kubi Pyon Son Kut Sêuo Tchirugui**



**Tuit Kubi Montong Bakat Makõ
Ap Tchagui Tuit Kubi Montong An Maki**



Bal Ki Sull

Iõ Sokõ Ap Tchagui Doliõ Tchagui



Iõ Sokõ Jajun Bal Nêrio Tchagui Bacuõ Tuit Tchagui



T'EGUK SA (4.) JANG



T'eguk Sa (4.) Jang. Suas ações são aplicadas ao princípio “**Jin**” do Palgwe, que simboliza o Trovão e os fenômenos que assustam e atemorizam o homem mas este como ser superior aprende a superar o medo.

A linha de progressão do poom-se e representado pelo trigramma acima.

T'eguk Sa (4.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Ra1



4



3



1



2

Da1

Jumbi



5



20-3



20-2



20-1

Ra2



16



15



6-1



19-3



19-2



19-1



17



18

Da2

6-2



14-2



14-1

Ra3



10-2



10-1



9



8-1



8-2



13



11



12-1



12-2

Da3

T'EGUK SA (4.) JANG

N°.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
2	Orun Ap Kubi	Pyon Son Kut Sêuo Tchirugui
3	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
4	Uen Ap Kubi	Pyon Son Kut Sêuo Tchirugui
5	Uen Ap Kubi	Jebipoom Mōk Tchigui
6-1	Orun Bal	Ap Tchagui
6-2	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirugui
7	Uen Bal	Iōp Tchagui
8-1	Orun Bal	Iōp Tchagui
8-2	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
9	Orun Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
10-1	Orun Bal	Ap Tchagui
10-2	Orun Tuit Kubi	Montong An Maki
11	Uen Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
12-1	Uen Bal	Ap Tchagui
12-2	Uen Tuit Kubi	Montong An Maki
13	Uen Ap Kubi	Jebipoom Mōk Tchigui
14-1	Orun Bal	Ap Tchagui
14-2	Orun Ap Kubi	Ōlgul Ap Tchigui (Dung Jumōk)
15	Uen Ap Sōgui	Montong Maki
16	Uen Ap Sōgui	Montong Barô Jirgui
17	Orun Ap Sōgui	Montong Maki
18	Orun Ap Sōgui	Montong Barô Jirugui
19-1	Uen Ap Kubi	Montong Maki
19-2 / 19-3	Uen Ap Kubi	Montong Dubōn Jirugui
20-1	Orun Ap Kubi	Montong Maki
20-2 / 20-3	Orun Ap Kubi	Montong Dubōn Jirugui KIHAP
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui



05° GUB - VERDE ESCURO

Poom-se	Poom-se Extra
T'eguk O Jang	T'eguk Il Jang à T'eguk Sa Jang
Bal Ki Sull	Son Ki Sull
Tuiõ Bacuõ Ap Tchagui	Ap Kubi Arê Makõ Ue Sõgui Me Jumõk Nêrio Tchigui
Tuiõ Bacuõ Doliõ Tchagui	Ap Kubi Montong Makõ Montong An Maki
Tuiõ Bacuõ Mirõ Tchagui	Tuit Kubi Ran Sonnal Iõp Makõ Ap Kubi Palkub Doliõ Tchigui
Tuiõ Bacuõ Nêrio Tchagui	Ap Kubi Arê Makõ Montong An Maki
Tuiõ Ap Bal Iõp Tchagui	Iõp Tchagui Ap Kubi Palkub Pyojõk Tchigui
Tuiõ Ap Bal Ruriõ Tchagui	Tuit Kõa Sõgui Ôlgul Ap Tchigui (Dung Jumõk)
Tuiõ Tuit Tchagui	Matchõ Kyõrugui
Tuiõ Mondoliõ Bakat Tchagui	Variações de chutes e Simulação de Kyõrugui sequência de no máximo 3 chutes e após a execução da sequência deve haver uma esquiva e um contra ataque.
Tuiõ Mondoliõ Ruriõ Tchagui	Jaiu Kiõrugui
	<i>Shirap Kiõrugui</i> (Com Protetores) 1 x 1
Mit Tchagui	Kiõkpa
02 Alvos Fixos Montong e Ôlgul variações de chutes (45 Segundos)	Execução de chutes Tuiõ Tchagui

Sōgui (BASES)

Uen Sōgui



Tuit Kōa Sōgui

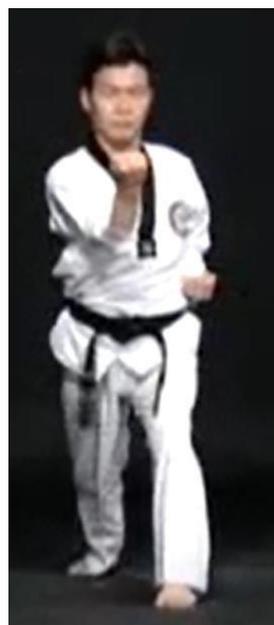


Son Ki Sull

**Ap Kubi Arê Makõ
Ue Sõgui Me Jumõk Nêrio Tchigui**



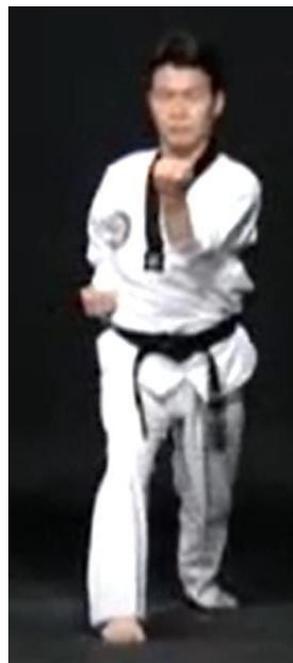
Ap Kubi Montong Makõ Montong An Maki



Tuit Kubi Ran Sonnal Iõp Makõ Ap Kubi Palkub Doliõ Tchigui



Ap Kubi Arê Makõ Montong An Maki



Iõp Tchagui Ap Kubi Palkub Pyojõk Tchigui



Tuit Kõa Sõgui Õlgul Ap Tchigui



Bal Ki Sull

Tuiõ Bacuõ Ap Tchagui Tchagui



Tuiõ Ap Bal Iõp Tchagui



T'EGUK O (5.) JANG



T'eguk O (5.) Jang. As seqüências deste poom-se são aplicadas ao princípio “**Son**” do Palgwe, que é o símbolo do vento que pode transformar-se, repentinamente, de uma brisa suave, em um poderoso furacão. Este poom-se evolui das ações suaves até outras de grande força e contundência.

A linha de progressão do poom-se e representado pelo trigramma acima.

T'eguk O (5.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Ra1



4



3



Jumbi



1



2

Da1

Ra2



16-2



16-1



15



5-1



5-2



20-2



20-1



6-1



6-2



19-2



6-3



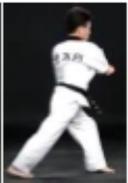
19-1



17



18-1



18-2

Da2

Ra3



10



9



8



7-3



14-3



14-2



14-1



13-2



13-1



11



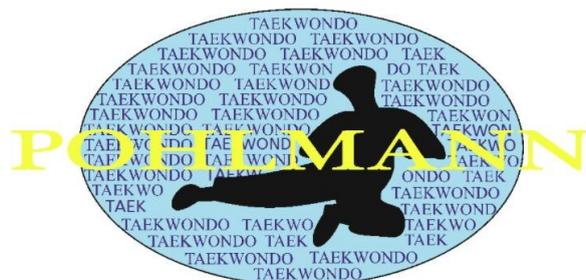
12

Da3

Ga

T'EGUK O (5.) JANG

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Uen Ap Kubi	Arê Maki
2	Uen Sōgui	Me Jumōk Nêrio Tchigui
3	Orun Ap Kubi	Arê Maki
4	Orun Sōgui	Me Jumōk Nêrio Tchigui
5-1	Uen Ap Kubi	Montong Maki
5-2	Uen Ap Kubi	Montong An Maki
6-1	Orun Bal	Ap Tchagui
6-2	Orun Ap Kubi	Montong Maki
6-3	Orun Ap Kubi	Montong An Maki
7-1	Uen Bal	Ap Tchagui
7-2	Uen Ap Kubi	Montong Maki
7-3	Uen Ap Kubi	Montong An Maki
8	Orun Ap Kubi	Ap Tchigui (Dung Jumōk)
9	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iōp Maki
10	Orun Ap Kubi	Palkub Doliō Tchigui
11	Uen Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iōp Maki
12	Uen Ap Kubi	Palkub Doliō Tchigui
13-1	Uen Ap Kubi	Arê Maki
13-2	Uen Ap Kubi	Montong An Maki
14-1	Orun Bal	Ap Tchagui
14-2	Orun Ap Kubi	Arê Maki
14-3	Orun Ap Kubi	Montong An Maki
15	Uen Ap Kubi	Ōlgul Maki
16-1	Orun Bal	Iōp Tchagui
16-2	Orun Ap Kubi	Palkub Pyojōk Tchigui
17	Orun Ap Kubi	Ōlgul Maki
18-1	Uen Bal	Iōp Tchagui
18-2	Uen Ap Kubi	Palkub Pyojōk Tchigui
19-1	Uen Ap Kubi	Arê Maki
19-2	Uen Ap Kubi	Montong An Maki
20-1	Orun Bal	Ap Tchagui
20-2	Uen Tuit Koa Sōgui	Ap Tchigui (Dung Jumōk) KIHAP
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui

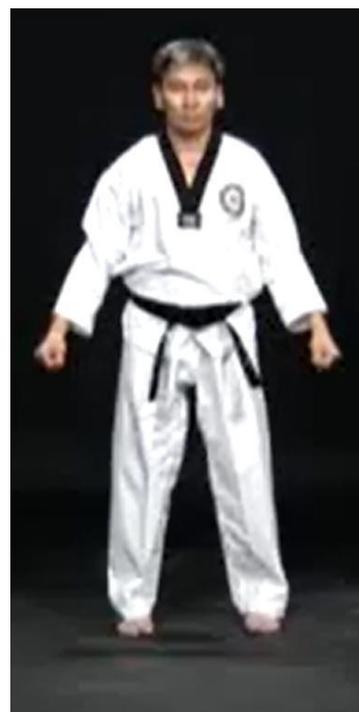
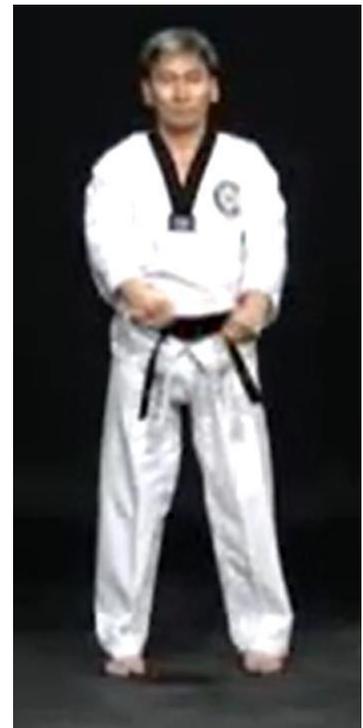


04° GUB - AZUL

Poom-ses	Son Ki Sull
T'eguk Iuk Jang	Ap Kubi Arê Makõ Ap Tchagõ Tuit Kubi Montong Bakat Maki
Poom-se Extra	Ap Kubi Ran Sonnal Ôlgul Pitrõ Maki
T'eguk Il Jang à T'eguk O Jang	Ap Kubi Ôlgul Bakat Makõ Montong Barô Jirgui
Bal Ki Sull	Ap Kubi Batang Son Montong Makõ Montong Barô Jirgui
Dubal Dang Sang Ap Tchagui	Tuit kubi Kumgang Montong Maki
Dubal Dang Sang Doliõ Tchagui	Mit Tchagui
Dubal Dang Sang Iõp Tchagui	Apurõ Orun Tassõt-Bom Bal Tchagui (05 chutes contínuos com a perna direita) Deve-se limitar o espaço para execução dos chutes para que o aluno tenha noção de distância)
Dubal Dang Sang Nêrio Tchagui	Apurõ Uen Tassõt-Bom Bal Tchagui (05 chutes contínuos com a perna Esquerda) Deve-se limitar o espaço para execução dos chutes para que o aluno tenha noção de distância)
Dubal Dang Sang Mondoliõ Iõp Tchagui	Apurõ Iol-Bom Bal Tchagui (10 chutes contínuos livres com as 02 pernas) Deve-se limitar o espaço para execução dos chutes para que o aluno tenha noção de distância)
Dubal Dang Sang Mondoliõ Ruriõ Tchagui	Jaiu Kiõrugui
Banderô Pyojõk An Tchagui	Shirap Kiõrugui (Com Protetores) 1 x 2 Alternados comando de troca pelo Professor
Iõ Sokõ Banderô Doliõ Tchagui Mondoliõ Iõp Tchagui	Kiõkpa
Iõ Sokõ Narê Tchagui Banderô Doliõ Tchagui Mondoliõ Ruriõ Tchagui	Dubal Dang Sang Mondoliõ Ruriõ Tchagui

Jumbi (Preparação)

Narani Sõgui Arê Retchiõ Maki Jumbi



Son Ki Sull

**Ap Kubi Arê Makõ Ap Tchagõ
Tuit Kubi Montong Bakat Maki**



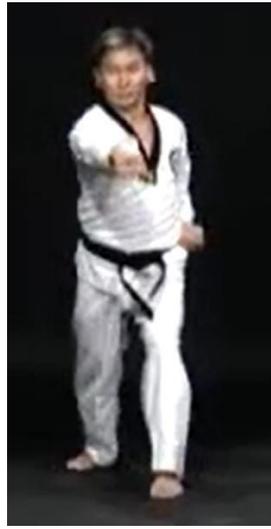
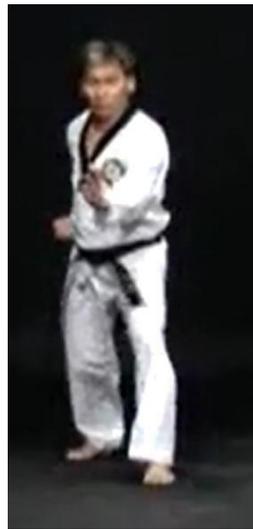
Ap Kubi Ran Sonnal Ölgul Pitrõ Maki



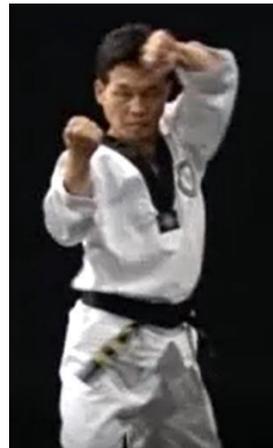
**Ap Kubi Ölgul Bakat Makõ
Montong Barõ Jirgui**



**Ap Kubi Batang Son Montong Makõ
Montong Barõ Jirgui**



Tuit kubi Kumgang Montong Maki



Bal Ki Sull

Dubal Dang Sang Tchagui



Dubal Dang Sang Mondoliõ Iõp Tchagui



T'EGUK IUK (6.) JANG



T'eguk Iuk (6.) Jang. As suas ações aplicáveis ao princípio “**Gam**” do Palgwe, símbolo da água. Como a água de uma corrente marítima que procura sua meta num oceano de adversidade, sem perder a fé no seu objetivo e sem mudar seu objetivo e sem mudar sua essência. Este poom-se se caracteriza, como água, pela suavidade e aparente fluidez das suas ações.

A linha de progressão do poom-se é representado pelo trigramma acima.

T'eguk Iuk (6.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Jumbi

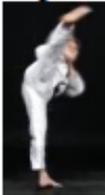
Ra1



4-2 4-1 3



5



6-1



19-2



18-2



18-1



19-1



1 2-1 2-2

Da1

Ra2



9-2 9-1 8-2 8-1



6-2 6-3 7-1 7-2

Da2



10



17



11

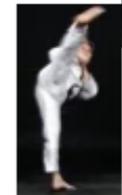


16

Ra3



15-2 15-1 14



12-1



12-2 13-1 13-2

Da3

Ga

T'EGUK IUK (6.) JANG

Nº.	Sõgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui
1	Uen Ap Kubi	Arê Maki
2-1	Orun Bal	Ap Tchagui
2-2	Orun Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
3	Orun Ap Kubi	Arê Maki
4-1	Uen Bal	Ap Tchagui
4-2	Uen Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
5	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Pitrô Maki
6-1	Orun Bal	Doliõ Tchagui
6-2	Uen Ap Kubi	Õlgul Bakat Maki
6-3	Uen Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
7-1	Orun Bal	Ap Tchagui
7-2	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
8-1	Orun Ap Kubi	Õlgul Bakat Maki
8-2	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
9-1	Uen Bal	Ap Tchagui
9-2	Uen Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
10	Narani Sõgui	Arê Retchiõ Maki
11	Orun Ap Kubi	Ran Sonnal Pitrô Maki
12-1	Uen Bal	Doliõ Tchagui KIHAP
12-2	Orun Ap Kubi	Arê Maki
13-1	Uen Bal	Ap Tchagui
13-2	Uen Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
14	Uen Ap Kubi	Arê Maki
15-1	Orun Bal	Ap Tchagui
15-2	Orun Tuit Kubi	Montong Bakat Maki
16	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
17	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
18-1	Orun Ap Kubi	Batang Son Montong Maki
18-2	Orun Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
19-1	Uen Ap Kubi	Batang Son Montong Maki
19-2	Uen Ap Kubi	Montong Barô Jirgui
Kuman	Narani Sõgui	Kibon Jumbi Sõgui



03° GUB - AZUL ESCURO

Poom-se	Son Ki Sull
T'eguk Tchill Jang	Bõm Sõgui Batang Son Montong An Maki
Poom-se Extra	Bõm Sõgui Montong Maki
T'eguk Il Jang à T'eguk Iuk Jang	Tuit Kubi Sonnal Arê Maki
Bal Ki Sull	Bõm Sõgui Batang Son Godrõ An Makõ Godrõ Õlgul Ap Tchigui
Kõdup Ap Tchagui	Ap Kubi Dubõn Gai Maki
Kõdup Doliõ Tchagui	Ap Kubi Montong Retchiõ Maki
Kõdup Iõp Tchagui	Murup Ap Tchigui Tuit Koa Sogui Jetchyõ Jirgõ Ap Kubi Otkorõ Arê Maki
Sokõ Ap Tchagui Doliõ Tchagui	Ap Sõgui Õlgul Bakat Tchigõ Pyojõk An Tchagui Jutchum Palkub Pyojõk Tchigui
Sokõ Ruriõ Tchagui Doliõ Tchagui	Jutchum Sõgui Ran Sonnal Iõp Maki
Sokõ Nêrio Tchagui Iõp Tchagui	Jutchum Sõgui Iõp Jirgui
Sokõ Pitrõ Tchagui Bandal Tchagui	Mit Tchagui
Kõdup Mondoliõ Ruriõ Tchagui	10 Chutes contínuos em Micrõm-Bal. com a perna no Ar. (Orun e Uen).
Mondoliõ Kõdup Iõp Tchagui	Chutes contínuos em 03 alvos fixos Montong, Õlgul e Tuit
Mondoliõ Sokõ Ruriõ Tchagui Doliõ Tchagui	Kiõkpa
Rambõm Kiõrugui	Kõdup Tchagui ou Sokõ Tchagui
(Com numeração Sambõ Derion 01 ao 25 execução pelo lado direito e esquerdo)	Jaiu Kiõrugui <i>Shirap Kiõrugui</i> (Com Protetores) 1 x 3 Alternados comando troca pelo professor

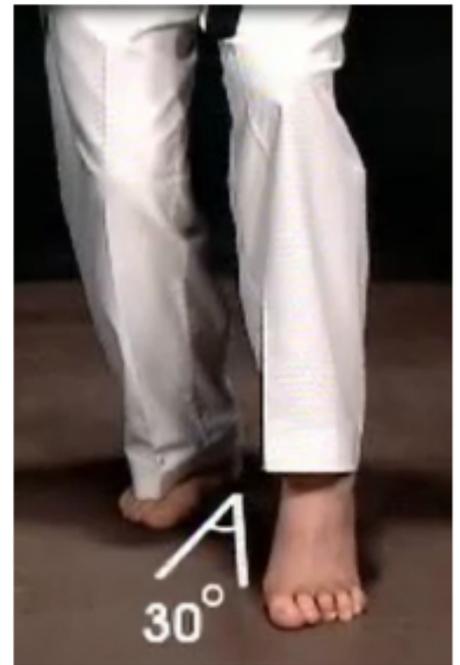
Jumbi (Preparação)

Moa Sõgui Bo Jumõk Jumbi



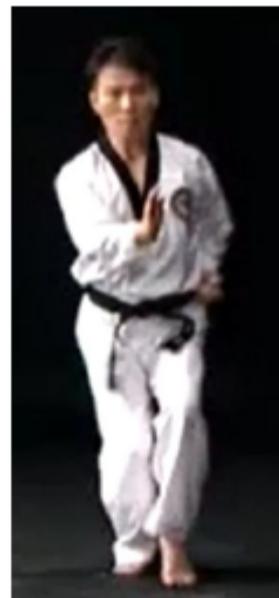
Sōgui (BASES)

Bōm Sōgui

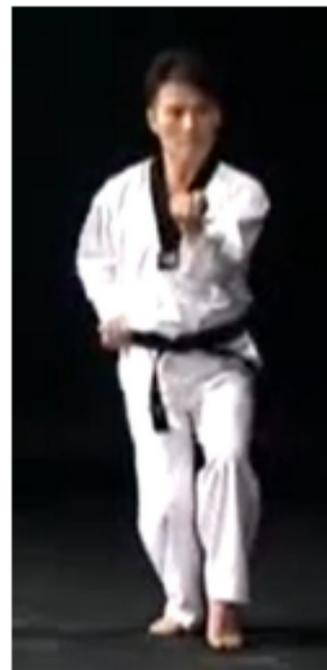


Son Ki Sull

Bōm Sōgui Batang Son Montong An Maki



Bõm Sõgui Montong Maki



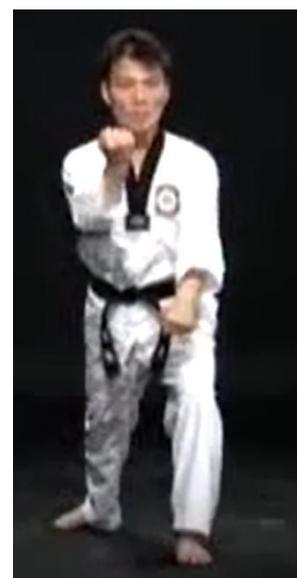
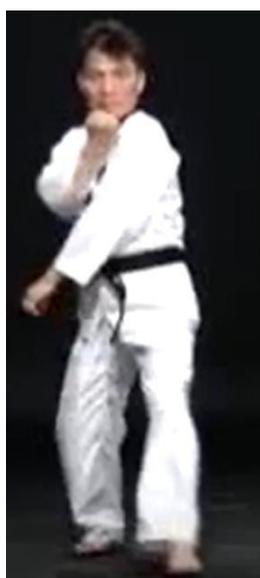
Tuit Kubi Sonnal Arê Maki



Bõm Sõgui Batang Son Godrõ An Makõ Godrõ Ölgul Ap Tchigui



Ap Kubi Dubõn Gaui Maki



Ap Kubi Montong Retchiõ Maki



Murup Ap Tchigui Tuit Koa Sogui Jetchyõ Jirgõ Ap Kubi Otkorõ Arê Maki



**Ap Sōgui Ōlgul Bakat Tchigō Pyojōk An Tchagui
Jutchum Palkub Pyojōk Tchigui**



Jutchum Sōgui Iōp Jirgui



Bal Ki Sull

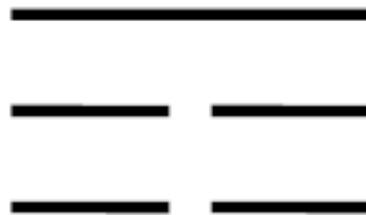
Kōdup Iōp Tchagui



Sokō Ap Tchagui Doliō Tchagui



T'EGUK TCHILL (7.) JANG



T'eguk Tchill (7.) Jang. Este poom-se caracteriza-se por uma série de ações aplicadas ao princípio “GAN” do Palgwe que significa montanha. Como as montanhas, cuja majestuosidade e firmeza que nossas idéias e ações devem ter. Cada técnica deve ser executada com aptitude e contudência, e seguida de uma imobilidade inabalável.

A linha de progressão do poom-se e representado pelo trigrama acima.

T'eguk Tchill (7.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Ra1



4-2

4-1

3



5



Jumbi



25



1



2-1



2-2

Da1



6



24

Ra2



10-2



10-1



9



11



23-2



23-1



7



8-1



8-2

Da2



12-1



12-2



22



21-2



21-1

Ra3



16



15-2



15-1



14



13-1



13-2



20



17



18-1



18-2



19

Da3

Ga

T'EGUK TCHILL (7.) JANG

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Uen Bōm Sōgui	Batang Son Montong An Maki
2-1	Orun Bal	Ap Tchagui
2-2	Uen Bōm Sōgui	Montong Maki
3	Orun Bōm Sōgui	Batang Son Montong An Maki
4-1	Uen Bal	Ap Tchagui
4-2	Orun Bōm Sōgui	Montong Maki
5	Orun Tuit Kubi	Sonnal Arê Maki
6	Uen Tuit Kubi	Sonnal Arê Maki
7	Uen Bōm Sōgui	Batang Son Godrō An Maki
8-1/8-2	Uen Bōm Sōgui	Godrō Ôlgul Ap Tchigui (Dung Jumōk)
9	Orun Bōm Sōgui	Batang Son Godrō An Maki
10-1/10-2	Orun Bōm Sōgui	Godrō Ôlgul Ap Tchigui (Dung Jumōk)
11	Moa Sōgui	Bō Jumōk Jumbi Sogui
12-1/12-2	Uen Ap Kubi	Dubōn Gai Maki
13-1/13-2	Orun Ap Kubi	Dubōn Gai Maki
14	Uen Ap Kubi	Montong Retchiō Maki
15-1		Orun Murup Ap Tchigui
15-2	Uen Tuit Koa Sōgui	Jetchyō Jirgui
16	Orun Ap Kubi	Otkorō Arê Maki
17	Orun Ap Kubi	Montong Retchiō Maki
18-1		Orun Murup Ap Tchigui
18-2	Orun Tuit Koa Sōgui	Jetchyō Jirgui
19	Uen Ap Kubi	Otkorō Arê Maki
20	Uen Ap Sōgui	Ôlgul Bakat Tchigui
21-1	Orun Bal	Pyojōk An Tchagui
21-2	Jutchum Sōgui	Palkub Pyojōk Tchigui
22	Orun Ap Sōgui	Ôlgul Bakat Tchigui
23-1	Uen Bal	Pyojōk An Tchagui
23-2	Jutchum Sōgui	Palkub Pyojōk Tchigui
24	Jutchum Sōgui	Uen Ran Sonnal Iōp Maki
25	Jutchum Sōgui	Orun Iōp Jirgui KIHAP
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui

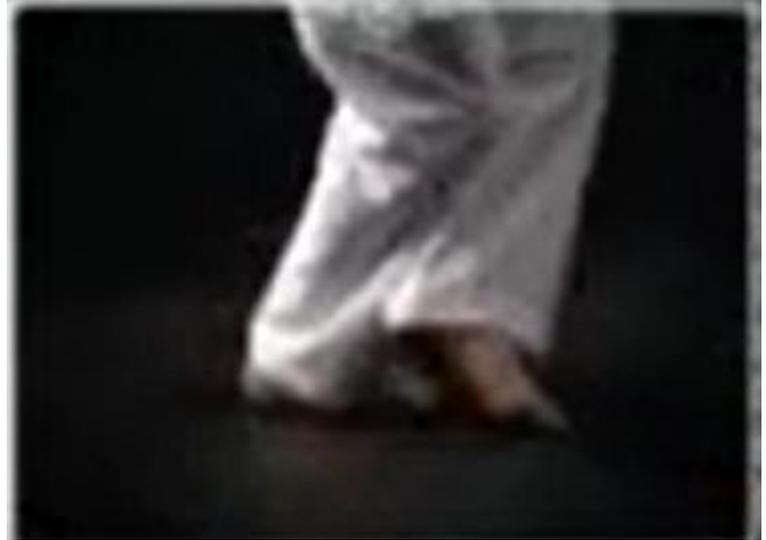


02° GUB - VERMELHA

Poom-se	Bal Ki Sull
T'eguk Pal Jang	<i>Tchagui de demonstração nas raquetes</i>
Poom-se Extra T'eguk Il Jang à T'eguk Tchill Jang	Modum Bal Ap Tchagui
Son Ki Sull	Modum Bal Doliõ Tchagui
Todas as técnicas de Son Ki Sull de 9° a 1° Gub.	Modum Bal Iõp Tchagui
Tuit Kubi Godrõ Montong Makõ Ap Kubi Montong Barõ Jirgui	Gaui Tchagui
Ap Kubi Ue Santul Makõ Dankiõ Tõk Tchigui	Tuiõ Sebõm Ap Tchagui
Bõm Sõgui Sonnal Montong Makõ Ap Bal Ap Tchagui Ap Montong Barõ Jirgõ Bõm Sõgui Batang Son Montong Maki	Tuiõ Sebõm Ap Tchagui Nêrio Tchagui
Tuit Kubi Godrõ Arê Maki	Tuiõ Sebõm Iõp Tchagui
Tuit Kubi Ran Sonnal Iop Makõ Ap Kubi Palkub Doliõ Tchigõ Olgul Ap Tchigõ Montong Bandê Jirgui	Gong Jung Iõ Tchagui
Sebõm Kyõrugui 1 ao 25	Il Ja Tchagui
Kiõrugui	Il Ja Tchagui Doliõ Tchagui
<i>Shirap Kiõrugui</i> (Com Protetores) 1 x 1 2x1	Kiõkpa Execução de Quebramentos (Jumõk, Bal, Tuiõ Nolpi ou Nolbi , mondoliõ ou Hin)

Sōgui (BASES)

Ap Kōa Sōgui



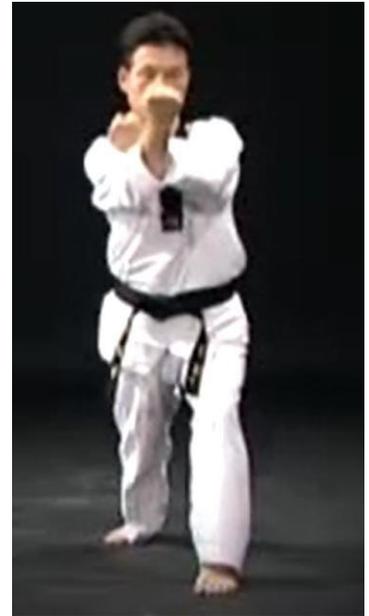
Son Ki Sull

**Tuit Kubi Godrō Montong Makō
Ap Kubi Montong Barô Jirgui**



Ap Kubi Ue Santul Makō

Dankiō Tōk Tchigui



Bōm Sōgui Sonnal Montong Makō

Ap Bal Ap Tchagui Ap Montong Barô Jirgō

Bōm Sōgui Batang Son Montong Maki



Tuit Kubi Godrõ Arê Maki



Tuit Kubi Ran Sonnal Iop Makõ Ap Kubi Palkub Doliõ Tchigõ Olgul Ap Tchigõ Montong Bandê Jirgui



Bal Ki Sull

Modum Bal Ap Tchagui



Modum Bal Doliõ Tchagui



Modum Bal Iõp Tchagui



Gong Jung Iõ Tchagui



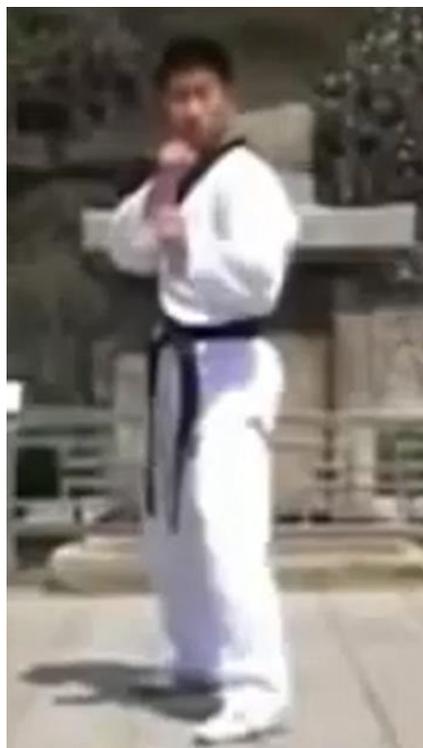
Gaui Tchagui



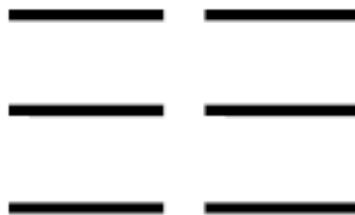
Il Ja Tchagui



Tuiō Sebōm Ap Tchagui



T'EGUK PAL (8.) JANG



T'eguk Pal (8.) Jang . As ações deste poom-se se aplicam ao princípio “GON” do Palgwe que simboliza a Raiz da vida. Representa o nascimento do praticante a uma nova condição. Início e fim com equilíbrio.

A linha de progressão do poom-se e representado pelo trigramma acima.

T'eguk Pal (8.) Jang Linha do Poom-se.

Na

Ra1



27 26 25 24



1



Jumbi



19-5



19-4



20 21 22 23

Da1



2



3-1



19-3



19-2



19-1

Ra2



17 16-2 16-1 15



3-3



3-2



18



12 13-1 13-2 14

Da2



4



3-4



11-2



11-1

Ra3



6



5



7-1



10



9



7-2



8

Da3

Ga

T'EGUK PAL (8.) JANG

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Orun Tuit Kubi	Godrō Montong Maki
2	Uen Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
3-1/3-2		Dubal Dang Sang Ap Tachagui KIHAP
3-3/3-4	Uen Ap Kubi	Montong Makō/ Montong Dubōn Jirgui
4	Orun Ap Kubi	Montong Jirgui
5	Orun Ap Kubi	Ue Santul Maki
6	Uen Ap Kubi	Dankiō Tōk Jirgui
7-1	Ap Koa Sōgui	
7-2	Uen Ap Kubi	Ue Santul Maki
8	Orun Ap Kubi	Dankiō Tōk Jirgui
9	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
10	Uen Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
11-1	Orun Bal	Ap Tchagui
11-2	Orun Bōm Sōgui	Batang Son Montong Maki
12	Uen Bōm Sōgui	Sonnal Montong Maki
13-1	Uen Bal	Ap Bal Ap Tchagui
13-2	Uen Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
14	Uen Bōm Sōgui	Batang Son Montong Maki
15	Orun Bōm Sōgui	Sonnal Montong Maki
16-1	Orun Bal	Ap Bal Ap Tchagui
16-2	Orun Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
17	Orun Bōm Sōgui	Batang Son Montong Maki
18	Uen Tuit Kubi	Godrō Arê Maki
19-1	Uen Bal	Ap Tchagui
19-2	Orun Bal	Tuiō Ap Tchagui KIHAP
19-3	Orun Ap Kubi	Montong Maki
19-4 / 19-5	Orun Ap Kubi	Montong Dubōn Jirgui
20	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iōp Maki
21	Uen Ap Kubi	Palkub Doliō Tchigui
22	Uen Ap Kubi	Ōlgul Ap Tchigui (Dung Jumōk)
23	Uen Ap Kubi	Montong Bande Jirgui
24	Uen Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Iōp Maki
25	Orun Ap Kubi	Palkub Doliō Tchigui
26	Orun Ap Kubi	Ōlgul Ap Tchigui (Dung Jumōk)
27	Orun Ap Kubi	Montong Bande Jirgui
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui

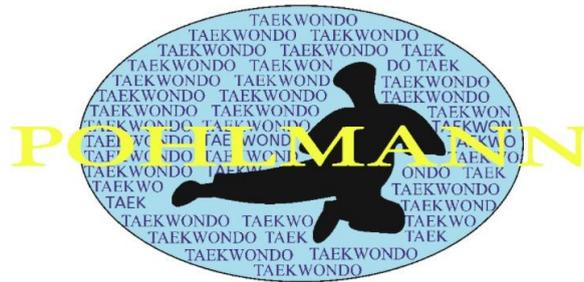


01° GUB - VERMELHA ESCURO

Candidato à Faixa Preta

Poom-se T'eguk Il Jang à Pal Jang
Son Ki Sull Todas as técnicas de Son Ki Sull de 10° a 2° Gub.
Bal Ki Sull Todas as técnicas de Bal Ki Sull de 10° a 2° Gub. <i>Tchagui de demonstração nas raquetes</i>
Hosin Sull 02 Contra Pegadas nos Pulsos 02 Contra Pegadas na Roupa 02 Contra Soco 02 Contra Chute 02 Contra defesas no solo
Mit Tchagui Chutes contínuos em 04 alvos fixos sendo que 02 Montong, 02 Ölgul nas 04 direções.
Kiõkpa Execução de Quebramentos (Jumõk, Bal, Tuiõ Nolpi ou Nolbi , mondoliõ ou Hin)
Kiõrugui <i>Shirap Kiõrugui</i> (Com Protetores) 1 x 1 2x1

Mestre Teilor Lucas

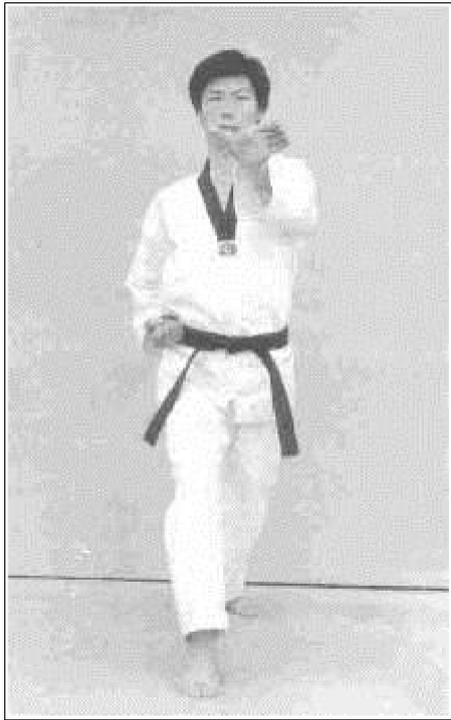


Faixa Preta 1º Dan

Candidato à Faixa Preta 2º Dan

Poom-se	Poom-se Extra
Koryo Kumgang	T'eguk Il Jang à T'eguk Pal Jang
Son Ki Sull	Bal Ki Sull
Todas as técnicas de Son Ki Sull de 9º a 1º Gub.	Todas as técnicas de Bal Ki Sull de 9º a 1º Gub. <i>Tchagui de demonstração nas raquetes</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ap Kubi Arê Makō Kaljebi - Ap Kubi Murup Kokki - Ap An Palmōk Montong Retchiō Maki - Jutchum Sōgui Jumōk Pyojōk Jirgui - Ap Kubi Pyon Son Kut Arê Jetchyō Tchirugui - Ap Sōgui Nulō Maki - Jutchum Sōgui Palkub Iōp Tchuigui - Ap Kubi Sonnal An Tchigō Arê Maki - Ap Kubi Sonnal Bakat Tchigō Arê Maki - Ap Kubi Batang Son Tōk Tchigui - Haki Dari Sōgui Kumgang Maki - Jutchum Sogui Kundol Tchigui - Jutchum Sōgui Santul Maki - Jutchum Sōgui An Palmōk Montong Retchiō Maki 	<ul style="list-style-type: none"> - Iō Sokō Kōdup Ap Tchagui Sokō Doliō Tchagui Iōp Tchagui Ap Kubi Ran Sonnal Arê Makō Barō Agui Son Kaljebi - Iō Sokō Kōdup Iōp Tchagui Sokō An Tchagui Bakat Tchagui Ap Kubi Murup Kooki - Iō Sokō Kōdup Doliō Tchagui Banderō Sokō Doliō Tchagui Iōp Tchagui Jutchum Palkub Iōp Tchigui - Iō Sokō Mondoliō Kōdup Iōp Tchagui Sokō Narê Tchagui Iōp Tchagui Ap Kubi Ran Sonnal Bakat Tchigō Arê Maki - Sokō An Tchagui Iōp Tchagui Kōdup Mondoliō Ruriō Tchagui Ap Kubi Barō Agui Son Kaljebi - Sokō Pitrō Tchagui Bandal Tchagui Sokō Banderō Nério Tchagui Iōp Tchagui Banderō Nério Tchagui Iōp Tchagui Jutchum Sogui Kundol Tchigui - Haki Dari Sogui Kumgang Maki Sokō Ruriō Tchagui Iōp Tchagui Dubal Dang Sang Mondoliō Iōp Tchagui - Mondoliō Sokō Ruriō Tchagui Doliō Tchagui Dubal Dang Sang Mondoliō Ruriō Tchagui Ap Kubi Batang Son Tōk Tchigui
Hosin Sull	Mit Tchagui
02 Contra Pegadas nos Pulsos 02 Contra Pegadas na Roupa 02 Contra Soco 02 Contra Chute 02 Contra defesas no solo	Chutes contínuos em Micrôm-Bal. com a perna no Ar.

POOM-SE KORYO



Poom-se Koryo

O seu nome tem origem na dinastia Koryo (918-1392 DC).

Esta poom-se simboliza o espírito do guerreiro letrado (Seonbi) caracterizado por um espírito marcial e justo. Daí o símbolo desta poom-se ser o carácter chinês que significa Seonbi, carácter esse que também representa o conjunto de movimentos realizados no poom-se.



Existem 30 movimentos nesta poom-se. O movimento que se destaca mais é o Jumbi denominado de T'ong-milgui. Este movimento promove a concentração antes e após a poom-se devido à posição das mãos (viradas uma para outra exactamente no centro do Ki do nosso corpo).

Poom-se Koryo Linha do Poom-se.

Na

Ral

Da1



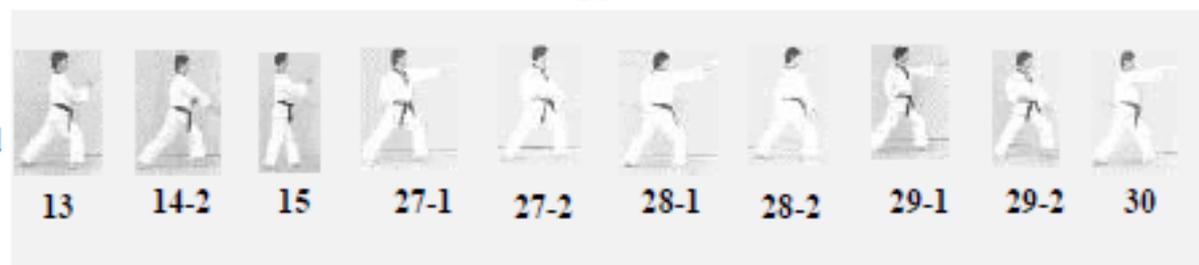
Ra2

Da2



Ga

Vista Lateral



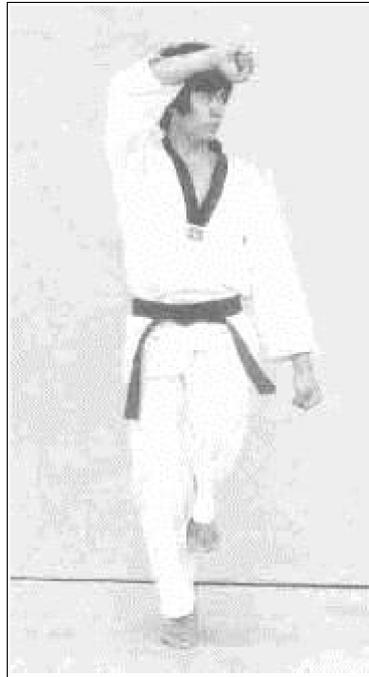
POOM-SE KORYO

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	T'ong-milgui Jumbi Sōgui
1	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
2-1 / 2-2	Orun Bal	Kodup Iōp Tchagui
2-3	Orun Ap Kubi	Sonnal Bakat Tchigui
3	Orun Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
4	Uen Tuit Kubi	Montong Maki
5	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
6-1 / 6-2	Uen Bal	Kodup Iōp Tchagui
6-3	Uen Ap Kubi	Sonnal Bakat Tchigui
7	Uen Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
8	Orun Tuit Kubi	Montong Maki
9-1	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
9-2	Uen Ap Kubi	Orun Kaljebi
10-1	Orun Bal	Ap Tchagui
10-2	Orun Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
10-3	Orun Ap Kubi	Uen Kaljebi
11-1	Uen Bal	Ap Tchagui
11-2	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
11-3	Uen Ap Kubi	Orun Kaljebi KIHAP
12-1	Orun Bal	Ap Tchagui
12-2	Orun Ap Kubi	Murup Kokki
13	Orun Ap Kubi	An Palmōk Montong Retchiō Maki
14-1	Uen Bal	Ap Tchagui
14-2	Uen Ap Kubi	Murup Kokki
15	Uen Ap Sōgui	An Palmōk Montong Retchiō Maki
16	Jutchum Sōgui	Uen Ran Sonnal Iōp Maki
17	Jutchum Sōgui	Orun Jumōk Pyojōk Jirgui
18-1	Ap Koa Sōgui	
18-2	Uen Bal	Iōp Tchagui
18-3	Orun Ap Kubi	Pyon Son Kut Arê Jetchyō Tchirugui
19	Orun Ap Sōgui	Arê Maki
20-1	Uen Ap Sōgui	Nulō Maki
20-2	Jutchum Sōgui	Orun Palkub Iōp Tchigui
21	Jutchum Sōgui	Orun Ran Sonnal Iōp Maki
22	Jutchum Sōgui	Uen Jumōk Pyojōk Jirgui
23-1	Ap Koa Sōgui	
23-2	Orun Bal	Iōp Tchagui
23-3	Uen Ap Kubi	Pyon Son Kut Arê Jetchyō Tchirugui

24	Uen Ap Sōgui	Arê Maki
25-1	Orun Ap Sōgui	Nulō Maki
25-2	Jutchum Sōgui	Orun Palkub Iōp Tchigui
26	Moa Sōgui	Uen me Jumōk Arê Pyojōk Tchigui
27-1	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Bakat Tchigui
27-2	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
28-1	Orun Ap Kubi	Sonnal Mok Tchigui
28-2	Orun Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
29-1	Uen Ap Kubi	Sonnal Mok Tchigui
29-2	Uen Ap Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
30	Orun Ap Kubi	Orun Kaljebi KIHAP
Kuman	Narani Sōgui	T'ong-milgui Jumbi Sōgui



POOM-SE KUMGANG



[Poom-se Kungang](#)

Kungang significa diamante, elemento da natureza de elevada qualidade e dureza, um elemento indestrutível.

A inspiração para este poom-se provém do monte Kungang, considerado um dos montes mais imponentes em toda a Coreia e centro do espírito Coreano. Deste modo, a poom-se Kungang é imponente, forte, majestosa, graciosa, no fundo, tudo o que representa o espírito do monte Kungang

Possui 27 movimentos.

Esta poomsae é representada pelo carácter chinês que significa montanha.

山



Foto por Won-dong.Park

Poom-se Kungang Linha do Poom-se.

Na

Ra

Da



20



19



18



17



16



15



21



25



26



27



Jumbi



8



9



10



14



22



24



1



7



11



13



23



2



6



12



3



5



4

Ga2

Ga1

Ga

POOM-SE KUMGANG

N°.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Uen Ap Kubi	An Palmōk Montong Retchiō Maki
2	Orun Ap Kubi	Batang Son Tōk Tchigui
3	Uen Ap Kubi	Batang Son Tōk Tchigui
4	Orun Ap Kubi	Batang Son Tōk Tchigui
5	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Maki
6	Uen Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Maki
7	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Maki
8	Orun Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
9	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
10	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
11	Jutchum Sōgui	Santul Maki KIHAP
12	Jutchum Sōgui	An Palmōk Montong Retchiō Maki
13	Narani Sōgui	Arê Retchiō Maki
14	Jutchum Sōgui	Santul Maki
15	Uen Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
16	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
17	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
18	Uen Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
19	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
20	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
21	Jutchum Sōgui	Santul Maki KIHAP
22	Jutchum Sōgui	An Palmōk Montong Retchiō Maki
23	Narani Sōgui	Arê Retchiō Maki
24	Jutchum Sōgui	Santul Maki
25	Orun Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
26	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
27	Jutchum Sōgui	Kundol Tchigui
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui



Faixa Preta 2º Dan

Candidato à Faixa Preta 3º Dan

Poom-se	Poom-se Extra
Taebaek Pyongwon	T'eguk Il Jang à Kumgang
Son Ki Sull	Bal Ki Sull
Todas as técnicas de Son Ki Sull de 9º a 1º Dan.	Todas as técnicas de Bal Ki Sull de 9º a 1º Gub. <i>Tchagui de demonstração nas raquetes</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Bõm Sõgui Sonnal Arê Retchiõ Maki - Anurõ Jetchyõturõ Ap Kubi Montong Barõ Jirgui - Tuit Kubi Kumgang Makõ Dankiõ Tõk Jirgõ Montong Iõp Jirgui - Ap Kubi Palkub Oliõ Tchigui - Jutchum Godrõ Ôlgul Iõp Maki - Ap Sõgui Nulõ Maki - Jutchum Sõgui Palkub Iõp Tchuigui - Jutchum Sõgui Dubõn Dung Jumõk Dankiõ Tõk Tchigui - Ap Kõa Sõgui Mogue Tchigui - Jutchum Sõgui Retchiõ Santul Maki 	<ul style="list-style-type: none"> - Iõ Sokõ Sebõm Ap Tchagui Banderõ Sokõ Doliõ Tchagui Iõp Tchagui - Iõ Sokõ Sebõm Iõp Tchagui Banderõ Sokõ Ap Tchagui Doliõ - Iõ Sokõ Sebõm Doliõ Tchagui Banderõ Sokõ Doliõ Tchagui Ruriõ Tchagui - Iõ Sokõ Mondoliõ Kõdup Iõp Tchagui Sokõ An Tchagui Bakat Tchagui Iõp Tchagui - Sokõ Nêrio Tchagui Iõp Tchagui Ruriõ Tchagui Sokõ Mondoliõ Ruriõ Tchagui Doliõ Tchagui - Banderõ Sokõ Nêrio Tchagui Pitrõ Tchagui Bandal Tchagui Mondoliõ Sokõ Iõp Tchagui Ruriõ Tchagui Doliõ Tchagui - Dubal Dangsang Kõdup Ap Tchagui Dubal Dang Sang Mondoliõ Kõdup Iõp Tchagui - Dubal Dangsang Sokõ Nêrio Tchagui Iõp Tchagui Dubal Dang Sang Mondoliõ Ruriõ Tchagui Doliõ Tchagui
Hosin Sull	Mit Tchagui
<ul style="list-style-type: none"> 04 Contra Estrangulamento 02 Contra Gravata 02 Contra Bastão 02 Contra Faca 02 Contra Armas de Fogo 	Chutes contínuos em Micrõm-Bal. com a perna no Ar.

Poom-se Taebaek



Poom-se Taebek

Taebek significa Claridade suprema e possui dois simbolismos importantes:

- Simboliza o espírito sagrado do monte Baekdoo. Foi neste monte que Dangun, fundador da Coréia, governou a nação à cerca de 5000 anos.
- Simboliza o espírito humanitário do fundador da Coréia que acreditava na salvação da humanidade.

Esta poomsae é representada pelo carácter chinês que significa “ponte entre o céu e a terra”. Ou seja, significa que o ser humano foi criado pelo céu de modo a ser um mensageiro entre dois mundos.

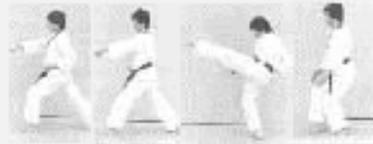


A poomsae Taebaek possui 26 movimentos

Poom-se Taebek Linha do Poom-se.

Na

Ral



4-3 4-2 4-1 3



26-3 26-2 26-1 25

Jumbi



5



6-1 6-2



7-1 7-2



8-1 8-2



19-2 19-1



21-2 21-1



22

Dal



1 2-1 2-2 2-3



24 24-1 24-2 24-3

Ra2



13-2 13-1 12 11 10 9 14-1 14-2 15 16 17 18-1 18-2

Ga

Da2

Vista Lateral

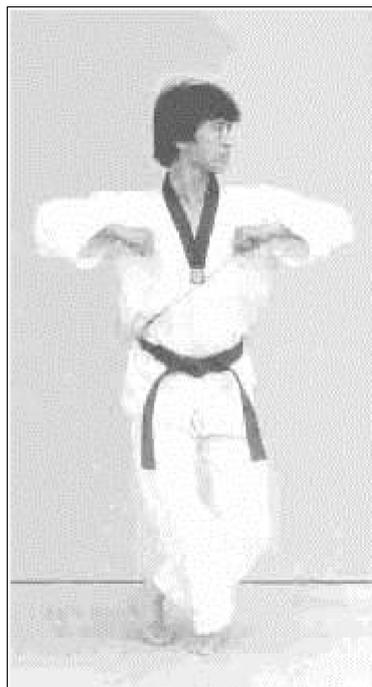


19-2 20 21-1 21-2 22

Poom-se Taebek

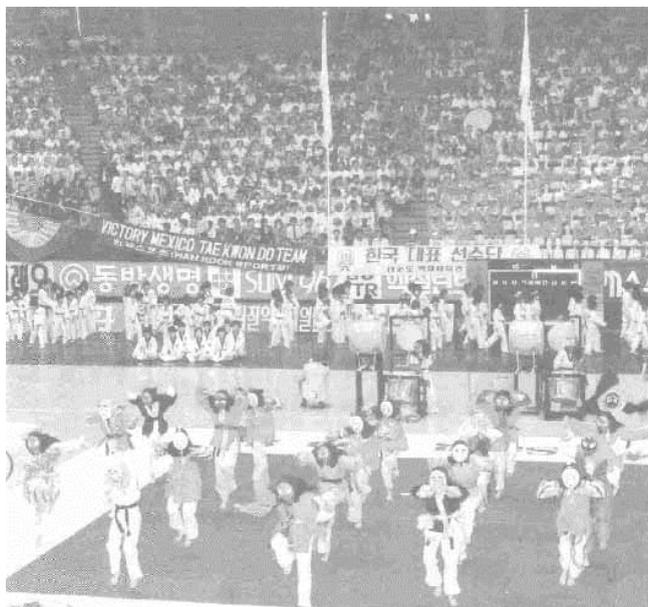
Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui
1	Uen Bōm Sōgui	Sonnal Arê Retchiō Maki
2-1	Orun Bal	Ap Tchagui
2-2/2-3	Orun Ap Kubi	Montong Dubōn Jirgui
3	Orun Bōm Sōgui	Sonnal Arê Retchiō Maki
4-1	Uen Bal	Ap Tchagui
4-2/4-3	Uen Ap Kubi	Montong Dubōn Jirgui
5	Uen Ap Kubi	Jebipoom Mōk Tchigui
6-1	Nagamiō	Anurō Jetchyōturō
6-2	Orun Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
7-1	Nagamiō	Anurō Jetchyōturō
7-2	Uen Ap Kubi	Montong Barō Jirgui
8-1	Nagamiō	Anurō Jetchyōturō
8-2	Orun Ap Kubi	Montong Barō Jirgui KIHAP
9	Orun Tuit Kubi	Kumgang Montong Maki
10	Orun Tuit Kubi	Dankiō Tōk Jirgui
11	Orun Tuit Kubi	Iōp Jirgui
12	Orun Hak Dari Sōgui	Jagun Dol Tchigui
13-1	Uen Bal	Iōp Tchagui
13-2	Uen Ap Kubi	Palkub Pyojōk Tchigui
14-1	Modum Bal Moa Sōgui	
14-2	Uen Tuit Kubi	Kumgang Montong Maki
15	Uen Tuit Kubi	Dankiō Tōk Jirgui
16	Uen Tuit Kubi	Iōp Jirgui
17	Uen Hak Dari Sōgui	Jagun Dol Tchigui
18-1	Orun Bal	Iōp Tchagui
18-2	Orun Ap Kubi	Palkub Pyojōk Tchigui
19-1	Modum Bal Moa Sōgui	
19-2	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
20	Orun Ap Kubi	Pyon Son Kut Sêuo Tchirugui
21-1	Uen Ap Kubi	Batang Son Montong Nulō Maki
21-2	Uen Ap Kubi	Miturō Pegui
22	Orun Tuit Kubi	Dung Jumōk Bakat Tchigui
23	Orun Ap Kubi	Montong Bandê Jirgui KIHAP
24	Uen Ap Kubi	Gauï Maki
24-1	Orun Bal	Ap Tchagui
24-2/24-3	Orun Ap Kubi	Montong Dubōn Jirgui
25	Orun Ap Kubi	Gauï Maki
26-1	Uen Bal	Ap Tchagui
26-2/26-3	Uen Ap Kubi	Montong Dubōn Jirgui
Kuman	Narani Sōgui	Kibon Jumbi Sōgui

Poom-se Pyongwon



Poom-se Pyongwon

Pyongwon simboliza uma planície é um espaço vasto e amplo. É a fonte de vida para todas as criaturas, é o campo onde os seres humanos vivem que se estende indefinidamente nos dá uma sensação de grandeza que é diferente do que sentimos em uma montanha ou no mar. O Pyongwon Poom-se foi baseada na idéia de luta e de paz, como resultado dos princípios da origem e utilização. O pedido de prorrogação de um Down é aquele que é abençoado com abundância e graça, assim como infinitamente vasto para a prática do Taekwondo. As novas técnicas introduzidas neste poom-se são Palkub Oliõ Tchigui, Godrõ Ôlgul Iõp Maki, Dung Jumõk Dankiõ Tõk Tchigui, Mogue Tchigui, Retchiõ Santul Maki, etc O Jumbi sõgui é a Moa Sõgui Uen Kyopson [mão esquerda sobreposta à direita], que exige a concentração de força na fonte é a origem da vida humana. Poom-se Pyongwon é liso.



Poom-se Pyongwon Linha do Poom-se.

Na



Jumbi 1 2 3 4 5 6-1 6-2



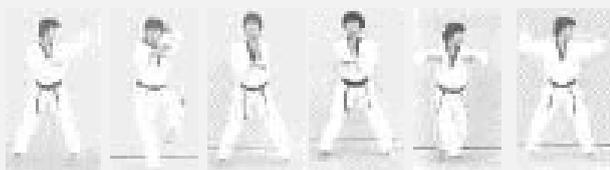
20-1 20-2 21-1 21-2



10 9-3 9-2 9-1 8 7 6-3

Ra

Da



16 17-1 17-2 17-3 18 19

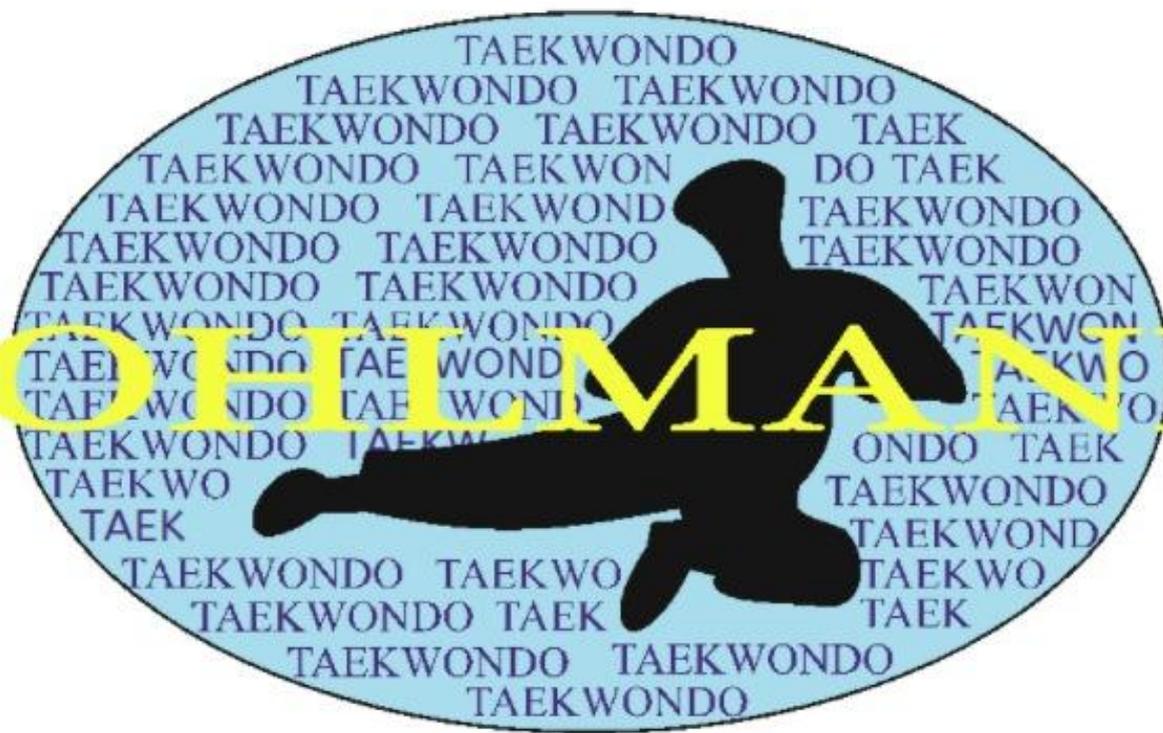


15 14-3 14-2 14-1 13-2 13-1 12-2 12-1 11

Ga

Poom-se Pyongwon

Nº.	Sōgui (Base)	Sull (Técnica)
Jumbi	Moa Sōgui	Uen Kyopson Jumbi Sōgui
1	Narani Sōgui	Arê Retchiō Maki
2	Narani Sōgui	T'ong-milgui
3	Uen Tuit Kubi	Ran Sonnal Arê Maki
4	Orun Tuit Kubi	Ran Sonnal Montong Maki
5	Uen Ap Kubi	Palkub Oliō Tchigui
6-1	Orun Bal	Ap Tchagui
6-2	Uen Bal	Mondoliō Iōp Tchagui
6-3	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
7	Uen Tuit Kubi	Sonnal Arê Maki
8	Jutchum Sōgui	Godrō Ōlgul Iōp Maki
9-1/9-2	Jutchum Sōgui	Uen Dung Jumōk Dankiō Tōk Tchigui
9-3	Jutchum Sōgui	Orun Dung Jumōk Dankiō Tōk Tchigui KIHAP
10	Ap Koa Sōgui	Mogue Tchigui
11	Jutchum Sōgui	Retchiō Santul Maki
12-1	Uen Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
12-2	Uen Hak Dari Sōgui	Jagun Dol Tchigui
13-1	Orun Bal	Iōp Tchagui
13-2	Orun Ap Kubi	Palkub Oliō Tchigui
14-1	Uen Bal	Ap Tchagui
14-2	Orun Bal	Mondoliō Iōp Tchagui
14-3	Uen Tuit Kubi	Sonnal Montong Maki
15	Uen Tuit Kubi	Sonnal Arê Maki
16	Jutchum Sōgui	Godrō Ōlgul Iōp Maki
17-1/17-2	Jutchum Sōgui	Orun Dung Jumōk Dankiō Tōk Tchigui
17-3	Jutchum Sōgui	Uen Dung Jumōk Dankiō Tōk Tchigui KIHAP
18	Ap Koa Sōgui	Mogue Tchigui
19	Jutchum Sōgui	Retchiō Santul Maki
20-1	Orun Hak Dari Sōgui	Kumgang Maki
20-2	Orun Hak Dari Sōgui	Jagun Dol Tchigui
21-1	Orun Bal	Iōp Tchagui
21-2	Orun Ap Kubi	Palkub Pyojōk Tchigui
Kuman	Moa Sōgui	Uen Kyopson Jumbi Sōgui



POHLMANN