

EXAMEN PARA PASAR A AMARILLO

BAL KISUL (Técnica de pierna)

MURUP OLLIGUI
AP OLLIGUI
ANDARI CHAGUI
BAKADARI CHAGUI
AP CHAGUI
DOLLIO CHAGUI
NERYO CHAGUI
YOP CHAGUI

TUIO (Salto)

TUIO AP CHAGUI

SON KISUL MAKI (Técnica de mano en defensa)

ARE MAKI
OLGUL MAKI
MONTONG MAKI
MONTONG AN MAKI

SON KISUL GONG KIOK (Técnica de mano en ataque)

ARE JIRUGUI
OLGUL JIRUGUI
MONTONG BANDE JIRUGUI
MONTONG BARO JIRUGUI
DUBON ARE JIRUGUI
DUBON MONTONG JIRUGUI
DUBON OLGUL JIRUGUI

MOVIMIENTOS PUM (Especiales)

KIBON CHUMBI

SOGUI (Posiciones)

CHARIOT SOGUI
MOA SOGUI
NARANJI SOGUI
AP SOGUI
AP KUBI
CHUCHUM SOGUI

PARTES DEL BRAZO Y DE LA MANO

CHUMOK

PARTES DE LA PIERNA Y DEL PIE

AP CHUK
BALDUNG

KICHO

KICHO IL BO

POOMSAE

TAEGUK IL CHANG



GIMNASIO CHAMPIONDO