

Esperamos que aproveitem bem os conteúdos aqui escritos e sem dúvida essa será uma ótima fonte de pesquisa. Os conteúdos foram extraídos de vários livros.

INTRODUÇÃO:

Existe uma diferença fundamental - para a qual geralmente não se dá a devida importância - entre a arte marcial e uma simples briga, uma diferença que não tem qualquer relação com a eficácia ou com a técnica: todas as artes marciais fazem parte originalmente de um sistema completo de aprendizagem, cujo derradeiro objetivo consiste em transformar radicalmente a própria existência do praticante. Embora com muita frequência se ignorem, subvalorizem-se ou se menosprezem por inteiro estas raízes, a dimensão espiritual constitui a essência das artes marciais.

Em todas as culturas, existe uma tradição marcial que em geral está, de alguma forma, ligada ao desenvolvimento espiritual (os gregos incluíam a luta em seus Jogos Olímpicos e a figura do herói vencendo um monstro, um demônio ou um rei impiedoso é um dos arquétipos principais da mitologia). Foi, todavia no Oriente onde a prática destas artes atingiu os mais elevados níveis e também sua maior evolução. Acredita-se que as artes marciais tenham começado a ser praticadas na Índia (embora seja muito pouco o que sabemos sobre esta longínqua primeira etapa) e tenham se difundido posteriormente (como o budismo) chegando a China. Ali encontraram uma terra perfeitamente propícia: a atitude pragmática do povo chinês e o taoísmo, religião mística que ressalta a importância de profusão de técnicas de combate estreitamente relacionadas com as escolas de formação espiritual. Dali, as artes marciais, tanto como no seu aspecto físico, quanto espiritual, estenderam-se a outras regiões: Mongólia, Indonésia, Java, Filipinas, Coreia, Okinawa e Japão; desta forma, misturaram-se com sistemas marciais e religiosos dos habitantes autóctones de cada região, dando lugar a outras práticas novas e originais.

A partir do ano de 1900 aproximadamente, as artes marciais começaram a se infiltrar-se pela Europa e América do Norte. Primeiro, chegou, procedente do Japão, o Judô, a partir da II Guerra Mundial deram-se a conhecer muitas outras formas, porque se tornava cada vez mais fácil ter acesso às tradições secretas (ainda que, com frequência, se tratasse de versões dulcificadas), ao mesmo tempo em que aumentava o interesse pela cultura e pela sabedoria orientais.

Ainda foi possível surgirem novas formas a partir daquela imigração relativamente recente. O Jeet Kune Do, de Bruce Lee, foi muito influenciado pelo boxe, pela luta greco-romana, ou simplesmente luta, e pela esgrima do Ocidente; esta técnica oferece uma imagem muito própria do século XX, posto que menospreze tradições estéreis e insiste na eficácia, na economia de meios e na efetividade prática. Os métodos psicoterapêuticos e educativos do Ocidente experimentaram também uma integração similar, tendo-se incrementado enormemente o número de técnicas de desenvolvimento pessoal e de autoconhecimento.

Para entender corretamente o que são as artes marciais, é necessário considerar não apenas o aspecto técnico, mas também o psicológico e o metafísico. É fundamental, sobretudo entender como uma atividade física - ao que parece estreitamente ligada ao campo do esporte, como o boxe ou a luta - pode estar vinculada a temas como a transformação psico-espiritual e a natureza da realidade.

HISTÓRIA DO TAEKWONDO

O Taekwondo surgiu aproximadamente há 2500 anos, originário do aprimoramento de várias lutas praticadas nos reinos coreanos, como o Soo Bak, So Bak Hee, Tae Kyon, e outros.

A Coréia era dividida em três reinos: Koguryo, Baek-Je e o menor deles, Sila. Este último sofria constantemente invasões e saques dos outros reinos. Foi então, que jovens aristocratas e militares reuniram-se e formaram uma tropa, para defenderem-se dos invasores, a qual deu o nome de Hwarang Do.

Seu código de honra era:

- * Obediência ao Rei;
- * Respeito aos pais;
- * Lealdade para com os amigos;
- * Nunca recuar ante o inimigo;
- * Somente matar quando não houver alternativa.

A partir daí aprimoraram-se no uso do arco e flecha, da lança e da espada, acrescentando ainda o uso dos pés e das mãos como forma de lutar (Tae Kyon), como também a disciplina mental, tornando-os quase invencíveis.

Com a adoção da força física aliada a força mental, o reino de Sila conseguiu unificar os demais, surgindo dessa união o que conhecemos hoje por Coréia.

Por volta de 1909 a 1945 a Coréia foi dividida e ocupada pelos japoneses. Durante esse período os invasores proibiram a prática do Tae Kyon, enquanto o Karatê era difundido pela Coréia e pelo mundo inteiro, ganhando projeção e popularidade como arte marcial praticada nos países do Oriente.

Após a retirada dos japoneses, em 1945, a Coréia voltou a praticar a arte marcial de sua preferência.

Dez anos depois da Guerra de 1955, o General Choi Hong Hee conseguiu unificar as várias escolas existentes mudando o nome da arte marcial para Tae Soo Do, mas logo em seguida foi adotado o nome definitivo de Taekwondo, oficializado em 1971, na República da Coréia.

Em Junho de 1970 foram enviados ao Brasil para difundir e implantar o Taekwondo, o General Choi Hong Hee e o Grão Mestre Sang Min Cho, 8º Dan. Este último fundou a primeira academia no Brasil, a atual academia Liberdade em São Paulo. Houve várias dificuldades como: o idioma Português, a forma verbal de comunicação, e os hábitos e costumes do povo brasileiro. Entretanto as dificuldades foram superadas em tempo rápido muito antes do previsto.

Depois chegaram outros mestres:

- * Woo Jae Lee - para os cariocas;
- * Chang Seun Lim - para os mineiros;
- * Jung Do Lim - para os baianos;
- * Soon Myong Choi - para os brasilienses;
- * Ju Iol Oh - para os pernambucanos;
- * Te Bo Lee - para os gaúchos;
- * Hong Soon Kang - para os paranaenses;
- * Sung Jang Hong - para os capixabas.

Após três anos da fundação da primeira academia, foi realizado o 1º Torneio Brasileiro de Taekwondo, no Ginásio do Pacaembu, na cidade de São Paulo.

Em 1974 foi criado um departamento especial de Taekwondo, na Confederação Brasileira de Pugilismo. Naquela época já eram conhecidos estilos internacionais como:

- WTF (World Taekwondo Federation);
- ITF (International Taekwondo Federation);
- STF (Songahm Taekwondo Federation);
- ITS (International Taekwondo Society).

FUNDAMENTOS DO TAEKWONDO

A palavra TAEKWONDO significa literalmente "Caminho dos pés e das mãos".

O ser humano nunca se satisfaz em apenas sobreviver, deseja sempre viver bem e com saúde. É exatamente nisso que se baseiam os fundamentos do Taekwondo, o perfeito equilíbrio do físico e da mente com o propósito de acrescentar a confiança plena na realização de qualquer tarefa, capacidade de liderança e respeito ao próximo.

Assim todo aquele que pratica o Taekwondo consegue adquirir o desenvolvimento físico do seu corpo, que o faz mais seguro de si mesmo, e a disciplina mental, que o torna muito mais equilibrado transformando-o em pessoa com auto espírito confiante, generoso, justo, humilde e líder.

O objetivo principal do Taekwondo é formar seres humanos respeitados em todos os sentidos, desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir boa saúde física e mental, e assim tornar-se um cidadão consciente de seus deveres para com a família, seus concidadãos e seu país.

Assim cada praticante de Taekwondo vai polindo seu caráter por uma pura filosofia de respeito e preservação da vida, e não mais se curvará frente a qualquer dificuldade que surgir, por mais difícil que seja. Por ser ela uma pessoa preparada física e mentalmente, para superar qualquer obstáculo que surgir em sua vida, isto é, formar cidadãos que tenham dignidade e respeito, como também afastar o praticante deste esporte dos vícios como drogas, fumo e álcool.

Se ao treinar ou praticar o Taekwondo não tivermos objetivos bem definidos, será como ter apenas uma força sem justiça, que é a violência e a maldade.

TAEKWONDO

- É a arte marcial que usa os pés e as mãos com a mesma eficiência.
- Significa o caminho dos pés e das mãos.
- TAE - Pés KWON - Mãos DO – Caminho
- Nasceu na Coreia, cidade de Sila.
- Aproximadamente 2500 anos atrás.
- O antigo nome é Tae Kwon

HWARANG DO.

- Grupo de guerreiros que realizavam treinamentos físico-espirituais, com o objetivo de unificar a Coreia.
- Significa o Caminho do Guerreiro.

- Tendo como Espírito do HWARANG o seguinte:

- * Obediência ao Rei;
- * Respeito aos pais;
- * Lealdade para com os amigos;
- * Nunca recuar ante o inimigo;
- * Somente matar quando não houver alternativa

JWA WOOHYANG WOO

- Estilo que praticamos, significa CARA A CARA ou FRENTE A FRENTE.

JTF e FBTJ.

- JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO

Presidente e fundador do estilo JTF.

- Grão Mestre Clóvis Nunes Ribeiro, faixa preta 8º Dan e instrutor certificado.

Juramento o "ESPÍRITO DO HWARANG"

* Início de aula:

PRATICAREI SENHOR COM:

- RESPEITO
- LEALDADE
- HARMONIA
- DISCIPLINA e
- DEDICAÇÃO
- ... SENHOR!

* Final de aula:

VIVEREI SENHOR COM:

- HONRA
- CORTESIA
- CORAGEM
- INTEGRIDADE e
- AUTOCONTROLE
- ... SENHOR!

Nossas graduações.

- 10º GUB - FAIXA BRANCA
- 9º GUB - FAIXA CINZA
- 8º GUB - FAIXA AMARELA
- 7º GUB - FAIXA LARANJA
- 6º GUB - FAIXA VERDE
- 5º GUB - FAIXA ROXA
- 4º GUB - FAIXA AZUL
- 3º GUB - FAIXA MARROM
- 2º GUB - FAIXA VERMELHA
- 1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA
- 1º AO 3º DAN - FAIXA PRETA
- 4º AO 6º DAN - FAIXA PRETA MESTRES
- 7º AO 10º DAN - FAIXA PRETA GRÃO MESTRES
- INSTRUTORES EM TREINAMENTO E CERTIFICADO

Numeração em coreano.

Nº	Tradução Coreano	Nº	Tradução Coreano
1	hana	1º	il
2	tul	2º	ee
3	set	3º	sam
4	net	4º	sa
5	tasot	5º	oh
6	yosot	6º	yuk
7	ilgop	7º	ch'il
8	yodolp	8º	p'al
9	ahop	9º	gu
10	yol	10º	ship
11	yol-hana	11º	ship-il
12	yol-tul	12º	ship-ee
13	yol-set	13º	ship-sam
14	yol-net	14º	ship-sa
15	yol-tasot	15º	ship-oh
16	yol-yosot	16º	shim-yuk
17	yol-ilgop	17º	ship-ch'il
18	yol-yodolp	18º	shi-p'al
19	yol-ahop	19º	ship-gu
20	sumul	20º	ee-ship
30	sorun	30º	sam-ship
40	mahun	40º	sa-ship
50	shween	50º	oh-ship
60	yesun	60º	uk-ship
70	irun	70º	ch'il-ship
80	yodun	80º	p'al-ship
90	ahun	90º	gu-ship

		100° 200° 1000°	baek ee-baek ch'eon
--	--	-----------------------	---------------------------

PROGRAMA AR - BÁSICO.....

- Início - pureza: Um iniciante ingressa no Taekwondo sem possuir um conhecimento profundo.

- Terra - riqueza: Uma terra rica e fértil já começa a aprender os conhecimentos básicos do Taekwondo.



NÍVEL 1 - FAIXA BRANCA - 10º GUB

- Nome: HANAH HYUNG (Fórmula número 1)



NÍVEL 2 - FAIXA CINZA - 9º GUB

- Nome: TULH HYUNG (Fórmula número 2)



NÍVEL 3 - FAIXA AMARELA - 8º GUB

- Nome: SÊT HYUNG (Fórmula número 3)

PROGRAMA TERRA - INTERMEDIÁRIO.....

- Planta - vida: A planta da terra rica e fértil começa a demonstrar resultados: vida e crescimento. Etapa do amplo conhecimento e da técnica.



NÍVEL 4 - FAIXA LARANJA - 7º GUB

- Nome: NÊT HYUNG (Fórmula número 4)



NÍVEL 5 - FAIXA VERDE - 6º GUB

- Nome: TASOT HYUNG (Fórmula número 5)



NÍVEL 6 - FAIXA ROXA - 5º GUB

- Nome: BAN HYUNG (Fórmula do Meio Livre)

PROGRAMA ÁGUA – AVANÇADO.....

- Céu - Liberdade: Amplo conhecimento do solo em que a planta vai em direção ao céu. Aperfeiçoa seu conhecimento com a liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade, as técnicas superiores.



NÍVEL 7 - FAIXA AZUL - 4º GUB
- Nome: DO HYUNG (Fórmula do Caminho)



NÍVEL 8 - FAIXA MARROM - 3º GUB
- Nome: SAN HYUNG (Fórmula da Montanha)



NÍVEL 9 - FAIXA VERMELHA - 2º GUB
- Nome: AHM HYUNG (Fórmula do Templo)

PROGRAMA FOGO - ESPECIAL.....

- Sol - Perigo: O sol é o responsável pela vida no universo. Os conhecimentos aqui adquiridos e aperfeiçoados representam uma parte da academia. Uma fase, portanto, de perigo, em que seus atos e comportamentos devem ser cuidadosamente observados.

PROGRAMA FAIXA PRETA



1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA
- Nome: HWARANG HYUNG (Fórmula do Guerreiro)

PROGRAMA AÇÃO (AUXILIAR DE INSTRUÇÃO)



1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA
- Nome: HWARANG HYUNG (Fórmula do Guerreiro)
- COLARINHO VERMELHO - Auxiliar de Instrutor

FAIXAS PRETA.....

- Dignidade: Nesta fase o praticante aprofunda seus conhecimentos com estudos elevados e luta também, pela derradeira divulgação.



FAIXA PRETA - 1º DAN

- Nome: HAN HO SAN HYUNG (Fórmula do Tigre Montanhês)

2º DAN - FAIXA PRETA

- Nome: TAE KWON HYUNG (Fórmula dos Pés e das Mãos)

3º DAN - FAIXA PRETA

- Nome: TSUYOI HYUNG (Fórmula Forte)

MESTRES.....



4º DAN - FAIXA PRETA

- Nome: JWA WOOHYANG WOO HYUNG (Fórmula Cara a Cara)

5º e 6º DAN - FAIXA PRETA

GRÃO-MESTRES.....



7º a 9º DAN - FAIXA PRETA

INSTRUTORES.....

COLARINHO AZUL - Instrutor em Treinamento

COLARINHO PRETO - Instrutor Certificado

HISTÓRIA DAS FÓRMULAS:

O Aluno prepara-se treinando 1 (HANAH), 2 (TULH), 3 SÊT, 4 (NÊT) e 5 (TASOT) vezes e chega ao MEIO LIVRE (BAN), retornando ao CAMINHO (DO) da MONTANHA (SAN), chegando ao TEMPLO (AHM), tornando-se um GUERREIRO (HWARANG), encontrando um TIGRE MONTANHÊS (HAN HO SAN), no qual lutam para sobreviverem, mas a inteligência e a técnica com os PÉS e MÃOS (TAEKWON) vencem o tigre, que dali em diante torna-se seu fiel companheiro, unindo forças (inteligência, coragem e técnica do guerreiro, com a força, velocidade e a malícia do tigre), tornando-os FORTES (TSUYOI), para

enfrentarem CARA a CARA (JWA WOOHYANG WOO), qualquer um que prejudique nosso mundo, tornando-o mais pacífico.

ORDENS DE COMANDO

Kuryong = Comando
Tchariot = Sentido
Son-So = Juramento
Murub Kuro = Ajoelhar-se
Irossôt = Levantar-se
Tio gá = Correr
Kalhyo = Separar
AnDja = Sentar
Ki Rab = Grito
Ke-Sh i= Contar até 10
Retchio = Debandar, abrir
Shijak = Começar
Shiô = Descansar
Bal Bakugui = Trocar de Perna
Jwa Woohyang Woo ou Jua-u-Hyang-u = Ficar frente à frente
Kuman = Parar
Tirô Tora = Meia volta
Jumbi = Preparar
Parô = voltar - parar
Kesok = continuar

FAIXA

Ti = Faixa
Si Sha Ti = Exame de Faixa

INSA (CUMPRIMENTO)

Kiugné = Saudação
Kuki e Derraio Kiugné = Saudação as Bandeiras
Do-Djan Kiunhe = Saudação a Sala de Aula
Kwan Ja Nim Kiugné = Saudação ao Grão Mestre
Sa Bo Nim Kiugné = Saudação ao Mestre
Kio Sa Nim Kiugné = Saudação ao Instrutor
Jo Kio Nim Kiugné = Saudação ao Assistente
Anhiôn Rasseio = Tudo bem
Gansa Ram Nida = Obrigado
Nê ou Lé = Sim

BANG HYANG (DIREÇÕES) E NOPI (ALTURA)

Orun = Lado Direito
Uen = Lado Esquerdo
Saju = 4 direções
Olgul = Rosto
Monton = Tronco
Arê = Baixo
Yop = Lado
Dui = Atrás
Ap = Frente
Pakat = Fora
An = Dentro
Pitrô = Diagonal p/ Fora
Aproka = Deslocar-se p/ frente
Tiroka = Deslocar-se p/ trás
Uroka = Deslocar-se para a direita
Tcharoka = Deslocar-se para a esquerda

KYONG-KI (COMPETIÇÃO) - SHIHAP

Kyong Ki Jang = Área de Competição
Thong = Azul
Hong = Vermelho
Tche Gub = Categoria
Ke Tchue = Pesagem
Tchu Tchom = Sorteio
Kyong Ki Shi Gan = Duração de Combate
Tue Jang = Retirada do Local
Seung Já = Vencedor
Son On = Declaração
Duktchon = Ponto Ganho
Kamtchon = Ponto Perdido
Kyongo = Advertência
Jonkwang Fan = Painel eletrônico
Sil Kyok = Desclassificação
Fo Gui = Desistência
Fan Jong = Decisão
Palmok Bohode = Protetor de braço
Jungani Bohode = Protetor de canela

KYORUGUI (COMBATE)

Mathuo Kyorugui = Luta combinada
Sebon Kyorugui = Luta combinada de três passos
Jaiu Kyorugui = Luta livre-combate
Shihap Kyorugui = Luta de competição

Hogu Kyorugui = Luta com protetor de tórax
Ran Bon (il Bo) Kyorugui = Luta combinada de um passo
Step Kyorugui = Luta com Step
Iaksok Kyorugui = Luta combinada simulada-sombra
Hoshin Kyorugui = Luta de defesa pessoal
Il De Kyorugui = Luta de dois contra um
Andja Kyorugui = Luta sentada

CONTAGEM

Hanná = Um
Tull = Dois
Sêt = Três
Nêt = Quatro
Dasôt = Cinco
Iosôt = Seis
Ilgôb = Sete
Iodoll = Oito
Ahop = Nove
Iol = Dez
Su-mull = Vinte
Sol-hun = Trinta
Ma-hun = Quarenta
Shi-hun = Cinquenta
Ye-sun = Sessenta
Il-hun = Setenta
Yo-dun = Oitenta
A-hun = Noventa
Beck = Cem
Tchon = Mil

SOGUI (BASE DA PERNA)

Pyoni Sogui = Base à vontade
Tchariôt Sogui = Base de sentido
Moa Sogui = Base com os pés fechados (unidos)
Naran-hi Sogui = Base com os pés abertos na largura do ombro
Jutchum Sogui = Base sentado (agachado)
Orun Sogui = Base pelo lado direito
Uen Sogui = Base pelo lado esquerdo
Ap Sogui = Base frontal (passo norma)
Ap kubi = Base de passo penetrado
Duit kubi = Base em "L"
Boom Sogui = Base de leopardo
Natchuo Sogui = Base mais agachado do que o Jutchum Sogui

Kyot Dari Sogui = Base encostada entre dois pés
Duit Koa Sogui = Base com os pés cruzados por trás
Ap Koa Sogui = Base com os pés cruzados pela frente
Hakdari Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna próxima a lateral do joelho
Ogum Sogui = Base c/ um pé no chão e outra perna na região poplíteia do joelho

KIBON DONJAK (APLICAÇÃO MOVIMENTOS)

Jirugui = Soco
Tchigui = Bater
Jirgui = Perfurar
Rulki = Arranhar
Makki = Defesa
Rurigui = Arrancar
Pegui = Retirar
Tchagui = Chute
Oligui = Levantar
Milgui = Empurrar
Pyogui = Abrir

SON (MÃO)

Sonnal = Lateral da mão aberta
Sonnal Dung = Região abdutor do polegar da mão aberta
Son Dung = Dorso da mão
Pyon Sonkut = Pontas do dedo da mão aberta
Kauwi Sonkut = Ponta dos dedos em forma de tesoura (dedo indicador e médio)
Ran Sonkut = Ponta do dedo indicador
Mo Dum Sonkut = Duas pontas do dedo, juntas dos dedos indicador e médio
Batang Son = Base da palma da mão
Kom Son = Mão em forma de "pata de urso"
Agui Son = Região abdutor dos dedos polegar e indicador
Son Mok = Pulso

JIRUGUI (SOCO)

Bandê Jirugui = Soco direto (mesma mão da perna da frente)
Barô Jirugui = Soco indireto (mão contrária da perna da frente)
Ap Jirugui = Soco para frente
Olgul Jirugui = Soco no rosto
Montong Jirugui = Soco no tronco
Arê Jirugui = Soco para baixo
Nerio Jirugui = Soco descendo
Yop Jirugui = Soco para o lado

Seo Jirugui = Soco com o dorso do punho virado para o lado
Jetchio Jirugui = Soco com a mão virada
Tchigui Jirugui = Soco batendo
Dolio Jirugui = Soco curvado para a lateral (circular)
Dui Jirugui = Soco para trás
Pyojok Jirugui = Soco no alvo
Dangkyo Tok Jirugui = Puxar e soco no queixo

JUMOK(PUNHO FECHADO)

Pyon Jumok = Punho aberto
Bam Jumok = Punho com os dedos dobrados
Jip-Ke Jumok = Punho com os dedos do polegar e indicador
Me Jumok = Punho lateral - lado do mínimo
Dung Jumok = Punho com as costas da mão

TCHIGUI (BATER)

Mok Tchigui = Bater no pescoço
Pakat Tchigui = Bater para fora
Ap Tchigui = Bater para frente
Tok Tchigui = Bater no queixo
Yop Tchigui = Bater para o lado
Pyojok Tchigui = Bater contra o alvo
Montong Tchigui = Bater no peito
Dui Tchigui = Bater para trás
Nerio Tchigui = Bater descendo
An Tchigui = Bater para dentro
Olio Tchigui = Bater levantando
Dolio Tchigui = Bater virado

JIRGUI (PERFURAR)

Seo Jirgui = Perfurar com a mão na lateral
O-Fô Jirgui = Perfurar com as costas da mão para cima
Jetchio Jirgui = Perfurar com a palma da mão para cima
Sonkut Jirgui = Perfurar com a ponta da mão

PAL (BRAÇO)

Palkup = Cotovelo
Palmok = Região do Pulso
Pakat Palmok = Face medial do antebraço
An Palmok = Face lateral do antebraço
Dung Palmok = Face posterior do antebraço
Mit Palmok = Face anterior do antebraço

MAKI (DEFESA)

Arê Makki = Defesa embaixo
Montong Makki = Defesa no tronco
Olgul Makki = Defesa no rosto
Retchio Makki = Defesa abrindo o antebraço
Yop Makki = Defesa na lateral
Otkoro Makki = Defesa com os braços cruzados
Godurô Makki = Defesa com o outro braço apoiado
Pakat Makki = Defesa para fora
An Makki = Defesa para dentro
Nulô Maki = Defesa pressionando
Pitrô Makki = Defesa torcendo
Tchukio Makki = Defesa levantando

DARI (PERNA)

Murup = Joelho
Jungani = Canela

BAL (PÉ)

Ap Tchuk = Parte da frente do pé
Duichuk = Parte de trás da sola do pé
Balkut = Ponta dos dedos dos pés
Bal Nal = Borda do pé (faca do pé)
Bal Bakat = Planta do pé
Bal Dung = Dorso do pé
Duikuntchi = Calcanhar

TCHAGUI(CHUTE)

Aptcha Oligui = Levantando a perna para frente
Tigô Tchagui = Chute enfiando
Nerio Tchagui = Chute descendo
Ap Tchagui = Chute frontal
Dolio Tchagui = Chute virando lateral
Yop Tchagui = Chute com a faca do pé
Pitrô Tchagui = Chute diagonal para fora
Bandê Tchagui = Chute para dentro (Ap Dollyo Tchagui)
Mirô Tchagui = Chute empurrando
Duit Tchagui = Chute para trás (Coice)
Hurio Tchagui = Chute arrancando
Mondolio Tchagui = Chute giratório (Bandê dolio Tchagui)
Go-Dup Tchagui = Chute em seguida
Mo-Dum Bal Tchagui = Chute com os pés juntos
Dangsan Tchagui = Chute duplo com salto
Ilja Tchagui = Chute em uma linha reta

Pot-Ô Tchagui = Chute esticado frontal
Nakó Tchagui = Chute pescada
Pakat Tchagui = Chute circular para fora
An Tchagui = Chute circular para dentro
Jap-Go Tchagui = Chute segurando
Gulô Tchagui = Chute escorregando
Tuio Tchagui = Chute com salto
Kauwi Tchagui = Chute com formato de tesoura
Sok-Ô Tchagui = Chute misturado
lô Tchagui = Chute repetido
Tuksu Tchagui = Chute específico
Da Bang Hyang Tchagui = Chute com mais de duas repetições

FAIXA PRETAS

Jo Kio Nim = Ajudante Kio Sa Nim: Professor
Sa Bo Nim = Mestre
Kwan Ja Nim = Grão – Mestre

OBSERVAÇÕES:

Moa sogui - base com as pernas esticadas e pés juntos. Peso do corpo distribuído igualmente.

Naran-hi sagui - base com as pernas esticadas: abertura lateral do pé esquerdo (distância de um pé). Peso do corpo distribuído igualmente.

Jutchum sogui - base com abertura lateral de dois pés, pernas flexionadas e distribuição igual do peso. Pés paralelos.

Ap sogui - base com as pernas esticadas, abertura como se estivesse caminhando (um passo para a frente). Distribuição do peso igual.

Ap kubi - base com abertura frontal de um passo e meio, e largura dos ombros entre os pés. Perna da frente flexionada e perna de trás esticada.

Duit kubi - base com os pés posicionados em "L". Joelhos flexionados, e abertura dos calcanhares igual a um passo. Distribuição do peso com 60-70% na perna de trás e 30-40% na perna da frente.

Bum sogui - base de "Leopardo", com abertura frontal de um passo, e a perna da frente com o calcanhar levantado (ficando na ponta dos pés). Distribuição do peso com 10% na perna da frente e 90% na perna de trás.

Koa sogui - base com pés cruzados por trás.

BOA SORTE GUERREIRO!