

RED STRIPE TO RED BELT PROGRAM/PROGRAMA DE FRANJA ROJA TO RED BELT
MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

1. HANDS TECHNIQUES/ TECNICAS DE MANO/ SON-GI-SOOL

1.1	Sitting stance palm pushing block	<i>Ataque alto hacia adentro con el canto de la mano. Posición para caminar.</i>	Annun so sonbadak miro makgi
1.2	L-stance upward punch	<i>Defensa hacia abajo con antebrazo. Posición en L.</i>	Niunja so ollyo jirugi
1.3	Vertical stance knife-hand downward strike	<i>Ataque alto hacia adentro con el canto revés de la mano. Posición para caminar.</i>	Soojik so sonkal naeryo taerigi
1.4	L-stance obverse punch	<i>Defensa media hacia el frente con antebrazo. Posición de jinete.</i>	Niunja so baro jirugi
1.5	L-stance side elbow thrust	<i>Ataque alto con puño revés. Posición de jinete.</i>	Niunja so yop palkup tulgi
1.6	Close stance inner forearm side front block	<i>Defensa de control con el canto de los manos en forma de X. Posición en L.</i>	Moa so anpalmok yobap makgi
1.7	Four-direction thrust	<i>Defensa gemela con las palmas hacia arriba. Posición para caminar.</i>	Saju tulgi

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Front rising kick	<i>Patada frente ascendente</i>	Apcha olligi
2.2	Side front rising kick	<i>Patada frente del lado ascendente</i>	Yop apcha olligi
2.3	Side rising kick	<i>Patada lateral ascendente</i>	Yopcha olligi
2.4	Sweeping kick (with a back heel)	<i>Patada para barrer con el talón</i>	Bandae suroh chagi
2.5	360° downward kick	<i>Patada descendente 360°</i>	360° naeryo chagi
2.6	Skip vertical kick (with footsword)	<i>Patada vertical con filo externo del pie, con un salto pequeño</i>	Duro-gamyo sewo chagi (palkal)
2.7	Flying side thrusting kick	<i>Patada lateral con metatarso. Saltando.</i>	Twimyo yopcha tulgi
2.8	Sweeping kick—Side piercing kick	<i>Patada para barrer—Patada lateral</i>	Suroh chagi—Yopcha jirugi
2.9	Side piercing kick—Reverse hooking kick (offensive)	<i>Patada lateral—Patada de gancho con giro (ofensiva)</i>	Yopcha jirugi—Bandae goro chagi
2.10	Twisting kick—Skip twisting kick	<i>Patada de torsión—Patada de torsión con un salto pequeño</i>	Bituro chagi—Duro-gamyo bituro chagi
2.11	Skip twisting kick—Reverse side thrusting kick	<i>Patada de torsión con un salto pequeño —Patada penetrante con metatarso con giro</i>	Duro-gamyo bituro chagi—Bandae yopcha tulgi
2.12	Reverse side thrusting kick—Mid-air side piercing kick	<i>Patada lateral con metatarso—Patada lateral con salto</i>	Bandae yopcha tulgi—Twio yopcha jirugi
2.13	Side rising kick—Skip side piercing kick	<i>Patada lateral ascendente—Patada lateral con un salto pequeño</i>	Yopcha olligi—Duro-gamyo yopcha jirugi
2.14	Skip side piercing kick—360° downward kick	<i>Patada lateral con un salto pequeño—Patada descendente 360°</i>	Duro-gamyo yopcha jirugi—360° naeryo chagi
2.15	360° downward kick—Mid-air reverse hooking kick	<i>Patada descendente 360°—Patada de gancho con giro (ofensiva), con salto</i>	360° naeryo chagi—Twio-dolmyo goro chagi
2.16	Double vertical kick	<i>Patada doble vertical</i>	I-jung sewo chagi
2.17	QTC Kick Combination No. 7	<i>QTC Combinación de Patadas No. 7</i>	Hon Hap Chagi 7

3. 1-STEP SPARRING/COMBATE A UN PASOS / ILBO MATSOGI – HWA-RANG TECHNIQUES APPLY

			Counterattack
3.1	As Attacker/ Como atacante	Gunnun so najunde ap jirugi	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Annun so sonbadak miro makgi	Dollyo chagi
3.2	As Attacker/ Como atacante	Dollyo chagi	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Niunja so san palmok makgi	Step forward ollyo jirugi
3.3	As Attacker/ Como atacante	Moa so anuro sonkal dung taerigi	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Moa so anpalmok yobap makgi	Sooji so neryo sonkal taerigi
3.4	As Attacker/ Como atacante	Najunde apcha busigi	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Gunun so kyocha joomuk magki	Niunja so dwit palkup tulgi
3.5	As Attacker/ Como atacante	Yopcha jirugi	
3.5.1	As defender/Como Defensor	Dodging 450. Niunja so kaunde anpalmok	Goyun so kaunde jirugi

4. STANCES/ POSCIONES/ SOGI)

4.1	Charyot Sogi	Attention Stance	Posición de atención
4.2	Narani Jumbi Sogi	Paralell stance	Posición paralela
4.3	Annun Sogi	Sitting stance	Posición de jinete
4.4	Gunnun Sogi	Walking stance	Posición para caminar
4.5	Niunja Sogi	L-stance	Posición en L
4.6	Moa sogi A	Close stance A	Posición con pies juntos A
4.7	Goyun sogi	Fixes stande	Posición con peso repartido
4.8	Goburyo jumbi sogi A	Bending ready stance A	Posición con pierna flexionada A
4.9	Moa sogi B	Close stance B	Posición con pies juntos B
4.10	Nahcuo sogui	Low stance	Posición baja
4.11	Duit bal sogi	Rear stance	Posición trazera
4.12	Soo jik sogi	Vertical stance	Posición vertical

5. FORMAS

5.1	Saju-jirugi	Cuatro direcciones del puño	Four directions punch
5.2	Saju-makgi	Cuatro direcciones del bloqueo	Four directions block
5.3	Chon-ji		
5.4	Dan-gun		
5.5	Do-san		
5.6	Won-Hyo		
5.7	Yul-gok		
5.8	Joon- gun		
5.9	Saju Tulgi	Cuatro direcciones del codo	Four direction elbow thrust
5.10	Toi-gye		
5.11	Hwa-rang		