

WHITE BELT TO YELLOW STRIPE PROGRAMS/PROGRAMA PARA CINTURON BLANCO PARA FRANJA AMARILLA

MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	Walking stance low forearm block	<i>Defensa hacia abajo con antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so najunde palmok makgi
1.2	Walking stance low knife-hand block	<i>Defensa hacia abajo con canto de mano. Posición para caminar.</i>	Gunnun so najunde sonkal makgi
1.3	Walking stance inner forearm middle block	<i>Defensa media hacia afuera con antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so anpalmok kaunde makgi
1.4	Walking stance middle front punch	<i>Puño frente medio. Posición para caminar.</i>	Gunnun so kaunde ap jirugi
1.5	L-stance inner forearm middle block	<i>Defensa media hacia afuera con antebrazo. Posición en L.</i>	Niunja so a

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Front rising kick	<i>Patada ascendente al frente</i>	Apcha olligi
2.2	Side rising kick	<i>Patada ascendente al lado</i>	Yopcha olligi
2.3	Front snap kick	<i>Patada frente con bola del pie</i>	Apcha busigi
2.4	Stepping front snap kick	<i>Patada frente con bola del pie, dando un paso</i>	Omgyo-didigi apcha busigi
2.5	Turning kick	<i>Patada circular</i>	Dollyo chagi

3. THREE-STEP SPARRING/COMBATE A TRES PASOS / SAMBO MATSOGI (ONE WAY/HAN CHOK/ UNA DIRECION)

3.1	As Attacker/ Como atacante	Walking stance middle front punch	Gunnun so kaunde ap jirugi
3.2	As Defender/ Como Defensor	Walking stance inner forearm middle block	<i>Defensa media hacia afuera con antebrazo. Posición para caminar.</i>
3.3	As attacker/ Como atacante	Walking stance low front kick	Najunde apcha busigi
3.4	As defender/ Como Defensor	Walking stance low knife-hand block	<i>Defensa hacia abajo con canto de mano. Posición para caminar.</i>

4. STANCES/ POSCIONES/ SOGI

4.1	Attention Stance	Posición de atención	Charyot Sogi
4.2	Paralell stance	Posición paralela	Narani Jumbi Sogi
4.3	Sitting stance	Posición de jinete	Annun Sogi
4.4	Walking stance	Posición para caminar	Gunnun Sogi
4.5	L-stance	Posición en L	Nlunja Sogui

5. BASIC MOVEMENTS & PATTERNS / MOVIMIENTOS BÁSICOS & FORMAS

5.1	Four directions punch	Saju-jirugi	Cuatro direcciones del puño
5.2	Four directions block	Saju-makgi	Cuatro direcciones del bloqueo
5.3	Chon-ji		