

GREEN STRIPE TO GREEN BELT PROGRAM/PROGRAMA DE FRANJA VERDE PARA CINTURON VERDE

MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

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

1.1	L-stance knife-hand high inward strike	<i>Ataque alto hacia adentro con el canto de la mano. Posición en L.</i>	Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
1.2	Fixed stance middle punch	<i>Puño frente medio. Posición en L-larga.</i>	Gojung so kaunde ap jirugi
1.3	Walking stance forearm circular block	<i>Defensa circular con antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so palmok dollimyo makgi
1.4	L-stance forearm middle guarding block	<i>Defensa media en guardia. Posición en L.</i>	Niunja so palmok kaunde daebi makgi
1.5	Walking stance reverse punch	<i>Ataque con el puño contrario. Posición para caminar.</i>	Gunnun so bandae ap jirugi

2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Crescent kick	<i>Patada en media luna</i>	Bandal chagi
2.2	Hooking kick (offensive)-rear leg	<i>Patada de gancho (ofensiva)—la pierna trasera</i>	Goro chagi (dwit tari)
2.3	Hooking kick (offensive)-front leg	<i>Patada de gancho (ofensiva)—la pierna delantera</i>	Goro chagi (ap tari)
2.4	Mid-air reverse back piercing kick	<i>Patada trasera con giro, con salto</i>	Twio-dolmyo bandae dwitcha jirugi
2.5	Stepping hooking kick (offensive)	<i>Patada de gancho (ofensiva), dando un paso</i>	Omgyo-didigi goro chagi
2.6	Stepping crescent kick	<i>Patada en media luna, dando un paso</i>	Omgyo-didigi bandal chagi
2.7	Skip side turning kick	<i>Patada circular al lado, con salto pequeño</i>	Duro-gamyo yop dollyo chagi
2.8	Double turning kick	<i>Doble patada circular</i>	I-jung dollyo chagi
2.9	Flying side piercing kick	<i>Patada lateral. Saltando.</i>	Twimyo yopcha jirugi
2.10	Crescent kick—Side piercing kick (same leg)	<i>Patada en media luna—Patada lateral (la misma pierna)</i>	Bandal chagi—Yopcha jirugi
2.11	Reverse back kick—Jump front snap kick	<i>Patada trasera con giro—Patada frente con salto</i>	Bandae dwitcha jirugi—Twio apcha busigi
2.12	Hooking kick (offensive)—Reverse back kick	<i>Patada de gancho (ofensiva)—Patada trasera con giro</i>	Goro chagi—Bandae dwitcha jirugi
2.13	Mid-air reverse back piercing kick—Hooking kick (offensive)	<i>Patada trasera con giro, con salto—Patada de gancho (ofensiva)</i>	Twio-dolmyo bandae dwitcha jirugi—Goro chagi
2.14	QTC Kick Combination No. 3	<i>QTC Combinación de Patadas No. 3</i>	Hon-hap Chagi 3

3. 3 -STEP SPARRING/COMBATE A TRES PASOS / SAMBO MATSOGI (TWO WAY/ YANG CHOK/ DOS DIRECCIONES) WITH PARTNER

3.1	As Attacker/ Como atacante	Walking stance middle front punch	
3.1.2	As defender/Como Defensor	Walking stance inner forearm middle block	Walking stance middle punch
3.2	As Attacker/ Como atacante	Walking stance high front punch	
3.2.3	As defender/ Como Defensor	Walking stance outer forearm high side block	Walking stance middle punch
3.3	As Attacker/ Como atacante	Walking stance high front punch	
3.3.1	As defender/Como Defensor	Walking stance rising forearm kick	Walking stance middle punch
3.4	As Attacker/ Como atacante	Walking stance front snap kick	
3.4.1	As defender/ Como Defensor	Walking stance low knife hand block	Walking stance low front snap kick
3.5	As Attacker/ Como atacante	L-stance turning kick	
3.5.1	As defender/Como Defensor	l-stance twin forearm block	<i>L-stance side piercing kick</i>
3.6	As Attacker/ Como atacante	L stance middle knife hand strike	
3.6.1	As defender/ Como Defensor	L stance middle knife hand block	<i>l-stance turning kick</i>

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	Nlunja Sogi	L-stance	Posición en L
4.6	Moa sogi A	Close stance A	Posición con pies juntos a
4.7	Goyun sogi	Fixes stance	Posición con peso repartido
4.8	Goburyo jumbi sogi A	Bending ready stance A	Posición con pierna flexionada A

5. BASIC MOVEMENTS AND PATTERNS / MOVIMIENTOS BÁSICOS Y FORMAS

5.1	Four directions punch	Cuatro direcciones del puño	Saju-jirugi
5.2	Four directions block	Cuatro direcciones del bloqueo	Saju-makgi
5.3	Chon-ji		
5.4	Dan-Gun		
5.5	Do-san		
5.6	Won-Hyo		