

# YELLOW STRIPE TO YELLOW BELT PROGRAM/PROGRAMA DE FRANJA AMARILLA PARA CINTURON AMARILLO

## MONDAY CLASS/CLASE DEL LUNES

### 1. HANDS TECHNIQUES/ TÉCNICAS DE MANO/ SON-GI-SOOL

1.1	Walking stance high front punch	<i>Puño alto. Posición para caminar.</i>	Gunnun so nopunde ap jirugi
1.2	L-stance knife-hand middle guarding block	<i>Defensa media en guardia con el canto de la mano. Posición en L.</i>	Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
1.3	L-stance twin forearm block	<i>Defensa hacia arriba y hacia afuera con doble antebrazo. Posición en L.</i>	Niunja so sang palmok makgi
1.4	Walking stance forearm rising block	<i>Defensa hacia arriba con un antebrazo. Posición para caminar.</i>	Gunnun so palmok chookyo makgi
1.5	L-stance knife-hand middle outward strike	<i>Ataque medio hacia afuera con el canto de la mano. Posición en L.</i>	Niunja so sonkal kaunde bakuro taerigi

### 2. FOOT TECHNIQUES/ TECNICAS DE PATEO/ CHAGI

2.1	Side front snap kick	<i>Patada frente de lado con la bola del pie</i>	Yobap cha busigi
2.2	Side-piercing kick (front leg)	<i>Patada lateral (pierna delantera)</i>	Yopcha jirugi / Yop chagi (ap tari)
2.3	Side piercing kick (rear leg)	<i>Patada lateral (pierna trasera)</i>	Yopcha jirugi/Yop chagi (dwit tari)
2.4	Back piercing kick	<i>Patada trasera</i>	Dwitcha jirugi / Dwit chagi
2.5	Stepping side front snap kick	<i>Patada frente de lado con bola del pie, dando un paso</i>	Omgyo-didigi yobap cha busigi
2.6	Stepping turning kick	<i>Patada circular, dando un paso</i>	Omgyo-didigi dollyo chagi
2.7	Stepping side piercing kick	<i>Patada lateral, dando un paso</i>	Omgyo-didigi yopcha jirugi
2.8	Flying high front kick	<i>Patada frente hacia arriba. Saltando.</i>	Twimyo nopi apcha busigi
2.9	Front snap kick—Back piercing kick (different legs)	<i>Patada frente—Patada trasera (piernas diferentes)</i>	Apcha busigi—Dwitcha jirugi
2.10	QTC Kick Combination No. 1	<i>QTC Combinación de Patadas No. 1</i>	Hon-hap chagi 1

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

3.1	As Attacker/ Como atacante	Walking stance middle front punch	Gunnun so kaunde ap jirugi
3.2	As attacker/ Como atacante	Walking stance low front kick	Najunde apcha busigi
3.3	As defender/Como Defensor	Walking stance inner forearm middle block	<i>Defensa media hacia afuera con antebrazo. Posición para caminar.</i>
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 (SAME AS PREVIOS BELT/LAS MISMA DEL CINTURON PREVIO)

### 5. BASIC MOVEMENTS & 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-Gum		