

10 – FAIXA PONTA PRETA – 1º GUB

10.1) ORGANIZAÇÃO DO TAEKWONDO

Atualmente, o Taekwondo é praticado em quase todos os países, com Mestres, academias e entidades ligadas às duas Federações; a ITF (International Taekwondo Federation) com sede em Pyongyang, na Coreia do Norte, tendo como seu fundador o General Choi Hong Hee; e a WTF (The World Taekwondo Federation), com seu Quartel General – o Kukkiwon, em Seul, na Coreia do Sul.

Sendo a única representante do Taekwondo reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), a WTF é a responsável pela inclusão do Taekwondo nos Jogos Olímpicos e tem mais de 157 países membros divididos em 4 regionais (europeu, pan-americano, africano e asiático).

Considerado o “Esporte Nacional” da Coreia; a WTF trabalha para manter a nobreza do Taekwondo e para difundir este esporte pelo mundo; unindo todos os seus esforços para propagar o conhecimento técnico para todos os países membros bem como para manter o status de “Esporte Olímpico”. Suas competições buscam alcançar três ideais esportivos: “Velocidade, Força e Precisão”.

Por outro lado, seguindo a filosofia do Taekwondo, o desenvolvimento técnico, a promoção, aprovação e supervisão de testes para Poom ou Dan (Faixas Pretas); assim como a emissão dos respectivos certificados é de responsabilidade exclusiva do Kukkiwon, através das entidades nacionais.

A WTF organiza Campeonatos Mundiais masculinos, femininos e juvenis a cada dois anos e promove a formação de árbitros internacionais através de seus seminários. Entre os grandes jogos mundiais, o Taekwondo aparece como esporte oficial nos Jogos Asiáticos, Campeonato Universitário Mundial, Campeonato Mundial Militar, Copa do Mundo, e agora, nos Jogos Olímpicos.

A WTF é composta por um conselho executivo constituído pelo Presidente, 5 Vice-presidente, Secretário Geral, Tesoureiro, 15 membros e 4 ex-membros de 4 uniões regionais. Controla subcomitês; incluindo um Comitê Técnico, um de Competição e um de Arbitragem.

O seu emblema é um símbolo protegido por lei, não podendo ser utilizado sem autorização da entidade e as suas línguas oficiais são o inglês, francês, alemão, espanhol e coreano.

No Brasil, a entidade filiada a WTF e reconhecida pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB); que é a responsável pela legislação e regência do Taekwondo, é a Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD), com sede

na cidade do Rio de Janeiro. Subordinada à Confederação Brasileira, a nível estadual, temos a Federação Paranaense de Taekwondo (FPTKD), que é dirigida por um presidente eleito trienalmente em Assembléia Geral.

Convém ressaltar que os exames de graduação de Gub (Faixa Branca à Ponta Preta) são de responsabilidade das federações estaduais e os exames de promoção de Poom ou Dan (Faixas Pretas) são de exclusiva responsabilidade da entidade nacional (CBTKD) que é a representante oficial da WTF.

10.2) CONSIDERAÇÕES SOBRE O TREINAMENTO INTENSIVO

Ao atingir a Ponta Preta, o aluno com certeza já passou por várias situações de treinamento (técnico/competitivo), as quais dão a ele uma bagagem de experiência respeitável. Na condição de Jokio Nim (ajudante) é chegado o momento de assumir uma responsabilidade maior, tanto no treinamento próprio, quanto no do grupo.

Nesta condição, é necessário ter em mente que o nosso organismo procura atuar de modo equilibrado adaptando-se aos diversos estados; quer seja em atividade física, quer seja em repouso. Como sabemos, a atividade física promove alteração neste estado de equilíbrio, e em razão disso o organismo depende de um período para readaptação. No caso de uma mudança súbita de um estado de sedentarismo para um estado de atividade física exagerada, as consequências podem ser várias e graves.

Assim, o ideal é manter uma frequência de treinos de três vezes por semana, para numa fase inicial poder ganhar, e depois para se manter o condicionamento físico. O treinamento em dias intercalados favorece uma recuperação do organismo mais completa; pois mesmo os atletas de alto nível, devem ter um período para descansar (porém estes podem ter esse tempo de repouso diminuído).

Quando o treinamento não segue uma programação e metodologia corretas, chegando a um ritmo muito forte e diário, esse tempo de recuperação se torna cada vez maior. Caso o atleta não respeite o seu próprio organismo (as suas necessidades fisiológicas), poderá incorrer em um estado de desgaste físico, mental e emocional; resultando em um rendimento baixo de seu treinamento; o que chamamos de “overtrainig” (excesso de treinamento).

São várias as manifestações do overtraining e podem atacar diversas partes do nosso organismo, como por exemplo:

- Aumento da frequência cardíaca em repouso;
- Aumento do tempo de recuperação da frequência cardíaca;
- Alterações hormonais, como ausência de menstruação (amenorréia);

- Diminuição do apetite;
- Insônia, depressão, sensação de cansaço;
- Diminuição de anticorpos;
- Facilidade para ocorrência de lesões traumáticas.

Além destas, podem ocorrer manifestações locais como, fratura de estresse, tendinite de calcâneo (tendão de Aquiles), que são decorrentes do excesso de uso de uma parte do corpo (chamado de “overuse”).

Não podemos permitir que a atividade física traga prejuízo, e sim, benefícios aos nossos alunos; lembrando sempre que a adaptação do organismo pode variar de pessoa para pessoa.

10.3) TREINAMENTO INFANTIL

O corpo de uma criança está em constante crescimento, e por isso precisa de diferentes formas de treinamento, condicionamento e cuidados médicos quando comparados a atletas adultos.

Devemos lembrar que o pequeno atleta, em crescimento, *não é miniatura de um adulto*, onde existem enormes diferenças quanto à coordenação, força, resistência dentre outras.

Na criança, ossos, tendões, músculos, cartilagem de crescimento e os ligamentos passam por uma fase incrível e rápida de crescimento tornando-os suscetíveis a lesões. O crescimento também varia de uma criança para outra na dependência de fatores como herança genética, alimentação, etc. Uma criança mais alta não necessariamente tem mais força, mais agilidade ou velocidade que uma criança mais baixa. Crianças mais novas têm menor risco de sofrer lesões por serem menores e mais lentas que crianças mais velhas. Quando eles se contudem ou caem, a força no seu sistema músculo-esquelético geralmente não é suficiente para causar alguma lesão.

O técnico ou professor deve ter responsabilidade para prescrever as atividades físicas e saber reconhecer sinais precoces de problemas físicos tal como a dor (sintoma geralmente tratado sem avaliação médica ou pelo fato da própria criança tentar ignorá-la).

A criança deve usar os equipamentos de proteção apropriados à prática esportiva, ter um treinamento bem orientado e tratar corretamente as lesões, para que o programa de atividade física possa promover a aptidão física do jovem atleta, melhorando sua força muscular, resistência, flexibilidade e condicionamento cardio respiratório.

O ideal é que o treinamento aconteça entre crianças com a mesma altura e faixa etária, os materiais e equipamentos devem ser adequados para o desenvolvimento da modalidade praticada.

10.4) O JOVEM ATLETA

Quando tratamos de esporte competitivo, o envolvimento de crianças sempre foi um assunto que requer uma atenção especial. Por ser um tema muito discutido pelos especialistas, reproduzimos abaixo o texto publicado recentemente pelo Mestre em Taekwondo e Médico Fisiatra (Mestrado em Ortopedia e Traumatologia) Dr. Gilbert S. Soo Bang:

(Autorização de veiculação concedida por: Equipe bang.com.br em 06/05/01)

“Quais são os riscos do Treinamento Intensivo para Jovens Atletas?”

As crianças estão se envolvendo cada vez mais cedo em treinamentos intensivos em diversas modalidades esportivas. Muitos especialistas acreditam que isso possa interferir no crescimento normal bem como nas partes psicológica e social. Como já foi citado, o corpo da criança difere em vários pontos do corpo de um adulto. A preocupação maior concentra-se no funcionamento e desenvolvimento do organismo da criança influenciada pelo treinamento e atividade competitiva.

Pesquisas têm indicado que esta relação não está bem fundamentada.

O corpo de uma criança saudável parece reagir ao “stress” do exercício de forma a não apresentar doenças, mas quando se trata de treinamento intensivo há importantes considerações a serem feitas.

Lesão Músculo-Esquelética: A musculatura das crianças sofre de forma semelhante aos dos adultos. Entretanto, tem se observado que o treinamento excessivo leva a pequenas lesões que podem afetar a porção dos ossos responsáveis pelo crescimento normal do osso. Felizmente a frequência com que ocorrem as alterações de crescimento é baixa.

As lesões por esforços repetitivos aparecem com maior frequência. São exemplos:

- Tendonite do cotovelo em jogadores de beisebol (“pitchers”);
- Lesões articulares em quadril de ginastas.

Com isso é preciso estar atento para lesões do tipo “Overuse”.

Há alguma evidência de que o próprio processo de crescimento predispõe a lesões por overuse. Os músculos, os ossos e tendões de adolescentes podem

não se desenvolver dentro da média da população, e isso pode significar perda de flexibilidade durante o crescimento durante a adolescência. Isso pode ser evitado por exercícios apropriados de alongamento.

Psicologia: Especialistas recomendam que crianças participem de atividades esportivas após a puberdade (a partir dos 12 anos aproximadamente) mesmo que elas sejam um talento nato. A prática precoce geralmente resulta no desgaste do atleta antes da idade competitiva ideal, e pode desencorajá-la a participar de outros esportes.

Muitos atletas jovens de nível olímpico gastam a maior parte do seu tempo treinando para alcançar níveis cada vez mais altos. Sem dúvida é um risco que interfere no desenvolvimento psicológico e social, principalmente nestas crianças que buscam o estrelato. Trata-se de um argumento forte para demonstrar o dano que pode provocar em crianças e adolescentes que participam intensivamente de esportes competitivos.

Função Reprodutiva: As meninas atletas geralmente têm a primeira menstruação mais tarde que aquelas que não são atletas. Além disso, aquelas que continuam a prática de esporte podem apresentar irregularidades no ciclo menstrual bem como sua interrupção precoce. Esses efeitos não parecem ter nenhum efeito adverso na função reprodutiva futura da menina.

Com relação aos meninos há menos informações disponíveis, mas parece que eles não sofrem nenhuma alteração provocada pelo treinamento intensivo. Ao contrário das meninas, os meninos que têm maturidade sexual precoce tendem a ser melhores atletas, particularmente em esportes que necessitam de ganho de massa muscular.

Temperatura Corporal: (Riscos de lesões provocadas pelo aumento da temperatura corporal) As crianças têm uma superfície corpórea muito grande quando comparada ao seu peso, e elas suam menos que os adultos. Por estas razões os jovens atletas podem ter alto risco de desenvolver hipertemia (excessiva elevação de temperatura no organismo) quando treinam em ambientes muito quentes e úmidos. Entretanto, este fato pode ser atenuado pela hidratação adequada durante a prática esportiva.

Orientações: Jovens atletas podem participar de treinamentos intensivos, mas somente quando bem monitorados. Seguindo estas orientações esperamos assegurar resultados satisfatórios quanto à saúde física e mental de seus jovens atletas:

- *A própria criança deve manifestar o desejo de competir. A criança não deve participar de competições por desejo da família ou outrem;*
- *Para prevenir lesões e otimizar o treinamento, as crianças devem ser supervisionadas individualmente, utilizando técnicas e equipamentos adequados à prática esportiva;*
- *Limitar a atividade das crianças a um esporte pode desencorajá-las a experimentar outros esportes na adolescência;*
- *A prevenção de lesões é particularmente importante no crescimento das crianças. Isso pode ajudar a protegê-las de lesões mais sérias que podem acontecer nos centros de crescimento dos ossos;*
- *A criança atleta deve visitar regularmente o médico. Informações a respeito de complicações provocadas pelo treinamento devem ser observadas e as medidas terapêuticas e preventivas devem ser tomadas.*

Pelo que podemos concluir do texto do Dr. Gilbert S. Soo Bang; o jovem atleta necessita de cuidados especiais e atenção redobrada para o bom desenvolvimento físico e competitivo.

10.5) TEORIA E COMPETIÇÃO

Normalmente o aluno é inserido no ambiente das competições logo nas suas primeiras aulas. Provavelmente por ser mais dinâmica, as aulas de competição são as preferidas pela maioria dos taekwondistas; sem dúvida a competição é importante na formação do aluno, mas quase sempre o enfoque dado é demasiadamente exagerado no seu início. “Mal conheceu os movimentos básicos e lá está o iniciante trocando golpes, lutando mais contra si mesmo do que contra o adversário. O que vamos esperar desse aluno?” (Gilbert Bang).

O aluno que treina somente, ou predominantemente, competição; abre um vazio muito grande na essência da arte, as outras partes do Taekwondo são deixadas de lado e deixam de fazer sentido para aquele aluno. Os técnicos e instrutores não podem permitir que as técnicas, as teorias, a defesa pessoal e a filosofia desta Arte Marcial se mostrem deficientes nos praticantes, pois o ser humano passa a estar mais longe da sua formação integral e equilibrada.

“A filosofia e teoria são pontos fundamentais para qualquer aprendizado, até mesmo para o treino de competição. Ignora-las é assassinar a nossa arte... O Yin não existe sem o Yang. Os dois são complementares e um se transforma no outro. O Taekwondo Competição não existe sem o Taekwondo Não-Competição. Os dois trazem uma ideia dualística de uma mesma Arte cujo objetivo é a Perfeição!” (Gilbert Bang).

10.6) TÉCNICAS DA FAIXA PONTA PRETA – 1º GUB

Posições Iniciais: Jumbi

- 1) **Tchariôt, Narani Tong Millki, Jumbi:** na base “Narani Sagui”, mãos abertas na frente do pescoço, como estivesse segurando uma bola;
- 2) **Tchariôt, Moa Du Jumok Rori, Jumbi:** na base “Moa Sagui”, com os dois punhos fechados na altura da faixa.

Posições Básicas de Ataque (Kon Kiok) e de Defesa (Maki): Kibon Donjak

- 1) **Tche Dari Tchiki:** ataque simultâneo com os punhos, contra duas pessoas em distâncias diferentes, pode em “Ap Kubi”, “Ap Sagui” ou “Duit Kubi”;
- 2) **Pio Jok Tchiki:** ataque em “Jumok” na palma da mão;
- 3) **Me Jumok Are Pio Jok Tchiki:** idem anterior, porém em “Me Jumok” na altura do ventre;
- 4) **Mon E Tchiki:** ataque para os lados usando os cotovelos , com os braços na altura dos ombros e com os punhos fechados;
- 5) **Mon E Peki:** levantar os dois cotovelos com os braços na altura dos ombros; utilizado para sair de um aperto de braços por trás, as mãos ficam abertas com as palmas para baixo;
- 6) **Murrup Kokki:** técnica de contragolpe, segurar a perna do adversário e golpear “A Gui Son” no joelho;
- 7) **San Tull Maki:** defesa contra pés e mãos em lados opostos, um braço defende “Bacat Palmok Yop Maki” e o outro simultaneamente defende “An Palmok Yop Maki”;
- 8) **Bai Mill Gui:** defesa em bloqueio, com as duas mãos simultaneamente na frente do corpo;
- 9) **Sonnal Uro Maki:** idem anterior, com as duas mãos em “Sonnal”;
- 10) **Bacat Palmok Uro Maki:** idem anterior, com os punhos fechados;
- 11) **Modun I Jab Maki:** defesa contra bastão acima da cabeça.

Técnicas de Pés: Bal Ki Sul

- 1) **Rejon Yop Tchagui:** pular e girar 360°, chutando “Yop Tchagui” com a perna da frente;

- 2) **Rejon Bandal Tchagui:** idem anterior, chutando “Bandal Tchagui”;
- 3) **Gauí Tchagui ou Il Já Tchagui:** chute em forma de tesoura;
- 4) **Iesan Tull Yop Tchagui:** chutar “Yop Tchagui” e defender simultaneamente “Iesan Tull”;
- 5) **Murup Olio Maki:** defesa com o joelho;
- 6) **Jongani Bat A Maki:** defesa com a canela;
- 7) Desenvolver a técnica “**Jo Ki Bal Derion**” (luta com os pés), para isso desenvolver as defesas com os pés.
 Ex.: - An Tchagui Maki
 - Bacat Tchagui Maki;
 - Ap Tchagui Olio Maki, etc.

Luta Combinada: Yak So Derion

I Bo Derion: 1º ao 22º

Joa Derion (luta ajoelhada): 1º ao 9º

Ho Shin Sull: 10 técnicas

Derion: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Kiok Pa Sull

Conhecimentos

Organização do Taekwondo

Considerações Sobre o Treinamento Intensivo

Treinamento Infantil

O Jovem Atleta

Teoria e Competição

Regras de Competição (Arbitragem)

TE GUK PAL JANG

Diagrama : Ver “Diagrama do Te Guk”
Significado: Ver “Fundamentos”.

Movimentos: 27

Tempo de duração: 37 segundos

Jumbi: Partindo do ponto “X” na posição “Jumbi Sagui”
(Kimbon Jumbi Sagui);

Sijak:

- 1 – Avançar o pé esquerdo na direção “F”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Godulô Monton Bacat Maki.

- 2 – Avançar meio passo com o pé esquerdo na mesma direção “F”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.

- 3 – Pular na mesma direção “F” (com o pé esquerdo pisando na frente);
 - Du Bal Danson Ap Tchagui – com Kirab;
 - Uen Ap Kub;
 - Monton Maki;
 - Jumok Monton Barô Du Bon Dirigui.

- 4 – Avançar o pé direito na mesma direção “F”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Monton Bandê Dirigui.

- 5 – Mudar o pé de trás (esquerdo) para direção “D3” com a frente do corpo para direção “E3”, mas olhando para direção “D3”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Iesan Tull Maki.

- 6 – Sem se deslocar, virar a frente do corpo para direção “D3”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Dangkio Tok Tchiki (movimentos lentos e com força).

- 7 – Puxar o pé esquerdo, executando “Uen Ap Coa Sagui” (pé esquerdo na frente); em seguida mudar o pé direito para direção “E3” com a frente do corpo para direção “D3”; mas olhando para a direção “E3”;
- Uen Ap Kubi;
 - Iesan Tull Maki.
- 8 – Sem deslocar, virar a frente do corpo para a direção “E3”;
- Orun Ap Kubi;
 - Dangkio Tok Tchiki (movimentos lentos e com força).
- 9 – Mudar o pé da frente (direito) para direção “C”, virando pelo lado esquerdo, com a frente do corpo para direção “F”;
- Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.
- 10 – Avançar meio passo com o pé esquerdo na direção “F”;
- Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.
- 11 – Sem se deslocar;
- Kimbal Ap Tchagui – voltar com a perna no mesmo lugar, em seguida, recuar o pé esquerdo em um passo para trás do direito;
 - Orun Bum Sagui;
 - Batanson Monton Maki.
- 12 – Mudar o pé esquerdo para a direção “E2”;
- Uen Bum Sagui;
 - Sonnal Monton Maki.
- 13 – Avançar na mesma direção “E2”;
- Jejari Ap Tchagui;
 - Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.
- 14 – Recuar o pé da frente (esquerdo);
- Uen Bum Sagui;
 - Batanson Monton Maki.

- 15 – Sem se deslocar, fazer meia volta pela direita para a direção “D2”;
- Orun Bum Sagui;
 - Sonnal Monton Maki.
- 16 – Avançar na mesma direção “D2”;
- Jejari Ap Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.
- 17 – Recuar o pé da frente (direito) para a direção “C”;
- Orun Bum Sagui;
 - Batanson Monton Maki.
- 18 – Mudar o pé direito para direção “C”;
- Uen Duit Kubi;
 - Godulô Are Maki.
- 19 – Avançar na mesma direção “C”;
- Kimbal Ap Tchagui – e sem pisar no chão , executar “Timio Ap Tchagui” com pé direito;
 - Orun Ap Kubi;
 - Monton Maki;
 - Jumok Monton Barô Du Bon Dirigui – com Kirab.
- 20 – Mudar o pé de trás (esquerdo) para direção “E2” (girar pela esquerda, virando o corpo em 270°);
- Orun Duit Kubi;
 - Ran Sonnal Monton Bacat Maki.
- 21 – Avançar meio passo com o pé esquerdo na mesma direção “E2”;
- Uen Ap Kubi;
 - Orun Pal Kub Dolio Tchiki.
- 22 – Sem se deslocar;
- Uen Ap Kubi;
 - Orun Dung Jumok Ap Tchiki.
- 23 – Sem se deslocar;
- Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Bandê Dirigui.

24 – Mudar o pé direito para a direção “D1”;

- Uen Duit Kubi;
- Ran Sonnal Monton Bacat Yop Maki.

25 – Avançar meio passo com o pé direito na mesma direção “D1”;

- Orun Ap Kubi;
- Uen Pal Kub Dolio Tchiki.

26 – Sem se deslocar;

- Orun Ap Kubi;
- Dung Jumok Ap Tchiki.

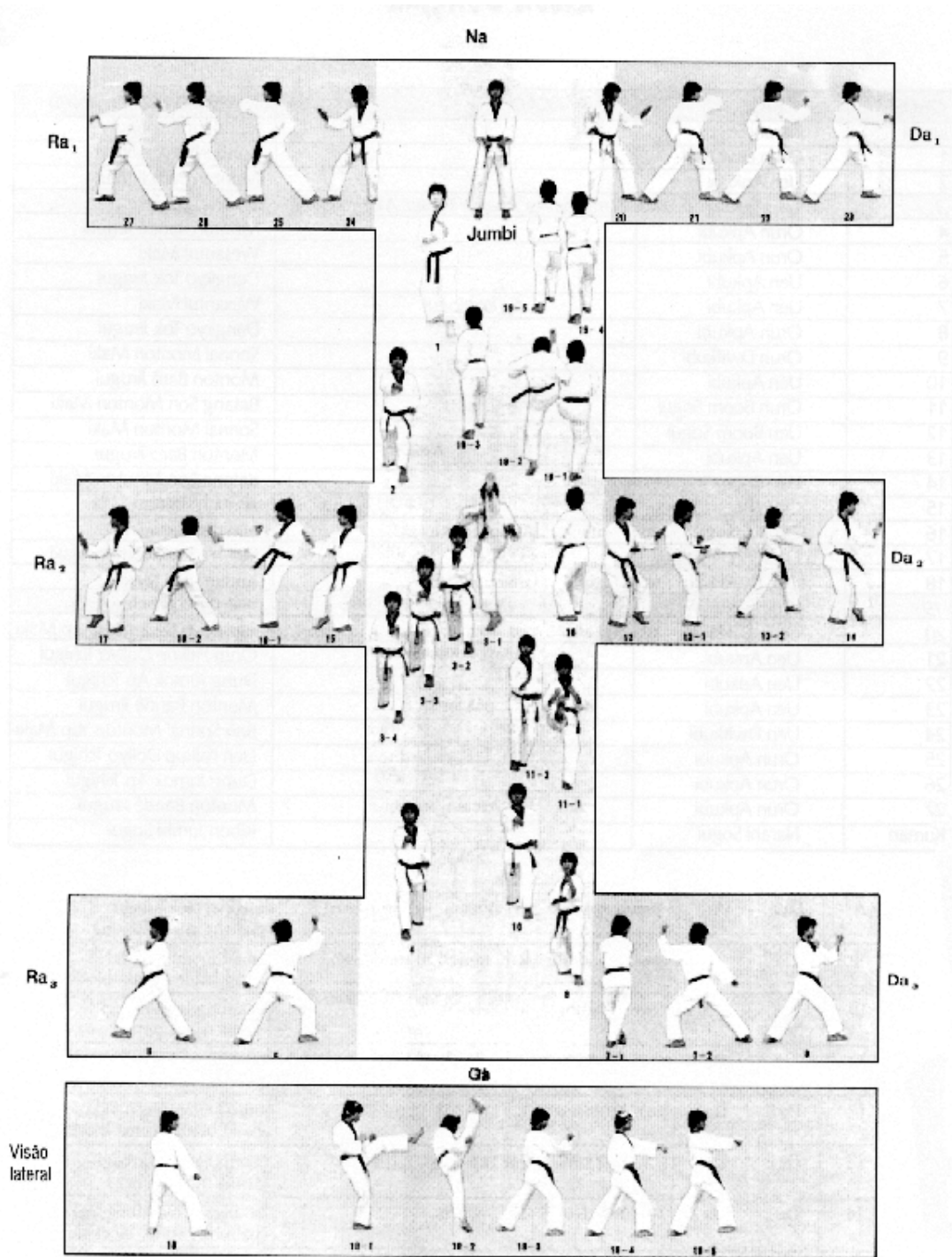
27 – Sem se deslocar;

- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Bandê Dirigui.

Guman: Puxar o pé esquerdo, voltar a posição “Jumbi Sagui”
(Kimbon Jumbi Sagui) na direção “F”;

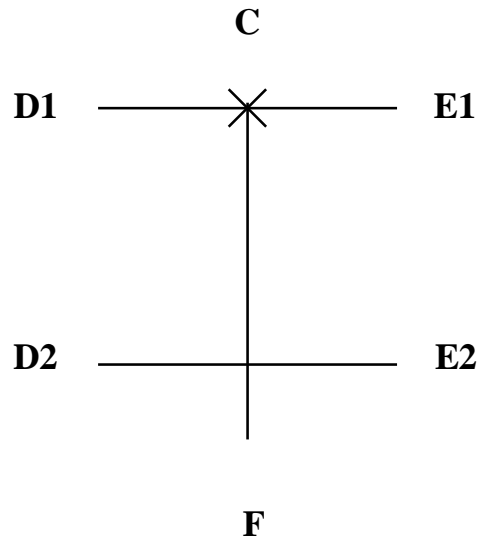
Shiô.

TE GUK PAL JANG



PAL GUE PAL JANG

Diagrama:



Movimentos: 35

Jumbi: Partindo do Ponto “X” na posição “Jumbi Sagui”
(Kimbon Jumbi Sagui);

Sijak:

- 1 – Mudar o pé esquerdo para direção “E1”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Are Maki.

- 2 – Puxar o pé da frente (esquerdo) meio passo
 - Uen Sagui;
 - Me Jumok Nerio Tchiki.

- 3 – Avançar na direção “E1”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Monton Dirigui.

- 4 – Mudar o pé da frente (direito) , pela direita, para direção “D1”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Are Maki.

- 5 – Puxar o pé da frente (direito) meio passo;
 - Orun Sagui;
 - Me Jumok Nerio Tchiki.

- 6 – Avançar na direção “D1”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Dirigui.

- 7 – Mudar o pé da frente (esquerdo para direção “F”);
 - Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 8 – Avançar na direção “F”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Pion Soncut Seuo Tchirigui.

- 9 – Puxar a mão direita para as costas, girar 360° pela esquerda, mantendo a perna direita no lugar;
 - Orun Duit Kubi;
 - Dung Jumok Monton Bacat Tchiki.

- 10 – Avançar na direção “F”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Olgul Dirigui – com Kirab.

- 11 – Mudar a perna de trás (esquerda), girar pelas costas, para direção “D2”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Ran Sonnal Bacat Tchiki.

- 12 – Aproximar o pé esquerdo do direito, virando o corpo para direção “C”;
 - Uen Mo Ju Tchum Sagui;
 - Son Mok Paegui.

- 13 – Abrir a perna esquerda na direção “D2”;
 - Ju Tchum Sagui;
 - Pal Kub Yop Tchiki.

- 14 – Abrir a perna esquerda para a esquerda;
 - Uen Ap Kubi;
 - An Palmok Monton Maki;

- 15 – Sem se deslocar;
- Jumok Monton Barô Dirigui.
- 16 – Puxar a perna da frente (esquerda), virando o corpo para direção “C”;
- Ju Tchum Sagui;
- Jagun Doll Tchoki.
- 17 – Juntar a perna esquerda à direita;
- Moa Sagui;
- Son Mok Paegui;
- Abrir a perna direita na direção “E2” – Uen Duit Kubi;
- Ran Sonnal Bacat Tchiki.
- 18 – Aproximar o pé direito do esquerdo, virando o corpo para direção “C”;
- Orun Mo Ju Tchum Sagui;
- Son Mok Paegui.
- 19 – Abrir a perna direita na direção “E2”;
- Ju Tchum Sagui;
- Pal Kub Yop Tchiki.
- 20 – Abrir a perna direita para a direita;
- Orun Ap Kubi;
- An Palmok Monton Maki.
- 21 – Sem se deslocar;
- Jumok Monton Barô Dirigui.
- 22 – Puxar a perna da frente (direita), virando o corpo para direção “C”;
- Ju Tchum Sagui;
- Jagun Doll Tchoki.
- 23 – Juntar a perna direita à esquerda, virando o corpo para direção “E2”;
- Orun Rak Dari Sagui;
- Jagun Doll Tchoki.
- 24 – Avançar na direção “C”;
- Yop Tchagui;
- Uen Ap Kubi;
- Pal Kub Phio Jok Tchiki.

- 25 – Puxar a perna da frente (esquerda), virando o corpo para direção “E2”
- Ju Tchum Sagui;
 - Jagun Doll Tchoki.
- 26 – Juntar a perna esquerda à direita;
- Uen Rak Dari Sagui;
 - Jagun Doll Tchoki.
- 27 – Avançar na direção “F”;
- Yop Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Pal Kub Phio Jok Tchiki.
- 28 – Mudar para direção “C” (dar meia volta) pela esquerda, movendo a perna de trás (esquerda);
- Uen Ap Kubi;
 - Bacat Palmok Monton Retchio Maki;
 - Du Jumok Jetchio Dirigui.
- 29 – Avançar na direção “C”;
- Orun Ap Kubi;
 - Bacat Palmok Monton Retchio Maki;
 - Du Jumok Jetchio Dirigui.
- 30 – Avançar na direção “C”;
- Orun Duit Kubi;
 - Ran Sonnal Monton Maki.
- 31 – Avançar na direção “C”, girando pelas costas;
- Ju Tchum Sagui;
 - Orun Pal Kub Duit Tchiki.
- 32 – Juntar a perna esquerda à direita, virando o corpo para direção “F”;
- Moa Sagui;
 - Kiob Son (Moa Kiob Son Jumbi).
- 33 – Abrir a perna esquerda para esquerda;
- Ju Tchum Sagui;
 - Mon E Peki.

34 – Sem se deslocar;
- Ju Tchum Sagui;
- Orun Duit Dirigui.

35 – Sem se deslocar;
- Ju Tchum sagui;
- Uen Duit Dirigui – com Kirab.

Guman: Puxar a perna esquerda, voltando a posição “Jumbi Sagui”
(Kimbon Jumbi Sagui) na direção “F”;

Shiô.

PAL GUE PAL JANG

