

5 - FAIXA VERDE - 6º GUB

5.1 - HISTÓRIA

Nos tempos primitivos, não importa onde vivessem, os homens tinham que desenvolver técnicas pessoais de luta para que obtivessem o alimento e para se defenderem contra inimigos, inclusive de animais selvagens. Tinham, também, que inventar armas, de forma a tornar efetiva a defesa e facilitar a subsistência.

Mesmo após a invenção das armas, contudo, o homem nunca deixou de promover o desenvolvimento do corpo e da mente, através da prática de diversas modalidades esportivas ou marciais, especialmente na forma de ritos religiosos.

O TAEKWONDO (pronuncia-se “tê quan-dô”) cuja tradução significa “a arte de usar os pés e as mãos na luta” surgiu na Coreia, há aproximadamente 1300 anos atrás. É uma das mais antigas artes marciais, tendo provavelmente originado ou influenciado no surgimento das outras conforme alguns documentos históricos e gravuras encontradas em túmulos e paredes de templos naquele país.

No ano de 670 A. D. a Coreia era dividida em três Reinos: Silla, Koguryo e Baek Je; Silla, o menor deles era constantemente invadida e saqueada pelos dois vizinhos e, durante o reinado de Chin Heung, os jovens aristocratas e os militares formaram uma tropa de elite chamada HWA RANG-DO (similar aos Samurais, no Japão e aos Cavaleiros andantes da Idade Média no Ocidente). Essa tropa guerreira, em complemento ao treino normal com lanças, arco e flecha, espada; também se adestrou na prática da disciplina mental e física e várias formas de lutas com os pés e as mãos como o “SOO-BAK” e outras. Para endurecer seus corpos, escalaram montanhas escarpadas, nadaram em rios turbulentos nos meses frios, se concentrando impiedosamente na tarefa de defender sua terra. Seu código de honra (ou espírito do Hwa Rang-Do) era constituído de 5 itens:

- 1. Obediência ao Rei;**
- 2. Respeito aos Pais;**
- 3. Lealdade para com os amigos;**
- 4. Nunca recuar ante o inimigo;**
- 5. Só matar quando não houver alternativa.**

O comandante do Hwa Rang-Do era o General Kim Yu Shin e o Taekwondo nasceu oficialmente naquele ano na cidade de Surabul (pronuncia-se soroból) com o nome de TAE KYON (chute pulando). Esta cidade de Surabul hoje tem o nome de Kyung-Ju.

Alguns historiadores, porém, consideram o TAEKWONDO mais antigo ainda, pois o TAE KYON foi o aprimoramento de várias lutas antigas entre as quais o SOO BAK e pinturas murais encontradas nas ruínas de túmulos da dinastia Koguryo mostram cenas da prática de SOO BAK. Em 1935; um grupo de arqueológicos japoneses, pesquisando uma dessas tumbas, encontrou uma pintura que representava dois homens se defrontando numa posição de SOO BAK. Referindo-se a esta e outras pinturas, o historiador japonês, Tatashi Saito, no seu livro “Estudo da Cultura da Coréia Antiga”, diz o seguinte: “– A pintura nos mostra que ou a pessoa ali enterrada praticava o TAEKWONDO em vida, ou o povo da época o praticava, ao lado de danças e cantos com o propósito de consolar a alma dos mortos.”

A época de construção das tumbas foi no período que vai de 3 A.D. à 427 A.D., durante o qual a província de Hwan-Do permaneceu como a capital do Koguryo. Pode deduzir-se daí que os coreanos praticavam o TAEKWONDO naquele período.

Algumas pessoas acreditam que o TAEKWONDO tenha se originado do KUNG-FU, a arte chinesa de defesa pessoal. Conforme manuscritos chineses acredita-se que tal arte tenha tido origem, como uma espécie de exercício físico, quando o famoso monge budista Daruma Daesa o ensinou aos monges de Xaolim, templo budista do condado de Ho-Nam na China. Daruma chegou à China por volta de 520 A.D. e ali passou nove anos, no templo Xaolim, onde introduziu a prática do KUNG-FU, cujo nome significa “estudo”, “sabedoria”, “habilidade” ou ainda “arte marcial”.

Se lembrarmos que as pinturas murais de TAEKWONDO encontradas nas tumbas datam do período entre 3 e 427 A.D. concluiremos que é impossível o TAEKWONDO dever sua origem ao KUNG-FU chinês.

Outros pensam ser o TAEKWONDO um estilo ou variedade do KARATÊ a arte marcial japonesa. Não se sabe, contudo, as origens exatas do KARATÊ. Existem duas correntes de pensamento. Uma diz que um mestre chinês, chamado Chen Yuan Pin, que teria vivido nos fins da dinastia Song (cerca de 1100 A.D.), teria se naturalizado japonês e ensinando técnicas de KUNG-FU ao povo daquele país. Outra afirma ser o KARATÊ uma forma desenvolvida do OKINAWA-TE, luta praticada pelos habitantes de Okinawa.

A origem do OKINAWA-TE também é desconhecida. Os Arquivos Históricos de Chosun (Dinastia Yi) dizem apenas que “enviados das ilhas

Ryu-Kyu (Okinawa) vinham freqüentemente, pagar tributos aos Reis de Chosun (Coréia)...”

Aquela época como vimos anteriormente, o SOO BAK (forma primitiva de TAEKWONDO) tinha grande popularidade, donde é licito supor que os enviados de Okinawa tenham aprendido o SOO BAK e o introduzido em seu país. Tal especulação é tanto mais lógica quando lembramos que o “NUL” (modalidade folclórica coreana) foi igualmente adotado, nas mesmas condições, pelo povo de Okinawa.

Donde se conclui, portanto, que o KARATÊ japonês seria derivado do TAE KYON ou SOO BAK, formas primitivas de TAEKWONDO.

Todos estes fatos demonstram que o TAEKWONDO não é apenas uma técnica originária da Coréia – ele também se desenvolveu independentemente durante longo período histórico.

O KARATÊ conseguiu mais projeção e popularidade porque a Coréia foi invadida e ocupada pelo Japão de 1909 a 1945. Durante esses 36 anos de ocupação japonesa, toda a cultura coreana permaneceu estagnada, pois os invasores proibiram a prática do TAE KYON além de outras artes. Foi nesse período que o KARATÊ começou a ser difundido pelo mundo tendo sido introduzido na Coréia em 1921. Quando o Japão foi derrotado na II Guerra Mundial (1945) os coreanos voltaram a treinar o TAE KYON ostensivamente (pois nunca deixaram de treinar clandestinamente); anos depois, um grupo chefiado pelo General Choi Hong Hee juntaram esforços e após diversas dissidências, conseguiram em 1961 a união das diversas escolas e estilos, sendo adotado o nome de TAE SOO DO.

Em 1965 foi criada a KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION e seu primeiro presidente foi o General Choi Hong Hee. Mais tarde (1966) o General Choi Hong Hee funda na Coréia a INTERNACIONAL TAEKWONDO FEDERATION e começa a formar turmas de “instrutores internacionais” e enviá-los a todos os países do mundo para difundir o nosso esporte. Em julho de 1970 o TAEKWONDO manda para o Brasil o Mestre Sang Min Cho - 8º Dan que introduz o TAEKWONDO em São Paulo.

Em março de 1972 nos envia o Mestre Woo Jae Lee – 6º Dan que o introduz no Rio de Janeiro. Nesse mesmo ano, por problemas políticos, o General Choi muda a sede da INTERNACIONAL TAEKWONDO FEDERATION para Toronto no Canadá. Em 19.01.1973 o Mestre Woo Jae Lee promove o I Campeonato Carioca (primeira competição de

TAEKWONDO em nosso país). No mesmo ano temos em São Paulo (julho) o I Campeonato Brasileiro (ginásio do Pacaembú) e é fundada na Coréia a WORLD TAEKWONDO FEDERATION presidida por Kim Un Yong.

Dr. Kim Un Yong, vive em Seul, nasceu na Coréia no dia 19 de março de 1931. Quando era jovem fez boa parte dos seus estudos nos Estados Unidos da América. Dr. Kim fez mestrado em ciências políticas e diplomacia, além de doutorado em direito.

Entre os anos de 1963 e 1965 Dr. Kim foi conselheiro da Assembléia coreana em Washington, EUA, entre 1965 e 1967 exerceu a mesma função em Londres, Inglaterra. Em 67 e 68 foi membro do “Conselho da ONU”.

A carreira política do Dr. Kim foi considerada excelente e como ele sempre esteve em contato com o Taekwondo, esporte que sempre considerou excelente para se ter uma boa saúde, foi convidado, em 73, para assumir o cargo de Presidente da Federação Mundial de Taekwondo.

Com todo o conhecimento que possuía em política, administração e organização, além do apoio total do governo coreano. Era apenas uma questão de tempo para o Taekwondo virar notícia em todo o mundo.

O Taekwondo tornou-se, com o passar dos anos, a principal fonte de divulgação da cultura coreana, além da fonte de emprego, pois o número de mestres coreanos que saíram pelo mundo divulgando esta arte marcial é enorme. Sem dúvida o Taekwondo passou a ser o esporte mais praticado na Coréia e está em vias de se tornar a arte marcial mais praticada no mundo.

5.2 - A FILOSOFIA

O principal objetivo do Taekwondo é eliminar a luta, desencorajando a opressão do fraco pelo forte, com um poder que deve ser baseado no humanismo, justiça, moralidade, sabedoria e fé, ajudando assim a construir um mundo melhor e mais pacífico.

Nos últimos anos tem havido um surto de violência e de perda de moralidade em todos os níveis da sociedade, especialmente entre os jovens, evidentemente, existem várias razões para isto. Muitos psicólogos acham que este problema deriva da frustração. Os especialistas dizem que estas pessoas desorientadas são na realidade um setor desiludido da sociedade, procurando valores e importância no que eles consideram um mundo decepcionante, materialista e absurdo, só voltado para as guerras, o racismo

e a decadência. Infelizmente, no entanto, em vez de canalizarem a sua extraordinária energia e potenciais no sentido construtivo, demasiados reagem com fúria cega, destruindo em vez de construir, ou meramente fugindo a tudo isso, isolando-se através da droga e dos seus próprios mundos de fantasia. Presentemente a tendência de “o mais forte dominar o mais fraco” parece estar no seu cume. De fato o mundo atual roça o que se chama “época corrompida”.

Isto deriva não só do instinto de sobrevivência, mas também de um mundo material e científico super desenvolvido. O primeiro conduz os jovens a um materialismo e egoísmo extremo, enquanto o segundo torna os seres humanos amedrontados, embora representando um papel importante no bem estar social. Então qual seria o remédio?

É inútil dizer que o desenvolvimento da civilização moral, o status mental normal de um ser humano como o rei da criação, é suficiente para se superiorizar ou pelo menos igualar o desenvolvimento da civilização material e científica.

O Taekwondo é uma arte que implica uma maneira de pensar e de viver e particularmente de instaurar a civilização moral e generalizar o poder da justiça.

O Taekwondo é também, conhecido como um dos melhores métodos de desenvolver e intensificar as características emocionais, perceptuais e psicológicas, que tornam a nova geração capaz de aprender e participar nas exigências sociais dos seus iguais seja qual for o seu sexo, idade ou estado social.

Cada movimento de Taekwondo é desenhado cientificamente, com um propósito específico e um instrutor de qualidade pode assim desenvolver no estudante a crença de que o sucesso é possível a qualquer um. A constante repetição ensina a paciência e a resolução de transpor todos os obstáculos. O tremendo poder gerado por um corpo desenvolve a autoconfiança para enfrentar qualquer adversário, em qualquer lugar e em qualquer situação. O combate ensina a humildade, coragem, vigilância e agudeza de espírito, faculdade de adaptação e autocontrole. As posições próprias ensinam a flexibilidade, graça, equilíbrio e coordenação de movimentos, enquanto que os exercícios fundamentais ajudam a desenvolver a precisão e ensinam o método, princípios e objetivos. Eventualmente este treino permite tornar as ações conscientes em subconscientes por parte do estudante.

De certo modo, talvez o Taekwondo e a mão orientadora de um instrutor qualificado possam servir de ajuda em relação a estudantes inseguros e fisicamente fracos, porque o estudante se apaixona pela arte, depressa compreende que para obter êxito, o corpo deve manter-se no seu melhor estado e conseqüentemente ele hesitará em prejudicar seu treino seja de que maneira for.

Assim, o Taekwondo oferece uma autodisciplina severa e ao mesmo tempo um espírito de cooperação e mútuo respeito.

Tal como a disciplina, há muitos que procuram e necessitam de aceitação por parte dos outros ou de um orientador, e que desejam associar-se a um grupo ou a um chefe forte. Se o estudante treinar conscienciosamente, será facilmente aceito pelos seus camaradas e chefes.

Se o instrutor ou os cinco graduados forem bem treinados, bem educados, humildes, confiantes, inteligentes e compreensivos esta chefia providenciará talvez a melhor de todas as possíveis influências no estudante.

Os preconceitos são ensinados numa idade muito jovem, mas há pouco tempo para eles quando se partilha a camaradagem e a atmosfera espartana do treino de Taekwondo. Através de aulas com ritmo de treino severo cada um aprende a se comunicar com o objetivo obvio de eliminar as barreiras raciais. A difusão harmoniosa do Taekwondo por várias raças ajuda certamente a afastar a infeliz falta de compreensão que existe muitas vezes entre as pessoas.

É evidente que o treino de Taekwondo tem inúmeras outras vantagens. O Taekwondo pode ser bastante benéfico não só para preparar a juventude para ocupar o seu lugar na sociedade, mas também poderá auxiliá-lo na sua vida acadêmica. A arte ensina entre outras coisas a tenacidade nas difíceis horas de estudo; uma sessão de treino pode refrescar o estudante e ajudá-lo a acalmar e clarificar as idéias, permitindo-lhe novamente concentrar todas as suas energias no estudo.

5.3 - OS 10 LEMAS DO TAE KWONDO

I) PATRIOTISMO:

A nossa Pátria é o lugar onde nascemos. Mas é, também, um conjunto de costumes, hábitos, tradições e realizações. É, em suma, a nossa História. Não devemos confundir patriotismo com fanatismo. O fanatismo é cego e violento, enquanto que o patriotismo é lúcido e cimentado no amor tranqüilo à nossa Terra. O amor à Pátria é uma extensão do amor para com a família: amamos ao que é nosso. Assim como seria ridículo amarmos aos pais de outra pessoa mais do que aos nossos, seria ilógico não amarmos à nossa Terra mais que a outra qualquer. Note-se, contudo, que o patriotismo não implica em xenofobia, isto é no desprezo e na desconfiança para com outros povos e na recusa em compreender costumes estranhos aos nossos.

II) RESPEITO E AMOR PARA COM OS PAIS:

Os pais nos deram a vida. Mais do que isto, nos sustentaram e aparam nas fases mais difíceis de nossa vida. O amor para com os pais não deve depender da perfeição dos mesmos. Ninguém é perfeito. Compete, contudo, aos filhos aceitar e amar aos seus pais, como estes são. Os jovens podem mudar com facilidade e se adaptar com rapidez. Os velhos dificilmente o conseguirão. Lembremo-nos, também que a vida humana sobe como uma flecha e cai como uma estrela cadente. Em nossa velhice, quaisquer que tenham sido os nossos defeitos, sentiremos a necessidade do apoio dos filhos. Nada mais justo do que oferecermos agora, o que exigiremos depois.

III) RESPEITO E AMOR CONJUGAL

Quando duas pessoas se casam, firmam um contrato pessoal muito superior a qualquer contrato social ou religioso. O homem e a mulher que se unem, estão tacitamente se comprometendo a oferecerem ao outro o melhor de si. Se um dos dois tem dúvidas sobre a sua capacidade de convivência ou sobre a constância dos seus sentimentos, melhor será não casar. Se o fizerem, contudo, devem compreender que combinaram mutuamente. Jamais o interesse pessoal de um dos dois poderá ser motivo suficiente para o rompimento do acordo.

IV) FRATERNIDADE ENTRE IRMÃOS

No mundo atual, é cada vez mais difícil conseguir tempo para formar boas amizades. Muitos confundem coleguismo ou “grupo” com amizades. A verdadeira amizade é formada através de muitos anos de convivência e de experiências em comum. Segundo um velho provérbio, “o homem que, em toda a sua vida, consegue um amigo, é afortunado”. Ora, quem, em toda a humanidade, compartilha mais de nossos problemas, de nossas alegrias, do que os componentes de nossa família? E nela, quem nos mais inspira mais confiança para confidências do que nosso irmão? Com os pais, temos respeito e amor, porém o orgulho muitas vezes nos impede de lhes confessarmos as nossas fraquezas. Já com o irmão, pela igualdade de condições, nos sentimos mais á vontade. É, portanto, uma amizade preciosa e desinteressada que vale a pena cultivar.

V) RESPEITO PARA COM OS VELHOS E CRIANÇAS

É preciso sempre manter atentos para as mentiras da propaganda. Os ditados populares nem sempre expressam a verdade. Dizer que o mundo moderno é dos jovens, representa uma falácia. O bom lutador só se forma

depois de longos anos de prática e de experiência. O jovem tem o espírito combativo e contestador. O velho tem a experiência e a prudência. O jovem é cego. O velho tem os olhos bem abertos para o perigo da vida. O nosso ponto ideal é o meio-termo: nem impetuosos, nem estagnados; nem impulsivos, nem indecisos; nem ousados, nem covardes. As crianças, por sua vez, são barro ainda não moldado. Somos responsáveis pelo que elas serão amanhã. Se lhes dermos mau exemplo, se transformarão em maus adultos. Daí, o respeito e a veneração que devemos dedicar, nós que estamos no meio do caminho, aos que se encontram no começo e no fim.

VI) RESPEITO E CONFIANÇA ENTRE PROFESSOR E ALUNO

O professor de Taekwondo não é apenas um ensinador de lutas. É alguém que já sofreu e que escolheu o caminho do guerreiro para disciplinar corpo e espírito. Escolha-o com cuidado. Após escolhê-lo, respeite-o e confie nele. Para o professor, cada aluno é um filho, um amigo e um irmão. Qualquer dúvida ou desconfiança impedirá o ensinamento correto. Aprendemos melhor e mais rápido quando estudamos com um amigo. Lembre-se, também, que o seu professor preferirá se ferir a permitir que lhe ocorra algo de mal.

VII) SINCERIDADE ENTRE AMIGOS

Devemos sempre distinguir, as pessoas que são realmente amigas e das pessoas que se dizem amigas. Em várias situações da vida, isso irá acontecer, mas quando optamos para sermos amigos, devemos fazê-la com sinceridade, mesmo que isso nos traga sofrimento.

VIII) DISTINÇÃO ENTRE SALVAR E MATAR

Nesse item devemos aplicar mais no sentido de defesa da nossa pátria, ou seja, numa guerra, onde matar para defender nossa soberania.

IX) COMBATER SEM RECUAR

A força física declina com os anos, mas a força do espírito dura enquanto durar nossa vida, e talvez além dela. Assim a virtude mais nobre é a força indomável do espírito. Podemos não conseguir os nossos objetivos, mas lutamos por ele até o fim. A luta na academia é um espelho da luta pela vida. Se enfrentarmos nosso adversário com coragem e bravura, sem, recuar, não desfaleceremos com as dificuldades que encontraremos na sociedade.

X) FIRMEZA DE IDEAIS

O nosso pensamento deve ser firme, não devemos vacilar. Um homem com ideais firmes mostra maturidade grande, pois a firmeza de ideais se consegue com pensamento forte, é aquele que sabe que não existe impossível, existe no máximo improváveis. O aluno que pensa: nunca vou conseguir isso, já está com seu espírito derrotado, pois é o espírito que comanda o corpo e conseqüentemente o seu corpo não desenvolverá toda capacidade de que é capaz. Não pensemos em dificuldades, pensemos em realizar.

5.4 - TÉCNICAS DA FAIXA VERDE - 6º GUB

Bases: Sagui

- 1) **Orun Sagui:** Base em "L" pelo lado direito, distância entre os pés é de 1 pé;
- 2) **Uen Sagui:** Idem item anterior pelo lado esquerdo;
- 3) **Natchuo Sagui:** Na base "Ju Tchum Sagui", porém com a largura entre os pés de 4 pés;
- 4) **An Tjon Sagui:** Na base "Narani Sagui", porém com as pontas dos pés para dentro.

OBS.: "Natchuo" significa abaixar, portanto podemos ter outras bases com este complemento. **Ex.:** Ap Kubi Natchuo Sagui: na base "Ap Kubi", abaixar o corpo dando maior abertura às pernas.

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

- **Batanson:** palma da mão:

- 1) **Tchukyo Maki:** defesa de baixo para cima, palma da mão virada para cima; é usado em "Monton";
- 2) **Nulo Maki:** defesa de cima para baixo, palma da mão virada para baixo; é usado em "Monton";

- **Pion Soncut:** ponta dos cinco dedos:
- 3) **Seuo Tchirigui:** defende com uma mão "Batanson Nulo Maki" e ataca com a outra mão, palma da mão que ataca para dentro, ataque em "Monton";
- 4) **Opo Tchirigui:** ataque em "Olgul" com a palma da mão para baixo;
- 5) **Jetchio Tchirigui:** defende com uma mão "Bacat Palmok Monton Maki" e ataca com a outra mão: palma da mão que ataca para cima, ataque em "Are";

- **Jumok** punho fechado:

- 6) **Okorô Are Maki:** defesa cruzando os punhos em baixo;
- 7) **Okorô Olgul Maki:** defesa cruzando os punhos para cima;
- 8) **Dolio Dirigui:** socar no rosto, de forma circular;
- 9) **Tchi Dirigui:** socar no queixo, "gancho";

- **Dung Jumok:** costa do punho:

- 10) **Ap Tchiki:** bater para frente no rosto;
- 11) **Bacat Tchiki:** bater de dentro para fora; pode ser "Olgul" ou "Monton";
- 12) **Dui Tchiki:** bater para trás; lembrar o 3º Sam Bo Derion;
- 13) **Yop Bacat Tchiki:** bater com o corpo de lado, de dentro para fora; pode ser "Olgul" ou "Monton" (Yop Tchiki);

- **Me Jumok:** lateral do punho, lado do mínimo:

- 14) **Nerio Tchiki:** bater de cima para baixo; pode ser "Olgul" (no meio da cabeça) ou "Monton" (na clavícula);
- 15) **Olgul Tchiki:** bater no rosto, de fora para dentro;
- 16) **Olgul Bacat Tchiki:** bater no rosto, de dentro para fora;
- 17) **Yop Tchiki:** bater com o corpo de lado, de fora para dentro;
- 18) **Yop Bacat Tchiki:** bater com o corpo de lado, de dentro para fora.

Técnica de Pés: Bal Ki Sul

- 1) **Ap Naco Tchagui:** chute com a planta do pé; inicia com movimento de fora para dentro, e quando a perna estiver no alto, faz-se um gancho para baixo;
- 2) **Pet Ô Tchagui:** chute frontal com o calcanhar bem esticado;
- 3) **Dolio Nerio Tchagui:** chutar "Dolio", porém verticalmente com o peito do pé;

4) Trabalhar a técnica "**Soko Tchagui**" - chutar com o mesmo pé duas ou mais técnicas;

Ex.: - An Tchagui/Bacat Tchagui - chuta com um pé "An Tchagui" e com o mesmo pé chuta "Bacat Tchagui"

5) Trabalhar a técnica "**Timio Tchagui**" ou "**Tuio Tchagui**" - chute com salto, pulando;

Ex.: Timio Ap Tchagui - chutar "Ap Tchagui" pulando

Luta Combinada: Yak So Derion

Sam Bo Derion: 1º ao 25º

Jaiu Kibon: 1º ao 4º

Derion: com contato 1 x 1 e 2 x 1

Ho Shin Sull (Defesa Pessoal): 3 técnicas

Poomse

Te Guk San Jang

Pal Gue San Jang

Conhecimentos:

História; A Filosofia; Os 10 Lemas do Taekwondo.

TE GUK SAN JANG

Diagrama: Ver “Diagrama do Te Guk”

Significado: Ver “Fundamentos”

Movimentos: 20

Tempo de duração: 35 segundos

Jumbi: Partindo do ponto “X” da letra “C” na posição “Jumbi Sagui”
(Kimbon Jumbi Sagui)

Sijak:

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

- 2- Avançar na mesma direção “E1”;
 - Kimbal Ap Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Dubon Monton Dirigui.

- 3- Mudar o pé direito, virando pela direita , para direção “D1”;
 - Orun Ap Sagui;
 - Are Maki.

- 4- Avançar na mesma direção “D1”;
 - Kimbal Ap Tchagui;
 - Uen Ap Kubi;
 - Jumok Dubon Monton Dirigui.

- 5- Puxar o pé da frente (esquerdo) para direção “F”;
 - Uen Ap Sagui;
 - Jepibun Ran Sonnal Mok Tchiki.

- 6- Avançar o pé direito na mesma direção “F”;
 - Orun Ap Sagui;
 - Jepibun Ran Sonnal Mok Tchiki.

- 7- Puxar o pé esquerdo na direção “E2”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Ran Sonnal Monton Yop Bacat Maki;

- 8- Avançar meio passo com o pé da frente (esquerdo) na mesma direção “E2”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.

- 9- Sem deslocar o pé esquerdo, fazer meia volta pelo lado direito para direção “D2”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Ran Sonnal Monton Yop Bacat Maki;

- 10-Avançar meio passo com o pé da frente (direito)na mesma direção “D2”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Monton Barô Dirigui.

- 11-Puxar o pé de trás (esquerdo) para direção “F”;
 - Uen Ap Sagui;
 - Monton An Maki.

- 12-Avançar o pé direito na mesma direção “F”;
 - Orun Ap Sagui;
 - Monton An Maki.

- 13-Puxar o pé de trás (esquerdo) para direção “D3” (girando pela esquerda, fazendo um movimento de 270°);
 - Uen Ap Sagui;
 - Are Maki.

- 14-Avançar na mesma direção “D3”;
 - Kimbal Ap Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Jumok Dubon Monton Dirigui.

- 15-Mudar o pé direito , virando pela direita , para direção “E3”;
 - Orun Ap Sagui;
 - Are Maki.

- 16-Avançar na mesma direção “E3”;
 - Kimbal Ap Tchagui;
 - Uen Ap Sagui;
 - Jumok Dubon Monton Dirigui.

17-Puxar o pé da frente (esquerdo) para direção “C”;

- Uen Ap Sagui;
- Are Maki;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

18-Avançar o pé direito na mesma direção “C”;

- Orun Ap Sagui;
- Are Maki;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

19-Avançar na mesma direção “C”;

- Kimbal Ap Tchagui;
- Uen Ap Sagui;
- Are Maki;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

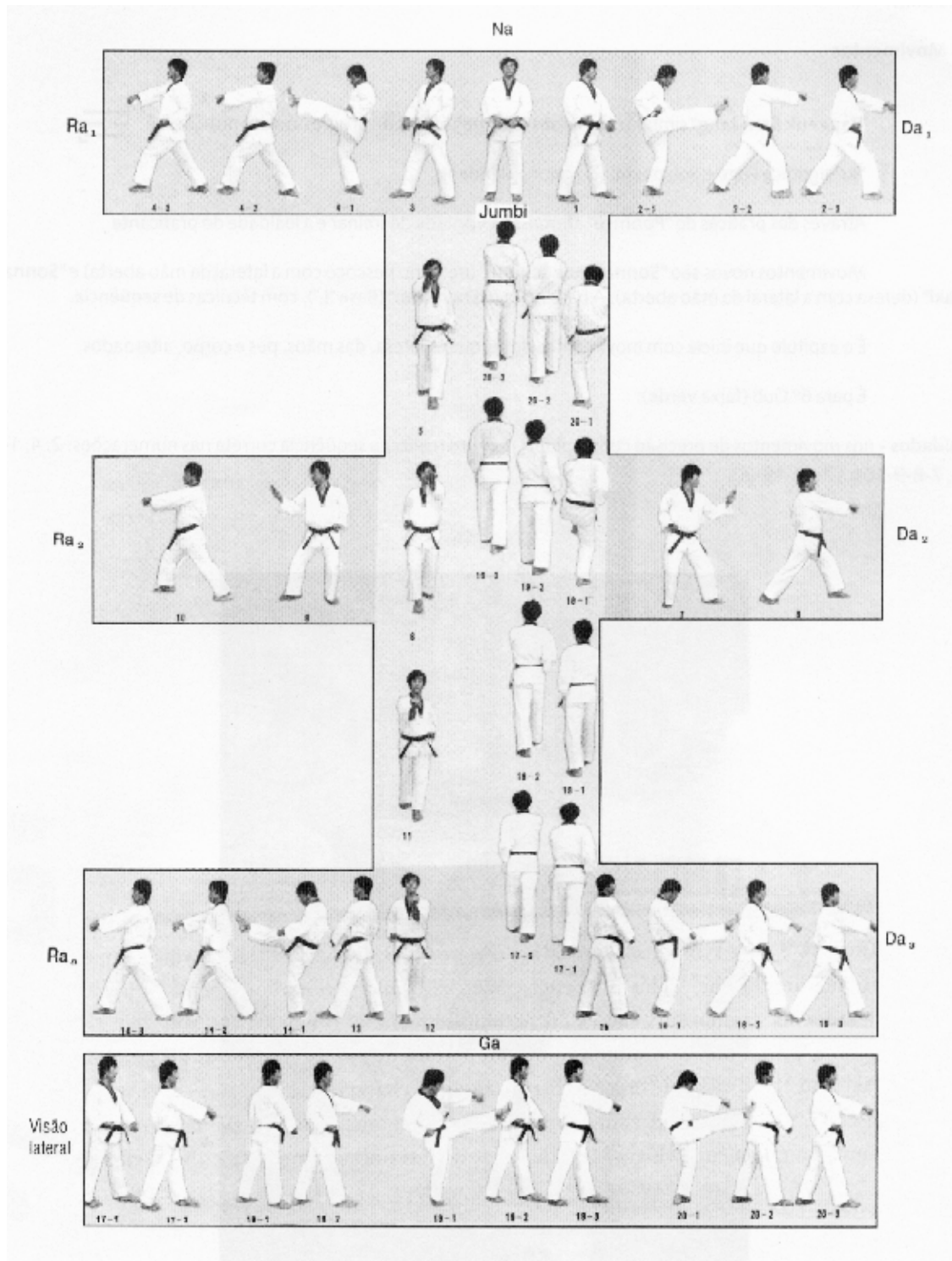
20-Avançar na mesma direção “C”.

- Kimbal Ap Tchagui;
- Orun Ap Sagui;
- Are Maki;
- Jumok Monton Barô Dirigui – Com Kirab.

Gumam: Puxar a perna de trás (esquerda), virando pela esquerda , voltar a posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui) na direção “F”;

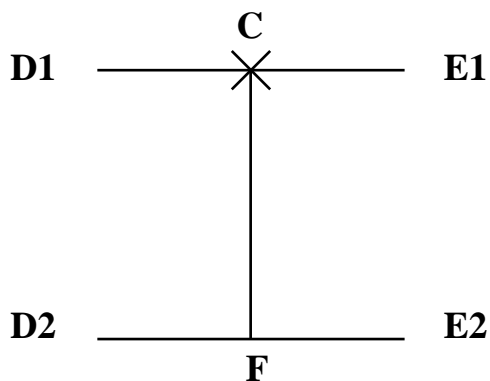
Shiô.

TE GUK SAN JANG



PAL GUE SAN JANG

Diagrama:



Movimentos: 22

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

Sijak:

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

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

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

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

- 5 – Mudar o pé da frente (esquerdo) para direção “F”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Are Maki.

- 6 – Avançar na direção “F”;
 - Orun Ap Kubi;
 - Olgul Maki.

- 7 – Avançar na direção “F”;
 - Uen Ap Kubi;
 - Olgul Maki.

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

- 9 – Mudar o pé de trás (esquerdo), girando pelas costas, para direção “D2”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 10 – Avançar na direção “D2”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 11 – Mudar o pé da frente (direito), pela direita, para direção “E2”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 12 – Avançar na direção “E2”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 13 – Mudar o pé da frente (esquerdo) para direção “C”;
 - Orun Duit Kubi;
 - An Palmok Monton Maki.

- 14 – Sem se deslocar, dar meia volta pela direita, para direção “F”;
 - Uen Duit Kubi;
 - An Palmok Monton Maki.

- 15 – Recuar na direção “C”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Monton Maki.

- 16 – Recuar na direção “C”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Monton Maki.

17 – Recuar na direção “C”;

- Orun Duit Kubi;
- Monton Maki.

18 – Sem se deslocar, dar meia volta pela direita, para direção “C”;

- Uen Duit Kubi;
- An Palmok Monton Maki.

19 – Mudar o pé de trás (esquerdo), girando pelas costas, para direção “E1”;

- Uen Ap Kubi;
- Olgul Maki.

20 – Avançar na direção “D1”;

- Orun Ap Kubi;
- Jumok Olgul Tchirigui.

21 – Mudar o pé da frente (direito), pela direita, para direção “D1”;

- Orun Ap Kubi;
- Olgul Maki.

22 – Avançar na direção “D1”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Olgul Tchirigui – com Kirab.

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

Shiô.

