

6 - FAIXA PONTA AZUL - 5º GUB

6.1 - DEFINIÇÃO DO TAEKWONDO

Taekwondo é a arte nacional coreana de defesa pessoal, que foi rapidamente difundida em todo o mundo.

O que é Taekwondo?

Traduzindo literalmente do coreano, TAE (tê) significa saltar, voar ou esmagar com o pé; KWON (quan) indica bater ou destruir com a mão ou com o punho; Do (dô) é a arte em si, é a via ou o método.

Quando tomada coletivamente, TAEKWONDO, indica a técnica de combate sem armas, para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e punhos, de pontapés voadores, de esquivas e interceptações com as mãos, braços ou pés, para a rápida destruição do oponente.

Para o povo coreano, TAEKWONDO, representa mais que o mero uso físico de movimentos hábeis. Implica também um modo particular de vida e de disciplina, auto-impostas, bem como uma moral sã e um ideal nobre.

Pode-se pensar que TAEKWONDO consiste exclusivamente em partir peças de madeira, tijolos, etc., mas isto é um conceito totalmente errado. Demonstração deste gênero só tem por fim, mostrar o poder e a velocidade que o corpo é capaz de adquirir através da utilização e treino das técnicas de TAEKWONDO.

Assim TAEKWONDO é:

- **ESPÍRITO DE APERFEIÇOAMENTO;**
- **DEFESA PESSOAL;**
- **DESTREZA FÍSICA;**
- **ARTE.**

ESPÍRITO DE APERFEICOAMENTO – (JUNG SHIN-SOO YANG)

As considerações estrangeiras e as diversas interpretações possíveis da cultura moral oriental são muitas vezes difíceis de entender pela mentalidade ocidental. No TAEKWONDO esta cultura moral está muito ligada com uma arte marcial, que não só produz um corpo são e mente sã, mas também bom desportismo e aperfeiçoamento do comportamento moral.

ESPÍRITO – (KI)

A definição de espírito que se segue, talvez possa ser difícil de entender completamente, no entanto será bom que o estudante de TAEKWONDO, leia, assimile e discuta este aspecto com outros estudantes para entender esta essência fundamental do TAEKWONDO.

O espírito no Oriente é definido como uma força que tem poder tanto para criar como para motivar. É uma combinação de um estado consciente, constante, criativo e intelectual e de uma atividade física. Toda a ação é motivada por esta força criadora. Uma consciência criativa, sendo interior e a atividade física sendo exterior, podem tornar-se ótimas se forem coordenadas em perfeita harmonia de pensamento e de ação. Este espírito utilizando o máximo de todas as células e órgãos mentais e físicos representa aquilo de que os mestres falam, quando se referem à comunhão entre o corpo e o espírito. É esta filosofia, de que os gregos foram arautos ao falarem de mente sã, corpo são e espírito criativo.

Resumindo, isto é muito importante, quanto mais disciplinada e cultivada estiver a mente, mais disciplinado e cultivado será o uso do TAEKWONDO pelos estudantes. Tal como a meditação é para o religioso, a concentração e a dedicação para o artista e a perseverança para o trabalhador, assim é a cultura moral para o praticante de artes marciais. Por outras palavras, a dedicação inflexível de uma pessoa no seu próprio interesse e dever são a fonte de vida e do poder. Aliás, a cultivação do espírito não é o monopólio de qualquer pessoa em especial. De fato, a sinceridade e o esforço conduzem definitivamente a confiança, e a confiança torna uma pessoa apta a atingir o seu fim. A cultura moral é um movimento intelectual que tem a finalidade de tornar uma pessoa dedicada ao seu trabalho, seja ele qual for, até que a sua vida e o seu trabalho se tornem um só.

No TAEKWONDO deve dar-se grande relevância a cultura moral e ao espírito não só para eventualmente se atingirem os pontos mais altos, como a

promoção técnica e autoconfiança, mas também um caráter nato. Sem esta relevância, o instrutor pode tornar-se culpado de impor uma força devastadora em pessoas que podem eventualmente tornar-se tão vaidosas das técnicas recentemente aprendidas, que podem com facilidade tornar-se provocadores ou usar estes ensinamentos como meios de alcançar poder.

A maior parte dos mestres de TAEKWONDO estão mais aptos a dar relevância a este aspecto de treino, do que alguns dos mais sensacionais treinadores que conduzem o seu treino com correrias em praias rochosas, batendo com os punhos contra as pedras ou mergulhando-os em água a ferver, tentando parar uma ave a meio do vôo e outras coisas.

DEFESA PESSOAL

Desde há longo tempo que os seres vivos tem de se defender e de preservar a sua espécie. Para isto tiveram de criar métodos de defesa, métodos esses que variam de ser para ser. Assim, as plantas podem produzir venenos, os animais utilizam as hastes, dentes pontiagudos e garras aguçadas, certos moluscos, como o polvo, lançam jatos de tinta negra quando acoçados, as abelhas e as vespas utilizam um ferrão com veneno, animais, tais como a rã, defendem-se confundindo-se com o ambiente graças à tonalidade da sua pele. Se os animais e as plantas têm a sua própria defesa, que diremos acerca dos seres humanos.

Nos humanos, logo que nascemos temos que lutar arduamente pela nossa existência. Não sabemos de onde, como e quando vêm os perigos, portanto temos que criar a nossa própria defesa. O TAEKWONDO é fácil de aprender, tanto os fracos como as mulheres poderão transformar qualquer parte do seu corpo numa arma mortal e quando atacados poderão defender-se fácil e eficazmente. Com a prática desta arte, tornamo-nos fortes e velozes. Para o provar, podemos partir com o punho, telhas, tijolos e com o pé, várias pranchas de madeira de uma polegada de espessura. Isto mostra a potência que se adquire, sendo a velocidade determinada cientificamente, demonstra-se que se chega a demorar apenas 1/12 de segundos para o punho golpear e regressar. Contudo o TAEKWONDO é somente utilizado como defesa e jamais como ataque, sendo, no entanto também empregado para protegermos os mais fracos das prepotências dos mais fortes. Esta é a definição real de defesa nas artes marciais.

DESTREZA FÍSICA

A principal função do Taekwondo como desporto já foi definida, no entanto no que respeita as qualidades desta arte em relação à saúde do praticante ainda há pouco ou nada foi dito; por isso vamos falar de uma maneira genérica sobre esta relação baseando-nos num artigo escrito nos Estados Unidos, por um médico que é ao mesmo tempo faixa preta de Taekwondo:

SAÚDE

Está mais do que provado que o Taekwondo é uma arte cujo exercício influencia beneficemente a saúde de todo aquele que a pratica.

Num bom treino de Taekwondo, todo o sistema muscular de um indivíduo é posto a trabalhar, não havendo, no entanto super desenvolvimento de certos músculos em relação a outros. O treino não produz músculos grandes tendendo apenas a transformar os tecidos gordos e moles em tecidos são. Num desporto que proporcione músculos muito espessos, estes geralmente tendem a empurrar os vasos sanguíneos sem, contudo o número destes vasos aumentarem, logo consequentemente poderá haver uma diminuição da irrigação nos tecidos correspondentes, o que torna os músculos mais sensíveis a fadiga. O fato dos treinos possuírem muitas repetições, assim como o exercício, os de baixa resistência provoca uma maior flexibilidade na musculatura. Estes músculos têm grandes áreas muito bem irrigadas produzindo por isso um máximo endurance e bem estar.

O estudo do Taekwondo é muito recomendado também para as mulheres devido ao saudável desenvolvimento do baixo abdômen, sendo ao mesmo tempo ideal para a restauração dos músculos sob o ponto de vista de saúde e de estética. O regime típico de treino, envolvendo movimentos extensivos de todo o corpo, melhora a pulsação por um longo período. Este aumento de pulsação tem reflexos positivos especialmente a:

- 1-** Melhorar a capacidade de trabalho dos pulmões;
- 2-** Alargar os vasos sanguíneos, tornando-os mais flexíveis e reduzindo a resistência ao fluxo sanguíneo, baixando a tensão arterial;

- 3- Aumentar as reservas de sangue, especialmente glóbulos vermelhos e hemoglobina;
- 4- Tornar os tecidos mais saudáveis fornecendo-lhes mais oxigênio;
- 5- Fortalecer o coração, dando-lhe maior capacidade de contrações, conseqüentemente fortalecendo o próprio músculo cardíaco;
- 6- Facultar o coração, dando-lhe maior capacidade de resposta perante certas emergências.

O treino tende a normalizar o peso do corpo, resultando daí um ganho em tecidos sólidos e vigorosos por contraposição a uma perda de tecidos gordos. O Taekwondo oferece os meios especiais para desenvolver boas aptidões em outros desportos

- 1- Fortaleza Muscular;
- 2- Energia Dinâmica – A capacidade de as pessoas se atirarem a uma tarefa com vigor;
- 3- Capacidade de mudar rapidamente as direções de um movimento;
- 4- Capacidade de mover o corpo rapidamente de um lugar para outro;
- 5- Flexibilidade das juntas, músculos e ligamento;
- 6- Visão periférica;
- 7- Capacidade de evitar a distração, ou seja, concentração;
- 8- Compreensão das técnicas e movimentos do corpo;

O foco requer que nos tenhamos poder muscular, equilíbrio e capacidade de exteriorizar a energia dinâmica quando concentramos todo o poder do corpo num ponto do espaço. A combinação das técnicas básicas e os Poomse desenvolvem agilidade, enquanto que o combate desenvolve a concentração e a visão periférica. As técnicas que procedem e seguem o treino, assim como o

controle da respiração são outro exemplo de que todo Taekwondo está assente em bases verdadeiramente científicas.

O grito do ataque é muito importante sob o ponto de vista fisiológico. Além de servir para desmoralizar o adversário, o grito serve também para contrair os músculos abdominais de maneira a proteger o corpo contra um eventual contra-ataque.

Por outro lado, a exalação, também praticada pelos halterofilistas, serve para compensar o aumento de pressão no tórax, impedindo qualquer injúria em órgãos vitais.

A completa expelição do ar no grito, provoca um aumento momentâneo da capacidade dos pulmões de absorverem ar.

Depois de mostrar genericamente algumas conseqüências da prática de Taekwondo, podemos concluir que esta arte é aconselhada para homens, mulheres e crianças.

ARTE

Quando se afirma que o Taekwondo é uma arte, as pessoas ficam admiradas e perguntam por quê. Os movimentos do Taekwondo possuem velocidade, equilíbrio e ritmo, os quais conjugados com o espírito se transformam em belos movimentos.

Pensemos nos Poomse: diferentes movimentos, conjugados e unidos parecerão uma espécie de ginástica. Rápido, os movimentos terão impetuosidade de um animal quando ataca e lentos parecerão os acordes de música harmoniosos e suaves. Tudo isto, reunido com o espírito marcial formam um todo harmonioso a que denominamos arte.

6.2 - AS 10 TÉCNICAS BÁSICAS DO TAEKWONDO

I - Grito

O grito, no Taekwondo, preenche várias finalidades. Basicamente, tanto se destina a intimidar o adversário, como o auto-sugestionar o lutador, aumentando a confiança em si. Não é por outro motivo que as feras, ao atacar

as suas presas, lançam os seus rugidos característicos, com o intuito de paralisá-las. Por outro lado, independentemente do fator psicológico, existem fatores físicos no grito. Ao gritarmos, contraímos os músculos do tórax e do abdômen, aumentando, não só a nossa força, como a nossa resistência ao contra-ataque do adversário. Há, ainda, uma finalidade mística ou espiritual no grito. Ele representa um apelo ao Espírito Universal para que conceda força espiritual ao lutador.

II – Percepção Visual

É essencial que o praticante treine a sua vista, praticando, sob quaisquer condições, o ataque e a defesa, mantendo a visão de todos os movimentos do adversário. A percepção visual deverá ser não só dirigida (“olhar de frente”), como periférica (“visão lateral”), para a possibilidade de ataques vindos de qualquer direção. Geralmente, neste ponto, os coreanos incluem um sexto sentido que prevê ataques pelas costas. É comum termos, por exemplo, a sensação de que alguém nos está olhando. Com o treinamento intensivo, é possível aumentar esta percepção. Em resumo, a atenção é fundamental. Um piscar de olhos pode significar a diferença entre a vitória e a derrota.

III – Movimento e Equilíbrio

Todo e qualquer movimento, seja de ataque ou de defesa, deverá ser executado mantendo, tanto quanto possível, o equilíbrio do corpo. Seja no Taekwondo ou no Judô, o lutador deverá, não só manter o seu equilíbrio, como provocar o desequilíbrio do adversário. O adversário desequilibrado torna-se mais sensível aos efeitos de um ataque poderoso e concentrado. É evidente, por outro lado, que a nossa resistência será máxima se estivermos em correta postura, com perfeito equilíbrio. É, também, fundamental a manutenção do equilíbrio do corpo, durante a movimentação, seja avançando, seja recuando.

IV - Controle de Postura do Corpo

A cobra antes de dar o bote, encolhe o corpo para melhor projetá-lo. Os mestres antigos, observando esta característica animal, procuraram adaptá-la ao ser humano. Desta maneira, criou-se o controle de postura do Taekwondo. Todo ataque ou defesa é feito de forma a flexionar e projetar o corpo, conseguindo, assim, o aproveitamento total da técnica. Exemplificando: se o adversário nos ataca com uma rasteira, procurando nos derrubar ou atingir

nossas pernas, é recomendável saltar, flexionando os joelhos para o peito e, em seguida, descer com um pontapé sobre o adversário. Inversamente, se o ataque inimigo vem sob a forma de um pontapé voador, abaixamos o corpo e subimos, num contra-ataque, de baixo para cima, com o punho. Há uma tendência natural, também, para retrairmos o tronco e arremessar nosso corpo de volta, à semelhança de uma cobra, contra o inimigo.

V – Controle de Força

Devemos escolher as nossas armas. Há casos em que é aconselhável o uso de um canhão e outros em que uma pequena pistola resolverá satisfatoriamente o nosso problema. Do mesmo modo, devemos saber quando a nossa força deverá ser utilizada em potência máxima ou sob controle. Um ataque ao estômago, via de regra deve ser forte, enquanto um golpe endereçado ao plexo solar ou à têmpora não necessita de excessiva potência. A distinção se torna ainda mais patente no que diz respeito às defesas. As defesas “duras” (tipo KARATÊ) se destinam, fundamentalmente, a afastar o ataque inimigo, enquanto que as defesas “moles” (tipo KUNG FU) são mais indicadas a segurar o adversário e mantê-lo próximo, de modo a facilitar um contra-ataque. Resumindo, uma defesa efetuada com força, tende a desequilibrar e afastar o adversário, enquanto que a defesa suave destina-se, meramente, a defender o ataque sem, contudo, fazer com que o adversário se afaste.

VI – Controle de Velocidade da Técnica

O praticante deve saber, não somente quando aplicar a força como os limites de velocidade ou lentidão a usar na técnica. Alguns movimentos de ataque ou defesa devem ser executados com velocidade, enquanto que outros devem ser necessariamente lentos. O TAI CHI CHUAN, por exemplo, tem movimentos lentos enquanto que o KARATÊ se caracteriza em geral, por movimentos rápidos. Contudo, através do treinamento contínuo, o aluno deve superar a crença errônea de que todos os movimentos devem ser ligeiros. O TAEKWONDOIN (praticante) bem treinado chega ao ponto de tranqüilidade e segurança em que tem a impressão que o seu adversário se move lentamente. Ao sofrermos um ataque, devemos nos lembrar que, por mais rápido que ele seja, terá forçosamente uma distância a percorrer. Assim, em alguns casos, não há pressa, bastando um movimento lento, suave e cortês, como uma saudação para deter o braço ou a perna do adversário, impedindo que eles nos atinjam. Acontece, ainda, que ao sermos atacados, nos desviamos, através de uma esquiva, do ataque do adversário. Neste caso, igualmente, não há

necessidade de velocidade em defender o golpe que, de qualquer maneira, não mais nos atingirá.

VII – Conscientização da Técnica

Nenhuma técnica terá o seu valor total se não a conscientizarmos, através do treino e da observação. Não basta automatizá-la. O aluno não deve, porém, se apressar em conseguir resultados imediatos ou em curto prazo. Somente a repetição e o tempo farão com que as nossas armas, o pé e a mão, fiquem suficientemente aguçados, de forma a nos serem úteis. É necessário, também, que compreendamos perfeitamente o porquê da técnica. Um revólver, nas mãos de uma pessoa ignorante do seu uso, é pior que nada.

VIII – Noção da Distância

O cérebro é um computador de alta precisão. É preciso que o aluno cultive a calma espiritual, de modo que ao ser atacado possa incontinentemente, avaliar corretamente a sua situação. É comum que, mal atacados, pulemos para longe, à semelhança de um animal assustado. O homem de calma espiritual, ao ser atacado, é capaz de avaliar, em frações de segundo, se o adversário está perto ou longe, se tem ou não condições de o atingir, se deverá avançar ao seu encontro ou se será necessário recuar. Nesse último caso, também, deverá avaliar se bastará afastar a cabeça, se deverá esquivar o tronco ou se será de bom alvitre recuar com o corpo todo. Devemos ter a noção total da distância, seja para atacar, seja para defender.

IX – Controle da Respiração

Há um ditado oriental que diz: “Ninguém canta louvores ao fôlego; no entanto, sem ele de nada adiantam as técnicas”. Será inútil aprendermos mil golpes diferentes, se, com pouco tempo de luta, já estamos cansados. É preciso, primeiro, cultivarmos a resistência física. Conseguindo-a, tudo o mais se torna fácil. Há também outra razão: a força máxima, nas lutas, vem da mente e do espírito. Para adestrarmos o nosso espírito, no entanto, partimos do treinamento físico. Uma das maneiras usadas para despertar a potência do espírito é a técnica correta da respiração. A respiração emitida ou contida no momento exato aumenta tremendamente o poder da nossa técnica. É por isto que prendemos a respiração no momento em que completamos algumas técnicas e soltamos a respiração em outros instantes. A força desenvolvida

através da respiração se concentra na região denominada “TANJON”, que é um pequeno ponto localizado cerca de dois dedos abaixo do umbigo.

X – Aprimoramento de Pé e Mão

Aquele que só desenvolve uma técnica é semelhante a um aleijado. Mesmo que sintamos maior facilidade para usar as técnicas de pé do que as de mão, devemos nos esforçar por desenvolvê-las igualmente. Aprimorar pé e mão, auto-disciplinar-se e crescer, moral, física e espiritualmente, são os objetivos finais do TAEKWONDO.

6.3 - TÉCNICAS DA FAIXA PONTA AZUL - 5º GUB

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

- 1) **Jebipum Ran Sonnal Mok Tchiki:** bater com a faca da mão de fora para dentro no pescoço; a mão que ataca é contrária a perna que avança.
- 2) **Jebipum Sonnal Mok Tchiki:** defende com a faca da mão “Olgul Maki” e com a outra faca da mão ataca no pescoço, de fora para dentro; simultaneamente.
- 3) **Godulô Monton Maki:** defende “An Palmok Monton Maki” e a outra mão com o punho fechado, voltado para cima com a distância de um punho antes de encostar no cotovelo oposto.
- 4) **Godulô Are Maki:** idem item anterior, porém em “Are Maki”.
- 5) **Godulô Monton Bacat Maki:** defende “Monton Bacat Maki” e a outra mão com o punho fechado, voltado para cima com a distância de um punho antes de encostar no cotovelo oposto.
- 6) **Dung Jumok Godulô Ap Tchiki:** idem anterior, porém atacando “Dung Jumok Ap Tchiki” no rosto.

Técnica de Pés: Bal Ki Sul

- 1) Trabalhar a técnica “**Go Dub Tchagui**” (**Du Bon Tchagui**) – chutar duas vezes com o mesmo pé a mesma técnica; pode ser no mesmo objetivo ou em baixo e em cima.

Ex.: - Go Dub Yop Tchagui (Du Bon Yop Tchagui)

- Go Dub Dolio Tchagui (Du Bon Dolio Tchagui)

Luta Combinada: Yak So Derion

I Bo Derion (luta em dois passos): 1º ao 8º

Jaiu Kibon: 1º ao 4º

Ho Shin Sull: 4 técnicas

Derion: com contato 1 x 1 e 2 x 1

Poomse

Te Guk Sa Jang

Pal Gue Sa Jang

Conhecimentos:

Definição do Taekwondo

As 10 Técnicas Básicas do Taekwondo

TE GUK SA JANG

Diagrama: Ver “Diagrama do Te Guk”

Significado: Ver “Fundamentos”

Movimentos: 20

Tempo de duração: 30 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”;

- Orun Duit Kubi;
- Sonnal Monton Maki.

2- Avançar na mesma direção “E1”;

- Orun Ap Kubi;
- Pion Soncut Seuo Tchirigui.

3- Mudar o pé da frente(direito), virando pela direita, para direção “D1”;

- Uen Duit Kubi;
- Sonnal Monton Maki.

4- Avançar na mesma direção “D1”;

- Uen Ap Kubi;
- Pion Soncut Seuo Tchirigui.

5- Puxar o pé da frente (esquerdo) para direção “F”;

- Uen Ap Kubi;
- Jepibun Sonnal Mok Tchiki.

6- Avançar na mesma direção “F”;

- Kimbal Ap Tchagui;
- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

- 7- Avançar na mesma direção “F”;
- Kimbal Yop Tchagui.
- 8- Na seqüência, avançar na mesma direção “F”;
- Kimbal Yop Tchagui;
 - Uen Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.
- 9- Puxar o pé esquerdo, virando pela esquerda (girar 270°), para direção “D3”;
- Orun Duit Kubi;
 - Monton Bacat Maki.
- 10- Sem avançar, na mesma direção “D3”;
- Kimbal Ap Tchagui;
 - Orun Duit Kubi;
 - Monton An Maki.
- 11- Sem se deslocar, virar pela direita, para direção “E3”;
- Uen Duit Kubi;
 - Monton Bacat Maki.
- 12- Sem avançar na mesma direção “E3”;
- Kimbal Ap Tchagui;
 - Uen Duit Kubi;
 - Monton An Maki.
- 13- Puxar o pé de trás (esquerdo) para direção “C”;
- Uen Ap Kubi;
 - Jepibun Sonnal Mok Tchiki.
- 14- Avançar na mesma direção “C”;
- Kimbal Ap Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Dung Jumok Olgul Ap Tchiki.
- 15- Puxar o pé de trás (esquerdo) para direção “D2”;
- Uen Ap Sagui;
 - Monton Maki.

16- Sem se deslocar;

- Uen Ap Sagui;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

17- Sem se deslocar, virar pela direita, para direção “E2”;

- Orun Ap Sagui;
- Monton Maki.

18- Sem se deslocar;

- Jumok Monton Barô Dirigui.

19- Puxar o pé de trás (esquerdo) para direção “C”;

- Uen Ap Kubi;
- Monton Maki;
- Jumok Dubon Monton Dirigui.

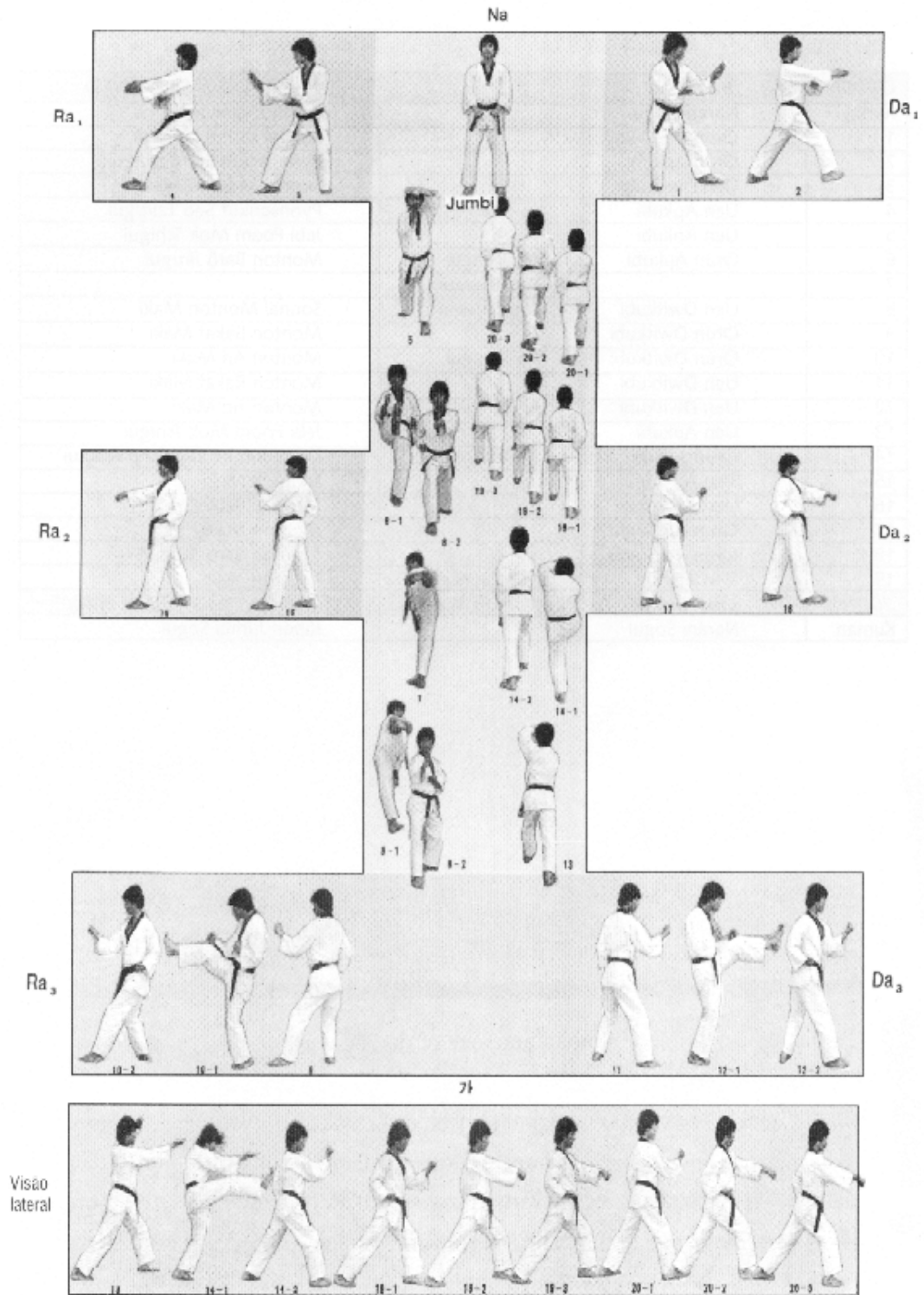
20- Avançar na mesma direção “C”;

- Orun Ap Kubi;
- Monton Maki;
- Jumok Dubon Monton Dirigui - com Kirab.

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

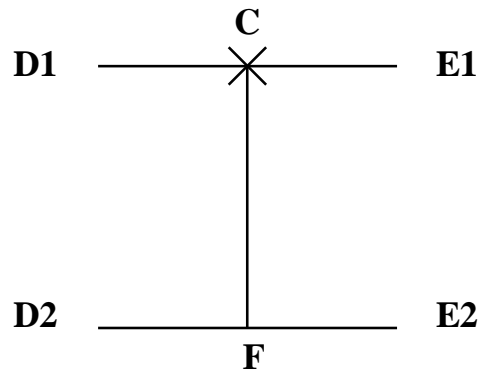
Shiô.

TE GUK SA JANG



PAL GUE SA JANG

Diagrama:



Movimentos: 24

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

Sijak:

- 1 – Mudar o pé esquerdo para a direção “E1”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Gumkang Monton Maki.
- 2 – Sem se deslocar;
 - Dangkio Tok Tchiki;
- 3 – Puxar o pé da frente (esquerdo);
 - Narani Sagui;
 - Ran Sonnal Yop Bacat Tchiki;
- 4 – Juntar o pé esquerdo ao direito;
 - Moa Sagui;
 - Mudar o pé direito para direção “D1”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Gumkang Monton Maki.

- 5 – Sem se deslocar;
 - Dangkio Tok Tchiki.

- 6 – Puxar o pé da frente (direito);
 - Narani Sagui;
 - Ran Sonnal Yop Bacat Maki.

- 7 – Juntar o pé direito ao esquerdo;
 - Moa Sagui
 - Avançar com o pé esquerdo na direção “F”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.

- 8 – Avançar na direção “F”;
 - Kimbal Ap Tchagui;
 - 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;
 - Uen Ap Kubi;
 - Me Jumok Bacat Tchiki.

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

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

- 12 – Sem se deslocar;
 - Dangkio Tok Tchiki;

- 13 – Puxar o pé da frente (esquerdo);
 - Narani Sagui;
 - Ran Sonnal Yop Bacat Tchiki.

- 14 – Juntar o pé esquerdo ao direito;
- Moa Sagui;
 - Mudar o pé direito para direção “E2”;
 - Uen Duit Kubi;
 - Gumkang Monton Maki.
- 15 – Sem se deslocar;
- Dangkio Tok Tchiki.
- 16 – Puxar o pé da frente (direito);
- Narani Sagui;
 - Ran Sonnal Yop Bacat Tchiki.
- 17 – Juntar o pé direito ao esquerdo;
- Moa Sagui;
 - Avançar com o pé esquerdo na direção “C”;
 - Orun Duit Kubi;
 - Sonnal Monton Maki.
- 18 – Avançar na direção “C”;
- Kimbal Ap Tchagui;
 - Orun Ap Kubi;
 - Pion Soncut Seuo Tchirigui.
- 19 – Puxar a mão direita atrás da cabeça, girar 360° pela esquerda, mantendo a perna direita no lugar;
- Uen Ap Kubi;
 - Me Jumok Bacat Tchiki.
- 20 – Avançar na direção “C”;
- Orun Ap Kubi;
 - Jumok Monton Dirigui – com Kirab.
- 21 – Mudar o pé de trás (esquerdo), pelas costas, para direção “E1”;
- Ju Tchum Sagui;
 - Are Yop Maki.

22 – Abrir a perna esquerda, virando o corpo para direção “E1”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Barô Dirigui.

23 – Puxar o pé da frente (esquerdo), virando o corpo para direção “F”;

- Narani Sagui;
- Abrir a perna direita para sua direita (mantendo o corpo na direção “F”);
- Ju Tchum Sagui;
- Are Yop Maki.

24 – Abrir a perna direita, virando o corpo para direção “D1”;

- Orun Ap Kubi;
- Monton Barô Dirigui.

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

Shiô.

PAL GUE SA JANG

