












DEFENSAS (SON MAKI SHU)

MONTONG MAKI	JANSONNAL MAKI	BATANGSON MONTONG MAKI	YOP MAKI	JANSONNAL BITURO MAKI	BAKAT PALMOK MONTONG YOP MAKI																																								
																																													
BATANGSON NULO MAKI	SONNAL DUNG MONTONG MAKI	OKGORO MONTONG MAKI	<table><tr><td>OLGUL MONTONG</td><td>arriba medio</td><td>BATANGSON PALMOK</td><td>palma mano antebrazo</td></tr><tr><td>ARE MAKI</td><td>abajo defensa</td><td>SONNAL JANSONNAL</td><td>canto exterior mano</td></tr><tr><td>JIRUGUI CHIGUI</td><td>golpear pegar</td><td>SONNAL DUNG MOK</td><td>canto interior mano</td></tr><tr><td>YOP</td><td>lateral</td><td>CHUMOK</td><td>cuello</td></tr><tr><td>BAKAT DOLLIO</td><td>hacia fuera circular</td><td>DUNG CHUMOK</td><td>puño</td></tr><tr><td>BITURO NULO</td><td>retorcerse hacia abajo</td><td>PALKUP AKUMSON</td><td>parte superior nudillos</td></tr><tr><td>OKGORO</td><td>manos cruz</td><td>SONKUT OPUM</td><td>codo</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>arco interior mano</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>punta dedos</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>mano hacia abajo</td></tr></table>			OLGUL MONTONG	arriba medio	BATANGSON PALMOK	palma mano antebrazo	ARE MAKI	abajo defensa	SONNAL JANSONNAL	canto exterior mano	JIRUGUI CHIGUI	golpear pegar	SONNAL DUNG MOK	canto interior mano	YOP	lateral	CHUMOK	cuello	BAKAT DOLLIO	hacia fuera circular	DUNG CHUMOK	puño	BITURO NULO	retorcerse hacia abajo	PALKUP AKUMSON	parte superior nudillos	OKGORO	manos cruz	SONKUT OPUM	codo				arco interior mano				punta dedos				mano hacia abajo
OLGUL MONTONG	arriba medio	BATANGSON PALMOK	palma mano antebrazo																																										
ARE MAKI	abajo defensa	SONNAL JANSONNAL	canto exterior mano																																										
JIRUGUI CHIGUI	golpear pegar	SONNAL DUNG MOK	canto interior mano																																										
YOP	lateral	CHUMOK	cuello																																										
BAKAT DOLLIO	hacia fuera circular	DUNG CHUMOK	puño																																										
BITURO NULO	retorcerse hacia abajo	PALKUP AKUMSON	parte superior nudillos																																										
OKGORO	manos cruz	SONKUT OPUM	codo																																										
			arco interior mano																																										
			punta dedos																																										
			mano hacia abajo																																										
																																													

ATAQUES (SON GONG KIOK SHU)

MONTONG JIRUGUI	OLGUL JIRUGUI	SONNAL MOK CHIGUI	SONNAL BAKAT CHIGUI	DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI	PALKUP DOLLIO CHIGUI
					
YOP JIRUGUI	PALKUP YOP CHIGUI	AKUM SON	BATANG SON TOK JIRUGHI	OPUN SON KUT	 GIMNASIO LEE C/ Estocolmo nº 4 (MÓSTOLES) Tfno. 91 645 33 04
					

PATADAS (CHAGUI)

Patada al frente



Patada circular



Patada lateral



Patada hacia atrás



Patada enganchando



Patada enganchando con pierna recta



Patada descendente



Empujar con el pie



Círculo de pierna exterior



Círculo de pierna interior



Patada semicircular baja



Patada semicircular baja exterior



Elevación de pierna



Patada semicircular baja, con giro



Patada hacia atrás con giro



Patada lateral con giro



Patada enganchando, con giro



Patada enganchando con pierna recta, con giro



Patada en salto con los dos pies a la vez abiertos



Patada en salto en forma de tijera



Patada en salto con los dos pies juntos

