

## **ACADEMIAS DE TAEKWONDO LATINOAMERICA**

**PROGRAMA DE EXÁMEN PARA DANES**            **(3° DAN)**\_\_\_\_\_

**TECNICAS DE MANO:** CHEBIPUM MOK CHIGUI, KOLCHO MAKKI, MONTONG BARO CHIRIGUI – DU SONNAL MONTONG MAKKI, PALKUP MONTONG PIOYOK CHIGUI – DUBON GAWI MAKKI, MONTONG PIONSON KUT CHIGUI – PALMOK KUMGANG MONTONG MAKKI, DANGIO TOK CHIRIGUI, MOMTONG YOP CHIRIGUI MÁS TÉCNICAS ANTERIORES.

**TECNICAS DE PIÉ:** NAKKO CHAGUI, TUIT DOLLYO (CON EL MISMO PIÉ), NETIKO DOLLYO CHAGUI (CON EL OTRO PIÉ) – MOMTONG BITURO CHAGUI, DOLLYO CHAGUI (CON EL MISMO PIÉ), AN NERYO CHAGUI, BAKAT NERYO CHAGUI (CON EL OTRO PIÉ) –TUIT CHAGUI (CON UN PIÉ) TIO TUITCHAGUI (CON EL OTRO PIÉ) YOP CHAGUI, ARE, MOMTONG, OLGUL (CON UN PIÉ) MONDOLLIO YOP CHAGUI, ARE, MOMTONG, OLGUL (CON EL OTRO PIÉ) –ENCADENAMIENTO CON LOS 2 PIES, EN EL LUGAR.

**FORMAS:** PUMSE KUMGANG, MAS KORYO, MAS 2 TAEGUK DE 3° A 8°.

**OTROS:** IDEM EXAMÉN P/2° DAN, MAS EXPONER COMO DESARROLLAR UNA CLASE.

-----  
-