



**FEDERAÇÃO ESPÍRITO-SANTENSE DE TAE KWON DO**  
 FILIADA À CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAE KWON DO  
 C.O.B. – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

**ALGUMAS PALAVRAS EM COREANO**

<b>ALGUMAS EXPRESSÕES EM COREANO</b>			
<b>TCHARIOT</b>	Sentido.	<b>GAMSA-RAM-NIDA</b>	Obrigado
<b>KIAN-LHE</b>	Saudação; cumprimentar.	<b>PARÔ</b>	Voltar a posição inicial
<b>TCHUM-BI</b>	Preparar.	<b>KIO-SAN-NIM</b>	Professor.
<b>BAL TCHAGUI TCHUM-BI</b>	Preparar pé para chutar.	<b>NÉ</b>	Sim
<b>BAL BACUÓ</b>	Trocar de pé (com ki-rap).	<b>ANYO</b>	Não
<b>SHI-DJAK</b>	Começar.	<b>O SO</b>	Por favor
<b>CHI-O</b>	À vontade no mesmo lugar	<b>AN NYONG HA SHIM NI KA</b>	Bom dia
<b>RE-TCHIÔ</b>	Liberado (fora de forma).	<b>AN NYONG HI CHUMU SE YO</b>	Boa noite
<b>KI-RAB</b>	Grito forte.	<b>CHON MANEYO</b>	Tudo bem
<b>BAN-SAN</b>	Concentração.	<b>AN NYONG HI KA SE YO</b>	Tchau
<b>TIRO-TORA</b>	Meia volta.	<b>TO POEP KE SSUM-NIDA</b>	Até mais
<b>TA-CHI</b>	Repetir.	<b>TAE KWON DO</b>	Caminho dos pés e das mãos
<b>MURUP-KURO</b>	Ajoelhar.	<b>DOJANG</b>	Academia
<b>TIO GÁ</b>	Correr.	<b>SA BUNIM</b>	Professor; Mestre
<b>PARÔ</b>	Voltar à posição inicial	<b>DOBOK</b>	Uniforme
<b>KUKI E TERRAIO, KIAN-LHE</b>	Saudação às bandeiras.	<b>TI</b>	Faixa
<b>KIO-SAN-NIM</b>	Instrutor.	<b>RAYAN ZEK</b>	Branco
<b>UEN</b>	Esquerdo.	<b>NORAMO ZEK</b>	Amarelo
<b>ORUM</b>	Direito.	<b>TCHORO ZEK</b>	Verde
<b>KUMAN</b>	Terminar; encerrar.	<b>TCHONG ZEK</b>	Azul
<b>IRÔ-SO</b>	Levantar.	<b>HONG ZEK</b>	Vermelho
<b>AN-DJA</b>	Sentar.	<b>KOMDJOM ZEK</b>	Preto

<b>NOMENCLATURA BÁSICA - TÉCNICAS PÉS E MÃOS</b>				<b>NUMERAIS EM COREANO</b>						
<b>AP</b>		<b>PALKUB</b>		<b>NUMERAIS CARDINAIS</b>				<b>NUMERAIS ORDINAIS</b>		
<b>YOP</b>	Frente	<b>JUMOK</b>	Cotovelo	<b>00</b>	<b>YON</b>	<b>10</b>	<b>YOL</b>	<b>I</b>	<b>IL</b>	Primeiro
<b>DI BAL</b>	Lado	<b>PAKAT</b>	Mão fechada	<b>01</b>	<b>HANÁ</b>	<b>20</b>	<b>SUMMUL</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	Segundo
<b>AP BAL</b>	Pé de trás	<b>AN</b>	Para fora	<b>02</b>	<b>DUL</b>	<b>30</b>	<b>SORUM</b>	<b>III</b>	<b>SAM</b>	Terceiro
<b>ARE</b>	Pé da frente	<b>PALMOK</b>	Para dentro	<b>03</b>	<b>SET</b>	<b>40</b>	<b>MARRUM</b>	<b>IV</b>	<b>SA</b>	Quarto
<b>MONTON</b>	▼ Quadril	<b>BARO</b>	Ante-braço	<b>04</b>	<b>NET</b>	<b>50</b>	<b>SHIN</b>	<b>V</b>	<b>O</b>	Quinto
<b>OLGUL</b>	Meio do tronco	<b>DARI</b>	Lado oposto	<b>05</b>	<b>TASÔT</b>	<b>60</b>	<b>E SUN</b>	<b>VI</b>	<b>IUK</b>	Sexto
<b>SOGUI</b>	▲ clavícula	<b>BAL ADAK</b>	Coxa.	<b>06</b>	<b>IO-SÔT</b>	<b>70</b>	<b>I RUN</b>	<b>VII</b>	<b>TCHIL</b>	Sétimo
<b>TCHIRIGUI</b>	Base	<b>AP THUK</b>	Sola do pé	<b>07</b>	<b>IL-GOL</b>	<b>80</b>	<b>IO DUN</b>	<b>VIII</b>	<b>PAL</b>	Oitavo
<b>MAKI</b>	Atacar frontal	<b>JOGANI</b>	▼ dedos pés	<b>08</b>	<b>IO-DOL</b>	<b>90</b>	<b>A HAN</b>	<b>IX</b>	<b>GU</b>	Nono
<b>TCHAGUI</b>	Defender	<b>BANDE</b>	Canela	<b>09</b>	<b>A-RROB</b>	<b>100</b>	<b>PEEK</b>	<b>X</b>	<b>SIB</b>	Décimo
	Chutar		Mesmo lado							



**FEDERAÇÃO ESPÍRITO-SANTENSE DE TAE KWON DO**  
 FILIADA À CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAE KWON DO  
 C.O.B. – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

**APOSTILA REDUZIDA**

**FAIXA BRANCA – 10º GUB**

TÉCNICAS DE MÃOS (SON KI SUL)		TÉCNICAS DE PÉS (BAL KI SUL)	
<b>ARE MAKI</b>	Defender para baixo	<b>AP TCHAGUI</b>	Chute frontal, flexionando o joelho.
<b>OLGUL MAKI</b>	Defender para cima	<b>DUL BAL AP TCHAGUI</b>	Chute frontal duplo (ap tchagui).
<b>BANDE TCHIRIGUI</b>	Atacar com soco no plexo	<b>AP OLIGUI</b>	Elevação da perna com o joelho estendido.
<b>Obs.: Todos ataques acima, deverão ser na altura do plexo (estômago).</b>		<b>PAKAT TCHAGUI</b>	Chute semicircular de dentro para fora.
		<b>DOLHO TCHAGUI</b>	Chute lateral com o dorso do pé, 90° (cabeça).
<b>TCHUTCHUM TCHIRIGUI</b>	Afastar pé esquerdo, duas vezes a largura dos ombros, seguido de bande tchirigui no plexo e Kirab.		
<b>NARANI TCHIRIGUI</b>	Afastar pé esquerdo à largura dos ombros, seguido de bande tchirigui no plexo e Kirab.		
<b>MOA TCHIRIGUI</b>	Pés juntos, seguido de bande tchirigui no plexo e Kirab.		
<b>SEQUÊNCIAS DE COMBATE IMAGINÁRIO</b>			
<b>SAJU AP TCHAGUI</b>	Narani sogui + chutar ap tchagui com ambos membros, para os quatro lados + dul bal ap tchagui no final.		
<b>TÉCNICAS DE SOLO</b>	01 – 02 – 03 – 05 – 06 – 07 – 08 – 09 – 10		

**FAIXA BRANCA/AMARELA – 9º GUB**

TÉCNICAS DE MÃOS (SON KI SUL)		TÉCNICAS DE PÉS (BAL KI SUL)	
<b>MONTONG MAKI</b>	Defender para dentro	<b>TIMIO AP TCHAGUI</b>	Chute frontal pulando, flexionando o joelho.
<b>PAKAT MAKI</b>	Defender para fora	<b>TOTIMIO AP TCHAGUI</b>	Chute frontal avançando c/ flexão e extensão do joelho
<b>SE BOM TCHIRIGUI</b>	Atacar 3x com soco no plexo	<b>YOP TCHAGUI</b>	Chute lateral com o calcanhar
<b>Obs.: Todos ataques acima deverão ser na altura do plexo (estômago).</b>		<b>AN TCHAGUI</b>	Chute semicircular de fora para dentro.
		<b>TUIT TCHAGUI</b>	Chute giratório com o calcanhar.
<b>SEQUÊNCIAS DE COMBATE IMAGINÁRIO</b>			
<b>SAJU AP TCHEREGUI</b>	Narani sogui + defender are maki e atacar montng tcheregui para os quatro lados.		
<b>TÉCNICAS DE SOLO</b>	01A – 02B – 03C – 05D – 06E – 07F – 08G – 09H – 10I		



**FEDERAÇÃO ESPÍRITO-SANTENSE DE TAE KWON DO**  
**FILIADA À CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAE KWON DO**  
**C.O.B. – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO**

**FAIXA AMARELA (8° GUB)**

**01 – TÉCNICA DE MÃO (SON KI SUL):**

<b>AP KUBI BANDE PALMOK ARE MAKO # MONTONG DUL BON TCHIRIGUI</b>	Defender baixo ▼ - Atacar 2 X no plexo.
<b>AP KUBI BANDE PALMOK OLGUL MAKO # MONTNOG DUL BON TCHIRIGUI</b>	Defender alto ▲ - Atacar 2 X no plexo.
<b>AP KUBI BANDE MONTON MAKO# MONTONG DUL BON TCHIRIGUI</b>	Defender p/ dentro ◀ - Atacar 2 X no plexo.

**02 – TÉCNICAS DE PÉS (BAL KI SUL):**

<b>AP TCHAGUO # DUL BAL AP TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa branca ▲.
<b>DOLHO TCHAGUO # TIT TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa branca e cinza ▲.
<b>TORA DOLHO TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa branca ▲ (TORA: giro pelas costas).

<b>03 - SE BOM QUIRUGUI: FAIXA AMARELA - 8° GUB</b>			<b>05- SE BOM QUIRUGUI: FAIXA LARANJA - 7° GUB</b>		
<b>I</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 05</b>	<b>SBQ VÍDEO 01</b>	<b>IV</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 02</b>	<b>SBQ VÍDEO 04</b>
<b>II</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 06</b>	<b>SBQ VÍDEO 02</b>	<b>V</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 03</b>	<b>SBQ VÍDEO 05</b>
<b>III</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 07</b>	<b>SBQ VÍDEO 03</b>	<b>VI</b>	<b>SEMELHANTE AO Nº 09</b>	<b>SBQ VÍDEO 06</b>

**04 – POOM-SE - 8° GUB**

**TAEGUEK IL JANG**

- 00 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI
- 01 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 02 – OREUN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 03 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 04 – WEN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 05 – WEN APKUBI # BANDAE ARAE MAKKI
- 06 – WEN APKUBI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 07 – OREUN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 08 – WEN APSEOGI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 09 – WEN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 10 – OREUN APSEOGI # MOMTONG BAROJIREUGI

- 11 – OREUN APKUBI # BANDAE ARAE MAKKI
- 12 – OREUN APKUBI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 13 – WEN APSEOGI # BANDAE OLGULMAKKI
- 14 – APCHAGI # OREUN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 15 – OREUN APSEOGI # BANDAE OLGUL MAKKI
- 16 – APCHAGI # WEN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 17 – WEN APKUBI # BANDAE ARAE MAKKI
- 18 – OREUN APKUBI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 19 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI

**06 – POOM-SE - 7° GUB**

**TAEGUEK I JANG**

- 00 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI
- 01 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 02 – OREUN APKUBI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 03 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 04 – WEN APKUBI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 05 – WEN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 06 – WEN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 07 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 08 – APCHAGI # OREUN APKUBI # OLGUL BANDAEJIREUGI
- 09 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 10 – APCHAGI # WEN APKUBI # OLGUL BANDAEJIREUGI
- 11 – WEN APSEOGI # BANDAE OLGUL MAKKI

- 12 – OREUN APSEOGI # BANDAE OLGUL MAKKI
- 13 – WEN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 14 – OREUN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 15 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 16 – APCHAGI # OREUN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 17 – APCHAGI # WEN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 18 – APCHAGI # OREUN APSEOGI # MOMTONG BANDAEJIREUGI
- 19 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI



**FEDERAÇÃO ESPÍRITO-SANTENSE DE TAE KWON DO**  
FILIADA À CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAE KWON DO  
C.O.B. – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

**FAIXA VERDE - 6º GUB**

**01 – TÉCNICA DE MÃO (SON KI SUL):**

<b>AP KUBI # BARO RANSONAL JEBI POM MOKI TCHIGUI</b>
Base grande - Atacar no pescoço com a faca da mão ◀ - Mão contrária da base
<b>TIT KUBI # RANSONAL MONTONG PAKAT MAKO # AP KUBI # MONTONG BARO TCHIRIGUI</b>
Base em L - defender faca da mão na altura do tronco ▶ - Base grande - Atacar no plexo - Mão contrária da base
<b>AP KUBI # NULO MAKO # MONTONG PION SONKUT SEO TCHIRIGUI</b>
Base grande - defender palma da mão contrária da base ▼ na altura do troco - Atacar com as pontas dos dedos no plexo

**02 – TÉCNICAS DE PÉS (BAL KI SUL):**

<b>TOTIMIO AP TCHAGUO # TIMIO AP TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa cinza e branca ▲.
<b>TOTIMIO DOLHO TCHAGUO # TIMIO TIT TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa cinza ▲.
<b>AN TCHAGUO # TORA DOLHO TCHAGUI</b>	Vide técnicas no quadro de faixa cinza, amarela e branca ▲

<b>03 - SE BOM QUIRUGUI:</b>	<b>FAIXA AMARELA - 6º GUB</b>	<b>05- SE BOM QUIRUGUI:</b>	<b>FAIXA LARANJA - 5º GUB</b>
<b>VI SEMELHANTE AO Nº 1</b>	<b>SBQ VÍDEO 01</b>	<b>X SEMELHANTE AO Nº 15</b>	<b>SBQ VÍDEO 10</b>
<b>VII SEMELHANTE AO Nº 4</b>	<b>SBQ VÍDEO 04</b>	<b>XI SEMELHANTE AO Nº 18</b>	<b>SBQ VÍDEO 11</b>
<b>IX SEMELHANTE AO Nº 14</b>	<b>SBQ VÍDEO 14</b>	<b>XII SEMELHANTE AO Nº 25</b>	<b>SBQ VÍDEO 12</b>

**04 – POOM-SE - 6º GUB**

**TAEGUEK SAN JANG**

- 00 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI
- 01 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 02 – APCHAGI # OREUN APKUBI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 03 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 04 – APCHAGI # WEN APKUBI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 05 – WEN APSEOGI # BARÔ HANSONNAL JEBIPOOM MOKCHIGI
- 06 – OREUN APSEOGI # BARÔ HANSONNAL JEBIPOOM MOKCHIGI
- 07 – OREUN DWIKUBI # HANSONNAL MOMTONG BAKKATMAKKI
- 08 – WEN APKUBI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 09 – WEN DWIKUBI # HANSONNAL MOMTONG BAKKATMAKKI
- 10 – OREUN APKUBI # MOMTONG BAROJIREUGI

- 11 – WEN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 12 – OREUN APSEOGI # BARÔ MOMTONG MAKKI
- 13 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 14 – APCHAGI # OREUN APKUBI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 15 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI
- 16 – APCHAGI # WEN APKUBI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 17 – WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 18 – OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 19 – APCHAGI # WEN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 20 – APCHAGI # OREUN APSEOGI # BANDAE ARAE MAKKI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 21 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI

**06 – POOM-SE - 5º GUB**

**TAEGUEK SA JANG**

- 00 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI
- 01 – OREUN DWIKUBI # SONNAL KODUREO MOMTONGMAKKI
- 02 – OREUN APKUBI # BARÔ BATANGSON NULLOMAKKI # PYONSONKKEUT SEWOTZIREUGI
- 03 – WEN DWIKUBI # SONNAL MOMTONGMAKKI
- 04 – WEN APKUBI # BARÔ BATANGSON NULLOMAKKI # PYONSONKKEUT SEWOTZIREUGI
- 05 – WEN APKUBI # JEBIPOOM MOKCHIGI
- 06 – APCHAGI # OREUN APKUBI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 07 – WEN MOMTONG YOPCHAGI
- 08 – OREUN MOMTONG YOPCHAGI # WEN DWIKUBI # SONNAL MOMTONGMAKKI
- 09 – OREUN DWIKUBI # MOMTONG BAKKATMAKKI

- 10 – APCHAGI # OREUN DWIKUBI # BARÔ MOMTONGMAKKI
- 11 – WEN DWIKUBI # MOMTONG BAKKATMAKKI
- 12 – APCHAGI # WEN DWIKUBI # BARÔ MOMTONGMAKKI
- 13 – WEN APKUBI # JEBIPOOM MOKCHIGI
- 14 – APCHAGI # OREUN APKUBI # BANDAE DEUNGJUMEOK APCHIGI
- 15 – WEN APSEOGI # MOMTONGMAKKI
- 16 – WEN APSEOGI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 17 – OREUN APSEOGI # MOMTONGMAKKI
- 18 – OREUN APSEOGI # MOMTONG BAROJIREUGI
- 19 – WEN APKUBI # BANDAE MOMTONGMAKKI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 20 – OREUN APKUBI # BANDAE MOMTONGMAKKI # MOMTONG DUBONJIREUGI
- 21 – NARANHISEOGI # KIBON JUMBISEOGI



# **FEDERAÇÃO ESPÍRITO-SANTENSE DE TAE KWON DO**

FILIADA À CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAE KWON DO

C.O.B. – COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO