



## INDICE

PROGRAMA <u>BLANCO</u> .....	PÁG. 2 A5
PROGRAMA <u>AMARILLO</u> .....	PÁG. 6 A 10
PROGRAMA <u>VERDE</u> .....	PÁG. 11 A 15
PROGRAMA <u>VERDE</u> .....	PÁG. 16 A 20
PROGRAMA <u>VERDE</u> .....	PÁG. 21 A 25
PROGRAMA <u>AZUL</u> .....	PÁG. 26 A 30
PROGRAMA <u>MARRÓN</u> .....	PÁG. 31 A 40
PROGRAMA <u>MARRÓN</u> .....	PÁG. 41 A 45
PROGRAMA <u>MARRÓN</u> .....	PÁG. 46 A 50
PROGRAMA <u>MARRÓN</u> .....	PÁG. 51 A 54
PROGRAMA <u>ROJO</u> .....	PÁG. 55 A 61
PROGRAMA <u>ROJO</u> .....	PÁG. 62 A 66
PROGRAMA <u>ROJO</u> .....	PÁG. 67 A 70



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Métodos de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia Abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia Arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Métodos de caídas) – de pie y sin saltar.**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).

**• Dan Sik Jok Sool (Técnicas de patadas simples)**

1. Jok Ki Ji Reu Ki.
2. An Da Ri Cha Neok Ki.
3. Dwi Kkoom Chi Cha Nae Ki.
4. Jok Do Cha Dol Li Ki.
5. Joong Dok Hyeol Cha Ki.
6. Yeop Cha Nae Ri Ki.
7. Jjik Eo Cha Ki Ha Dan.

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

6. Kak Kwon Chi Ki.

7. An Soo Do Chi Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Seon Sool (Técnicas de primer ataque)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Kal Neok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Bal Keol Eo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Jang Chyeo Mil Ko Pal Koom Chi Chyeo Dol Li Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Cheong Kyum Hwoe Hapkido Argentina



합기도 청 경회 아르헨티나

5. Ho Mi Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Yo Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki. ....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Bal Deung Cha Ol Li Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8. Bong Woo Ri Kkeok Ki. ....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9. So Mae Jap A Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Cheong Kyum Hwoe Hapkido Argentina



합기도 청 경회 아르헨티나

• *Moo Ki Sool (Técnicas con armas)*

# *Técnicas de espada – [4 pasos]*

1. Corte en dirección frontal.

# *Técnicas de bastón largo – [4 pasos]*

1. Golpe en dirección frontal.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Métodos de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Métodos de caídas) –de pie y sin saltar**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).

**• Dan Sik Jok Sool (Técnicas de patadas simples)**

1. Jok Ki Ji Reu Ki.
2. An Da Ri Cha Neok Ki.
3. Dwi Kkoom Chi Cha Nae Ki.
4. Jok Do Cha Dol Li Ki.
5. Joong Dok Hyeol Cha Ki.
6. Yeop Cha Nae Ri Ki.
7. Jjik Eo Cha Ki Ha Dan.
8. Yeop Cha Neok Ki.
9. Jjik Eo Cha Ki Joong Dan.
10. Bal Mak Ki.
11. Jok Do Cha Mil Eo Neok Ki.
12. Dwi Yeop Cha Ki.
13. Dwi Dol A Yeop Cha Ki.
14. Bal Deung Bit Kyeo Cha Ki.
15. An Da Ri Cha Ki.
16. Ba Kat Da Ri Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 17. Dwi Kkoom Chi Cha Ol Li Ki.
- 18. Dwi Kkoom Chi Cha Nae Ri Ki.
- 19. Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
- 20. Moo Reup Cha Ol Li Ki.

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas especiales – Patadas saltando y girando)**

- 1. Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

- 1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
- 2. Jang Chyeo Mil Ki.
- 3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
- 4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
- 5. Ho Koo Chi Ki.
- 6. Kak Kwon Chi Ki.
- 7. An Soo Do Chi Ki.
- 8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
- 9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.
- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Han Son Mok Sool (Técnicas tomando una mano)**

- a. **Wi Ro Ki Wool E Ki.**
- b. **Mit Eu Ro Ki Wool E Ki**

- 1. Son Nal Chi Ki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Kal Neok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Na Bi Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c. Yeop Eu Ro Ki Wool E Ki

1. Nae Jeon Hwan Son Mok Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Bal Keol eo neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





3. Cheok Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Dwi Heo Ri Jap A Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Yeok Nae Jeon Hwan Pal Kkoom Chi Chi Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Moo Reup Cha Ol Li Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**• Moo Ki Sool (Técnicas con armas)**

**# Técnicas de espada - [4 pasos]**

1. Corte por el lado derecho a la zona alta.
2. Corte por el lado izquierdo a la zona alta.

**# Técnicas de bastón largo - [4 pasos]**

1. Golpe por el lado derecho a la zona alta.
2. Golpe por el lado izquierdo a la zona alta.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Métodos de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Métodos de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Dan Sik Jok Sool (Técnicas de patadas simples) –con bloqueos**

1. Jok Ki Ji Reu Ki.
2. An Da Ri Cha Neok Ki.
3. Dwi Kkoom Chi Cha Nae Ki.
4. Jok Do Cha Dol Li Ki.
5. Joong Dok Hyeol Cha Ki.
6. Yeop Cha Nae Ri Ki.
7. Jjik Eo Cha Ki Ha Dan.
8. Yeop Cha Neok Ki.
9. Jjik Eo Cha Ki Joong Dan.
10. Bal Mak Ki.
11. Jok Do Cha Mil Eo Neok Ki.
12. Dwi Yeop Cha Ki.
13. Dwi Dol A Yeop Cha Ki.
14. Bal Deung Bit Kyeo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

15. An Da Ri Cha Ki.
16. Ba Kat Da Ri Cha Ki.
17. Dwi Kkoom Chi Cha Ol Li Ki.
18. Dwi Kkoom Chi Cha Nae Ri Ki.
19. Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
20. Moo Reup Cha Ol Li Ki.

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas especiales –Patadas saltando y girando)**

1. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki. Golpe de patada circular con talón a la zona media.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki. Golpe de dos patadas de frente a dos objetivos distintos hacia los lados.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.
10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
15. Son Kkeut Jjik Ki.
16. Hap Jang Jji Reu Ki.



• Sool Ki (Técnicas)

- *An Son Mok Sool (Técnicas tomando mano cruzada)*

a. **Wi Ro Ki Wool Ri Ki**

1. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b. **Mit Eu Ro Ki Wool E Ki**

1. Ho Mi Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Yo Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....

c. **Bak Eu Ro Ki Wool E Ki**



d. An Eu Ro Ki Wool E Ki

1. Pal Kkoom Chi Chi Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Joo Kwan Jeol Mil Eo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Dwi Heo Ri Jap A Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

4. An Da Ri Cha Neok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....



5. Ho Koo Neok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Jeon Myeon Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas con armas)**

**# Técnicas de espada - [4 pasos]**

1. Corte por el lado derecho a la zona media.
2. Corte por el lado izquierdo a la zona media.

**# Técnicas de bastón largo - [4 pasos]**

1. Golpe por el lado derecho a la zona media.
2. Golpe por el lado izquierdo a la zona media.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caídas) - De pie con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

***[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]***

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.





합기도 청 경회 아르헨티나

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki. Golpe de patada circular con talón a la zona alta.
2. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki. Golpe de dos patadas de frente juntas al mismo objetivo.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.
10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
15. Son Kkeut Jjik Ki.
16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

- *Yang Soo Chwi Sool (Técnicas tomando dos manos a una)*

**a. Wi Ro Ki Wool Ri Ki**

1. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. An Da Ri Cha Neok Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....

b. Bak Eu Ro Ki Wool E Ki

c. An Eu Ro Ki Wool E Ki

1. Nae Jeon Hwan Son Mok Kkeok Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Oe Hoe Jeon Kkeok Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Cheok Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....



합기도 청 경회 아르헨티나

4. Dwi Heo Ri Jap A Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

d. Mit Eu Ro Ki Wool E Ki

e. Wi ro Deop Eo An Eu Ro Ki Wool E Ki

1. Kak Kwon Chi Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Ho Mi Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Hoo Bang Mil Eo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**• Moo Ki Sool (Técnicas con armas)**

**# Técnicas de espada - [4 pasos]**

1. Corte por el lado derecho a la zona baja.
2. Corte por el lado izquierdo a la zona baja.

**# Técnicas de bastón largo - [4 pasos]**

1. Golpe por el lado derecho a la zona baja.
2. Golpe por el lado izquierdo a la zona baja.



• ***Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop***

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

• ***Nak Beop (Método de caídas) - De pie con salto***

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

• ***Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)***

***[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]***

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.



**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.

**• *Kwon Sool (Técnicas de golpe)***

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.
10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
15. Son Kkeut Jjik Ki.
16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• *Sool Ki (Técnicas)***

**- *Yang Son Mok Sool (Técnicas tomando dos manos)***

**a. Mit Eu Ro Ki Wool E Ki**

1. Son Nal Chi Ki.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Moo Reup Cha Ol Li Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Kal Neok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

b. Yeop Eu Ro Ki Wool E Ki

1. Cheok Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Dwi Heo Ri Jap A Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

3. Jeon Myeon Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. Sip Ja Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Soo Do Chyeo E Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c. Wi Ro Ki Wool Ri Ki

1. Ho Mi Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





Cheong Kyum Hwoe Hapkido Argentina



합기도 청 경회 아르헨티나

• *Moo Ki Sool (Técnicas con armas)*

# *Técnicas de espada - [4 pasos]*

1. Punzar.

# *Técnicas de bastón largo - [4 pasos]*

1. Punzar.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caídas) –De pie con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.
10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
15. Son Kkeut Jjik Ki.
16. Hap Jang Jji Reu Ki.



**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Bang Kwon Sool (Técnicas de defensa contra puño) –**

**a. Joo Meok Mak Ki**

**b. Sang Dan Mak Ki**

**c. Ha Dan Mak Ki**

**d. Keot Eo Mak Ki**

1. Son Nal Chi Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Pal Kkoom Chi Cheyeo Dol Li Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Ho Mi Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



e. Bit Kyeo Mak Ki

1. Kwan Soo Jji Reu Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Bal Keol Eo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Yo Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....

4. Ap Heo Ri Jap A Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

5. Kal Neok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Joo Kwan Jeol Bakk Eu Ro Jeop Eo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

***# Técnica de espada - [2 pasos]***

1. Corte en dirección frontal.
2. Corte por el lado derecho a la zona alta.
3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta.
4. Corte por el lado derecho a la zona media.
5. Corte por el lado izquierdo a la zona media.
6. Corte por el lado derecho a la zona baja.
7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja.
8. Punzar.

***# Técnica de bastón largo - [2 pasos]***

1. Golpe en dirección frontal.
2. Golpe por el lado derecho a la zona alta.
3. Golpe por el lado izquierdo a la zona alta.
4. Golpe por el lado derecho a la zona media.
5. Golpe por el lado izquierdo a la zona media.
6. Golpe por el lado derecho a la zona baja.
7. Golpe por el lado izquierdo a la zona baja.
8. Punzar.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

***[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]***

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal-Lateral derecha-Lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal-Lateral derecha-Lateral izquierda- Atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de Golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.





합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Ap Eui Bok Sool (Agarre frontal de ropa)**

**So Mae Ha Dan Jap Hyeot Eul Dda (Manga Inferior)**

- 1. An Kal Neok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

- 2. Bal Keol Eo Neom Ki Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**So Mae Joong Dan Jap Hyeot Eul Ddae (Manga Media)**

- 1. Soo Jik Kkeok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Bal Keol Eo neom Ki Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

So Mae Sand Dan Jap Hyet Eul Ddae (Manga Superior)

1. Han Ma Eum Kkeok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

2. Yo Kol Boo Mok Chyeo Neom Ki Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Eo kkeh Jap hyeot Eul Ddae (Agarre de Hombro)

1. Soo Jik Kkeok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



합기도 청 경회 아르헨티나

- 2. Han Ma Eum Kkeok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Dwit Deol Mi Jap Hyeot Eul Ddae (Solapa por Detrás)

- 1. Joo Kwan Jeol Kkeo Eo Noo reu Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

- 2. Teok Mil Eo Neom Ki Ki .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Myeok Sal Ba Ro Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de solapa frontal, Cuello)

- 1. Kal neok Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



합기도 청 경회 아르헨티나

- 2. Na Bi Kkeok Ki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Myeok Sal Teul Eo Oi Lyeo Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de solapa frontal, Lateral)

- 1. Ho Mi Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- 2. Joo Kwan Joll Kkeok Eo Oi Li Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Myeok Sal Yeop Eu Ro Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de solapa frontal, Invertido)

- 1. Bong Woo Ri Kkeok Ki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Yeok Ho Koo Kkeok Eo Ol Li Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Yeop Koo Ri Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre lateral de Ropa)

1. Kal Neok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Bal Keol Eo Neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Heo Ri ddi Ba Ro jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de Cinturón, Arriba)

1. Woe Jeon Hwan Kal Neok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

- 2. Soo Jik Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Heo Ri Ddi Teul Eo Ol Lyeo Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de Cinturón, Abajo)

- 1. In Ji Kwon noo Reu Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- 2. Yeok Soo Jik Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Meo Ri Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de Pelo)

- 1. Kal Neok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



합기도 청 경회 아르헨티나

- 2. Soo Jik Kkeokki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Yang pal An Eu Ro Kkyeo An At Ddae (Agarre de Oso por Adentro)

- 1. Mo Ji Keut Jji Reu Ki .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- 2. Mo Ji Keut Noo Reu Ki .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....

Yang Pal Bak Eu Ro Kkyeo An At Eul Ddae (Agarre de Oso por Afuera)

- 1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



2. Cheh Sool Deon Ji Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

**# Técnica de espada - [Estilo continua]**

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

**# Técnica de bastón largo - [Estilo continuo]**

1. Golpe en dirección frontal. → 2. Golpe por el lado derecho a la zona alta. → 3. Golpe por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Golpe por el lado derecho a la zona media. → 5. Golpe por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Golpe por el lado derecho a la zona baja. → 7. Golpe por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.





**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha-lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha-lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Bang Too Sool (Técnicas de defensa contra lances)**

**[Jap Eu Reo Deul Eo Ol Ddae (Antes del agarre)]**

**a. Keot Eo Mak Ki**

- 1. Son Nal Chi Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**b. Bit Kyeo Mak Ki**

- 1. Kal Neok Ki .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



c. Oi Lyeo Mak Ki

1. Pal Kkoom Chi Chyeo Nae Ri Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Moo Reup Cha Oi Li Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Bal Keol Eo Neo Ki Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....

4. Ap Heo Ri Jap A Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....



5. Joo Kwan Jeol Mil Eo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Jeon Myeon Deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Joo Kwan Jeol An Eu Ro Jeop Eo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

**# Técnica de espada - [Estilo continua]**

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

**# Técnica de bastón largo - [Bloqueos]**

1. Bloqueo en dirección frontal.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Bang Too Sool (Técnicas de defensa contra lances)**

**[Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre de solapa a dos manos)]**

- 1. Kwan soo jji Reu Ki .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 2. Mo Ji Kwon Noo Reu Ki .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 3. Kal Neok Ki .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....





합기도 청 경회 아르헨티나

4. Moo Reup Cha Ol Li Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Ho Mi Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Kyeong Choo Kkeok ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7. Bal keol Eo Neom Ki Kl.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8. Ap Heo Ri Jap A Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

9. So Mae Jap A Neom Ki Ki.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

**# Técnica de espada - [Estilo continua]**

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

**# Técnica de bastón largo - [Bloqueos]**

1. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona alta.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

***- Bang Too Sool (Técnicas de defensa contra lances)***

***[Deon Ji Ryeo Hal Ddae (Agarre de solapa a dos manos, tirando con giro)]***

1. Jeon Soo mak A Noo Reu Ki.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Cheok Kol Boo Ro Jyeo Chi Ki.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Mok Kam A Noo Reu Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Mok Kam A Heo Ri Chyeo deon Ji Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Seul Kwan Jeol noo Reu Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Cheh Sool neom Ki Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

**# Técnica de espada - [Estilo continua]**

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

**# Técnica de bastón largo - [Bloqueos]**

1. Bloqueo por el lado derecho a la zona alta.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.





합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Dwi Eui Bok Sool (Técnica Agarre de ropa por detrás) –**

**Dwit Deol Mi Jap Hyeot Eul Ddae (Solapa, Cuello)**

1. Soo Do Chi Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Teok Mil Ki.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Yang Eo Kkae Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre dos manos a Hombro)**

1. Ho Mi kkeok ki.....

.....

.....

.....

.....

.....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Kal Neok Ki.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yang So Mae Joong Dan Jap Hyeot Eul Ddae (Agarre dos manos a Codo)

1. Kal Neok Ki.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mok Chyeo Neom Ki Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....

Yang Son Mok Jap Hyeot Eul ddae (Agarre dos manos a Muñeca)

1. Yeok Ho koo Neok Ki .....

.....

.....

.....

.....

.....



2. Pal Hwee dol Lyeo Neom Ki Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Yang Pal An Eu Ro Kkak Ji Kkyeo An At Eul Ddae (Agarre de Oso por detrás, Dedos Cruzados)**

1. Soo Kwan Jeol Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Ji Kwan Jeol Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Yang Pal An Eu Ro Son Mok Jap A An At Eul Ddae (Agarre de Oso por detrás, agorándose la Muñeca)**

1. Soo Kwan Jeol Kkeok Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

- 2. Joo Kwan Jeol Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Yang Pal Wi Ro Kkyeo An At Eul Ddae (Agarre de Oso por fuera, agorándose la Muñeca)

- 1. Yeok Ho Koo Neok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- 2. Cheh Sool Deon Ji Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Yang Eo Kkae Choo Kyeo Ol Lyeo An At Eul Ddae (Agarre de brazos de doble Hombro)

- 1. Ho Mi Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



- 2. Cheh Sool Deon Ji Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Dwit Mok Kkak Ji Kkyeo Jap At Eul Ddae (Agarre de brazos a Nuca)**

- 1. Ji Kwan Jeol Kkeok Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- 2. Cheh Sool Deon Ji Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

***# Técnica de espada - [Estilo continua]***

- 1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

***# Técnica de bastón largo - [Bloqueos]***

- 1. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona media.
- 2. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona media.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Bang Jok Sool (Técnicas de defensa contra patadas) –**

**[Yeop Cha KI (Patada lateral)]**

**a. Keot Eo Mak Ki**

- 1. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**b. Bit Kkeo mak Ki**

- 1. Yeop Cha Nae Ri Ki.....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





합기도 청 경회 아르헨티나

2. Bal Keol Eo Hoo Bang Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Bal Keol Eo Jeon Bang Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. An Da Ri Cha Hoo Bang Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c. Jeon Soo Bat A Jap Ki

1. Ap Kkoom Chi Cha Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

2. Jok Kwan Jeol Kam A Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Seul Kwan Jeol Nool Leo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

d. Deop Eo Bat A Jap Ki

1. Jok Kwan Jeol Teul Eo Kkeok Ki.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

***# Técnica de espada - [Estilo continua]***

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

***# Técnica de bastón largo - [Bloqueos]***

- 1. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona baja.
- 2. Bloqueo por el lado derecho a la zona baja.
- 3. Bloqueo contra punzar.



**• Hap-Ki Ho Heup Beop (Método de respiración) - Jo Sik Beop and Ji Sik Beop**

1. Mit Eu Ro (Hacia abajo).
2. Ap Eu Ro (Hacia el frente).
3. Wi Ro (Hacia arriba).
4. Yeop Eu Ro (Hacia los costados).

**• Nak Beop (Método de caída) –De pie y con salto**

1. Jeon Bang Nak Beop (Caída de frente).
2. Hu Bang Nak Beop (Caída de espalda).
3. Cheuk Bang Nak Beop (Caída de lado).
4. Cheuk Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo y caída de lado).
5. Jeon Bang Hwoe Jeon Nak Beop (Rollo de lado y ponerse de pie).
6. Weol Jang Nak Beop (Salto en alto y rollo).
7. Kong Joong Hwoe Jeon Nak Beop (Salto, rollo en el aire y caída de lado).

**• Bok Sik Jok Sool (Técnicas de patadas dobles)**

**[Dan Bal Bok Sik Jok Sool - Uso de la misma pierna para golpear 2 puntos]**

1. Jok Ki Ji Reu Ko Jjik Eo Cha Ki.
2. Jok Ki Ji Reu Ko Ap Yeop Cha Ki.
3. Jok Ki Ji Reu Ko Yeop Yeop Cha Ki.
4. Jok Ki Ji Reu Ko Dwi Yeop Cha Ki.
5. An Da Ri Cha Neok Ko Jjik Eo Cha Ki.
6. An Da Ri Cha Neok Ko Ap Yeop Cha Ki.
7. An Da Ri Cha Neok Ko Yeop Yeop Cha Ki.
8. An Da Ri Cha Neok Ko Dwi Yeop Cha Ki.
9. An Da Ri Cha Ko Ba Kat Da Ri Cha Ki.
10. An Da Ri Cha Ko Ap Yeop Cha Ki.
11. An Da Ri Cha Ko Yeop Yeop Cha Ki.
12. An Da Ri Cha Ko Dwi Yeop Cha Ki.
13. Bal Mak Ko Jjik Eo Cha Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

14. Joong Dok Hyeol Cha Ko Jok Ki Ji Reu Ki.
15. Yeop Cha Nae Ri Ko Yeop Cha Ol Li Ki.
16. Jok Do Cha Dol Li Ko Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.
17. Yeop Cha Ko Ttwi Eo Dwi Kkoom Chi Cha Dol Li Ki.

**[Yang Bal Bok Sik Jok Sool – Uso de ambas piernas para golpear 2 puntos (patadas saltando)]**

18. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Jjik Eo Cha ki
19. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Ap Yeop Cha ki
20. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
21. Jok Ki Ji Reu Ko Ttwi Eo Dwi Yeop Cha ki
22. Yeop Yeop Cha Ko Ttwi Eo Yeop Yeop Cha ki
23. Sam Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda)
24. Sa Bang Cha Ki (Frontal - lateral derecha - lateral izquierda - atrás)

**• Teuk Soo Jok Sool (Patadas Especiales- Patadas saltando y girando)**

1. Dwi Dol A Cha Ki.
2. Doo Bal Mo A Nop E Cha Ki.
3. Joong Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
4. Doo Bal Byeol Ryeo Nop E Cha Ki.
5. Sang Dan Ddwi Eo Dwi Dol A Cha Ki.
6. Doo Bal Mo A Yeop Cha Ki.
7. An Ja Dwi Dol A Cha Ki.

**• Kwon Sool (Técnicas de golpe)**

1. Joong Ji Kwon Ji Reu Ki.
2. Jang Chyeo Mil Ki.
3. Kwan Soo Jji Reu Ki.
4. Jeol Kwan Soo Ji Reu Ki.
5. Ho Koo Chi Ki.
6. Kak Kwon Chi Ki.
7. An Soo Do Chi Ki.
8. Mang Chi Kwon Chi Ki.
9. Soo Do Chyeo Nae Ri Ki.



합기도 청 경회 아르헨티나

- 10. Pal Kkoom Chi Ro Myeong-Chi Chi Ki.
- 11. Kak Kwon Eu Ro In-Joong Chi Ki.
- 12. Pal Kkoom Chi Chyeo Dol Li Ki.
- 13. Pal Kkoom Chi Chyeo Ol Li Ki.
- 14. O ji Kkeut Jji Reu Ki.
- 15. Son Kkeut Jjik Ki.
- 16. Hap Jang Jji Reu Ki.

**• Sool Ki (Técnicas)**

**- Bang Jok Sool (Técnicas de defensa contra patadas) –**

**[Jjik Eo Cha Ki (Patada circular)]**

**a. Keot Eo Bat A Jap Ki**

- 1. Soo Do Chi Ki.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- 2. Jang Chyeo mil Ki.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
- 3. An Kal Neok Ki .....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



합기도 청 경회 아르헨티나

4. Ho Mi Kkeo Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Bal Keol Eo Hoo Bang Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6. Cheh Sool Deon Ji Ki .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**• Moo Ki Sool (Técnicas de armas)**

**# Técnica de espada - [Estilo continua]**

1. Corte en dirección frontal. → 2. Corte por el lado derecho a la zona alta. → 3. Corte por el lado izquierdo a la zona alta. → 4. Corte por el lado derecho a la zona media. → 5. Corte por el lado izquierdo a la zona media. → 6. Corte por el lado derecho a la zona baja. → 7. Corte por el lado izquierdo a la zona baja. → 8. Punzar.

**# Técnica de bastón largo - [Bloqueos continuo]**

1. Bloqueo en dirección frontal. → 2. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona alta. → 3. Bloqueo por el lado derecho a la zona alta. → 4. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona media. → 5. Bloqueo por el lado derecho a la zona media. → 6. Bloqueo por el lado izquierdo a la zona baja. → 7. Bloqueo por el lado derecho a la zona baja. → 8. Bloqueo contra punzar.