



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



Υψη για την πρακτική εξέταση των υποψηφίων για τον βαθμό του :



## 9 Gup - 8 Gup

### MOO PAHL DAN KHUM

### ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	E Bon	Ι Μπον (2)

### SOO GI

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Ahneso Pahkuro Mahk Kee	Ανεσο Πακουρο Μακι
3	Pahkeso Ahnuro Mahk Kee	Πακέσο Ανουρο Μακι
4	Wheng Jin Kong Kyuk	Γουενγκ Τζιν Κονγκιοκ

### JOK GI

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ahp Cha Nut Gi	Απ Τσανούγκι
2	Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ανέσο Πακουρο Τσαγκί
3	Pahkeso Ahnuro Cha Gi	Πακέσο Ανουρο Τσαγκί
4	Yup Podo Oll Ri Gi	Γιοπ Ποντο Ολριγκι (Πλάγια στάση με βήμα)
5	Yup Podo Cha Gi	Γιοπ Ποντο Τσαγκι (Πλάγια στάση με βήμα)
6	Dollyo Cha Gi	Ντολιο Τσαγκι (Μπροστινη Στάση με βήμα)

### HYUNGS

### ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ki Cho Hyung Il Bu	Κιτσο Χιονγκ Ιλ Μπου
2	Ki Cho Hyung E Bu	Κιτσο Χιονγκ Ι Μπου

### IL SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME ENA BHEMA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon	Σαμ Μπον (3)
2	Sa Bon	Σα Μπον (4)



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



Ύλη για την πρακτική εξέταση των υποψηφίων για τον βαθμό του :



## 9 Gur - 8 Gur

### HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon	Σαμ Μπον (3) Διαγώνιο Χέρι
2	Sa Bon	Σα Μπον (4) Διαγώνιο Χέρι

### SPARRING COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (white belt)	Ιλ Μπον (Ασπρη Ζωνη)
2	Ee Bon (white belt)	Ε Μπον (Ασπρη Ζωνη)
3	Sam Bon (white belt)	Σαμ Μπον (Ασπρη Ζωνη)

### JA YU DAE RYUN ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά