



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

**8 Gur - 7 Gur**

## MOO PAHL DAN KHUM

### ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon	Σαμ Μπον (3)

## S O O G I

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Hu Gul Ha Dan Mahk Kee	Χουγκουλ Χα νταν Μακι
3	Hu Gul Sang Dan Mahk Kee	Χουγκουλ Σανταν Μακι
4	Hu Gul Ahneso Pahkuro Mahk Kee	Χουγκουλ Ανέσο Πακουρο Μακι
5	Hu Gul Pahkeso Ahnuro Mahk Kee	Χουγκουλ Πακέσο Ανουρο Μακι
6	Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee	Χουγκουλ Χανταν Σου Ντο Μακι
7	Hu Gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee	Χουγκουλ Τσουνταν Σου Ντο Μακι

## J O K G I

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ahp Cha Nut Gi	Απ Τσανούγκι
2	Dollyo Cha Gi	Ντολιο Τσαγκι (Μπροστινή Στάση χωρίς βήμα)
3	Yup Podo Cha Gi	Γιοπ Ποντο Τσαγκι (Μπροστινή Στάση χωρίς βήμα)
4	Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ανέσο Πακουρο Τσαγκί
5	Pahkeso Ahnuro Cha Gi	Πακέσο Ανουρο Τσαγκί
6	Dwi Podo Cha Gi (hu jin)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (Με βήμα πίσω)
7	Ee Dan Ahp Cha Nut Gi	Ι Νταν Απ Τσανουγκι

## H Y U N G S

### Φ Ο Ρ Μ Ε Σ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ki Cho Hyung Ee Bu	Κιτσο Χιονγκ Ι Μπου
2	Ki Cho Hyung Sam Bu	Κιτσο Χιονγκ Σαμ Μπου
3	Pyung Ahn Cho Dan	Πιαν Αν Τσο Νταν



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

**8 Gur - 7 Gur**

## IL SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME ENA BHMMA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	O Bon	O Μπον (5)
2	Yuk Bon	Γιοκ Μπον (6)

## HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon	Ιλ Μπον (1) Ιδία πλευρά
2	Ee Bon	Ι Μπον (2) Ιδία Πλευρά

## KICHO JA YU DAE RYUN ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sa Bon (white belt)	Σα Μπον (Ασπρη Ζωνη)
2	O Bon (white belt)	O Μπον (Ασπρη Ζωνη)
3	Yuk Bon (white belt)	Γιοκ Μπον (Ασπρη Ζωνη)

## JA YU DAE RYUN ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά

## KYOK PA ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ahp Cha Nut Gi	Απ Τσανουγκι
2	Pal Koop Kong Kyuk	Παλ Κουπ Κουνγκιοκ