



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

7 Gur - 6 Gur

ΜΟΟ PAHL DAN KHUM

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sa Bon	Σα Μπον (4)

SOO GI

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Chun Gul Sang Soo Ahneso Pahnuro Mahk Kee	Τσον Γκούλ Σανγκ Σου Ανεσο Πακουρο Μακι
3	Kwan Soo Kong Kyuk	Κουαν Σου Κουνγκιοκ
4	Chun Gul Pahl Koop Kong Kyuk	Τσον Γκούλ Παλ Κουπ Κουνγκιοκ
5	Hu Gul Ssang Soo Ahneso Pahnuro Mahk Kee	Χου Γκούλ Σανγκ Σου Ανεσο Πακουρο Μακι
6	Teul Oh Ha Dan Mahk Kee	Τρο Χα Νταν Μακι
7	Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
8	Teul Oh Sang Dan Mahk Kee	Τρο Σανταν Μακι
9	Teul Oh Sang Dan Kong Kyuk	Τρο Σανταν Κουνγκιοκ
10	Teul Oh Ahneso Pahnuro Mahk Kee	Τρο Ανεσο Πακουρο Μακι
11	Teul Oh Pahnuro Mahk Kee	Τρο Πακεσο Ανουρο Μακι

JOK GI

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Dwi Podo Cha Gi (one step back)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (με βημα πίσω)
2	Dwi Podo Cha Gi (no step)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (χωρίς βημα)
3	Dwi Podo Cha Gi (one step front)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (με βημα μπροστά)
4	Moo Roop Cha Gi	Μου Ροπ Τσαγκι
5	Yup Hu Ri Gi (Sa Ko Rip Jaseh)	Γιαπ Χου Ρι Γκι (απο πλάγια θέση με βήμα)
6	Dwi Ahneso Pahnuro Chagi	Ντουι Ανεσο Πακουρο Τσαγκι

SOO GI COMBINATIONS

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee - Teul Oh Sang Dan Kong Kyuk	Χα Νταν Μακι - Τρο Σανταν Κουνγκιοκ
2	Sang Dan Mahk Kee - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Σανταν Μακι - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
3	Ha Dan Mahk Kee - Teul Oh Sang Dan Soo Do Kong Kyuk	Χα Νταν Μακι - Τρο Σανταν Σου Ντο Κουνγκιοκ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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



7 Gup - 6 Gup

HYUNGS ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ki Cho Hyung Sam Bu	Κι Τσο Χιονγκ Σαμ Μπου
2	Pyug Ahn Cho Dan	Πιαν Αν Τσο Νταν
3	Chil Sung E Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ι Ρο Χιονγκ

IL SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME ENA BHEMA

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

HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon Same side	Σαμ Μπον (3) Ιδία Πλευρά
2	Sa Bon same side	Σα Μπον (4) Ιδία Πλευρά

SPARRING COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (orange belt)	Ιλ Μπον (Πορτοκαλί Ζώνη)
2	Ee Bon (orange belt)	Ι Μπον (Πορτοκαλί Ζώνη)
3	Sam Bon (orange belt)	Σαμ Μπον (Πορτοκαλί Ζώνη)

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

Σελίδα 2 από 2