



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## 6 Gur - 5 Gur

### ΜΟΟ ΡΑΗΛ ΔΑΝ ΚΗΜ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	O Bon	O Μπον (5)

### S O O G I ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Chun Gul Ssang Soo Ha Dan Mahk Kee	Τσον Γκουλ Σσαγκ Σου Χα Να Νταν Μακι
3	Chun Gul Ssang Soo Sang Dan Mahk Kee	Τσον Γκουλ Σσαγκ Σου Σανταν Μακι
4	Sa Ko Rip Kwon Do Kong Kyuk	Σα Κο Ριπ Κουαν Ντο Κουνγκιοκ
5	Hu Gul Ssang Soo Ha Dan Mahk Kee	Χου Γκουλ Σανγκ Σου Χα Νταν Μακι
6	Hu Gul Ssang Soo Sang Dan Mahk Kee	Χου Γκουλ Σσαγκ Σου Σανταν Μακι
7	Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk Kee	Χουγκουλ Χανταν Σου Ντο Μακι
8	Hu Gul Choong Dan Soo Do Mahk Kee	Χουγκουλ Τσουνταν Σου Ντο Μακι
9	Hu Gul Sang Dan Soo Do Mahk Kee	Χου Γκουλ Σανταν Σου Ντο Μακι
10	Choi Ha Dan Soo Do Mahk Kee	Τσε Χα Νταν Σου Ντο Μακι

### J O K G I ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Dwi Podo Cha Gi (no step)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (χωρίς βήμα)
2	Yup Hu Ri Gi (Chun Gul Jaseh)	Γιαπ Χου Ρι Γκι (Μπροσινή Στάση)
3	Ee Dan Dollyo Cha Gi	Ι Νταν Ντολιο Τσαγκι
4	Ee Dan Ahneso Pahnuro Cha Gi	Ι Νταν Ανεσο Πακορο Τσαγκι
5	Ee Dan Pahnuro Ahneso Cha Gi	Ι Νταν Πακεσο Ανορο Τσαγκι
6	Dwi Ahneso Pahnuro Cha Gi	Ντουι Ανεσο Πακορο Τσαγκι
7	Combinatios lower kicks with step	Συνδιασμό χαμηλών λακτισμάτων με βήμα

### S O O G I COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Hu Gul Choong Dan Soo Do Mahk - Teul Oh Kwan Soo Kong Kyuk	Χου Γκουλ Τσουνταν Σου Ντο Μακι - Τρο Κουαν Σου Κουνγκιοκ
2	Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk - Teul Oh Yuk Soo Do Kong Kyuk	Χου Γκουλ Χα Νταν Σου Ντο Μακι - Τρο Γιουκ Σου Ντο 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



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

## 6 Gur - 5 Gur

<b><u>HYUNGS</u></b> <b><u>ΦΟΡΜΕΣ</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Chil Sung E Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ι Ρο Χιονγκ
2	Pyung Ahn Cho Dan	Πιαν Αν Τσο Νταν
3	Pyung Ahn Ee Dan	Πιαν Αν Ι Νταν

<b><u>IL SOO SIK DAE RYUN</u></b> <b><u>SPARRING ME ENA BHMMA</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Chil Bon	Τσιλ Μπον (7)
2	Pahl Bon	Παλ Μπον (8)

<b><u>SAM SOO SIK DAE RYUN</u></b> <b><u>SPARRING ME TRIA BHMATA</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon	Ιλ Μπον

<b><u>HO SIN SOOL</u></b> <b><u>ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon	Σαμ Μπον (3) Ιδια Πλευρά
2	Sa Bon	Σα Μπον (4) Ιδια Πλευρά

<b><u>KICHO JA YU DAE RYUN</u></b> <b><u>ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon (orange belt)	Σαμ Μπον (Πορτοκαλι Ζωνη)
2	Sa Bon (orange belt)	Σα Μπον (Πορτοκαλι Ζωνη)
3	O Bon (orange belt)	Ο Μπον (Πορτοκαλι Ζωνη)

<b><u>JA YU DAE RYUN</u></b> <b><u>ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ</u></b>		
2 Λεπτά		

<b><u>KYOK PA</u></b> <b><u>ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ</u></b>		
A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Kwon Do Kong Kyuk	Κουαν Ντο Κουνγκιοκ
2	Dwi Podo Cha Gi	Ντουί Ποντο Τσαγκι

Ο μαθητής είναι υποχρεωμένος να γνωρίζει και όλη την προηγούμενη ύλη προς εξέταση εφόσον ζητηθεί.