



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## 5 Gup - 4 Gup

### MOO PAHL DAN KHUM ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

### SOO GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Hu Gul Ssang Soo Ha Dan Mahk Kee	Χου Γκουλ Σσαγκ Σου Χα Νταν Μακι
3	Hu Gul Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee	Χου Γκουλ Ανεσο Πακουρο Σου Ντο Μακι
4	Hu Gul Sang Dan Soo Do Kong Kyuk	Χου Γκουλ Σανταν Σου Ντο Κουγγιοκ
5	Yuk Jin Kong Kyuk	Γιοκ Τζιν Κουγγιοκ
6	Hu Gul Jang Kwan Mahk Kee	Χου Γκουλ Τζαν Κουαν Μακι
7	Yuk Soo Hen Jo Mahk Kee	Γιοκ Σου Χεν Τζο Μακι
8	Ship Ja Soo Mahk Kee	Σιπ Τζα Σου Μακι
9	Ssang Jang Kwan Kong Kyuk	Σσαγκ Τσαν Κουαν Κουγγιοκ

### SOO GI 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 Μα Κι - Τρο Κουαν Σου Κουγγιοκ
2	Hu Gul Ha Dan Soo Do Mahk - Teul Oh Yuk Soo Do Kong Kyuk	Χου Γκουλ Χα Νταν Σου Ντο Μακι - Τρο Γιοκ Σου Ντο Κουγγιοκ
3	Yup Podo Cha Gi - Sang Dan Mahk Kee - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Γιαπ Ποντο Τσα Γκι - Σανταν Μακι- Τρο Τσουνταν Κουγγιοκ
4	Dwi Podo Cha Gi - Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Ντουι Ποντο Τσαγκι - Ανεσο Πακουρο Σου Ντο Μακι - Τρο Τσουνταν Κουγγιοκ

### JOK GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Dwi Podo Cha Gi (no step)	Ντουι Ποντο Τσαγκι (χωρίς βημα)
2	Yup Hu Ri Gi (Chun Gul Jaseh)	Γιαπ Χου Ρι Γκι (Μπροσινή Στάση)
3	Dwi Hu Ri Gi	Ντουι Χου Ρι Γκι
4	Dwi Dollyo Cha Gi	Ντουι Ντολιο Τσα Γκι
5	Dwi Ahneso Pakoro Cha Gi	Ντουι Ανεσο Πακουρο Τσαγκι
6	Ee Dan Yup Podo Cha Gi	Ι Νταν Γιαπ Ποντο Τσαγκι Α
7	Ahp Mee Ro Cha gi	Απ Μιρο Τσαγκι
8	Combinatios lower kicks with step	Συνδιασμό χαμηλών λακτισμάτων με βημα



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## 5 Gur - 4 Gur

### HYUNGS

### ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Chil Sung Il Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ιλ Ρο Χιονγκ
2	Pyung Ahn Ee Dan	Πιαν Αν Ι Νταν
3	Pyung Ahn Sam Dan	Πιαν Αν Σαμ Νταν

### IL SOO SIK DAE RYUN

### SPARRING ME ENA BHEMA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Gu Bon	Κου Μπον (9)
2	Sip Bon	Σιπ Μπον (10)

### SAM SOO SIK DAE RYUN

### SPARRING ME TRIA BHEMATΑ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ee Bon	Ι Μπον

### HO SIN SOOL

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (two hands in one hands)	Ιλ Μπον (1) (δυο χερια σε ένα χέρι)
2	Ee Bon (two hands in one hands)	Ι Μπον (2) (δυο χερια σε ένα χέρι)
3	Sam Bon (two hands in one hands)	Σαμ Μπον (3) (δυο χερια σε ένα χέρι)

### KICHO JA YU DAE RYUN

### ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (green belt)	Ιλ Μπον (πράσινη ζώνη)
2	Ee Bon (green belt)	Ι Μπον (πράσινη ζώνη)

### JA YU DAE RYUN

### ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά

### KYOK PA

### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Jang Kwon Kong Kyuk	Τζαν Κουαν Κουνγκιοκ
2	Dollyo Cha Gi	Ντολιο Τσαγκι

Σελίδα 2 από 2