



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## 4 Gup - 3 Gup

### MOO PAHL DAN KHUM ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Chil Bon	Τσιλ Μπον (7)

### SOO GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee	Χα Νταν Μακι
2	Teul Oh Sang Soo Ahneso Pahkuro Mahk Kee	Τρο Σανγκ Σου Ανεσο Πακουρο Μακι
3	Teul Oh Kwan Soo Kong Kyuk	Τρο Κουαν Σου Κουνγκιοκ
4	Teul Oh Pahl Koop Kong Kyuk	Τρο Παλ Κουπ Κουνγκιοκ
5	Teul Oh Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee	Τρο Ανεσο Πακουρο Σου Ντο Μακι
6	Teul Oh Sang Dan Soo Do Kong Kyuk	Τρο Σα Νταν Σου Ντο Κουνγκιοκ
7	Teul Oh Sang Dan Yuk Soo Do Kong Kyuk	Τρο Σα Νταν Γιουκ Σου Ντο Κουνγκιοκ
8	Teul Oh Hu Gul Jang Kwan Mahk Kee	Τρο Χου Γκουλ Τσαν Κουαν Μακι
9	Teul Oh Kwon Do Kong Kyuk	Τρο Κουαν Ντο Κουνγκιοκ
10	Bal Ja Ba Mahk Kee	Μπαλ Τζα Μπα Μακι
11	Teul Oh Yuk Soo Do Mahk Kee	Τρο Γιουκ Σου Ντο Μακι

### SOO GI COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk - Ahp Cha Nut Gi - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ - Απ Τσανουγκι - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
2	Yup Podo Cha Gi - Sang Dan Mahk Kee - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Γιαπ Ποντο Τσαγκι - Σανταν Μακι - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
3	Dwi Podo Cha Gi - Ahneso Pahkuro Soo Do Mahk Kee - Teul Oh Sang Dan Kong Kyuk	Ντουι Ποντο Τσαγκι - Ανεσο Πακουρο Σου Ντο Μακι - Τρο Σανταν Κουνγκιοκ
4	Yuk Jin Kong Kyuk - Wheng Jin Kong Kyuk	Γιουκ Τζιν Κουν Γιουκ - Γουεν Τζιν Κουνγκιοκ
5	Wheng Jin Kong Kyuk - Hu Jin Hu Gul Yup Mahk Kee	Γουεν Τζιν Κουνγκιοκ - Χου Τζιν Χου Γκουλ Γιαπ Μακι

### JOK GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Dwi Hu Ri Gi (Chun Gul Jaseh)	Ντουι Χου Ρι Γκι (Μπροσινή Στάση)
2	Dwi Dollyo Cha Gi	Ντουι Ντολλιο Τσαγκι
3	Choi Ha Dan Ahp Dollyo Cha Gi	Τσε Χα Νταν Απ Ντολλιο Τσαγκι
4	E Dan Ahp Cha Nut gi	Ι Νταν Απ Τσανουγκι
5	Ee Dan Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ι Νταν Ανεσο Πακουρο Τσαγκι
6	Ee Dan Pahkeso Ahnuro Cha Gi	Ι Νταν Πακεσο Ανουρο Τσαγκι
7	E Dan Dollyo Cha Gi	Ι Νταν Ντολλιο Τσαγκι
8	Ee Dan Yup Podo Cha Gi A & B	Ι Νταν Γιαπ Ποντο Τσαγκι Α & Β
9	Combinatios lower kicks with step	Συνδυασμό χαμηλών λακτισμάτων με βήμα



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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



## 4 Gup - 3 Gup

### HYUNGS

### ΦΟΡΜΕΣ

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

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

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sip Il Bon	Σιπ Ιλ Μπον (11)
2	Sip Ee Bon	Σιπ Ι Μπον (12)

### SAM SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME TRIA BHEMATΑ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon	Ιλ Μπον

### HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (two hands in two hands)	Ιλ Μπον (1) (δύο χέρια σε δύο χέρια)
2	Ee Bon (two hands in two hands)	Ι Μπον (2) (δύο χέρια σε δύο χέρια)

### KICHO JA YU DAE RYUN ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon (green belt)	Σαμ Μπον (πράσινη ζώνη)
2	Sa Bon (green belt)	Σα Μπον (πράσινη ζώνη)

### JA YU DAE RYUN ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά

### KYOK PA ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Τσου Νταν Κουνγκιοκ
2	E Dan Dollyo Cha Gi	Ι Νταν Ντολιο Τσακι