



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

3 Gup - 2 Gup

MOO PAHL DAN KHUM ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Pahl Bon	Παλ Μπον (8)

SOO GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Jang Kap Kwan Kong Kyuk	Τζαν Καπ Κουαν Κουνγκιοκ
2	Sip Ja Soo Mahk Kee	Σιπ Τζα Σου Μακι
3	Yuk Soo Hen Jo Mahk Kee	Γιοκ Σου Χε Τζο Μακι
4	Sa Jang Kwan Kong Kyuk	Σα Τζαν Κουαν Κουνγκιοκ
5	Teul Oh Chip Ke Son Kong Kyuk	Τρο Σιπ Κε Σον Κουνγκιοκ
6	Sa Ko Rip Yuk Soo Do Kong Kyuk	Σα Κο Ριπ Γιοκ Σου Ντο Κουνγκιοκ
7	Sam Kwan Do Kong Kyuk	Σαμ Κουαν Ντο Κουνγκιοκ
8	Sa Ko Rip Kwon Do Kong Kyuk	Σα Κο Ριπ Κουαν Ντο Κουνγκιοκ
9	Pahl Koop Kong Kyuk (Sa Ko Rip Jaseh)	Παλ Κουπ Κουνγκιοκ (Πλαγια Σταση)

SOO GI COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ha Dan Mahk Kee - Sang Dan Mahk Kee - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Χα Νταν Μακι - Σανταν Μακι - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
2	Ha Dan Mahk Kee - Teul Oh Sa Dan Mahk Kee - Wheng Jin Kong Kyuk	Χα Νταν Μακι - Τρο Σανταν Μακι - Γουεν Τζιν Κουνγκιοκ
3	Ahp Cha Nut Gi - Choong Dan Kong Kyuk - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Απ Τσανουγκι - Τσουνταν Κουνγκιοκ - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ
4	Sam Kwan Kong Kyuk	Σαμ Κουαν Κουνγκιοκ

JOK GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Yup Hu Ri Gi (Chun Gul Jaseh)	Γιαπ Χου Ρι Γκι (Μπροσινή Στάση)
2	Dwi Hu Ri Gi	Ντουι Χου Ρι Γκι
3	Ee Dan Dwi Podo Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ποντο Τσαγκι
4	Ee Dan Dwi Huri Gi	Ι Νταν Ντουι Χουρι Γκι
5	Ee Dan Yup Hu Ri Gi A & B	Ι Νταν Γιαπ Χου Ρι Γκι Α & Β
6	Ee Dan Dwi Dollyo Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ντολλιο Τσαγκι
7	Ee Dan Dwi Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ανεσο Πακουρο Τσαγκι
8	Choi Ha Da Dwi Dollyo Cha Gi	Τσε Χα Νταν Ντουι Ντολλιο Τσαγκι
9	Peet Cha Gi	Πιτ Τσαγκι



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

3 Gup - 2 Gup

HYUNGS

ΦΟΡΜΕΣ

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

IL SOO SIK DAE RYUN

SPARRING ME ENA BHMMA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ship Sam Bon	Σίπ Σαμ Μπον (13)
2	Ship Sa Bon	Σίπ Σα Μπον (14)

SAM SOO SIK DAE RYUN

SPARRING ME TPIA BHMATA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sa Bon	Σα Μπον

HO SIN SOOL

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Sam Bon (two hands in two hands)	Σαμ Μπον (3) (δύο χέρια σε δύο χέρια)
2	Sa Bon (two hands in two hands)	Σα Μπον (4) (δύο χέρια σε δύο χέρια)

KICHO JA YU DAE RYUN

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (red belt)	Ιλ Μπον (κόκκινη ζώνη)
2	Ee Bon (red belt)	Ι Μπον (κόκκινη ζώνη)
3	Sam Bon (red belt)	Σαμ Μπον (κόκκινη ζώνη)

KYOK PA

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Yuk Soo Do Kong Kyuk	Γιοκ Σου Ντο Κουνγκιοκ
2	Dwi Hu Ri Gi	Ντουι Χου Ρι Γκι

JA YU DAE RYUN

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά

Σελίδα 2 από 2