



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## 2 Gur - 1 Gur

### MOO PAHL DAN KHAM ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

### S O O G I ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Jang Kap Kwan Kong Kyuk	Τζαν Καπ Κουαν Κουνγκιοκ
2	all the techniques with chun jin - hu jin	Όλες οι τεχνικές κινούμενος εμπρός και πίσω

### S O O G I COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ahp Cha Nut Gi - Pahkeso Ahnuro Mahk Kee - Teul Oh Sang Dan Kong Kyuk	Απ Τσανουγκι - Πακεσο Ανουρο Μακι - Τρο Σανταν Κουνγκιοκ
2	Ha Dan Mahk Kee - Teul Oh Sang Dan Soo Do Kong Kyuk - Moo Rop Cha Gi - Teul Oh Choong Dan Kong Kyuk	Χα Νταν Μακι - Τρο Σανταν Σου Ντο Κουν Γιοκ - Μουροπ Τσαγκι - Τρο Τσουνταν Κουνγκιοκ

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

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ee Dan Yup Hu Ri Gi A'	Ι Νταν Γιαπ Χου Ρι Γκι Α'
2	Ee Dan Yup Hu Ri Gi B'	Ι Νταν Γιαπ Χου Ρι Γκι Β'
3	Ee Dan Dwi Pahkeso Ahnuro Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Πακεσο Ανουρο Τσαγκι
4	Ee Dan Dwi Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ανέσο Πάκουρο Τσαγκι
5	Choi Ha Dan Ahp Dollyo Cha Gi	Τσε Χα Νταν Απ Ντολλιο Τσαγκι
6	Choi Ha Dan Dwi Dollyo Cha Gi	Τσε Χα Νταν Ντουι Ντολλιο Τσαγκι
7	Peet Cha Gi	Πιτ Τσαγκι

### H Y U N G S Φ Ο Ρ Μ Ε Σ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Passai Hyung	Πασαί Χιονγκ
2	Nai Han Ji Cho Dan	Ναί Χαν Τζι Τσο Νταν
3	Pyung Ahn O Dan	Πιαν Αν Ο Νταν
4	Chil Sung Il Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ιλ Ρο Χιονγκ

### I L S O O S I K D A E R Y U N Σ Π Α Ρ Ρ Ι Ν Γ Μ Ε Ε Ν Α Β Η Μ Α

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ship O Bon	Σίπ Ο Μπον (15)
2	Ship Yuk Bon	Σίπ Γιοκ Μπον (16)



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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



## 2 Gur - 1 Gur

### SAM SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME ΤΡΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	O Bon	O Μπον

### HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (side part)	Il Μπον (1) Πλάγια Τεχνική
2	E Bon (side part)	I Μπον (2) Πλάγια Τεχνική
3	Il Bon (back side part)	Il Μπον (1) Πίσω Τεχνική
4	E Bon (back side part)	I Μπον (2) Πίσω Τεχνική

### KICHO JA YU DAE RYUN ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

*Οι εξεταζόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν όλες τις Τεχνικές με την σωστή σειρά.*

### KYOK PA ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Kap Kwon Kong Kyuk	Καπ Κουαν Κουνγκιοκ
2	Dwi Hu Ri Gi	Ντουι Χου Ρι Γκι

### JA YU DAE RYUN ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

2 Λεπτά