



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

1 Gur - Cho Dan

MOO PAHL DAN KHAM

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon - Pahl Bon	Από Il Μπον (1) έως Πάλ Μπον (8)

SOO GI

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	all the techniques with chun jin - hu jin	Όλες οι τεχνικές κινουμενος εμπρός και πίσω

NEW KICHO SOO GI

ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΕΡΙΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
<u>HWAK KUK (SEIZE, SMASH)</u>	
Il Bon	Hwak Kuk Kwan Do (Single hand Kwon Do, Teul Oh Kwon Do)
E Bon	Hwak Kuk Jang Kap Kwan (Moves in Du Moon Hyung)
<u>DO MAHL SIK (PAINT, SMEAR METHOD)</u>	
Il Bon	Choong Dan Soo Do Mahk Kee, Du Moon's smear / pushing moves
<u>TA KO SIK (BEATING, DRUM METHOD)</u>	
Il Bon	Sang Dan Mahk Kee, last moves of Chil Sung Sam Ro Hyung

JO K GI

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	all the techniques with chun jin - free combos -	Όλες οι τεχνικές κινουμενος πίσω , ελευθεροι συνδιασμοί
2	jumping kicks with back kicks	Εναέρια πίσω λακτίσματα

SOO GI COMBINATIONS

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

Όλες οι Τεχνικές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

1 Gup - Cho Dan

HYUNGS

ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Chil Sung Il Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ιλ Ρο
2	Chil Sung Ee Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ι Ρο
3	Passai Hyung	Πασαϊ Χιονγκ
4	Nai Han Jin Cho Dan	Ναι Χαν Τζι Τσο Νταν

IL SOO SIK DAE RYUN

SPARRING ME ENA BHMMA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ship Chil Bon	Σίπ Τσιλ Μπον (17)
2	Ship Pal Bon	Σίπ Παλ Μπον (18)

Απαιτούνται και όλες οι προηγούμενες Τεχνικές

SAM SOO SIK DAE RYUN

SPARRING ME TRIA BHMATA

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Yuk Bon	Γιοκ Μπον
2	Chil Bon	Τσιλ Μπον
3	Pahl Bon	Παλ Μπον

KICHO JA YU DAE RYUN

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Όλες οι Τεχνικές

HO SIN SOOL

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (sleeve cross)	Ιλ Μπον (1) (μανικι διαγωνια)
2	Ee Bon (sleeve cross)	Ι Μπον (2) (μανικι διαγωνια)
3	Sam Bon (sleeve cross)	Σαμ Μπον (3) (μανικι διαγωνια)
4	Sa Bon (sleeve cross)	Σα Μπον (4) (μανικι διαγωνια)

DA SOO IN DAE RYUN

ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

Με τρία άτομα

KYOK PA

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	E Dan Dwi Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Τσακι

Έως 3 προσπάθειες