



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## Cho Dan - Ee Dan

### MOO PAHL DAN KHUM 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 κινούμενες εμπρός και πίσω

### NEWKI CHO 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
E Bon	Joon Jul - Dan Ju admire move
<u>TA KO SIK (BEATING, DRUM METHOD)</u>	
Il Bon	Sang Dan Mahk Kee, last moves of Chil Sung Sam Ro Hyung
E Bon	Ta Ko Sik at Sal Chu Hyung, Tuel Oh Sang Dan Kong Kuyk/ Teul Oh Dwi Kwon Do Ha Dan Kong Kyuk

### JOK GI ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	all the lowers techniques	Όλες οι προηγούμενες τεχνικές
2	Ee Dan Ssang Bal Cha Gi	1 Νταν Σσαγκ Μπαλ Τσαγκι
3	Jumping Kicks with front leg	Εναέρια λακτίσματα με το εμπρός πόδι

### SOO GI COMBINATIONS ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ Όλες οι Τεχνικές



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## Cho Dan - Ee Dan

### HYUNGS ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Yuk Ro Cho Dan Hyung (Du Moon Hyung)	Γιοκ Ρο Τσο Νταν (Ντου Μουν Χιονγκ)
2	Ji Do Hyung	Τζι Ντο Χιονγκ
3	Chil Sung Il Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Ιλ Ρο Χιονγκ
4	Nai Han Jin Ee dan	Ναι Χαν Τζι Ι Νταν

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

Όλες οι Τεχνικές

### KICHO JA YU DAE RYUN ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Όλες οι Τεχνικές

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

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Gu Bon	Κου Μπον
2	Sip bon	Σιπ Μπον

### HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon (sleeve same side)	Ιλ Μπον (1) (μανίκι ίδια πλευρά)
2	Ee Bon (sleeve same side)	Ι Μπον (2) (μανίκι ίδια πλευρά)
3	Sam Bon (sleeve same side)	Σαμ Μπον (3) (μανίκι ίδια πλευρά)
4	Sa Bon (sleeve same side)	Σα Μπον (4) (μανίκι ίδια πλευρά)

### DHAN DO HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΙ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon	Ιλ Μπον (1)
2	Ee Bon	Ι Μπον (2)
3	Sam Bon	Σαμ Μπον (3)
4	Sa Bon	Σα Μπον (4)
5	O Bon	Ο Μπον (5)

### BO HO SIN SOOL ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΙ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon	Ιλ Μπον (1)
2	Ee Bon	Ι Μπον (2)



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

## Cho Dan - Ee Dan

### JUA DEH RYUN ΚΑΘΙΣΤΙΚΑ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Il Bon	Ιλ Μπον (1)
2	Ee Bon	Ι Μπον (2)
3	Sam Bon	Σαμ Μπον (3)
4	Sa Bon	Σα Μπον (4)
5	Sa Bon	Ο Μπον (5)

### DA SOO IN DAE RYUN ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

Με τρία άτομα

### ΚΥΟΚ ΡΑ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

Η ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΔΙ.

### ΙΝ ΝΕΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Hu Gul Jaseh Ahp Cha Nut Gi	Χουγκουλ Απ Τσανουγκι (30 δευτερόλεπτα)