



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

Ee Dan - Sam Dan

Ι Ν Ν Ε Η Ε Ξ Α Σ Κ Η Σ Η Α Ν Τ Ο Χ Η Σ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Ahp Cha Nut Gi (Hopping)	Απ Τσανουγκι με εναλλαγή ποδιών (30 δευτερόλεπτα)

SOO GI Τ Ε Χ Ν Ι Κ Ε Σ Χ Ε Ρ Ι Ω Ν

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Kee Mah Jaseh Choong Dan Pal Po Kee	Κι μα Τζασε Τσοονταν Παλ Πο Κι (30 δευτερόλεπτα)

Όλες οι προηγούμενες τεχνικές

NEW K I C H O S O O G I Ν Ε Ε Σ Τ Ε Χ Ν Ι Κ Ε Σ Χ Ε Ρ Ι Ω Ν

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ
<u>HWAK KUK (SEIZE, SMASH)</u>	
Il Bon	Hwak Kuk Kwan Do (Single hand Kwan Do, Teul Oh Kwan Do)
E Bon	Hwak Kuk Jang Kwan Do (Yang Kwan Do, Teul Oh Yang Kwan Do, Single Kwan Do)
Sam 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 Kwan Do Ha Dan Kong Kyuk
<u>PO WOL SHE (EMBRACING)</u>	
Il Bon	Beginning moves of Po Wol Hyung
E Bon	Beginning moves of Chil Song Yok Ro Hyung and Ha Dan sweep
<u>YO SIK (SHAKE/ROOF SHAKING METHOD)</u>	
Il Bon	Tuel Oh Ha Dan Soo Do Kong Kyuk/ Tuel Oh Ha Dan Dwi Soo Do Kong Kyuk, Ha Dan Yuk Soo Do Kong Kyuk/ Ha Dan Dwi Soo Do Kong Kyuk, Yo Sik Ha Dan Dan Mahk Kee, Yo Sik Tuel Choong Dan Kong Kyuk
E Bon	Yang Pal Koop Mahk Kee(both sides) , Yo Sik Ahneso Pahkuro Mahk Kee, Kwan Soo Kong Kyuk (turn to rear when advancing)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΟΟ ΒΑΗΚ ΝΟ



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

Ee Dan - Sam Dan

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Dollyo Cha Gi	Ντολιο Τσαγκι
5 Λακτίσματα χωρίς το πόδι να αγγίζει το έδαφος		
2	Ahp Cha Nut Gi Yup Podo Cha Gi Dwi Cha Gi	Απ Τσανουγκι Γιαπ Ποντο Τσαγκι Ντουι Τσαγκι
3 φορές χωρίς το πόδι να αγγίζει το έδαφος		

JOK GI

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΩΝ)

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Choi Ha Dan Ahp Dollyo Cha Gi	Τσε Χανταν Απ Ντολιο Τσακι
2	Choi Ha Dan Dwi Dollyo Cha Gi	Τσε Χανταν Ντουι Ντολιο Τσαγκι
3	E Dan Dwi Dollyo Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ντολιο Τσαγκι
4	E Dan Dwi Ahneso Pahkuro Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Ανεσο Πακουρο Τσαγκι
5	E Dan Dwi Pahkeso Ahnuro Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Πακεσο Ανουρο Τσαγκι
6	E Dan Dwi Cha Gi	Ι Νταν Ντουι Τσαγκι
Όλες οι προηγούμενες τεχνικές		

SOO GI COMBINATIONS

ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

Όλες οι προηγούμενες τεχνικές

HYUNGS

ΦΟΡΜΕΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΦΟΡΜΑΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	Yuk Ro Ee Dan Hyung - Joong Jol	Γιοκ Ρο Σαμ Νταν Χιονγκ
2	Chil Sung Sam Ro Hyung	Τσιλ Σονγκ Σαμ Ρο Χιονγκ
3	Lo Hai Hyung	Λο Χαϊ Χιονγκ
4	Nai Han Ji Sam Dan	Πιαν Σαμ Νταν

IL SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME ENA BHEMA

Όλες οι προηγούμενες τεχνικές

SAM SOO SIK DAE RYUN SPARRING ME TRIA BHEMATA

Όλες οι προηγούμενες τεχνικές



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ SOO BAHK DO



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

Ee Dan - Sam Dan

Η Ο ΣΙΝ ΣΟΟΛ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	<i>Il Bon Elbow Same Side</i>	<i>Ιλ Μπον Αγκώνας ίδια πλευρά</i>
2	<i>Ee Bon Elbow Same Side</i>	<i>Ι Μπον Αγκώνας ίδια πλευρά</i>
3	<i>Sam Bon Elbow Same Side</i>	<i>Σαμ Μπον Αγκώνας ίδια πλευρά</i>
4	<i>Sa Bon Elbow Same Side</i>	<i>Σα Μπον Αγκώνας ίδια πλευρά</i>
5	<i>Il Bon Elbow Cross Side</i>	<i>Ιλ Μπον Αγκώνας Διαγώνια πλευρά</i>
6	<i>Ee Bon Elbow Cross Side</i>	<i>Ι Μπον Αγκώνας Διαγώνια πλευρά</i>
7	<i>Sam Bon Elbow Cross Side</i>	<i>Σαμ Μπον Αγκώνας Διαγώνια πλευρά</i>
8	<i>Sa Bon Elbow Cross Side</i>	<i>Σα Μπον Αγκώνας Διαγώνια πλευρά</i>
9	<i>Il Bon Two Hands in Two Sleeves</i>	<i>Ιλ Μπον Δύο Χέρια σε Δύο Μανίκια</i>
10	<i>Il Bon Two Hands in Two Sleeves</i>	<i>Ι Μπον Δύο Χέρια σε Δύο Μανίκια</i>

ΔΗΑΝ ΔΟ Η Ο ΣΙΝ ΣΟΟΛ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΙ

Όλες οι Τεχνικές

Β Ο Η Ο ΣΙΝ ΣΟΟΛ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΜΕ ΜΑΧΑΙΡΙ

A/A	ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
1	<i>Sam Bon</i>	<i>Σαμ Μπον (3)</i>
2	<i>Sa Bon</i>	<i>Σα Μπον (4)</i>
3	<i>O Bon</i>	<i>Ο Μπον (5)</i>

ΚΙΧΟ ΤΣΑ ΤΣΟΟΛ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Όλες οι Τεχνικές

ΔΑ ΣΟΟ ΙΝ ΔΑΕ ΤΣΟΟΛ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

Με τρία άτομα

ΚΥΟΚ ΡΑ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΠΑΣΙΜΑΤΩΝ

Η ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΠΙΛΕΓΕΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕ ΧΕΡΙ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΔΙ.