

Lista De Golpes Taekwondo WTF

Autor: Leandro Pelentir

Socos: (Diruguis)

- ap dirugui(soco com o braço da frente)
- tui dirugui(soco com o braço de trás)
- neriô dirugui(soco de cima para baixo)
- retchio dirugui(soco em gancho no estômago)
- retchio oligun dirugui(soco em gancho no queixo)
- dolio dirugui(soco circular)
- seu dirugui(soco perfurando)
- dubon ap dirugui(dois socos retos)
- dubon retchio dirugui(dois socos no estomago por baixo)
- timio tchi dirugui(soco com a mão de trás no ar)
- timio dolio dirugui (soco circular no ar)
- timio nerio dirugui(soco de cima para baixo no ar)

Cotoveladas:(Palkup)

- palkup ollio tchigui(cotovelada de baixo para cima)
- palkup dolio tchigui(cotovelada de fora para dentro,circular)
- palkup nerio tchigui(cotovelada de cima para baixo)
- palkup iop tchigui(cotovelada lateral de dentro para fora)
- palkup phio juk tchigui(segurar cabeça e acertar cotovelada)
- palkup dui tchigui(cotovelada por trás)

Joelhadas:(Morup)

- pyonjuk morup tchigui(agarrar a cabeça e desferir joelhada)
- ap morup tchigui(joelhada frontal)
- iop morup tchigui(joelhada lateral)

Ataques com a mão aberta: (Sonnar)

- ran sonal bacat tchigui(bater de dentro para fora)
- ran sonal an tchigui(bater de fora para dentro)
- ran sonal tchi tchagui(bater por trás)

- Ofo tchirugui(ataque no pescoço com a mão em forma de “lança”)
- Jetchio Tchirugui (Ataca com ponta de dedos em baixo)
- Seu tchirugui (Perfurar com ponta de dedos no pescoço)
- Seu Are Tchirugui (Perfurar em baixo com ponta de dedos)

- Agui son cut (ataque com a mão em forma de “C” no pescoço)
- Agui son Cut Godurô tchigui (ataca em baixo com a mão em forma de “C”)

- Pyon Jun mok (Mão semiaberta)
- Bam Jun mok (Mão com o dedo do meio saliente)
- Komsom (Mão em forma de pata de urso)
- Gau son cut(Dedos em forma de tesoura)
- Kufim Jun mok(Punho em forma de Gancho)

- Batang son Kô tchigui(Ataque no no nariz com palma da mão)
- Batang son montong tchigui (ataque no tronco com palma da mão)
- batang son dui montong maqui (ataque duplo no tronco com palma da mão)

Ataques com a mão fechada: (Jumok)

- dung jungmok ap tchigui(bater frontal na cabeça)
- dung jung Mok iop tchigui(ataque lateral na cabeça)
- dung jung Mok tchi tchigui(ataque por trás)

- me junmok nerio tchigui(ataque de cima para baixo com parte inferior do punho)
- me jungmok bacat tchigui(ataque de dentro para fora)
- me jungmok an tchigui(ataque de fora para dentro)

-me Jung Mok dubon an tchigui(dois ataques de fora para dentro)

-me jungmok tchi tchigui(ataque por trás)

Defensivas:(Maqui)

Bacat palmok(parte de fora do ante braço)

-bacat palmok are maqui(defesa em baixo)

-bacat palmok montong maqui(defesa no meio)

-bacat palmok montong an maqui(defesa para dentro com parte de fora do ante braço)

-bacat palmok goduro montong maqui(defesa no meio,com braço de apoio)

-bacat palmok oligun maqui(defesa em cima)

An palmok(parte de dentro do ante braço)

-an palmok are maqui(defesa em baixo)

-an palmok montong maqui(defesa no meio)

Dung palmok(costas do ante braço)

-mit malmok montong maqui(defesa no meio)

-mit palmok oligun maqui(defesa em cima)

Ran sonal(uma faca de mão)

-ran sonal are maqui(defesa em baixo)

-ran sonal montong maqui(defesa no meio)

-ran sonal montong an maqui(defesa para dentro com uma faca de mão)

-ran sonal oligun maqui(defesa em cima)

-ran sonal pitro maqui(defesa diagonal com uma faca de mão)

Sonal(duas facas de mão)

- sonal are maqui(defesa em baixo)
- sonal montong maqui(defesa no meio)
- sonal oligun maqui(defesa em cima)

Batang son(palma da mão)

- batang son oligui maqui(defesa de baixo para cima)
- batang son Nerio maqui(defesa de cima para baixo)
- batang son montong maqui(defesa de fora para dentro)
- batang son goduro montong maqui(defesa com a palma da mão e outra mão de apoio)

Godurô(Mão de apoio)

- goduro are maqui(defesa em baixo)
- goduro montong maqui(defesa no meio)
- goduro oligun maqui(defesa em cima)

Otogurô(braços cruzados)

- otoguro are maqui(defesa em baixo)
- otoguro montong maqui(defesa no meio)
- otoguro oligun maqui(defesa em baixo)
- otoguro sonal are maqui(defesa em baixo com facas de mão)
- otoguro sonal montong maqui(defesa no meio com facas de mão)
- otoguro sonal oligun maqui(defesa em cima com facas de mão)

Retchio maqui (defesas simultâneas)

- Gauí Maqui (Defesa em forma de Tesoura)
- Rakdari are oligun Maqui (base sobre uma perna e defesa simultânea em baixo e em cima)
- Tui Kubi bacat plamok are e oligunmaqui (Base "L" e defesa em baixo e em cima)
- Tui Kubi Sonnal are e Oligun maqui (Base em "L" e defesa com a mão aberta em

baixo e em cima)

-llesum tull maqui (Base Ap kubi e defesa no meio e em baixo)

Jongani maqui(defesa com a canela)

-jongani bat a maqui(defesa com a canela)

-jongani morup aptchaolli maqui(defesa com a canela levantando o joelho)

chutes no chão:(Tchaguis)

-ap tchagui(chute frontal)

-bacat tchagui(chute para fora)

-an tchagui(chute para dentro)

-pitro tchagui(chute diagonal para fora)

-bandal tchagui(chute diagonal para dentro)

-nerio tchagui(chute de cima para baixo)

-mirô tchagui(chute empurrando)

-dolio tchagui(chute circular na cabeça)

-iop tchagui(chute lateral)

-tchi tchagui(chute por trás)

-furio tchagui (chute arrancada)

-mondolio furio tchagui(chute giratório)

-mondolio nerio thagui(ameaçar por trás e chutar de cima para baixo)

-Mondolio Bacat tchagui (Chute circular de dentro para fora com giro)

-naco tchagui(chutar em gancho,e depois desce o pé para baixo)

-dubon dolio tchagui(dois chutes na cabeça com mesma perna)

-dubon iop tchagui(dois chutes lateral com mesma perna)

-an nerio tchagui(chute de fora para dentro com planta do pé)

-bacat nerio tchagui(chute de dentro para fora com planta do pé)

-gaui tchagui(chute tesoura)

-ap furio/dolio(chutar semi circular e na cabeça)

-are mirô tchagui(chute empurrado em baixo,bloqueio)

-are iop tchagui(chute lateral em baixo,bloqueio)

-tit kun tchi okorô mondolio(chute rasteira por trás)

- tit kun ap okorô (rasteira pela frente)
- jongani bat a tchagui(chute com a canela,em baixo,no meio e em cima)
- pat ô tchagui(chute lateral esticado e alto)

Chutes Aéreos (Timio Tchaguis)

- Timio Ap bal Miro tchagui(avançar com o pé de trás e chutar “empurrando” com a perna da frente)
- Timio Ap bal Dolio tchagui(avança com o pé de trás e chutar “dolio” com a perna da frente)
- Timio Ap bal Yop tchagui(avança com o pé de trás e ataca lateralmente com o pé da frente)
- timio dolio(chute na cabeça no ar)
- timio iop tchagui(chute lateral no ar)
- timio ap furio(chute semi giratório no ar)
- timio pitrô tchagui(chute diagonal para fora no ar)
- timio ap tchagui(chute frontal no ar com perna da frente)
- timio mirô tchagui(chute empurrando no ar)
- timio dubon mirô(dois chutes empurrando no ar)
- dubon bandal(2 chutes diagonais para dentro no ar))
- timio gauri tchagui(chute tesoura no ar)
- timo Mondolio furio Tchagui(chute giratório no ar)
- timio mondolio nerio tchagui (chute giratório de cima para baixo no ar)
- timio mondolio bacat tchagui (chute giratório de dentro para fora no ar)
- timio aptchaoli furio tchagui(chute giratório por trás levantando a outra perna)
- timio tui tchagui(chute por trás no ar)
- timio aptchaoli tui tchagui (chute por trás no ar levantando a outra perna)
- timio tui tchagui goduro(pisar no joelho do adversário e atacar por trás)
- timio iop tui tchagui(chutar lateral e por trás no ar)
- timio Mirô Tui tchagui(chutar lateral,por trás e frontal no ar)
- tuit bal ap tchagui(dois chutes frontal pra frente ao mesmo tempo)
- tuit bal iop tchagui(dois chutes para o lado ao mesmo tempo no ar)
- tui bal mirô tchagui(dois chutes empurrando no ar ao mesmo tempo)
- chi sam bal(dois chutes para o lado abrindo ao mesmo tempo)
- timio iop tchagui e iop dirugui(chute lateral e soco ao mesmo tempo)
- timio iop e ap tchagui(chute lateral e frontal no ar ao mesmo tempo)

- tuyo set ap tchagui(três chutes frontal no ar)
- timio ap tchagui(chute frontal no ar,alto)
- timio nerio tchagui(chute de cima para baixo no ar)
- idan bandal tchagui(chute giratório 180 graus)
- idan dolio tchagui(chute giratório em 180 graus,chutando alto)
- idan iop tchagui(ameaçar giratório e chutar lateral virando o corpo)
o peito do pé)
- idan mirô tchagui(gira em 180 graus e chuta empurrando)
- idan an tchagui(gira em 180 graus e chuta para dentro)
- idan nerio tchagui(gira em 180 graus e chuta de cima para baixo)
- timio Mondolio bacat miro tchagui(ameaçar giratório e chutar empurrado)
- timio Mondolio bacat pitro tchagui(ameaçar giratório e chutar diagonal)
- Timio Dolio Mondolio furio tchagui (ameaça Dolio e chuta mondolio furio por trás)
- 360 Hook Kick / 360 Mondolio tchagui (chute em 360 graus batendo chute em gancho)
- 540 Kick “cruzado”(gira em 180° levanta uma perna e chuta bandal ou An tchagui,cai com a perna que chutou)
- 540 Hook Kick/Redjon Mondolio(um giro e meio e chute “furio”)
- 720 kick(dois giros no ar e chute)

Bases:(Sogui)

- narani sogui(base da largura do ombro)
- orun sogui(base com o pé direito apontado)
- uen sogui(base com o pé esquerdo apontado)
- pyoni sogui(base “narani” com o pés apontados para fora)
- juntchun sogui(base sentado no cavalo)
- apsogui(base com passo pequeno)
- ap kubi(base com passo grande)
- dui kubi(base em “L”)
- bum sogui(base com o peso sobre a perna da frente)
- moa sogui(pés juntos)
- ap cõa sogui(base cruzada pela frente)
- dui cõa sogui(base cruzada por trás)
- rakdari sogui(base sobre uma perna,e a outra perna dobrada com joelho)

flexionado)