



FET

PUMSE

UNIFICACIÓN MUNDIAL

Seminario sábado 23 de febrero del 2008

**SEMINARIO DE ACTUALIZACION PARA CAMPEONATO DE
ESPAÑA DE PUMSES Y SU CORRECTA REALIZACION SEGÚN LA ETU
Y WTF.**

D. José Santiago Bueno

Director técnico de la Federación Española de Taekwondo



Durante el seminario se explicarán las últimas modificaciones del reglamento en el ámbito Mundial.

SOGUIS (POSICIONES DE PIES)

0.0 CHUMBI. (preparados)

- ✓ *Las manos se sacarán abiertas desde a bajo del abdomen inferior hasta llegar a la altura del plexo, al mismo tiempo se van cerrando las manos según se bajan hasta la altura del cinturón. La distancia entre los puños será la distancia de un puño al igual que la distancia de los dos puños al cinturón.*

0.1 NARANJI SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será la de un pie.*

0.2 UEN SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de un pie y ambos forman un ángulo de 90° girando el pie izquierdo.*

0.3 ORUN SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de un pie y ambos forman un ángulo de 90° girando el pie derecho.*

0.4 AP SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será la de un pie los talones en línea y el pie de atrás queda girado hacia fuera 30°.*

0.5 AP KUBI SOGUI.

- ✓ *La distancia entre los pies será entre dos pies y medio a tres pies, la anchura del paso será la de un puño y el pie de detrás queda girado hacia fuera 30°.*

0.6 CHUCHUM SOGUI.

- ✓ *La separación entre los pies será de dos pies y las rodillas flexionadas ni hacia fuera ni hacia dentro, los pies finalizarán paralelos.*

0.7 BOM SOGUI.

- ✓ *Se apoyará el 90% del peso del cuerpo en la pierna de atrás, flexionando la rodilla y girando el pie de atrás 30° hacia fuera. El pie de delante apoya el metatarso, si bajásemos el talón del pie de delante estaría en línea con los dedos del pie de*



atrás. El talón delantero estará en línea recta con el talón de atrás, la rodilla de la pierna de delante queda flexionada apoyando el 10 % del peso restante.

0.8 TUIP KUBI.

- ✓ *La distancia entre los pies será de DOS pies, cargando un 70 % del peso de nuestro cuerpo en la pierna atrasada flexionándola, queda el pie lateral y el cuerpo en la misma línea recta con respecto a la pierna, la pierna delantera flexionado con una ligera inclinación hacia delante, el pie hacia el frente. (si miramos por encima de la pierna hacia el suelo vemos un poco el empeine y los dedos del pie.*

0.9 TUIT KOA SOGUI.

- ✓ *El pie derecho queda girado 45°, el pie izquierdo se colocará apoyando al lado del talón del pie derecho con el metatarso a un puño de distancia entre el talón del pie derecho y los dedos del pie izquierdo las rodillas quedan dobladas formando un rombo, sin tocarse.*

0.10 AP KOA SOGUI.

- ✓ *El pie derecho queda girado unos 30°, el pie izquierdo queda apoyado por delante al lado del pie derecho con el metatarso a un puño de distancia entre los dedos del pie derecho y los dedos del pie izquierdo las rodillas quedan dobladas formando un rombo sin tocarse.*

0.11 JACTARI SOGUI.

- ✓ *Se recoge el pie directamente de forma natural entre el gemelo y la rodilla, con contacto de la parte interna del pie, colocando el pie en posición natural no forzado los dedos hacia arriba.*



PUMSE TAEGUK IL CHANG (1º)

1.0 CHARIOT. (firmes)

- ✓ *En el Chariot (firmes) las manos pueden estar abiertas o cerradas y los pies totalmente juntos en posición de Moa Sogui.*

1.1 OLGUL MAKI - AP CHAGUI - MOMTONG BANDEN JIRUGUI

- ✓ *Al ejecutar el Ap Chagui la mano contraria de la pierna que hace el Ap Chagui se pone en guardia y la mano del mismo lado del Ap Chagui se queda el puño en la cintura Jory Chumok.*

Ejemplo:

Si el Ap Chagui lo hacemos con la pierna derecha el puño del brazo derecho se quedara en la cadera y el izquierdo en guardia.

PUMSE TAEGUK I CHANG (2º)

2.0 ARE MAKI - AP CHAGUI - OLGUL BANDEN JIRUGUI

- ✓ *Al ejecutar el Ap Chagui la mano contraria de la pierna que hace el Ap Chagui se queda en guardia y la mano del mismo lado del Ap Chagui se queda el puño en la cintura, Jory Chumok.*

Ejemplo:

Si el Ap Chagui lo hacemos con la pierna derecha el puño del brazo derecho se quedara en la cadera y el izquierdo en guardia.

2.1 MOMTONG BANDEN JIRUGUI - AP CHAGUI - MOMTONG BANDEN JIRUGUI

- ✓ *Al ejecutar el Ap Chagui la mano contraria de la pierna que hace el Ap Chagui se queda en guardia y la mano del mismo lado del Ap Chagui se queda el puño en la cintura, Jory Chumok.*

Ejemplo:



Si el Ap Chagui lo hacemos con la pierna derecha el puño del brazo derecho se quedara en la cadera y el izquierdo en guardia.

PUMSE TAEGUK SAM CHANG (3º)

3.0 ARE MAKI - AP CHAGUI – MOMTONG DUBOM JIRUGUI

- ✓ *Al ejecutar el Ap Chagui la mano contraria de la pierna que hace el Ap Chagui se queda en guardia y la mano del mismo lado del Ap Chagui se queda el puño en la cintura, Jory Chumok.*

Ejemplo:

Si el Ap Chagui lo hacemos con la pierna derecha el puño del brazo derecho se quedara en la cadera y el izquierdo en guardia.

PUMSE TAEGUK SA CHANG (4º)

4.0 SONNAL MOMTONG MAKI.

- ✓ *La mano situada cerca del plexo no toca el cuerpo mantiene la distancia con el plexo de una palma abierta pegada al pecho y en línea al codo del brazo que esta defendiendo.*

4.1 PYONSON KUT SEOU CHIRUGUI.

- ✓ *Las dos técnicas de brazo finalizan al mismo tiempo, la mano se llevara al costado (sin cerrarla), (se hace de forma natural).*

4.2 CHEBIPUM MOK CHIGUI.

- ✓ *Se realizará con las manos abiertas sacando el brazo del SONNAL AN CHIGUI ligeramente doblado entre 90º y 110º más o menos a la altura del cuello, la mano del JANSONNAL OLGUL MAKI sale de la altura de las costillas flotantes contraria y el cuerpo queda retorcido 30º.*

4.3 AP CHAGUI.

El AP CHAGUI se ejecutara a la altura entre la barriga (abdomen) y la boca, (ni más arriba ni más abajo)



4.4 **YOP CHAGUI – YOP CHAGUI**

- ✓ *Al realizar los dos Yop Chaguis se recogerán las manos en forma de guardia (manos cerradas), los Yop Chaguis a la altura entre el abdomen y la boca, (ni mas arriba ni mas abajo)*

4.5 **DUNG CHUMOK APE CHUIGUI.**

- ✓ *Al iniciar la técnica, el puño comenzará desde poco mas debajo de la axila contraria, separando un poco el brazo contrario del cuerpo. Finalizará a la altura de la boca.*

PUMSE TAEGUK OH CHANG (5º)

5.0 **ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI.**

- ✓ *Se realizará por dentro del brazo contrario, terminará con el brazo estirado a la altura del hombro.*

5.1 **PALKUP DOLLYO CHIGUI.**

- ✓ *Se deja la mano abierta desde Jansonnal Momtong Bakat Maki anterior, se hará a la altura de la barbilla. El brazo del codo que golpea se encuentra con la mano del Jansonnal Momtong Bakat Maki por el camino.*

5.2 **YOP CHAGUI.**

- ✓ *Al iniciar el Yop Chagui el puño sale desde el deltoides del hombro contrario, se estira el brazo como si fuese Mechumok Bakat Chigui al mismo tiempo que ejecutamos el Yop Chagui)*

5.3 **MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI.**

- ✓ *El codo pegará en la palma de la mano, no en los dedos, la mano se abrirá poco antes del impacto, se girará un poco la cintura.*



5.4 TUIT KOA SOGUI DUNG CHUMOK APE CHIGUI.

- ✓ *El pie derecho se girará 45° al dar el pisotón, (Primero pisa y después pega el Dung Chumok Ape Chigui coincidiendo con el apoyo del pie izquierdo, (al mismo tiempo)*

PUMSE TAEGUK YUCK CHANG (6º)

✓ **BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI.**

- ✓ *El cuerpo se girará 45° y la defensa finalizará delante de la cara.*

6.1 **1^{er} DOLLYO CHAGUI.**

- ✓ *El Dollyo Chagui se puede hacer con Baldung o Apchuk.(a la altura de la cara). después del Dollyo Chagui se bajará el pie con una distancia de un paso y medio (paso largo) con respecto del otro pie parecido a un Ap Kubi mirando al frente, sin parar se realizará el siguiente movimiento.*

6.2 **GECHIO ARE MAKI.**

- ✓ *Se cruzará el brazo izquierdo por fuera, se iniciará aproximadamente desde la altura de los hombros, los antebrazos se mantienen cruzados hasta la altura del abdomen o nudo del cinturón, cuando lleguen los brazos a la altura del abdomen o nudo del cinturón, se irán separando hasta efectuar Gecho Are Maki (se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos).*

6.3 **2º DOLLYO CHAGUI.**

- ✓ *Después del Dollyo Chagui se bajará el pie con una distancia de un paso y medio (paso largo) con respecto del otro pie cayendo al frente y dando la espalda, parecido a un Ap Kubi al revés, mirando hacia atrás, sin parar se realizará el siguiente movimiento.*

6.4 **BATANGSON MOMTONG MAKI.**

- ✓ *Se realizará como Momtong Maki, la mano comenzará entre la altura del hombro y plexo solar.*

PUMSE TAEGUK CHIL CHANG (7º)

7.0 SONNAL ARE MAKI.

- ✓ *La mano que hace la defensa baja sale de la altura del pecho y deltoides, por encima del pecho contrario.*



7.1 DUNG CHUMOK APE CHIGUI.

- ✓ Desde la técnica de Goduro Batangson Momtong An Maki se inicia el Dung Chumok Ape Chigui, la mano cerrada por encima del deltoides del hombro contrario sin girar la cintura, golpea a la altura de la boca.

7.2 BO CHUMOK.

- ✓ Se inicia con los brazos estirados, sin hacer giros con los brazos, no demasiado abiertos (mano izquierda abierta y mano derecha cerrada) se coge el puño (Chumok) con la mano a la altura del nudo del cinturón, abdomen inferior, finaliza a la altura de la boca, el puño se girará 45º y la mano izquierda que envuelve el puño ligeramente lo toca, no lo aprieta, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos)

7.3 GECHIO MOMTONG MAKI.

- ✓ El brazo izquierdo se cruzará por fuera.

7.4 DANGKIOK OLLYO MURUP CHIGUI.

- ✓ Se estiran los brazos hacia delante con las manos abiertas como si cogiese la cabeza y se cerrarán las manos al bajarlas, las manos quedan por debajo de la rodilla a la altura del gemelo de la pierna, con los brazos estirados.

7.5 OKGORO ARE MAKI.

- ✓ Se iniciará con los brazos cruzados, desde el costado del lado de la pierna trasera, deberá finalizar la técnica de defensa al mismo tiempo que la posición de Ap Kubi.

7.6 DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI.

- ✓ En las dos técnicas de Dung Chumok Bakat Chigui, el brazo iniciará por encima del hombro contrario, finalizando con el brazo estirado a la altura del hombro.

7.7 MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI.

- ✓ En los dos Momtong Piochok Palkup Chigui se mirará al frente, no en la dirección del Pumse.

PUMSE TAEGUK PAL CHANG (8º)

8.0 GODURO MOMTONG MAKI – MOMTONG BARO JIRUGUI.

- ✓ Al iniciar el Momtong Baro Jirugui el puño se puede salir del costado o desde Goduro Momtong Maki.



8.1 **DUBALDANGSANG AP CHAGUI.**

- ✓ *En el mismo salto se ejecutara una técnica de Ap Chagui con cada pierna, la primera entre la altura de la rodilla y la cintura, y la segunda alta. Se desplaza un paso.*

8.2 **OE SANTUL MAKI.**

- ✓ *Se hará el Ap Kubi en diagonal, los pies paralelos en forma de corte de diamante.*

8.3 **DANGKIO TOK JIRUGUI.**

- ✓ *Se inicia la técnica con los dos puños cerrados, el puño que hace Tok Jirugui inicia desde las costillas (costado), (se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos)*

8.4 **SONNAL MOMTONG MAKI – MOMTONG BARO JIRUGUI**

- ✓ *Al iniciar el Momtong Baro Jirugui las manos se cierran, llevando la mano derecha al costado para iniciar el Momtong Baro Jirugui.*

8.5 **PALKUP DOLLYO CHIGUI.**

- ✓ *Palkup Dollyo Chuigui se hará a la altura de la barbilla.*

PUMSE KORYO (9º)

9.0 **TONG MILGUI.**

- ✓ *Los dedos pulgares se colocarán junto a la mano, las manos ligeramente inclinadas en forma de "V" invertida, las muñecas deberán estar estiradas y los dedos a la altura de la nariz.*

9.1 **YOP CHAGUI ARE - YOP CHAGUI MOMTOG.**

- ✓ *El primer YOP CHAGUI entre la tibia y la rodilla y el segundo al pecho. Al realizar los dos Yop Chaguis se recogerán los brazos en posición de guardia (las manos cerradas).*

9.2 **SONNAL BAKAT CHIGUI.**



- ✓ *Sonnal Bakat Chigui a la altura del cuello (un poco por encima del hombro).*

9.3 MURUP KOKI.

- ✓ *La mano de abajo separada del codo un puño mas o menos.*

9.4 PIOCHOK JIRUGUI. (Momtong)

- ✓ *Se mantiene el Piochok Jirugui hasta iniciar el Yop Chagui, en ese momento se recogerán las manos cerrándolas hacia el costado contrario, haciendo un Changul Dol Chogui justo en el momento que realizamos el Yop Chagui.*

9.5 YOP CHAGUI.

- ✓ *Cuando se realice el Yop Chagui, se recogerán las manos cerrándolas hacia el costado contrario haciendo un Changul Dol Chogui al mismo tiempo que la técnica de pierna. (Altura mínima abdomen, altura máxima la boca).*

9.6 DANGKIO ARE PYONSON KUT CHECHO CHIRUGUI.

- ✓ *La mano del PYONSON KUT CHECHO CHIRIGUI comenzará desde la cadera con el puño cerrado y finalizará abierta. La mano que queda arriba termina abierta girada a la altura del deltoides y sin tocar el cuerpo, palma de la mano mirando hacia la cara.*

9.7 PALKUP YOP CHIGUI.

- ✓ *La mano que acompaña empujando el puño del brazo que hace la técnica de Palkup Yop Chigui queda abierta con los dedos hacia arriba, la altura del Palkup Yop Chigui será Momtong, El puño queda en línea recta con el codo.*

9.8 ME CHUMOK ARE PIOCHOK CHIGUI.

- ✓ *Se juntarán los pies en Moa Sogui al iniciar la técnica de Me Chumok Are Piochok Chigui. Las manos bajarán pasando por Nalgue Piogui. La mano izquierda comenzará a cerrarse cuando pase por la altura del hombro y se juntará el puño izquierdo cerrado (Me Chumok), con la palma de la mano derecha, sin golpe. Los brazos quedarán rectos, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos)*

PUMSE KUMGANG (10º)

10.0 BATANG SON TOK CHIGUI.



- ✓ *La colocación del Batangson Tok Chigui tendrá una inclinación de 45°*

10.1 KUMGANG MAKI. (en las técnicas nº 8, 15 y 25)

- ✓ *Al iniciar el Kumgang Maki se va girando la cabeza lentamente, (se tardara en hacer la técnica entre 6 y 8 segundos más o menos).*

10.2 KUMGANG MAKI. (en la técnica nº 18)

- ✓ *Al iniciar el Kumgang Maki la mirada se mantendrá en la dirección que lleva el pumse, (se tardara en hacer entre 6 y 8 segundos más o menos).*

10.3 KUN DOL CHOGUI. (La altura Momtong)

- ✓ *En los giros se realizará sin salto, con un paso en el desplazamiento, como si fuese un Naranji Sogui.*

10.4 SANTUL MAKI. (La salida del Santul Maki de abajo hacia arriba)

- ✓ *Al ejecutar Santul Maki se deberá girar el pie y hacer un pisotón en los cuatro (4) Santul Maki del pumse, la mirada se dirigirá hacia la dirección que lleva el pumse, los brazos quedan recogidos no se estiran.*

PUMSE TAEBEK (11º)

11.0 KOLCHO MAKI.

- ✓ *Se hace sin concentración con el brazo estirado sin golpe al final de la técnica. Al mismo tiempo que se avanza para hacer el Momtong Baro Jirugui. La técnica de puño finalizará al mismo tiempo que la posición Ap Kubi.*

11.1 DANGKIOK TOK JIRUGUI.

- ✓ *Los dos puños cerrados, el puño que hace Tok Jirugui inicia desde las costillas (costado) no se mueven los pies del Tuip Kubi.*

11.2 YOP CHAGUI.



- ✓ *Al iniciar el Yop Chagui el puño sale del costado contrario, se estira el brazo como si fuese un Mechumok Bakat Chigui al mismo tiempo que se ejecuta Yop Chagui, (igual en los dos Yop Chaguis).*

11.3 CHAPIN SONMOK MITRO PEGUI.

- ✓ *Usando el pie derecho como eje, se gira el cuerpo a la izquierda, colocando el pie izquierdo en la misma línea que el pie derecho quedando los dos pies en forma de corte de diamante, al mismo tiempo la mano derecha del Pyosong Kut se suelta al estirar hacia atrás tocando la cadera con el dorso de la palma de la mano, y la otra mano (izquierda) se queda abierta con la palma hacia abajo a la altura del pecho, sin tocar el cuerpo.*

11.4 DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI.

- 12.0 *Dung Chumok Bakat Chigui, el brazo iniciara por encima del hombro contrario, el brazo queda a la altura de la cara doblado unos 120°.*

PUMSE PYONGWON (12º)

12.0 KIOPSON CHUMBI.

- ✓ *Se inicia abriendo las manos como el inicio de Kibon Chumbi y se baja con las manos cruzadas. Manteniendo la mano izquierda por encima de la derecha.*

12.1 DANGKIO DUNG CHUMOK APE CHIGUI.

- ✓ *En el primer Dangkio Dung Chumk Ape Chigui se abre la mano y se hace el Kyap, el pie se levanta hasta casi tocar la rodilla contraria, finalizado con un pisotón. En el segundo Dangkio Dung Chumk Ape Chigui no se abre la mano, ni se levanta el pie ni se da pisotón. La técnica de DUNG CHUMOK finaliza con la muñeca recta.*

12.2 MOHE CHIGU.

- ✓ *En el Ap Koa Sogui se pasa el peso hacia el pie que cruza por delante, levantando el talón y quedando apoyados con el Apchuk del pie atrasado. (codos caídos golpean en el pecho Momtong), los puños quedan a la altura del pecho en línea recta con los codos.*

12.3 YOP CHAGUI.



- ✓ *En el en el primer (1^{er}) Yop Chagui no se estira el brazo, en el segundo (2^o) si. (altura mínima el abdomen altura máxima la boca).*

12.4 KIOSON CHUMBI.

- ✓ *Kioson Chumbi, (final del pumse) se recogerá de abajo hacia arriba.*

PUMSE SIPCHIN (13^o)

13.0 WANGSO MAKI.

- ✓ *Se inicia el movimiento desde Chumbi levantando los brazos lentamente con concentración, a la altura de los ojos se golpea hacia arriba justo por encima de la cabeza, no mas arriba, se separan los puños con la distancia entre ellos de un puño, seguidamente se abren de golpe tirando de los codos un poco hacia abajo, dejando la distancia de un palmo mas o menos entre los dos puños, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos).*

13.1 PINSONKUT OPO CHIRUGUI MOMTONG.

- ✓ *Desde el Sonbadak Goduro An Palmok Momtong Bakat Maki, primero se abre la mano lentamente, una vez abierta se comienza a girar la mano, cuando la palma de la mano queda mirando hacia el suelo se estira hacia atras con fuerza, en este momento se inicia el Momtong Pyonson Kut Opo Chirugui cambiando del Tuip Kubi al Ap Kubi, finaliza en el plexo solar. (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos).*

13.2 Del GECHIO SANTUL MAKI al YOP JIRUGUI.

- ✓ *El Gechio Santul Maki no sobrepasará la cabeza, a medida que hacemos el siguiente movimiento, al avanzar, el brazo de atrás le pasamos por delante del pecho, la mano del brazo que hemos movido se estira con la palma de la mano mirando hacia el suelo, después se efectuará la técnica de Yop Jirugui.*

13.3 BAWI MILGUI.

- ✓ *Las manos salen del lado de la cadera, los dedos pulgares pegados, la palma de las manos ligeramente miran hacia el suelo, y se van subiendo con concentración, despacio haciendo un semicírculo hacia fuera en frente de la cabeza, la palma de las manos miran un poco hacia fuera. Los brazos quedan un poco doblados formando un poco de circulo,(se tardara en hacer la técnica unos ocho (8) segundos mas o menos), al final de la técnica las manos forman un triangulo.*



13.4 SONNAL DUNG GECHIO MOMTONG MAKI.

- ✓ Después del 1^{er} Bawi Milgui se recoge el pie derecho y se hace Sonal Dung Gechio Momtong Maki en Chuchun Sogui.

13.5 SONNAL GECHIO ARE MAKI.

- ✓ Después el Sonal Dung Gechio Momtong Maki se inicia el Sonal Gechio Are Maki los antebrazos se mantienen cruzados hasta la altura del nudo del cinturón, desde ahí, se irán separando hasta efectuar el Sonnal Gechio Are Maki (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos). a continuación, nos vamos levantando al mismo tiempo que vamos cerrando las manos.

13.6 GORRO OLLIGUI. (Altura Momtong)

- ✓ En la preparación del Gorro Olligui el brazo no se mueve ni sale desde detrás de la espalda.

13.7 CHETDARI JIRUGUI. (Entre puño y puño dos puños)

- ✓ Los dos puños salen del mismo lado de la cadera tanto los que se hacen en Ap Kubi, como los que se hacen en Tuip Kubi, los que se ejecutan en Ap Kubi los dos brazos quedan estirados los que se ejecutan en Tuip Kubi el brazo de la pierna delantera estirado y el de la pierna trasera semiestirado. (los dos brazos a la misma altura Momtong).

13.8 SONNAL OKGORO ARE MAKI.

- ✓ El Sonnal Okgoro Are Maki se realizará desde el costado, con los brazos cruzados y con las manos abiertas.

PUMSE CHITAE (14º)

14.0 OLGUL MAKI y MOMTONG BARO JIRUGUI

- ✓ El Olgul Maki y el Momtong Baro Jirugui se realizarán despacio con concentración sin golpear al final de la técnica, (se tardara en hacer las dos técnicas unos ocho (8) segundos mas o menos)

14.1 SONNAL ARE MAKI, OLGUL MAKI.



- ✓ *La mano que hace la defensa baja, sale de encima del hombro contrario, el pie se deja resbalar hacia delante para efectuar el Olgul Maki, se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos.*

14.2 MOMTONG BAKAT MAKI.

- ✓ *Se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos. (espacio desde abajo)*

14.3 KUMGANG AP JIRUGUI.

- ✓ *El brazo del OLGUL MAKI se iniciará desde la altura del plexo, (por debajo del pecho)*

14.4 MOMTONG AN MAKI y MOMTONG MAKI.

- ✓ *Se dejará el puño del Momtong An Maki entre el codo y el antebrazo del brazo que hace el Momtong Maki sin tocarse, el puño derecho pasará por el costado al realizar el Momtong Maki.*

14.5 WANGSO MAKI.

- ✓ *Se realizará con la velocidad normal, sin ralentizar.*

14.6 ME CHUMOK PIOCHOK CHIGUI.

- ✓ *La mano del Jansonnal Momtong Yop Maki se girará en posición horizontal poco antes de golpear con Me Chumok Momtong Yop Chigui, quedando la palma de la mano con una inclinación de 45° aproximadamente, a la altura de la cara.*

14.7 YOP CHAGUI.

- ✓ *No se estira el brazo en ninguno de los dos (2) Yop Chaguis, después de realizar el primer Yop Chagui se baja el pie derecho junto al izquierdo sin dar pisotón ni hacer ningún tipo de desplazamiento. (altura mínima el abdomen, altura máxima la boca).*

PUMSE CHONGKWON (15º)

15.0 NALGU PIOGUI.

- ✓ *No se levantarán los codos al subir las manos en la preparación del Nalgui Piogui.*

15.1 SOSUM JIRUGUI.



- ✓ *Se realizará en BOM SOGUI.*

15.2 1^{er} BITURO JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI, (paso a seguir para hacer el MOMTONG BARO JIRUGUI).

- ✓ *Se gira la muñeca y se inicia el agarre despacio, cuando se cierra el puño, a la mitad del agarre, se avanza y realizamos ya en la posición de Ap Kubi, la técnica de Momtong Baro Jirugui despacio, (se tardara en hacer el Momtong Baro Jirugui unos cinco (5) segundos más o menos).*

15.3 Desde el MOMTONG BARO JIRUGUI (paso a seguir para hacer el 2^o y 3^{er} BITURO JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI)

- ✓ *Desde Momtong Baro Jirugui, al iniciar el 2^o y 3^{er} Bituro Jansonnal Momtong Bakau Maki se adelanta el pie de atrás acortando un poco el Ap Kubi.*

15.4 YOP CHAGUI.

- ✓ *Al inicia el Yop Chagui se lleva la mano cerrada hacia el costado contrario haciendo un Changul Dol Chogui. (altura mínima el abdomen altura máxima la boca).*

15.5 AN PALMOK GODURO MOMTONG BAKAT MAKI.

- ✓ *El desembarazamiento del An Palmok Goduro Momtong Bakat Maki al Momtong Yop Jirugui, se efectuará entre la cintura y la parte superior de la cabeza.*

15.6 Desplazamiento del SONNAL ARE MAKI al GODURO ARE MAKI.

- ✓ *1^o Desde Tuip Kubi Sonnal Are Maki se desplaza la pierna derecha un poco hacia delante.*
- ✓ *2^o La pierna atrasada (izquierda) empuja a la adelantada (derecha) coincidiendo con la primera defensa media.*
- ✓ *3^o La pierna derecha avanza coincidiendo con la segunda defensa baja, quedando en la posición de Tuip Kubi Goduro Are Maki.*

15.7 KUMGANG YOP JIRUGUI.

- ✓ *Desde Tuip Kubi Goduro Are Maki, al iniciar el Kumgang Ap Jirugui se mueve el pie derecho quedando en la posición de Chuchun Sogui.*

15.8 TAESAN MILGUII, (Las manos pasan por la cadera y salen desde el abdomen inferior).



- ✓ *Al realizar Taesan Milgui las manos pasarán por Nalgue Piogui haciéndolo con fluidez (ni rápido ni lento). En la preparación de la técnica las manos pasan por la cadera, sin tocarla con los antebrazos, seguidamente se realiza la posición de Bom Sogui. Después al mismo tiempo que se va realizando el Taesan Milgui las manos se van girando, una mira hacia arriba y la otra hacia abajo, se realizará con concentración. La mano de arriba enfrente de la cara con el brazo estirado, y la de abajo enfrente del abdomen inferior, con el brazo semiestirado (un poco flexionado), se tardará en hacer la técnica unos cinco (5) segundos más o menos.*

15.9 DEL TAESAN MILGUI al KIOSON CHUMBI, (la recogida).

- ✓ *Al final del pumse se recogerán las manos de abajo hacia arriba.*

PUMSE JANSU (16º)

16.0 SONNAL DUNG GECHIO MOMTONG MAKI.

- ✓ *Se cruzará el brazo izquierdo por delante del derecho.*

16.1 DU ME CHUMOK YANG YOPGURI CHIGUI.

- ✓ *Se inicia desde la altura de los hombros y se realizará a la altura de las costillas flotantes.*

16.2 OE SANTUL MAKI.

- ✓ *Se realizarán los Ap Kubi en diagonal.*

16.3 MOMTONG BARO JIRUGUI.

- ✓ *Al realizar la técnica se desplazará el pie que quede delante hacia el exterior, haciendo Ap Kubi Momtong Baro Jirugui.*

16.4 AKUMSON KALCHEBI.

- ✓ *No se preparará la técnica en Du Chumok Jori Chumbi.*

16.5 KIOTARI SOGUI DU CHECHO JIRUGUI.

- ✓ *Se realizará el Du Checho Jirugui sin pisotón en el Kiotari Sogui.*



16.6 AN PALMOK ARE PICHOK MAKI. (La mano recta tapando el dorso del puño)

- ✓ *La mano recta tapando el dorso del puño y en el centro del cuerpo. La mirada se dejará en la dirección de donde venimos.*

16.7 YOP CHAGUI.

- ✓ *Se realizará sin estirar el brazo.*

16.8 SONNAL BAKAT CHIGUI.

- ✓ *Se realizará a la altura del hombro.*

16.9 PIOCHOK CHAGUI.

- ✓ *Se colocará la mano para realizar la técnica en el último momento en zona media (Momtong).*

16.10 MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI.

- ✓ *La mirada se dirigirá hacia donde nos dirigimos.*

IL YO (17º)

17.0 OKGORO OLGUL MAKI.

- ✓ *El Okgoro Olgul Maki se inicia del costado contrario, el brazo de la pierna adelantada queda por encima del brazo de la pierna atrasada.*

17.1 PIOSONKUT SEOU CHIRUGUI.

- ✓ *Se efectuaran sin salto de forma natural los dos, el primero con la mano derecha y el segundo con la mano izquierda.*

17.2 OKGORO OLGUL MAKI – MOMTONG BANDEN GIRUGUI.

- ✓ *En la preparación para efectuar el Momtong banden Girugui las manos giran por encima de la cabeza abriéndolas, el brazo derecho se lleva hacia la cadera derecha y el izquierdo se estira al frente sin forzarlo haciendo el par de fuerzas, a continuación se efectúa el Momtong Banden Girugui. (las manos se van cerrando cuando bajan de la cabeza)*

17.03 BO CHUMOK.



- ✓ *Se inicia con los brazos estirados no demasiado abiertos (brazo izquierdo mano abierta y brazo derecho mano cerrada) se junta el Me Chumok con la mano a la altura del nudo del cinturón, abdomen inferior, sin hacer giros con los brazos, finalizará a la altura de la boca, el puño queda inclinado unos 45° y la mano izquierda que envuelve el puño ligeramente lo toca, no lo aprieta, (se tardara en hacer la técnica unos cinco (5) segundos mas o menos)*

Nota:

- ✓ *El ritmo de los Pumses se hará de forma que no sea lento (por tiempos) ni tampoco demasiado rápido que no se aprecie la eficacia de sus técnicas.*

TÉCNICAS DE PIERNA

1.1 CHAGUI

La altura mínima de la patada el abdomen y la máxima la boca (sin pasar de la cabeza).

- 1.2 **AP CHAGUI**, *(se hará rápido, con potencia, clavando la patada). Se ejecuta en guardia y se hace con el Apchuk.*
- 1.3 **DOLLYO CHAGUI**, *(se hará rápido, con potencia, clavando la patada). Se ejecuta en guardia y se podrá hacer con Baldung o Apchuk.*
- 1.4 **YOP CHAGUI**, *(se hace rápido, con potencia, clavando la patada). Se ejecutara con los puños en el costado contrario, guardia o brazo estirado según el pumse que estemos realizando, el Yop Chagui se realiza con Balnal (canto del pie)*

PARA ENTRAR AL TAPIZ

- ✓ *Un juez asignado dará la orden al competidor para que pase al tapiz de competición, el competidor permanecerá en el centro del tapiz en CHARIOT hasta que el Juez de la orden de **CHARIOT KIONYE, CHUMBI** y a continuación **SI CHAK** aquí comienza el tiempo de 2 minutos a contar (se pone en marcha el crono), **no se dice el nombre del pumse**, al finalizar el pumse, el Juez dice **BARO** y se para el tiempo (crono) y a continuación **CHARIOT KIONGYE**, el competidor permanecerá en el centro del tapiz en CHARIOT hasta que el Juez le mande salir.*

