

MODIFICACIÓN DE PUMSE

VIGENTE DESDE EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE JUNIO 2006

4° - TAEGUK SA CHANG

- **KIBON CHUMBI**

Los puños permanecerán cerrados, las manos se elevarán abiertas desde abajo, a la altura del abdomen inferior hasta la altura del plexo, 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.

- **NARANJI SIGUI**

La distancia entre los pies será de un pie.

- **SONNAL MONTONG MAKI**

La mano situada cerca del plexo no toca el cuerpo y mantiene la distancia de unos 2 o 3 cms. con el plexo. Lo más parecido a una palma de la mano plana pegada al pecho

- **PIONSONKUT SEUO CHIRIGUI**

Las dos técnicas de brazo finalizan al mismo tiempo, la mano se puede llevar al costado o salir desde la altura que está en el plexo(Se hace de forma natural)

- **AP KUBI**

La distancia entre los pies será de 4 pies y la anchura del paso será de la de un puño más o menos.

- **CHEBI PUM MOK CHIGUI**

Cuerpo **retorcido 30°** y el brazo del Sonnal estirado con la mano a la altura del cuello. La mano del **OLGUL SONNAL MAKI** sale a la altura de la "tetilla" contraria

- **AP CHAGUI**

Se ejecuta en guardia y se hará rápido, de forma explosiva

- **DUNG CHUMOK APE CHIGUI**

Se ejecutará por dentro, sacándolo desde un poco más abajo del hombro contrario, esperando un poco el brazo contrario del cuerpo.

- **YOP CHAGUI**

Al realizarlos se recogerán las manos a la posición de guardia.

- **FINALIZACIÓN PUMSES**

Se terminará de la misma forma que comienzan.

5° TAEGUK OH CHANG

- **ME CHUMOK ARE YOP CHIGUI**

Se realizará por dentro, el brazo semiestirado y finaliza a la altura del hombro.

- **UEN SOGUI**

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

- **ORUN SOGUI**

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

- **PALKUP OLGUL DOLLIO CHIGUI**

Se deja la mano abierta desde el JAN SONNAL anterior y se hace a la altura del hombro. El brazo del codo que golpea se acercará al puño de la mano abierta.

- **YOP CHAGUI**

Se estira el brazo en los YOP CHAGUIS. Después de OLGUL MAKI los puños se bajarán a la cadera (sirva como referencia CHANGUL DOL CHIGUI) y se estira el brazo al realizar el YOP CHAGUI.

- **PALKUP MONTONG PIOCHOK CHIGU**

El codo tocará la palma de la mano, no los dedos y se girará la cintura

- **TUIT KOA SOGUI**

El pie derecho se girará 45° al dar el pisotón. Primero se pisa y después se pega el DUNG CHUMOK APE CHIGUI coincidiendo con el apoyo del pie izquierdo (ambos al tiempo).

6° TAEGUK YUCK CHANG

- **BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI**

El cuerpo se girará 45° y la defensa delante de la cara.

- **DOLLIO CHAGUI**

Se podrá hacer con **BALDUNG** o **APCHUK**, después del **DOLIO CHAGUI** se bajará el pie con una distancia de un paso y medio con respecto al otro pie. como si fuese un AP KUBI cayendo al frente y girando al mismo tiempo, antes de realizar el siguiente movimiento y mirando al frente.

- **GECHIO**

En todos los GECHIO se cruzará el brazo por delante de la misma pierna que queda delante.

- **GECHIO ARE MAKI**

Se cruzará el brazo derecho por el interior y se tardarán 5 segundos en realizar la técnica. La altura de salida, será aproximadamente la altura de los hombros

- **BATANGSON MONTONG MAKI**

Se realizará como **MONTONG MAKI**, la mano no debe de pasar la altura de los hombros, no debe bajar del plexo solar.

7º - TAEGUK CHILL CHANG

- **DUNG CHUMOK GODURO APE CHUIGUI**

Se inicia desde el hombro contrario sin girar en exceso el cuerpo

- **BO CHUMOK**

Se inicia desde el abdomen inferior, sin hacer giros con los brazos, se tardarán **5 segundos** en realizar la técnica, finalizará a la altura de la boca.

- **GECHIO MONTONG MAKI**

Se cruza por delante el brazo del mismo lado que la pierna delantera

- **DANGKIOK OLIO MURUP CHIGUI**

Se estiran los brazos hacia delante con las manos abiertas y se cerrarán las manos al bajarlas.

- **OKORO ARE MAKI**

Se iniciará desde la cadera del lado de la pierna trasera y se cruzarán los brazos tal y como finalice la técnica. Deberá realizarse al mismo tiempo que se mueve la pierna hacia AP KUBI.

- **DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI**

El brazo iniciará por dentro del otro y finalizará a la altura de la barbilla.

- **CHUCHUM SOGUI**

La separación entre los pies será de dos pies y las rodillas flexionadas rectas, ni hacia afuera ni hacia dentro.

- **LA MIRADA**

En la línea final del 7º pumse desde el 1º DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI, la mirada se dirigirá hacia la dirección donde finaliza el pumse.

8º TAEGUK PAL CHANG

- **DUBALDANGSANG AP CHIGUI**

En el mismo salto se ejecutará una técnica de **AP CHAGUI** con cada pierna. La primera entre la rodilla y la cintura máxima y la segunda alta. Se desplaza un paso.

- **OE SANTUL MAK**

Se hará en AP KUBI en diagonal.

- **DANNGKIOK TOK JURUGUI**

Los dos puños cerrados. El que hace JURUGUI inicia el movimiento desde el pecho. Esta técnica debe de durar ocho (8) segundos.

KORYO

- **TONG MILGUI**

Los dedos pulgares junto a la mano y a la altura de la nariz, las manos ligeramente inclinadas, en V invertida, sin tocarse los dedos y en línea recta con las muñecas.

- **CUODUP YOP CHAGUI**

El primer **YOP CHAGUI** a la altura de la rodilla y el segundo a la altura máxima de los hombros. Al realizar ambos **YOP CHAGUIS** las manos deberán estar en posición de guardia

- **MURUP KOKI**

La mano de abajo separada del codo.

- **DANKIOK ARE PIONSONKUT ARE CHECHO JIRUGUI**

La mano que queda arriba termina abierta, girada y sin tocar el cuerpo.

- **PALKUP YOP CHIGUI**

Mano abierta con los dedos hacia arriba

- **MECHUNOK ARE PIOCHOK CHIGUI**

Se juntarán los pies al iniciar la técnica. Las manos bajarán pasando por **NALGUE PIOGUI** y se juntará el puño con la mano sin golpearla (sin sonido). El movimiento se hará en **5 segundos**.

- **PIOCHO JIRUGUI**

Al realizarse, la mano abierta se girará en el último momento. Al cruzar el **APKOA SOGUI**, se mantiene el **PIOCHO JIRUGUI** y al **EJECUTAR** el **YOP CHAGUI** se llevan al tiempo los brazos al costado (no se estira el brazo en el **YOP CHAGUI**, quedándose en el costado).

KUMGANG

- **JACTARI SOGUI**

Se recoge la pierna directamente entre el gemelo y la rodilla haciendo contacto y colocando el pie de forma natural (no con los dedos hacia abajo).

- **KUMGANG MAKI**

Se iniciará la técnica en la posición de JACTARI SOGUI. El tiempo de realización de la técnica es de 8 segundos. Al mismo tiempo se girará el cuello, sin movimiento explosivo al final. A partir de los 5 segundos se va girando la cabeza lentamente hasta que en el 8º termina el movimiento y el giro de cabeza.

- **BATANSON TOCK CHIGUI**

Inclinación de la mano 45°.

- **KUN DOL CHOGU**

Con paso de desplazamiento (sin salto)

- **SANTUL MAKI**

La mirada se dirige hacia la dirección donde finaliza el pumse.

- **GECHIO ARE MAK**

La técnica se realizará en 5 segundos

TAEBEK

- **KOLCHO MAKI**

Sin concentración y con el brazo doblado y antes de avanzar para hacer el ataque de puño.

- **DANNGKIOK TOK JIRUGU**

Los dos puños cerrados. El que hace **TOK JIRUGUI** inicia desde el pecho. No se mueven los pies del **TUIT KUBI**.

- **- YOP CHAGUI**

Se estirará el brazo al realizar los dos **YOP CHAGUIS**

- **CHAPIN SONMOK MITRO PEGUI**

Se mueve el pie izquierdo abriendo el paso en esta posición los dos pies están en la misma línea y la mano del **PIOSONG KUT** que se suelta al estirar toca la cadera con el dorso de la palma, y la otra mano (izda.) se queda abierta boca abajo a la altura de las costillas flotantes

PYONGWON

- **KIOPSON CHUNBI**

Se inicia abriendo las manos como el inicio de KIBON CHUMBI y se baja con las manos cruzadas. Manteniendo la mano izquierda por arriba

- **MON DOLLYO YOP CHAGUI**

En la vuelta del YOP CHAGUI las manos en posición de guardia

- **DANGKIOK TOK CHIGUI**

En el primero se abre la mano, el del KIAP, en el segundo NO se abre.

- **- MO-HE CHIGUI**

En el AP KOA SOGUI se pasa el peso hacia el pie que cruza por delante, apoyando el AP CHUK del pie atrasado.

- **JACTARI KUMGAN ARE MAKI**

Se hace con velocidad normal.

- **YOP CHAGUI**

No se estira el brazo en el primer **YOP CHAGUI**, en el segundo SI. La mirada se dirigirá hacia la dirección de desplazamiento.

SIPCHIN

- **HWANG MAKI**

Se iniciará el movimiento de concentración de 5 segundos, se separan los puños con la distancia entre ellos de un puño y justo encima de la cabeza (no más alto) y después se abren hasta dejar un palmo entre ellos

- **Desde SONBADAK ANPALMOK GODURO MONTONG BAKAT MAKI a PINSONKUT OPO CHIRIGUI**

Se prepara PINSONKUT en la posición inicial de TUIT KUBI hasta que se tenga preparado el PIONSON KUT, entonces se cambia la posición a AP KUBI para hacer el PIONSON KUT OPO CHIRIGUI a la altura del plexo. En el SONBADADAK sólo se apoya la punta de los dedos

- **- GECHIO SANTUL MAKI**

La defensa no debe de sobrepasar la cabeza.

- **- Desplazamiento de GECHIO SANTUL MAKI a YOP JIRUGUI**

La defensa no debe de sobrepasar la cabeza, a medida que hacemos el siguiente movimiento, al avanzar y cruzar la pierna por delante el brazo de atrás se estira y la mano se abre a la altura del plexo dando la sensación de que empuja hacia fuera y al tirar hacia atrás se cierra al tiempo que hacemos el YOP JIRUGUI

- **BAWI MILGUI**

Ligeramente ladeado las dos manos (palmas) se juntan los dedos pulgares a la mano casi a la misma altura enfrente de la cara, este movimiento llevará 8 segundos.

- **Después del 1 BAWI MILGUI**

Después de efectuarlo se recoge el pie derecho

- **SONNALDUNG GECHIO MONTONG MAKI Y SONNAL GECHIO ARE MAKI**

El primero se realizará rápido y el segundo con concentración de 5 segundos, luego nos levantamos cerrando los puños

- **- GORRO OLIGUI**

En la preparación de esta técnica el brazo no se lleva hacia atrás

- **- CHETDARI JIRUGUI**

Los dos puños del mismo lado de la cadera. En los que se ejecutan en AP KUBI se estirarán los dos brazos y en los que se ejecutan en TUIT KUBI, el brazo exterior se colocará semiestirado

- **- SONNAL OKORO ARE MAKI**

Se preparará la técnica con las manos abiertas desde el costado.

CHITAE

- **OLGUL MAKI - MONTONG BARO JURUGUI**

Se realizará en concentración sin potencia al final. La duración total será de 8 segundos para las dos técnicas

- **- OLGUL MAKI**

Se tardarán 5 segundos en realizar la técnica

- **- KUMGAN AP JURUGUI**

El brazo del OLGUL MAKI se iniciará a la altura del plexo.

- **- MONTONG AN MAKI - MONTONG MAKI**

Se dejará el MONTONG MAKI cerca del codo sin tocarle.

- **- HWANGSO MAKI**

Se realizará a velocidad normal.

- **ME CHUMOK PIOCHOK CHIGUI**

La mano abierta se girará al mismo tiempo que golpea ME CHUMOK y se golpeará con la mano horizontal, quedando la palma con una inclinación de 45° aproximadamente.

- **- YOP CHAGUI**

No se estira el brazo en el YOP CHAGUI, se dejan en el costado, después de realizar el primer YOP CHAGUI se baja el pie sin pisotón ni desplazamiento.

CHONKWON

- SOSUM JIRUGUI

Se realizará en BON SOGUI.

- BITURO JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKI

Tras esta defensa se inicia el agarre, moviendo sólo la muñeca en la misma posición, sin avanzar. Al terminar el agarre se realizará un AP KUBI y se ejecuta **MONTONG BARO JIRUGUI**. La técnica del puño se ejecutará en 5 segundos.

- - 2º y 3º BITURO JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKI

Al realizarlos se adelantará un poco el pie de atrás, acortando ligeramente el **AP KUBI**.

- - YOP CHAGUI

No se estira el brazo y se realiza **CHAKUN DOL CHOGUI**.

- Entre SONNAL ARE MAKI y GODURO ARE MAKI

Se realizarán tres movimientos de pies empezando con el derecho. En el 1º se desplaza la pierna adelantada (dcha.) un poco hacia delante, mientras que en el 2º empuja la pierna atrasada (izda.) coincidiendo con la primera defensa media. En el 3º la pierna derecha avanza coincidiendo con la segunda defensa baja, quedando en la posición de **TUIP KUBI GODURO ARE MAKI**

- - KUMGAN YOP JIRUGU

Al realizar el **CHUNHUN SOGUI** se mueve el pie derecho y se desliza un poco el pie izquierdo

- - TAESAN MILGUI

Las manos salen de la parte inferior del abdomen. En la preparación de la técnica, cuando se colocan las manos en la cadera se realiza el **BON SOGUI**, a continuación se realizará la técnica en concentración. La mano de arriba enfrente de la cara y la de abajo en frente del bajo vientre. Se tardarán 5 segundos en realizar la técnica de brazos estirados (no forzados).

HANSU

- **SONNALDUNG GECHIO MONTONG MAKI**

Se cruzará el brazo izquierdo por delante.

- **- DUMECHUMOK YANG YOP GURI CHIGUI**

Se preparará desde la altura de los hombros y se realizará a la altura de las costillas flotantes

- **- OE SANTUL MAKI**

Se realizará en **AP KUBI** en diagonal.

- **- MONTONG BARO JURUGUI**

Al realizar la técnica se desplazará el pie que quede delante hacia el exterior.

- **AKUMSON KALCHEBI**

No se preparará la técnica en **DUCHUMOK JORI SOGUI**

- **- KIOTARI SOGUI**

Esta técnica se ejecutará sin pisotón.

- **- PIOCHOK MAKI**

La mirada se dejará en la dirección de donde venimos

- **- YOP CHAGUI**

No se estirará el brazo al ejecutar esta patada. Se dejará en el costado (**CHANGUL DOLCHOGUI**)

- **- SONNAL BAKAT CHIGUI**

Se realizarán en zona media

- **- PIOCHOK CHAGUI**

Se colocará la mano para realizar el técnica en el último momento en la zona media.

- **- PALKUP MONTONG PIOCHOK CHIGUI**

La mirada se dirigirá hacia donde nos dirigimos.