

Gerrikoen programa / Programa de cintos

		Zuria/Blanco Horia/Amarillo	Horia/Amarillo Horia/Amarillo	Horia/Amarillo Laranja/Naranja	Laranja/Naranja Laranja/Naranja	Laranja/Naranja Berdea/Verde	Berdea/Verde Berdea/Verde	Berdea/Verde Urdina/Azul	Urdina/Azul Urdina/Azul	Urdina/Azul Gorria/Rojo	Gorria/Rojo
Hiztegia/ Vocabulario		Taekwondo: camino de puño y patada (Ukabilaren eta ostikoaren bidea) Chariot: firmes (zuzen) Kione: saludar (agurtu) Chumbi: preparados (prest) Are: de la cintura hacia abajo (gerritik behera) Montong: de la cintura al cuello (gerritik lepora) Olgul: del cuello hacia arriba (lepotik gora)	Sahonim: maestro o maestra (irakaslea) Dobok: traje (trajea) Ti: cinturón (gerrikoa) Dochang: gimnasio de taekwondo (taekwondoko gimnasioa) Ap chuck: metatarso del pie (oinaren metatarsoa) Mon: cuerpo entero (gorputz osoa) Chumok: nudillos (hatz-koskor)	Maki: defensa (defentzak) Jirugui: ataque de puño (ukabila erasoak) Chagui: patada (ostikoa) Sogui: posición (posizioa) Baldung: empeine (empeinea) Son: mano abierta (esku irekia) Sonnal: canto de la mano (eskuko albo)	Ap: hacia adelante (aurrerantz) Tuit: hacia detrás (atzerantz) An: de fuera a dentro (kanpotik barrira) Bakat: de dentro a fuera (barrutik kanpora) Bal: pie (oina) Palmok: antebrazo (besaurre) An palmok: parte interior del antebrazo (besaurrearen barrualdea) Bakat palmok: parte exterior del antebrazo (besaurrearen kanpoaldea)	Yop: lateral (alboa) Chigui: ataque (eraso) Pum: movimiento especial (mugimendu berezia) Pionsonkut: punta de los dedos (hatz-puntak) Mok: cuello (lepoa) Balnal: canto del pie (oin albo)	Piochok: diana (diana) Baro: volver a la posición inicial/distinto brazo pie (hasierako posiziora itzuli/beso-oin ezberdinak) Dung Chumok: dorso de la mano (eskuko atzeko aldea) Palkup: codo (ukondoa)	Uen: izquierda (eskerra) Orun: derecha (eskuma) Batansong: base de la palma de la mano (eskuko palmondoaren oinarria) Me chumok: canto del puño (martillo) (ukabilaren albo)	Gechio: cruzar (gurutzatu) Sichak: iniciar (hasi) Kuman: finalizar (amaitu) Tuit chuck: parte baja del talón (orpoaren azpian)	Neryo: descendente (beheranzkoa) Ollyo: ascendente (goranzkoa) Dollyo: circular (zirkularra) Tuit kumchi: talón de Aquiles (Aquilesen taloia)	Dangkiok: agarrar (heldu) Kalvo: pausar/separarse (gelditu/banatu) Kesok: reanudar (berriz hasi) Murup: rodilla (belauna)
Posizioak/ Posiciones/ Sogui kisul		- Moa sogui - Ap sogui	- Naranji sogui - Ap kubi sogui	- Tuit kubi - Chariot sogui - Pionji sogui	Chuchum sogui	- Ap koa sogui - Tuit koa sogui		- Uen sogui - Orun sogui	Bon sogui	- Jaktari sogui	- Kiotari sogui - Ogun sogui
Beso-teknikak/ Técnicas de brazo/ Son kisul	Defentsak/ Defensas/ Maki	- Are maki - Montong maki - Olgul maki	Montong an maki	- Jansonnal olgul maki - Jansonnal montong maki - Jansonnal are maki	- Jansonnal montong bakat maki - Montong bakat maki	- Sonnal montong maki - Sonnal are maki	Olgul bakat maki	- Batangson montong maki - Batangson montong an maki - Batangson nulo maki	- Gechio are maki - Gechio montong maki	- Jan sonnal montong yop maki - Okgorro are maki	- Goduro batangson montong an maki - Goduro montong maki - Goduro are maki
	Erasoak/ Ataques/ Gong kiok	Montong bande jirugui	Montong baro jirugui		- Dubong montong jirugui - Sonnal mok chigui	- Pionson kut seuo chirugui - Pionson kut opo chirugui	- Dung chumok ape chigui - Dollyo palkup chigui - Ollyo palkup chigui - Yop palkup chigui	Me chumok neryo yop chigui		- Yop jirugui - Du checho jirugui	Dangkiok tok jirugui
	Mugimendu bereziak/ Movimientos especiales/ Pum	Kibon chumbi sogui	Kiorugui chumbi			Chebipum mok chigui	Montong piochok palkup chigui	Bituro jansonnal olgul bakat maki	- Piochok chagui - Gawi maki - Bo chumok chumbi	Dangkio ollyo murup chigui	- Akunson kalchebi - Batangson tok chigui - Oe santul maki
Hanka-teknikak/ Técnicas de pierna/ Bal kisul	Ostikadak/ Patadas/ Chaguis	- Ap chagui - Bandal chagui	- Dollyo chagui - Neryo chagui	- Miro chagui - Yop chagui	- Tuit chagui - Bakat chagui - An chagui	Nako chagui	- Furio chagui - Mondolloyo yop chagui	- Mondolloyo tuit chagui - Bituro chagui - Mondolloyo nako chagui	Mondolloyo furio chagui		
	Jauziak/ Saltos/Tuios		Tio ap chagui	Tio neryo chagui	Tio bandal chagui	Tuio dollyo chagui	Tuio yop chagui		Tio mondolloyo tuit chagui	- Tuio mondolloyo yop chagui - Tuio mondolloyo nako chagui	- Tuio mondolloyo furio chagui
Poomsae			Taeguk il chang (1º poomsae)	Taeguk i chang (2º poomsae)	Taeguk sam chang (3º poomsae)	Taeguk sa chang (4º poomsae)	Taeguk oh chang (5º poomsae)	Taeguk youk chang (6º poomsae)	Taeguk chil chang (7º poomsae)	Taeguk pal chang (8º poomsae)	Koryo