



(6° GUP a 5° GUP)

POSICIONES (SOGI):

MOA JUMBI SOGI “A” = Posición de Preparado con Pies Juntos “A”

GOJUNG SOGI= Posición Fija

GUBURYO SOGI = Posición con la Pierna Flexionada
(Repaso de Posiciones anteriores)

BLOQUEOS (MAKGI):

AN PALMOK DOLLYMYO MAKGI = Bloqueo Circular con la Zona externa del Antebrazo

PALMOK DAEBI MAKGI = Bloqueo Guardia con Antebrazos

ATAQUE CON EL PUÑO (JIRUGI):

GOJUNG SO KAUNDE BANDE JIRUGI = Puñetazo contrario a la Zona Media en Posición jinete

ATAQUES CON LA MANO (TAERIGI):

SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI = Golpe hacia el Interior con el Canto Exterior de la Mano

PATADAS (CHAGI):

GORO CHAGI = Patada Gancho

BANDE DOLLYO GORO CHAGI = Patada Gancho con Giro

BANDE DOLLYO CHAGI = Patada lateral-circular con giro (pierna recta)

TUL: WON-HYO (28 MOVIMIENTOS)

COMBATE DE PASOS

2 PASOS (IBO MATSOGI): ATAQUE DE MANO Y PIERNA = 2 TÉCNICAS

1 PASO (ILBO MATSOGI): 2 TÉCNICAS (utilizando técnicas de los Tul)

El exámen se realizará en el dojang

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI): 1 Combate

TÉCNICAS DE COMBATE -

1. ATAQUES SIMPLES - Bandae Dollyo Chagi, Bande Dollyo Yop Chagi, Twimyo Dwit Chagi
2. ATAQUES EN COMBINACIÓN - a) Yop Chagi + Bande Dollyo Yop Chagi
b) Dollyo Chagi + Twimyo Bande Dollyo Dwit Chagi
3. STEPS - a) Esquivas en Diagonal (por dentro y por fuera)
b) Péndulo con Patada (lateral, circular, ...)

ROMPIMIENTOS (KYOKPA): YOP CHAGI (Patada Lateral)

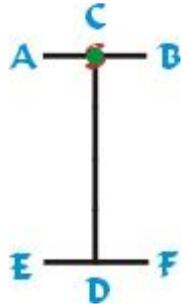
TEORÍA:

SIGNIFICADO DE WON-HYO

SIGNIFICADO DEL COLOR VERDE

SIGNIFICADO Y GRADUACIÓN DE SAJIUNG Y SASEONG NIM

INTEGRIDAD (YOM CHI)



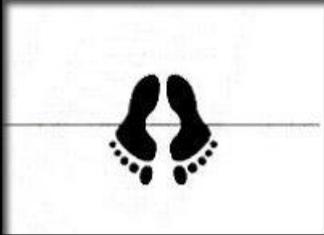


5.1. Posiciones

·Moa sogi (Posición inicial Moa chumbi sogi A, las manos van a 30cm de la base de la nariz)



Los pies van juntos.
Las rodillas van extendidas.
Se utiliza con frente total o lateral

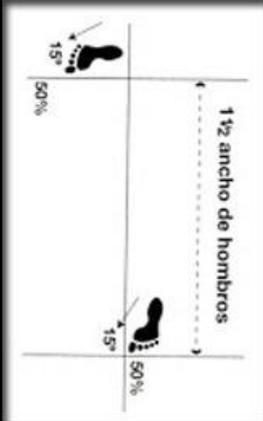


The diagram shows a top-down view of two feet positioned side-by-side. A horizontal line passes through the center of both feet, indicating they are aligned. The feet are close together, with the heels touching.

·Goyun sogi



Tiene un ancho y medio de hombros de largo
No tiene ancho
Siempre se la utiliza en posición semi frontal.
El peso del cuerpo se distribuye mitad en cada pierna.



The diagram shows a top-down view of two feet positioned side-by-side. A vertical line passes through the center of both feet, indicating they are aligned. The feet are close together, with the heels touching. The width between the feet is labeled as '1 1/2 ancho de hombros'. The angle of the feet is labeled as '15°' and the weight distribution is labeled as '50%' for each foot.

·Goburyo sogi

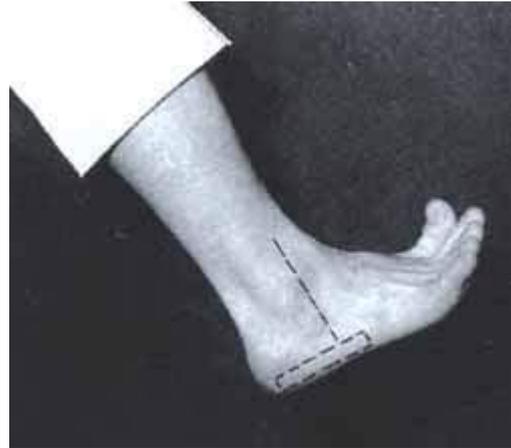


Se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo
La rodilla de atrás va flexionada y cae sobre el dedo gordo. de su pie
El talón del otro pie toca la rodilla, y el canto externo del mismo va paralelo al piso.
Se la utiliza para patear de costado, hacia atrás o ejecutar defensas.



5.2. Técnica básica

·Zona de ataque BALKAL (Canto del pie)



5.3. Patadas

- Bande dollyo chagi (Patada circular con giro por detrás, golpea con el talón)
- Goro chagi (Patada de gancho, golpea con el talón)
- Golcho chagi (Patada de bloqueo en abanico hacia fuera, con balkal)
- Bandal chagi (Patada de bloquo en abanico hacia dentro, con canto interno del pie)
- Bande dollyo goro cahgi (Patada de gancho en giro por detrás)

5.4. La correcta ejecución de un tul

·Como ya hemos mencionado, existen 24 tuls, todos ellos tienen en común 8 puntos fundamentales:

1. La forma debe comenzar y terminar en el mismo lugar.
2. Se debe mantener postura, mirada y orientación correcta.
3. Se debe trabajar relajadamente, tensando los músculos en el momento justo
4. Debe ser ejecutado rítmicamente
5. La moción es normal salvo que se indique lo contrario
6. Cada forma debe dominarse completamente antes de pasar a la siguiente
7. Los practicantes deben conocer lo propósitos de cada movimiento
8. Los practicantes deben ejecutar las técnicas con realismo, interpretando el combate que se coreografía en cada forma.



5.5. WHON-HYO TuI

Won-Hyo:(28 MOVIMIENTOS) Fue el monje que introdujo el budismo durante la dinastía Silla en el año 686 D.C.

0. Moa jumbi sogi A

1. Niunja so sang palmok mackgi

2. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi

3. Gojun so kaunde yop jirugi

4. Niunja so sang palmok mackgi

5. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi

6. Gojun so kaunde yop jirugi

7. Goburyo jumbi so A

8. Kaunde yopcha jirugi

9. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi

10. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi

11. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi

12. Gunun so sun sonkut tulgi

13. Niunja so sang palmok mackgi

14. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi

15. Gojun so kaunde yop jirugi

16. Niunja so sang palmok mackgi

17. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi

18. Gojun so kaunde yop jirugi

19. Gunun so palmok dolimyo mackgi

20. Najunde apcha busigi

21. Gunun so kaunde bandae jirugi

22. Gunun so palmok dolimyo mackgi



23. Najunde apcha busigi
24. Gunun so kaunde bandae jirugi
25. Goburyo jumbi so A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Niunja so palmok kaunde daebi mackgi
28. Niunja so palmok kaunde daebi mackgi

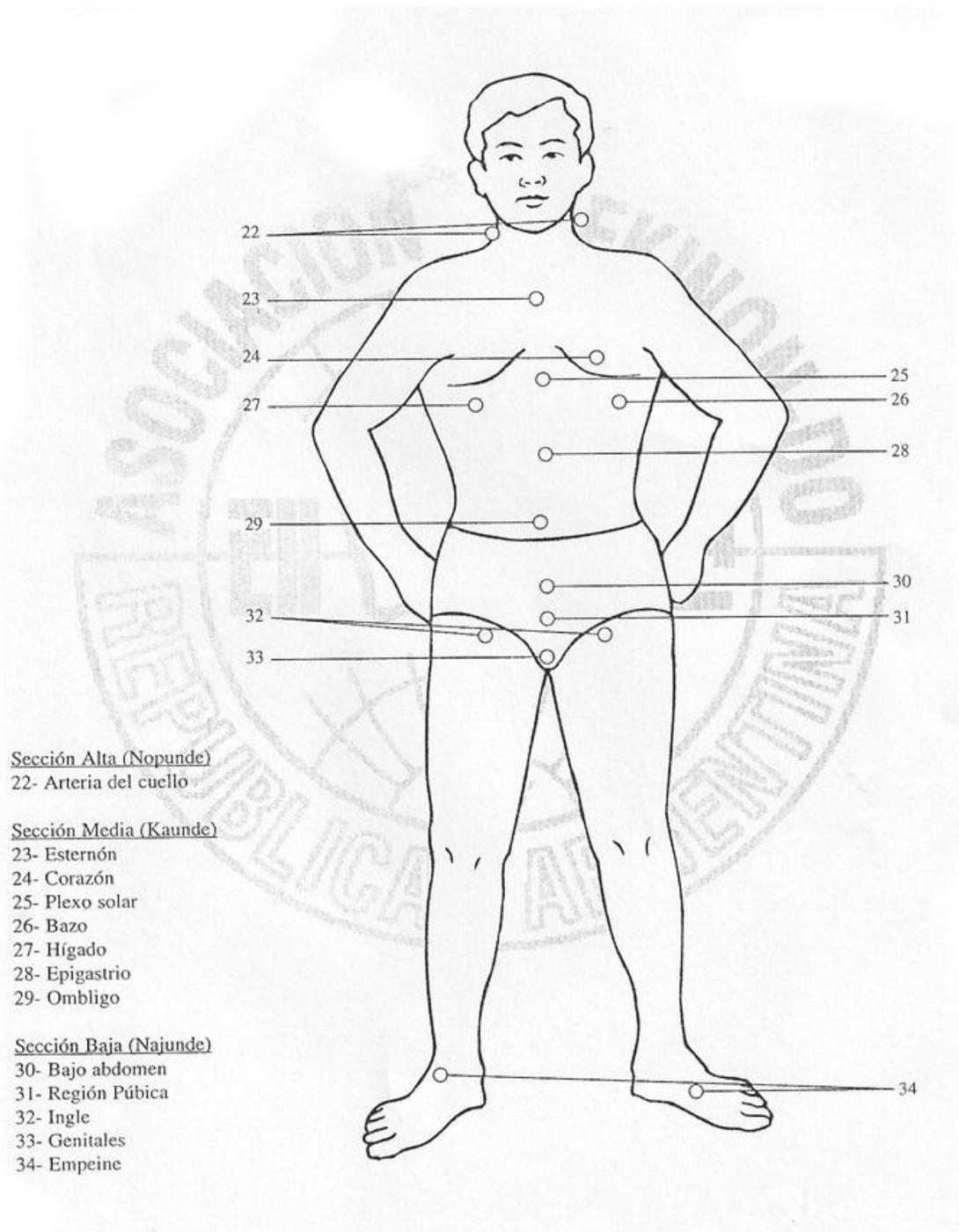
5.7. Técnicas de combate a 1 paso – Ilbo Matsogi

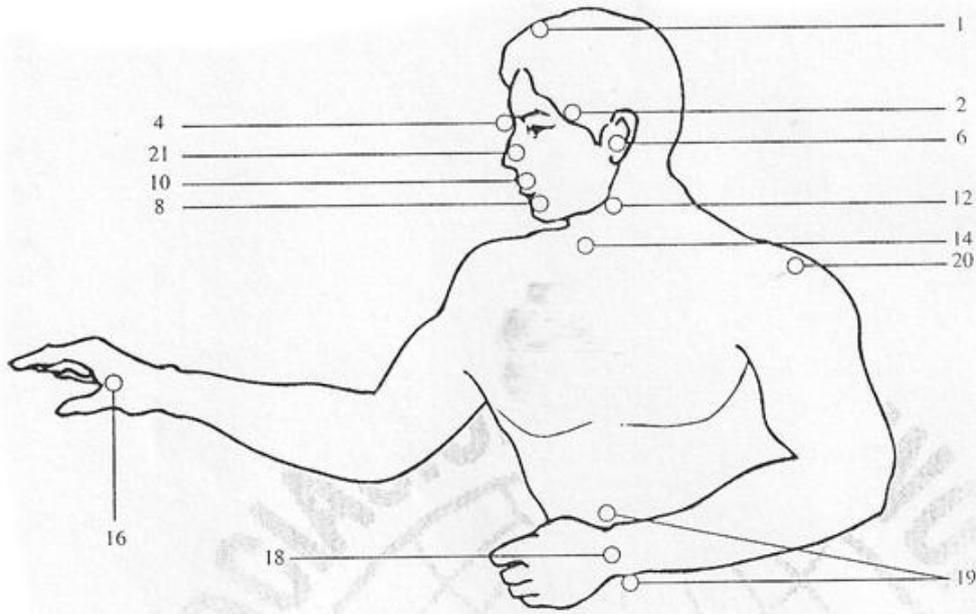
·En las técnicas de combate a un paso se realiza la aplicación directamente desde la posición inicial de narani chumbi sogi, el atacante gritará “HOP” antes de comenzar y el defensor gritará lo mismo cuando esté listo para recibir el ataque y bloquearlo.



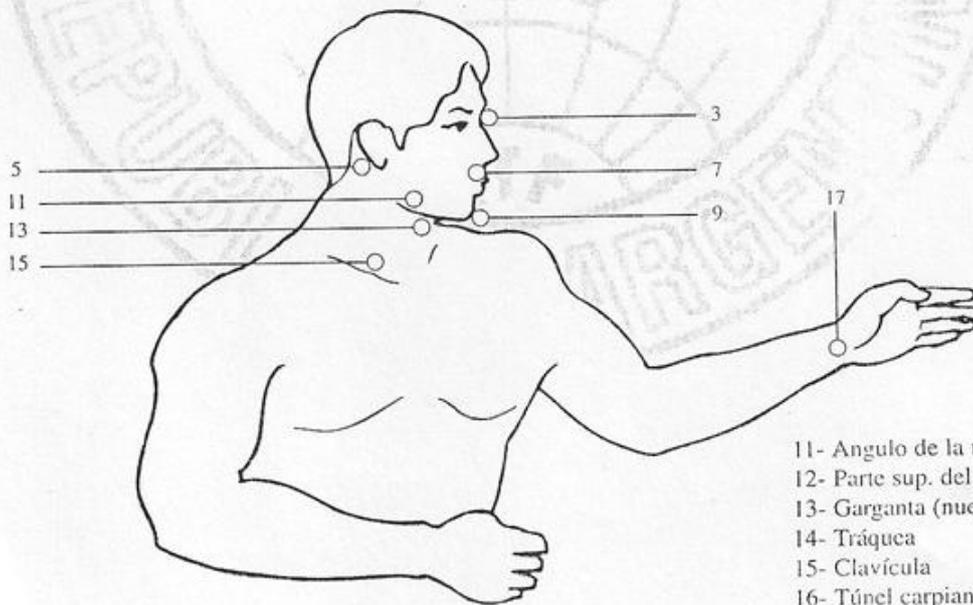
5.8. Puntos vitales y de presión del cuerpo – KUPSO

·A continuación veremos algunos de los puntos vitales y de presión más importantes





- 1- Cráneo
- 2- Sien
- 3- Puente de la nariz
- 4- Globo del ojo
- 5- Mastoides
- 6- Oído
- 7- Labio superior
- 8- Maxilar
- 9- Mentón
- 10- Boca



- 11- Angulo de la mandíbula
- 12- Parte sup. del cuello
- 13- Garganta (nuez)
- 14- Tráquea
- 15- Clavícula
- 16- Túnel carpiano
- 17- Arteria radical
- 18- Artic. de la muñeca posterior
- 19- Articulación de la muñeca
- 20- Articulación del hombro
- 21- Nariz



Autoevaluación

1. Moa sogui lleva el peso de pie:
 - a) 50% 50%
 - b) 60% 40%
 - c) 70% 30%

2. Dwit chagui pega con:
 - a) Metatarso
 - b) Talón
 - c) Planta del pie

3. Dollymio mackgi es para:
 - a) Sacar un Dollyo
 - b) Bloquear un puño
 - c) Sacar una patada frontal

4. ¿En qué año introdujo Won-hyo el budismo en la dinastía Koryo:
 - a) 686 D.C
 - b) 686 A.C
 - c) Ninguna de las anteriores

5. El General Choi nació el:
 - a) 9 de Noviembre de 1917
 - b) 10 de Noviembre de 1819
 - c) 9 de Noviembre de 1918

6. En gojun so los ángulos de los pies:
 - a) Son como en gunun so
 - b) Son más abiertos



c) Son más cerrados

7. La posición inicial de Won-hyo es:

a) Moa so A

b) Narani so A

c) Moa so B

8. Los movimientos de Who-hyo y diagrama:

a) 24 diagrama cruz

b) 28 diagrama H tumbada

c) 28 diagrama doble cruz

9. En combate una patada a la cabeza vale:

a) 1 punto

b) 2 puntos

c) 3 puntos

10. Significado de Jayu Matsogi:

a) Combate libre con pasos

b) Combate libre con contacto

c) Combate libre sin contacto