



(5° GUP a 4° GUP)

POSICIONES (SOGI):

KYOCHA SOGI = Posición en Forma de “X”
(Repaso de Posiciones anteriores)

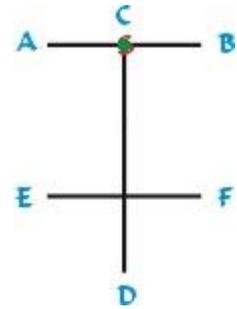
BLOQUEOS (MAKGI):

SONBADAK BARO GOLCHO MAKGI= Bloqueo agarre Directo con la Palma de la Mano

SONBADAK BANDAE GOLCHO MAKGI= Bloqueo agarre de Revés con la Palma de Mano

SANG SONKAL MAKGI= Bloqueo Gemelo con el Canto Exterior de la Mano

DOO PALMOK NOPUNDE MAKGI = Bloqueo Doble Alto con Antebrazo



ATAQUE CON EL PUÑO (JIRUGI):

ANNUN SO KAUNDE AP JIRUGI= Puñetazo Directo en Posición de Sentado

ATAQUES CON LA MANO (TAERIGI):

GUNNUN SO AP PALKUP TAERIGI= Golpe Directo con el Codo

KYOCHA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI= Golpe Lateral Alto con Dorso del Puño (Posición X”)

PATADAS (CHAGI):

BITURO CHAGI = Patada de Torsión

NAERYO CHAGI (Ext.) = Patada Descendente (Hacha)

TUL: YOL-GOK (38 MOVIMIENTOS)

COMBATE DE PASOS

1 PASO (ILBO MATSOGI): 3 TÉCNICAS = Aplicación de Técnicas del Tul

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI): 1 COMBATE

TÉCNICAS DE COMBATE

1. ATAQUES SIMPLES - Repaso de todas las técnicas básicas
2. ATAQUES EN COMBINACIÓN - 1 Patada + 2 Puños + 1 Patada y volver a una distancia segura
3. CONTRAATAQUE - Yop Chagi, Dwit Chagi, Dollyo Chagi, Twimyo Ap jirugi + distancia segura

ROMPIMIENTOS (KYOKPA): TWIMYO YOPCHA JIRUGI = Patada Lateral con Salto

TEORÍA:

SIGNIFICADO DEL YOL-GOK

EURIN DONGJAK (Movimiento Conectado)

1 AL 10 EN COREANO

PERSEVERANCIA (IN NAE)

YOP MOM (Cuerpo Lateral)



6.1. Breve cronología del Taekwon-Do ITF

- 1955 Creación del Taekwondo
- 1966 Creación del Taekwon-Do ITF
- 1972 Se traslada la sede de la ITF a Canadá
- 1974 Primer Mundial de ITF en Montreal, Canadá
- 1978 Segundo Mundial ITF en Oklahoma, USA
- 1981 Tercer Mundial ITF en Resistencia, Chaco, Argentina
- 1985 Traslado de la sede a Viena, Austria
- 1985 Se publica la enciclopedia de Taekwon-Do ITF
- 2002 Muerte del fundador

6.2. Posiciones (Sogi)

- KYOCHA Sogi – Posición en X

A: El pie semi apoyado cruza por detrás cuando se salta cayendo en esta posición o desplaza con patadas laterales,

B: El pie semi apoyado cruza por adelante cuando se la utiliza con los ejercicios fundamentales de brazos o patadas.

Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal.
Se la utiliza con frente total o semi frontal.

6.3. Técnicas básicas

- Palkup (Codo)



- Sonbadak (Palma de mano)





6.4. Patadas

- Bituro chagi (Patada de torsión, golpea con metatarso)
- Naeryo chagi exterior(En vez de bajar recta baja en forma de hacha)

6.5. Mociones – Moción conectada (Eurin Dongjak)

·La moción conectada se repite el concepto de encadenar movimientos, justo al realizar el primer movimiento de manera “suave” se entrelaza con el segundo movimiento dejando entre ellos menos tiempo que entre los movimientos normales, tras el segundo movimiento de respiración suave, finalizamos con un movimiento de respiración normal explosiva.

6.6. YUL-GOK Tul (el más largo de los cinturones de color)

Yul-Gok: (38 MOVIMIENTOS)Es el pseudónimo del gran filósofo y maestro Yi-I (1536-1584), a quien se conoció como el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma se refieren al lugar de su nacimiento sito sobre los 38° de latitud. El diagrama representa la palabra "maestro".

1. Anun so kaunde jirugi (Puño para medir distancia)
2. Anun so kaunde jirugi (mano derecha)
3. Anun so kaunde jirugi (mano izquierda)
4. Anun so kaunde jirugi (Puño para medir distancia)
5. Anun so kaunde jirugi (mano izquierda)
6. Anun so kaunde jirugi (mano derecha)
7. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi
8. Najunde apcha busigi
9. Gunun so kaunde baro jirugi
10. Gunun so kaunde bandae jirugi
11. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi
12. Najunde apcha busigi



13. Gunun so kaunde baro jirugi
14. Gunun so kaunde bandae jirugi
15. Gunun so sonbadak baro golcho mackgi
16. Gunun so sonbadak bandae golcho mackgi
17. Gunun so kaunde baro jirugi
18. Gunun so sonbadak baro golcho mackgi
19. Gunun so sonbadak bandae golcho mackgi
20. Gunun so kaunde baro jirugi
21. Gunun so kaunde baro jirugi (mano izquierda)
22. Goburyo jumbi so A
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Gunun so ap palkup taerigi
25. Goburyo jumbi so A
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Gunun so ap palkup taerigi
28. Niunja so sang sonkal mackgi
29. Gunun so sun sonkut tulgi
30. Niunja so sang sonkal mackgi
31. Gunun so sun sonkut tulgi
32. Gunun so batak palmok nopunde mackgi
33. Gunun so kaunde bandae jirugi
34. Gunun so bakat palmok nopunde mackgi
35. Gunun so kaunde bandae jirugi
36. Kyocha so dung choomuk nopunde yop taerigi
37. Gunun so doo palmok nopunde mackgi
38. Gunun so doo palmok nopunde mackgi



Autoevaluación

1. Kyocha so su peso es:
 - a) 90% 10%
 - b) 80% 20%
 - c) 95% 5%

2. Azul significa:
 - a) Mar
 - b) Cielo
 - c) Agua

3. Golcho mackgi es:
 - a) Gancho ascendente
 - b) Agarre mano abierta
 - c) Gancho circular

4. El primer movimiento de Yul-gok es:
 - a) Un golpe de punto (frontal)
 - b) Para medir la distancia
 - c) Un golpe de puño lateral

5. Los movimientos de Yul-gok son:
 - a) 37
 - b) 38
 - c) 39

6. Significado de Yul-gok :
 - a) Filósofo Yi Y
 - b) Filósofo YI Hwang
 - c) Filósofo Choi Hong



7. Un gancho intencionado es:

- a) 1 pt menos
- b) 1 advertencia
- c) Ninguna de las dos

8. Golpe frontal de codo:

- a) Yop palkuo
- b) Ap palkup
- c) wi palkup

9. Sanj palmok mackgi el bloqueo principal es:

- a) El delantero
- b) El trasero
- c) Ninguno

10. Número 100 en coreano:

- a) Pek
- b) Sorum
- c) Suin