



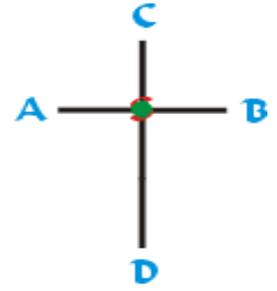
(9º GUP a 8º GUP)

POSICIONES DE PIERNAS (SOGI):

NIUNJA SOGI = Posición en Forma de “L”

ANNUN SOGI = Posición de Jinete

GUNNUN SOGI = Posición de Caminar



BLOQUEOS (MAKGI):

SONKAL DAEBI MAKGI = Bloqueo en Guardia con el Canto Exterior de la Mano

PALMOK DAEBI MAKGI = Bloqueo en Guardia con el Antebrazo

AN PALMOK KAUNDE MAKGI = Bloqueo Medio con la Zona Radial del Antebrazo

PATADAS (CHAGI):

APCHA BUSIGI = Patada Frontal percutante

YOPCHA JIRUGI = Patada Lateral penetrante

TUL: CHON-JI (19 MOVIMIENTOS)

GIROS QUE APARECEN EN EL TUL (DOLGI)

GIRO DE 90°

GIRO DE 180°

COMBATE A TRES PASOS (SAMBO MATSOGI):

Protocolo en Solitario – Defensa Básica (con saludo, medición y Kihap)

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI): 1 COMBATE CON NORMAS ITF

TÉCNICAS DE COMBATE

1. COMBINACIÓN DE 1-2 DE PUÑO

2. COMBINACIÓN DE 1-2 DE PUÑO + PATADA CIRCULAR (DOLLYO CAHGI)

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE CHON-JI

AN MOM (Cuerpo de Frente)

REALIZAR CORRECTAMENTE EL GOLPE DE PUÑO HACIA DELANTE Y HACIA ATRAS

El exámen teórico se realizará en el dojang.



2.1. Dan Gup Zedo – El sistema jerárquico de los cinturones

<u>Je-Ja</u>	Aprendiz	10º a 1º Gups
<u>BuSabum Nim</u>	Instructor	1º a 3º Dan
<u>Sabum Nim</u>	Instructor Mayor	4º a 6º Dan
<u>Sajium Nim</u>	Maestro	7º y 8º Dan
<u>Sasom Nim</u>	Gran Maestro	9º Dan

“Respetar a los Grados Menores, recordando que de ese lugar venimos”

“Respetar a los Grados Mayores, sabiendo que hasta ese lugar vamos”

2.2. Posiciones nuevas

·Niunja sogui

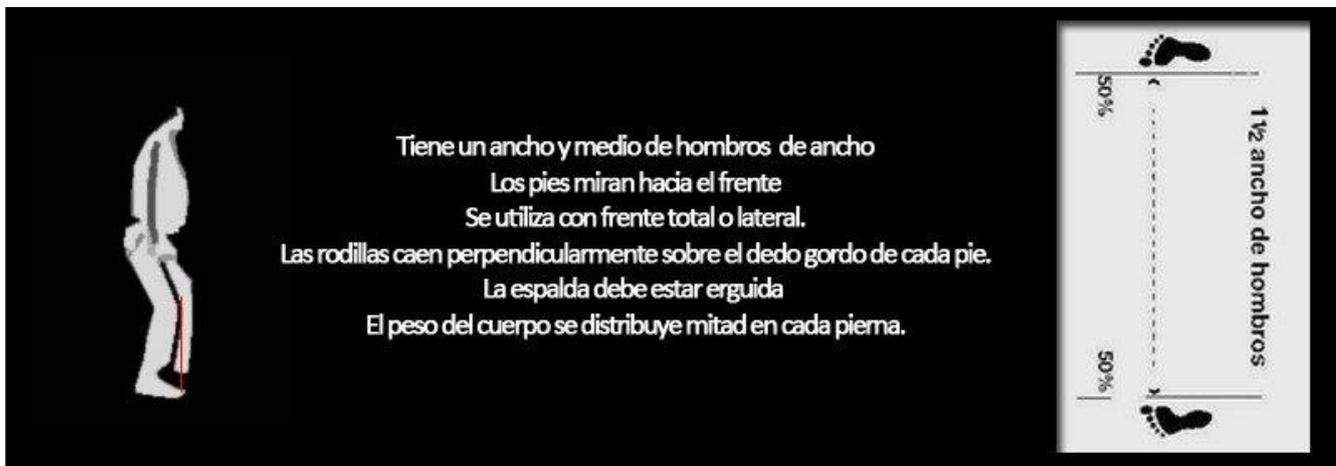


Tiene un ancho y medio de hombros de largo
No tiene ancho
La rodilla del pie de atrás cae sobre el dedo gordo,
la rodilla del pie de adelante cae sobre el talón.
Siempre se la utiliza en posición semi frontal.
Los pies van 15º hacia adentro.
El peso del cuerpo se distribuye en un 70%atras 30%delante





·Annun sogui



2.3. Enfrentamientos a 3 pasos – Sambo Matsogi

Es el ejercicio básico de combate para principiantes. Es un ejercicio que se usa para familiarizarse con las técnicas de ataque y de defensa, el atacante realiza 3 ataques idénticos consecutivos, y el defensor los bloquea a la vez con una técnica correcta, cuando se realizan ataques de manos, se mide a mitad del pie, cuando hacemos técnicas de golpes altos o de patadas se mide a talón.

2.4. Fechas e introducción a la historia del fundador

·El fundador del Taekwon-Do, el General Choi Hong Hi, nació el 9 de Noviembre de 1918 en Hwa-Dae (Myon-Chun) Corea, falleció por un Cáncer de estómago el 15 de junio de 2002 a la edad de 83 años en PyongYang, Corea del Norte.

·Cuando falleció ostentaba el 9ºDan de Taekwon-do ITF y el 2º Dan de Karate Shotokan.

2.5. Mociones de tuls

·Una MOCIÓN, dentro de un TUL, es el análisis de la velocidad y respiración con la que se realizan los movimientos, hay diferentes tipos que iremos estudiando en cada cinturón.

·Moción Nº1 “NORMAL”: Se realiza una inhalación profunda durante la relajación y una exhalación al culminar la técnica, este ciclo es la pauta normal de cada técnica en el desarrollo de un tul.



2.6. Chon-Ji tul

- CHON-JI: 19 mov. Significa literalmente el cielo y la tierra esto es interpretado en oriente como la creación del mundo o el principio de la historia de la humanidad por lo que es el tul ejecutado por el principiante, los 19 movimientos representan los 10 gup y los 9 danes.

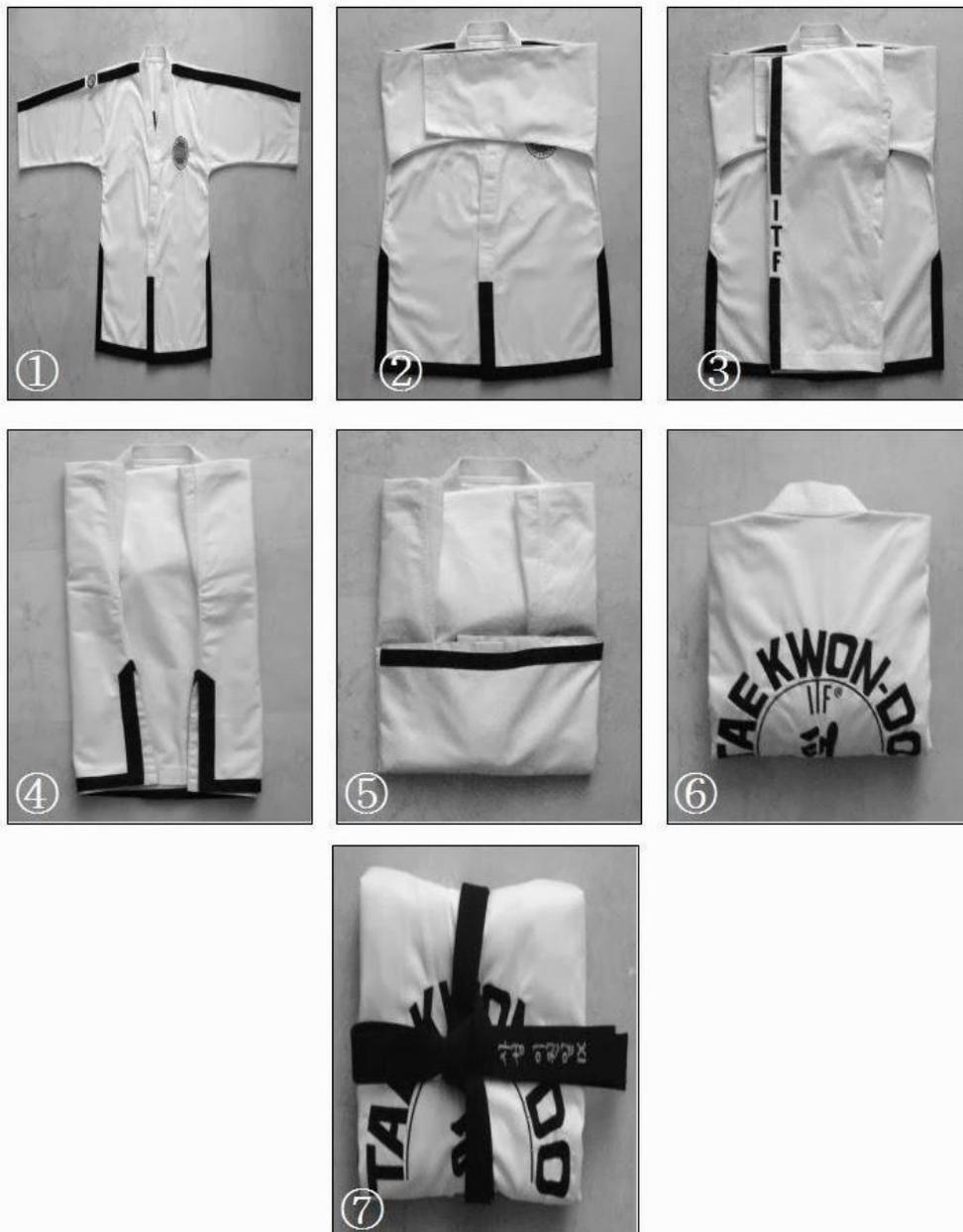
1. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
2. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
3. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
4. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
5. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
6. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
7. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
8. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
9. Niunja so an palmok kaunde baro mackgi
10. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
11. Niunja so an palmok kaunde baro mackgi
12. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
13. Niunja so an palmok kaunde baro mackgi
14. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
15. Niunja so an palmok kaunde baro mackgi
16. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
17. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
18. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
19. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk



2.8. Patadas nuevas

- Yopcha jirugi (Patada lateral, golpea con talón)
- Yopcha busigi (Patada lateral percutante, golpea con talón)
- Twimyo Apcha busigi (Patada frontal con salto, golpea con metatarso)
- Naeryo chagi (Patada descendente, golpea con el talón al bajar)

2.9. Como doblar el dobok





Autoevaluación

1. La posición niunja sogui los pesos son...
 - a) 50%(pierna trasera) -50%(pierna delantera)
 - b) 70% (pierna trasera)-30%(pierna delantera)
 - c) 80%(pierna trasera)-20%(pierna delantera)

2. El ataque de sonkal es...
 - a) Ataque de pierna
 - b) Golpe con punta de dedos
 - c) Canto de mano

3. El movimiento número nueve de Chonji se llama...
 - a) Niunja so an palmok Kaunde mackgi
 - b) Niunja so an palmok nopunde mackgi
 - c) Niunja so an palmok najunde mackgi

4. La patada Dolyo con técnica pega con:
 - a) Empeine
 - b) Metatarso
 - c) Talón

5. El diagrama de Chonji es:
 - a) Una zeta
 - b) Una cruz
 - c) Una H tumbada



6. Los movimientos de Chon-ji son...

- a) 20
- b) 19
- c) 21

7. La definición de Chonji es...

- a) Cielo y Tierra
- b) La creación del mundo en occidente
- c) Ambas son ciertas

8. El cuarto juramento es...

- a) Ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico
- b) Respetar al instructor y a los mayores
- c) Ser un campeón en la justicia y la libertad

9. El último principio es...

- a) Espíritu indomable
- b) Cortesía
- c) Integridad

10. Color amarillo significa...

- a) Pureza
- b) Peligro
- c) Tierra