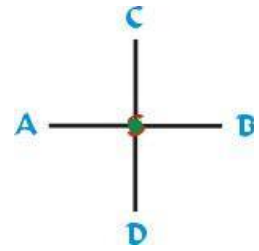




(10° GUP a 9° GUP)



POSICIONES DE PIERNAS (SOGI):

CHARIOT SOGI = Posición de Atención para saludar
(KYONGNE JASE) = Saludo
NARANI JUMBI SOGI = Posición paralela de chumbi
GUNNUN SOGI = Posición de Caminar

BLOQUEOS (MAKGI):

PALMOK NAJUNDE MAKGI = Bloqueo bajo con el antebrazo externo
SONKAL NAJUNDE MAKGI = Bloqueo bajo con el canto exterior de la mano
AN PALMOK KAUNDE MAKGI = Bloqueo medio con la zona radial (interna) del antebrazo

ATAQUES DE PUÑO (JIRUGI):

KAUNDE AP JIRUGI = Golpe de puño directo a la zona media

ELEVACIONES DE PIERNA (OLLIGI):

APCHA OLLIGI = Elevación Frontal bloqueo
YOPCHA OLLIGI = Elevación Lateral bloqueo

PATADAS (CHAGI)

APCHA BUSIGI = Patada Frontal ataque
YOPCHA JIRUGI = Patada Lateral ataque

EJERCICIOS

SAJU JIRUGI = Cruz de ataque en 4 Direcciones. (Derecha e Izquierda)
SAJU MAKGI = Cruz de bloqueo en 4 Direcciones (Derecha e Izquierda)
Menores de 14 sólo es obligatorio el Saju-Jirugi

COMBATE DE TRES PASOS (SAMBO MATSOGI):

Protocolo en solitario – Ataque Básico (con saludo, medición y grito)

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

TÉCNICAS BÁSICAS A REALIZAR EN EL COMBATE

1. Guardia Frontal (durante lanzamiento de puño)
2. Guardia Lateral
3. "Steps" - Movimientos en las 4 Direcciones

TEORÍA:

SIGNIFICADO LITERAL DE “TAEKWON-DO”.
FUNDADOR DEL TAEKWON-DO
PAÍS DE ORIGEN
SIGNIFICADO DEL COLOR “BLANCO”
SABER ATARSE CORRECTAMENTE EL CINTURÓN
TÉCNICA PARA CERRAR CORRECTAMENTE EL PUÑO

El exámen teórico se realizará en el dojang.



1.1. ¿Qué es el Taekwon-Do?

El Taekwon-Do es un SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL de origen Coreano.

Fue fundado el 11 de Abril de 1955 por el Gral. Choi Hong Hi

La rama ITF fue fundada el 22 de Marzo de 1966

La Expresión TAEKWON-DO proviene del idioma coreano y significa:

- TAE: Acción de piernas
- KWON: Acción de manos
- DO: Arte o Camino (Vía ó camino)

1.2. EL DOYANG – Lugar de entrenamiento

El Doyang, es el lugar donde trabajamos el cuerpo y la mente a través de la disciplina, este debe ser cuidado como un segundo hogar y debe ser tratado con respeto, sus normas son:

- Se debe acceder al lugar de práctica adecuadamente vestido y minutos antes de comenzar la clase.
- Se debe saludar a los instructores cuando se accede al doyang, si la clase ya ha comenzado solicitaremos permiso al instructor antes de entrar y no entraremos hasta que nos lo autorice.
- Antes de comenzar la sesión, el instructor hará formar a todos frente a él en orden de grados de mayor a menor desde su izquierda, el alumno de mayor graduación hará el saludo el cual es:
 - CHARIOT (Posición de saludo, movemos pie izquierdo)
 - SABUM NIM Ké (Saludar al instructor)
 - KION-Né (Saluden), a lo que todos dirán en voz alta **¡TAEKWON!**
- Esta breve ceremonia se repetirá al finalizar la clase.
- Los momentos de practica resultan muy importantes, pues resulta muy peligroso distraerse, por lo tanto hay que lograr obtener la máxima atención y rendimiento posibles.
- Los alumnos deben evitar practicar con ropa de calle.



13. El DOBOK – Indumentaria de práctica

A) Sus características son:

- Pantalón blanco largo hasta los tobillos y la sigla ITF en la pierna.
- Chaqueta blanca abierta, con velcro, logo del TKD en el lado derecho.
- Cinturón anudado al frente con una sola vuelta a la cintura
- En la espalda, lleva el “Arbol del Taekwon-do”

B) El uso del Dobok es requerido para:

- Pulir la modestia del practicante y cultivar su higiene
- Simbolizar la herencia y tradición del Taekwon-Do
- Mostrar organización y orden
- Diferenciar a los practicantes por su esfuerzo y no por sus posesiones

C) Accesorios personales:

No se permite practicar bajo ningún concepto con relojes, collares, medallas, anillos, pendientes o cualquier otro elemento metálico de decoración personal que implique un riesgo físico para el practicante o sus compañeros.

14. El “TI” – Cinturón de práctica

A) El color de los cinturones se usa en Taekwon-Do para diferenciar la experiencia y nivel de conocimiento entre los practicantes, teniendo a su vez cada cinturón un significado:

- Cinturón Blanco: Significa inocencia, ya que carecemos de conocimientos previos del Taekwon-Do.
- Cinturón Amarillo: Representa la Tierra, como la planta que toma raíces las bases del Taekwon-Do son establecidas.
- Cinturón Verde: Representa el Crecimiento de la planta que poco a poco va creciendo así como los conocimientos del estudiante.
- Cinturón Azul: Representa Cielo, hacia donde se dirige la planta que va creciendo convirtiéndose en un árbol imponente, la destreza del Taekwon-Do va en aumento.
- Cinturón Rojo: Significa Peligro, alertando al oponente de que se mantenga a distancia, y al propio alumno de que ejerza control sobre si mismo.
- Cinturón Negro: Significa Madurez, lo contrario al blanco, representa la impermeabilidad al temor, también representa el fin de una etapa de enseñanza y el comienzo de otra nueva.



B) Uso del cinturón

· **Debe dar una sola vuelta a la cintura por los siguientes motivos:**

- Seguir a un solo maestro
- Derrotar al oponente de un solo golpe
- Tener un único objetivo claro

1.5. Segmento técnico – Posiciones

-La fuerza de las técnicas depende ya sean de ataque o de defensa dependen principalmente de una buena posición o base, en esto contribuye la estabilidad, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad.

-Principios para una buena posición básica:

- Espalda recta, salvo cuando se especifique lo contrario
- Relajar los hombros
- Tensar el abdomen
- Mantener el equilibrio
- Apropiada flexión de rodillas

-Posiciones:

· CHARYOT SOGUI – Postura de saludo

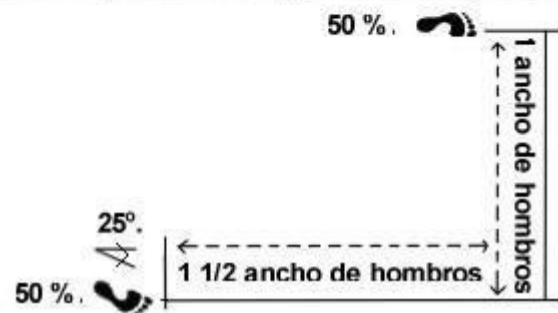
- Las piernas van estiradas y juntas
- Torso frontal
- Peso 50% repartido
- Manos con puños cerrados, semi-extendidos y abiertos 45 grados.





·GUNNUN SOGUI – Posición de caminar

- Pierna delantera flexionada en línea con el talón.
- Pierna trasera estirada por completo.
- Torso frontal
- Peso repartido 50%

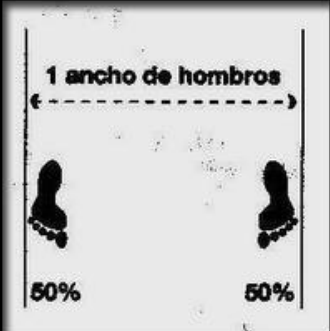


·NARANI CHUMBI SOGUI – Posición inicial

Manos entre sí a 7 cm y hasta el ombligo 5 cm



Se la utiliza para realizar posiciones frontales o laterales.
Tiene un ancho de hombros
Sus pies apuntan hacia el frente.
El peso del cuerpo se distribuye el 50 % en cada pierna.

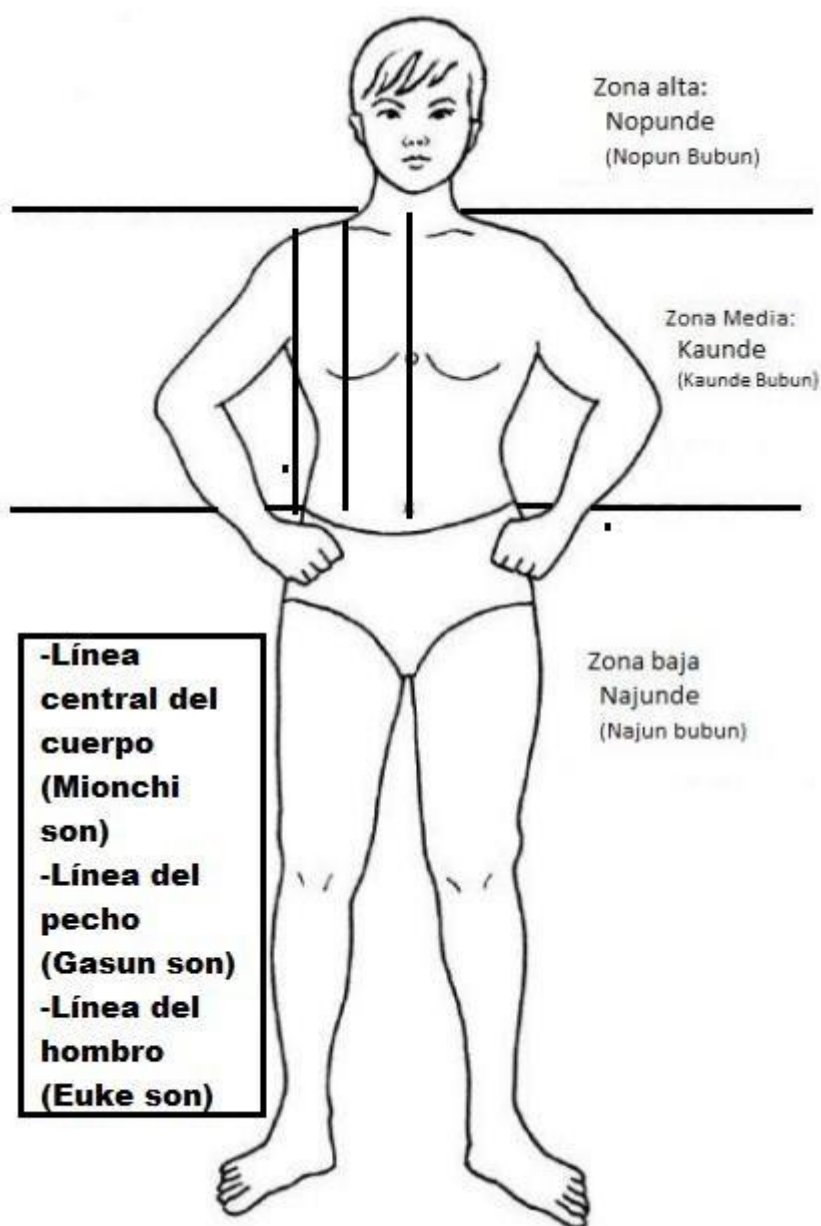




1.6. Alturas del Cuerpo:

·Para lograr una comprensión rápida de los lugares del cuerpo que han de ser defendidos o atacados en cada técnica, se ha dividido el cuerpo en tres secciones:

- Zona alta (NOPUNDE): desde la línea de la clavícula hasta la parte superior de la cabeza.
- Zona media (KAUNDE): desde la línea del ombligo hasta la clavícula.
- Zona baja (NAJUNDE): desde la línea del ombligo hasta abajo.





1.7. Juramentos del estudiante

- Cumpliré los principios del Taekwon-Do
- Respetaré al instructor, a mis mayores y compañeros
- Nunca haré mal uso del Taekwon-Do
- Seré un campeón de la paz y de la justicia
- Lucharé por un mundo más pacífico

1.8. Principios del Taekwon-Do

- Cortesía (Ye-Ui)
- Integridad (Yom-Chi)
- Perseverancia (In-Nae)
- Autocontrol (Guk-Gi)
- Espíritu indomable (Baekgool-Bolgool)

1.9. Patadas

- Apcha olligi (Patada ascendente frontal, golpea con el metatarso)
- Yopcha olligi (Patada lateral ascendente, bloquea con el canto del pie)
- Apcha busigi (Patada frontal percutante, golpea con metatarso)
- Dollyo chagi (Patada circular, golpea con metatarso en técnica y con empeine en competición)
- Sewo chagi (Patada de abanico, hacia adentro “Anuro” y hacia afuera “Bakuro”)
- Twimyo Ap chagui (Patada frontal con salto)

1.10. Significado iniciales KGM

- KGM es el nombre que reciben nuestras escuelas, hacen referencia a las iniciales de el primer tul de 1º Dan “Kwang-Gae” y la primera letra de la ciudad donde se encuentra la sede de nuestra escuela Motril.



1.11. Tuls

- El tul, consiste en una serie de ejercicios que representan una lucha imaginaria, contra uno o más oponentes, en múltiples direcciones, combinando movimientos de ataque y de defensa.
- En total son 24 tuls, que representan las 24 horas del día.
- El primer tul se aprende siendo cinturón blanco punta amarillo, siendo cinturón blanco aprendemos las dos formas básicas de ataque (Saju jirugi) y la de defensa (Saju makgi), comenzando tanto con la mano izquierda (Wen), como por la derecha (Orun).

FORMAS BÁSICAS

-**SAJU JIRUGI:** 7 mov. (Derecha e izquierda)

1. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
2. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
3. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
4. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
5. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk
6. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
7. Gunun so kaunde (baro jirugi) ap choomuk



Saju jirugi
Orun

Cruz de
ataque
derecha





**Saju Jirugi
Wen**

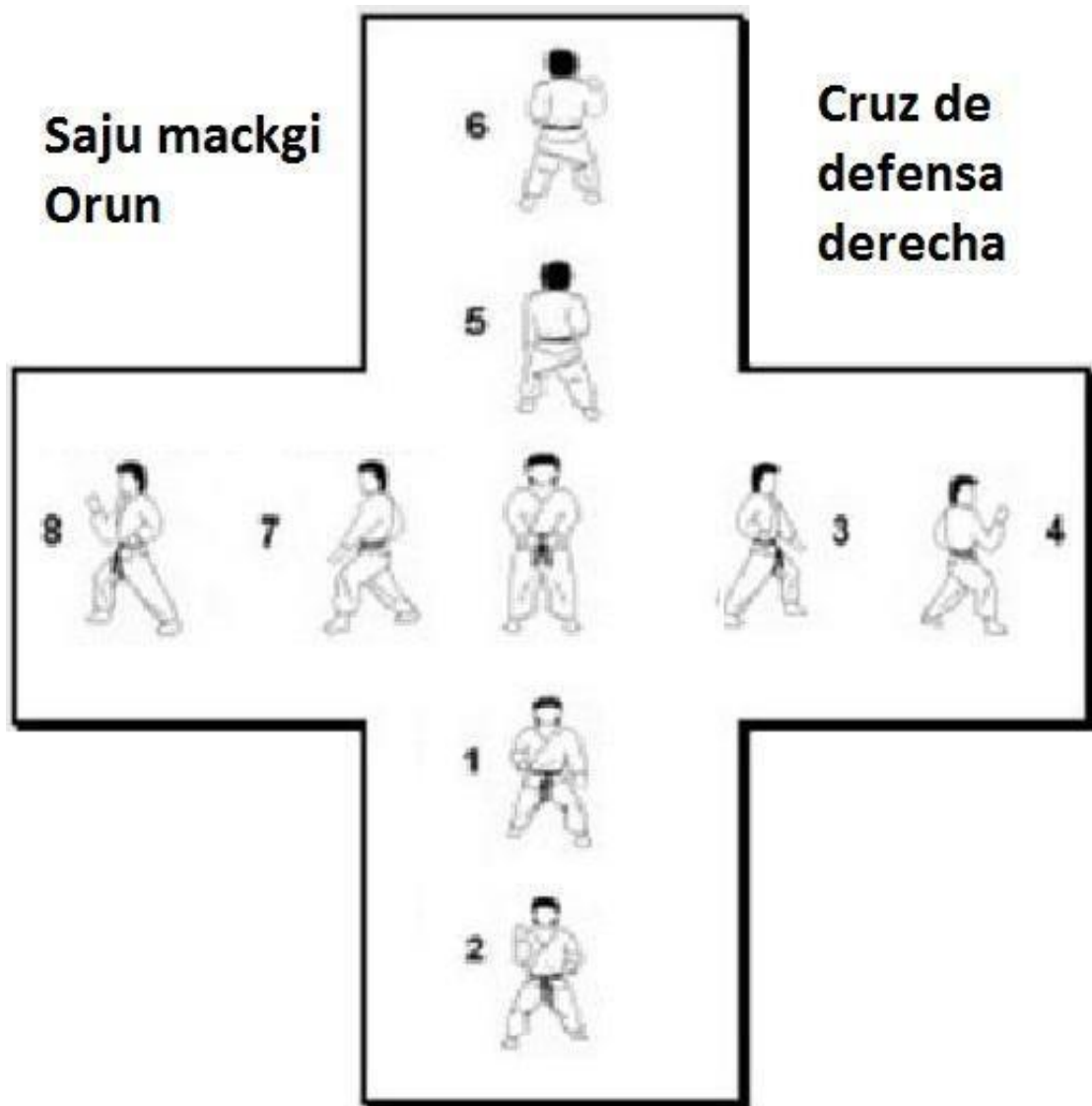
**Cruz de
ataque
izquierda**

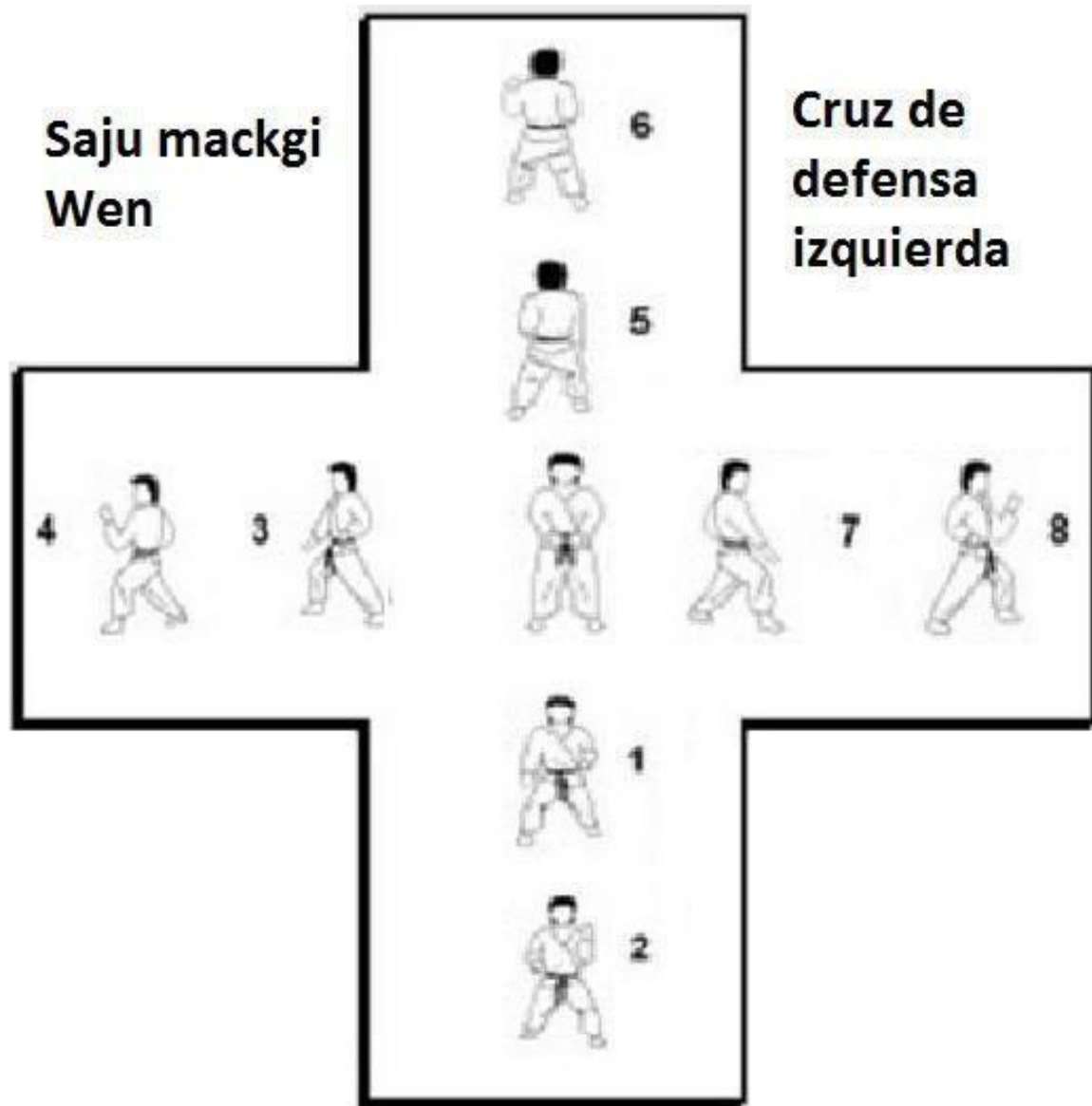




-**SAJU MACKGI**: 8 mov. (Derecha e izquierda)

1. Gunun so sonkal najunde baro mackgi
2. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi
3. Gunun so sonkal najunde baro mackgi
4. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi
5. Gunun so sonkal najunde baro mackgi
6. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi
7. Gunun so sonkal najunde baro mackgi
8. Gunun so an palmok kaunde baro mackgi





1.12. Como cerrar correctamente el puño

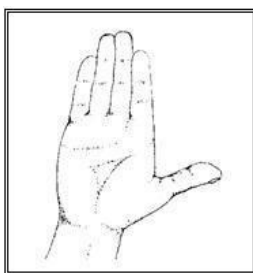


Fig. 1

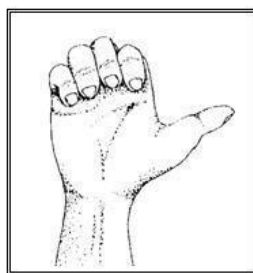


Fig. 2



Fig. 3



Fig. 4



Autoevaluación

1. ¿Cuántas formas básicas hay?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3

2. ¿Cómo se llama la primera forma básica?
 - a) Saju Mackgi
 - b) Saju Jirugi
 - c) Chon-Ji

3. ¿Cuántos movimientos tiene Saju Mackgi?
 - a) 7
 - b) 8
 - c) 9

4. ¿Cuántos movimientos tiene Saju Jirugi?
 - a) 5
 - b) 6
 - c) 7

5. ¿Qué es el Taekwon-Do?
 - a) Tae: Mano Kwon: Pie Do: Camino
 - b) Tae: Pie Kwon: Mano Do: Camino
 - c) Tae: Camino Kwon: Pie Do: Mano



6. El cuatro principio del Taekwon-Do es:
- a) Integridad
 - b) Perseverancia
 - c) Autocontrol
7. ¿Cómo se llama el quinto movimiento de Saju Jirugi?
- a) Gunung so nopunde up jurugi
 - b) Gunung so Kaunde baro jirugi
 - c) Gunung so najunde baro jirugi
8. ¿Cómo se llama el segundo movimiento de Saju Mackgi?
- a) Gunung so an palmok kaunde mackgi
 - b) Gunung so an palmok najunde jirugi
 - c) Gunung so an palmok kaunde jirugi
9. ¿Cómo se llama el número nueve en coreano?
- a) Dul
 - b) ahop
 - c) ilgop
10. ¿Cómo se llama el fundador del Taekwon-Do?
- a) Gerenal Choi Hi Hong
 - b) General Hong Choi Hi
 - c) General Choi Hong HI



11. ¿Cómo es el tercer juramento del estudiante?

- a) Cumpliré los principios de Taekwon-Do
- b) No haré mal uso del Taekwon-Do
- c) Respetaré al instructor y a los mayores

12. La posición Charyot Sogi es...

- a) Atención
- b) Preparatoria
- c) Saludo