



(1º GUP A 1º DAN)

BLOQUEOS (MAKGI):

PALMOK KAUNDE AP MAKGI= Bloqueo Medio Directo con el Antebrazo

KYOGA SONKAL KAUNDE YOP MAKGI=

Bloqueo Medio Lateral con el Canto Exterior de la Mano

DOO SONBADA OLLYO MAKGI= Bloqueo Doble Ascendente con la Palma de la Mano

ATAQUES CON LA MANO (TAERIGI):

SONKAL NOPUNDE AP TAERIGI= Golpe Directo Alto con el Canto Exterior de la Mano

SONKALDUNG NOPUNDE AP TAERIGI=

Golpe Directo Alto con el Canto con el Interior de la Mano

SALTO (TWIGI): Se realizará correctamente el salto con equilibrio y técnica

TUL: CHOONG-MOO (30 MOVIMIENTOS)

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI):

1 COMBATE LIBRE = Contra 2 o más adversarios

1 COMBATE ITF = 2 Asaltos de 2 Min. por combate

ROMPIMIENTOS (KYOKPA):

KAUNDE AP JIRUGI = Puñetazo Directo

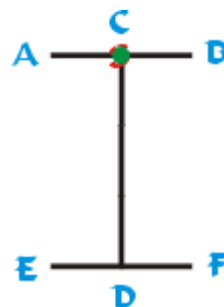
TWIMYO BANDE DOLLYO YOP CHAGI = Patada Lateral con Giro en Salto

BANDE DOLLYO CHAGI = Patada Giratoria Trasera

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE CHOONG MOO

CONOCER EL JURAMENTO DEL ESTUDIANTE



MUY IMPORTANTE

Para optar al examen de Cinturón Negro **ES OBLIGATORIO:**

- El estudiante deberá permanecer un **mínimo de 1 año** con el cinturón rojo-negro
- Tener un mínimo de **4 Licencias Federativas Consecutivas y al día**
- Haber superado el **Examen de Arbitro Cronometrador**
- Haber **participado activamente** (como competidor o en la organización) en algún campeonato durante las **últimas 3 temporadas.**
- Haber realizado un mínimo de **2 Cursos** Internacionales o Nacionales
- Tener la **aprobación del Instructor** para acceder al examen de Cinturón Negro



10.1. Técnica básica – Ciclo de composición del Taekwon-Do



- 1º Movimientos básicos
- 2º Enfrentamientos
- 3º Formas
- 4º Práctica con accesorios
- 5º Defensa personal y Lucha



10.2. Primer Dan: ¿Experto o Novicio?

Una de las principales confusiones con las Artes Marciales es la creencia de que todos los cinturones negro son expertos.

Se puede entender que los que no estén envueltos en el mundo de las artes marciales hagan esta ecuación.

Los estudiantes deben reconocer que no siempre es exacto. Muy a menudo, los cinturones negros novicios se dicen expertos o inclusive hasta se convencen de que así es.

El primer dan de cinturón negro usualmente ha adquirido suficientes técnicas para defenderse contra un solo adversario. El primer dan es el punto de partida. El estudiante apenas ha constituido la base. El trabajo de construcción de la casa está por delante.

El cinturón negro novicio acaba de empezar a aprender la técnica. Ahora que ha aprendido el alfabeto, podrá empezar a leer. Años de dura labor y estudio le espera antes de que pueda considerarse un experto o un instructor. Un estudiante perspicaz se dará cuenta en esta etapa, de lo poco que conoce. Con el cinturón negro también entra una nueva responsabilidad. Aunque esa joven, ha entrado en la fraternidad honorable de los cinturones negros del mundo; sus actos en el exterior como en el interior de la sala de entrenamiento serán minuciosamente observados.

Su comportamiento se refleja sobre todos los cinturones negros, debiendo esforzarse constantemente en dar el ejemplo a las categorías inferiores.

Algunos progresará seguramente hacia el nivel de experto, sin embargo la mayoría, conceptualmente equivocados, quedarán en novicios mental y técnicamente.

10.3. Patadas

·Twimyo bituro chagi (Patada en curva con salto)

·Twimyo bandae dollyo chagi (Patada circular por detrás con giro y salto, pierna recta)



10.4. Choong Moo Tul

Choong-Moo:(30 MOVIMIENTOS) Fue el nombre que se le dió al almirante Vi Soon Sin de la dinastía Vi. Se le atribuye la invención del primer acorazado (kobukson), durante 1592, que puede ser considerado un precursor de los submarinos. La finalización de la forma con un ataque con mano izquierda, simboliza su lamentable muerte, que no le permitió mostrar su gran potencial debido alas restricciones que le imponía su lealtad para con el Rey.

1. Niunja so sang sonkal mackgi
2. Gunun so sonkal nopunde ap taerigi
3. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
4. Gunun so opun sonkut nopunde tulgi
5. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
6. Goburyo jumbi so A
7. Kaunde yop chagi
8. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
9. Twimyo yop chagi, niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
10. Niunja so bakat palmok najunde baro mackgi
11. Gunun so nopunde mori japgi
12. Morup ollyo taerigi
13. Gunun so sonkaldung kaunde ap taerigi
14. Nopunde dollyo chagi
15. Kaunde dwitcha jirugi
16. Niunja so palmok daebi mackgi
17. Kaunde dollyo chagi
18. Gojun so digutja mackgi
19. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
20. Gunun so dwijibun sonkut najunde tulgi



21. Niunja so dung choomuk yopdwi taerigi
22. Gunun so sun sonkut tulgi
23. Gunun so doopalmok kaunde mackgi
24. Anun so an palmok mackgi , dung choomuk nopunde yop taerigi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Niunja so kyocha sonkal monchau yop ap mackgi
28. Gunun so doo sonbadak ollyo mackgi
29. Gunun so bakat palmok chookyo mackgi
30. Gunun so kaunde bandae jirugi

10.5. Requisitos mínimos para 1ºDan

- Permanecer mínimo 1 año de cinturón rojo-negro
- Tener 4 licencias consecutivas al día
- Tener el título de árbitro crono
- Haber participado en algún campeonato en las últimas 3 temporadas
- Haber realizado mínimo 2 cursos Nacionales o Internacionales
- Tener la aprobación de su instructor
- Pasar examen tipo test de 50 preguntas
- Pasar examen físico



ILDAN SIMSA

(EXAMEN DE C.N. 1º DAN)

EXAMEN TEÓRICO

–50 PREGUNTAS (TIPO TEST) = Sólo se permiten 5 fallos

EXAMEN FÍSICO

1º PARTE:

CARRERA DE FONDO: 45 Minutos

CARRERA- SPRINT: 4 x 50 Metros

ABDOMINALES – ELEVACIONES: 100 Repeticiones

ABDOMINALES – CONCENTRADAS: 100 Repeticiones

FLEXIONES DE BRAZOS: 2 x 25 Repeticiones

MULTISALTOS: 2 x 25 Repeticiones

COMBA: 2 x 2 Minutos

2ª PARTE:

SOMBRA PIERNA: 1 X 2 Minutos

SOMBRA PUÑO: 1 X 2 Minutos

SOMBRA PUÑO Y PIERNA: 1 X 2 Minutos

PATADA CIRCULAR – SACO: 60 Patadas / 1 Minuto (cada pierna)

PATADA LATERAL – SACO: 60 Patadas / 1 Minuto (cada pierna)

PATADA EMPUJÓN – SACO: 60 Patadas / 1 Minuto (cada pierna)

PATADA HACHA – SACO: 60 Patadas / 1 Minuto (cada pierna)

PUÑO – SACO: 300 Puñetazos / 2 Minutos (2 asaltos)



EXAMEN TÉCNICO

- 10 POSICIONES FUNDAMENTALES
- 20 GOLPES CON LA MANO
- 16 BLOQUEOS CON LA MANO
- 15 TÉCNICAS DE PIERNAS
- 5 TÉCNICAS DE PIERNAS CON SALTO
- 5 TÉCNICAS DE BARRIDOS
- TUL (9) CHON-JI a CHOONG-MOO
- 3 X 3 COMBINACIONES DE GOLPES
- 3 X 3 COMBINACIONES DE BLOQUEOS
- 3 X 3 COMBINACIONES DE PATADAS
- 3 X 3 COMBINACIONES MIXTAS
- 2 TÉCNICAS DE COMBATE DE 3 PASOS
- 2 TÉCNICAS DE COMBATE DE 2 PASOS
- 2 TÉCNICAS DE COMBATE DE 1 PASO
- 10 COMBATES LIBRES (1 Min.)
- 10 TÉCNICAS CONTRA AGARRES
- 10 TÉCNICAS DE HOSINSUL
- TÉCNICAS DE ROMPIMIENTOS -
 - a) YOP CHAGI
 - b) DOLLYO CHAGI
 - c) KAUNDE AP JIRUGI / SONKAL YOP TAERIGI