



(2º GUP A 1ºGUP)

POSICIONES (SOGI):

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

SOO JIK SOGI= Posición L corta

Examen de todas las posiciones previas con sus respectivas medidas (dojang)

BLOQUEOS (MAKGI):

SONBADAK MIRO MAKGI= Bloqueo Empuje con la Palma de la Mano

AN PALMOK NOPUNDE YOBAP MAKGI= Bloqueo Medio Lateral-Frontal con la Zona interna del Antebrazo

ATAQUES CON EL PUÑO (JIRUGI):

OLLYO JIRUGI= Puñetazo Ascendente

NIUNJA SO BARO JIRUGI= Puñetazo Directo en Posición Lateral

ATAQUE CON LA MANO (TAERIGI):

SONKAL NAERYO TAERIGI= Golpe Descendente con el Canto Exterior de la Mano

ATAQUE CON EL CODO (TULGI):

YOP PALKUP TULGI= Golpe Lateral con el Codo

APLICACIÓN DEL ESCAPE DEL TUL (JAPYOSUL TAE) = MOVIMIENTOS N° 11 Y 12

COMBINACIONES DE PATADAS (YON-SOK CHAGI):

3 COMBINACIONES DE 3 PATADAS CON LA MISMA PIERNA

TUL: HWA-RANG (29 MOVIMIENTOS)

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI):

1 COMBATE LIBRE = 1 contra 2

1 COMBATE REGLAS ITF = 2 Asaltos de 2 Mín.

El alumno realizará un combate con reglas ITF durante el examen con todo el equipo de protecciones y arbitrado por un cinturón negro

ROMPIMIENTOS (KYOKPA):

AP PALKUP TAERIGI= Golpe Directo con el Codo

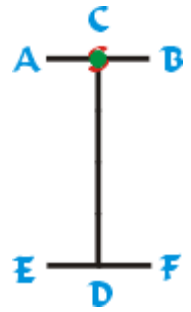
BANDE DOLLYO YOP CHAGI= Patada Lateral con Giro

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE HWA-RANG

SIGNIFICADO DEL COLOR ROJO

El examen se realizará en el dojang





9.1. Posiciones

Soo jik sogi:

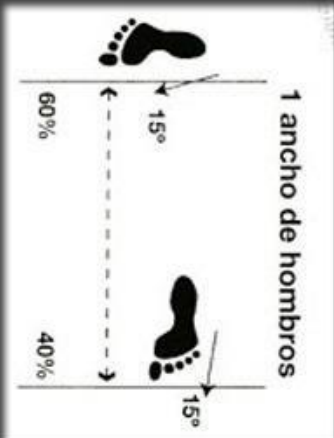


Tiene un ancho de hombros de largo
No tiene ancho

Las rodillas van extendidas y los pies 15° hacia adentro.

Siempre se utiliza en posición semi frontal.

El peso del cuerpo va 60% en la pierna de atrás y 40% en la de adelante



9.2. Patadas

- Twimyo bandae sewo chagi (Patada en abanico con giro y salto)
- Combinaciones de todas las anteriores

9.3. Vocabulario

VOCABULARIO	
YUSIK	"L" CON PIERNAS ESTIRADAS
MORI	CABEZA
MOK	CUELLO
GASUM	PECHO
BOKBOO	ABDOMEN
PAL GWA DARI	EXTREMIDADES (BRAZOS Y PIERNAS)
JAYU	LIBRE
SOKDO	VELOCIDAD



9.4. Hwa-Rang Tul (Inicio Moa chumbi sogi C a 10cm del abdomen)

Hwa-Rang: (29 MOVIMIENTOS) Recuerda al grupo de guerreros así denominado, que se originó en la dinastía Silla en los comienzos del siglo VII. Los 29 movimientos representan a la 29° división de infantería, donde floreció el Tae Kwon-Do.

1. Anun so sonbadak miro mackgi
2. Anun so kaunde jirugi (derecha)
3. Anun so kaunde jirugi (izquierda)
4. Niunja so sang palmok mackgi
5. Niunja so ollyo jirugi
6. Migulgi Gojun so kaunde yop jirugi
7. Soojik so kaunde sonkal naeryo taerigi
8. Gunun so kaunde baro jirugi
9. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
10. Gunun so kaunde baro jirugi
11. Kaunde yopcha jirugi, Niunja so sokal kaunde yop taerigi
12. Gunun so kaunde baro jirugi (izquierda)
13. Gunun so kaunde baro jirugi (derecha)
14. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
15. Gunun so son sonkut tulgi
16. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
17. Nopunde dollyo chagi
18. Nopunde dollyo chagi
19. Niunja so kaunde sokal daebi mackgi
20. Gunun so bakat palmok najunde mackgi
21. Niunja so baro jirugi



22. Niunja so baro jirugi
23. Niunja so baro jirugi
24. Gunun so kyocha choomok nollyio mackgi
25. Migulgi Niunja so yop palkup tulgi
26. Moa so an palmok yopap mackgi (derecha)
27. Moa so an palmok yopap mackgi (izquierda)
28. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
29. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi



Autoevaluación

1. Posición inicial de Hwa-rang tul:
 - a) Moa sogui A
 - b) Moa sogui B
 - c) Moa sogui C
2. En la posición inicial de Hwa-rang las manos van a:
 - a) 30 cm del cuerpo
 - b) 15 cm del cuerpo
 - c) 10 cm del cuerpo
3. Soo Jik sogi es:
 - a) Posición L corta
 - b) Posición de pies cruzados
 - c) Posición L larga
4. Miro mackgi es:
 - a) Golpe de mano
 - b) Empuje con puño
 - c) Empuje con palma de mano
5. Graduación de Choi en karate Shotokan al morir:
 - a) I Dan
 - b) II Dan
 - c) III Dan
6. Naeryo sonkal taeregi golpea a:
 - a) Clavícula
 - b) Cabeza
 - c) Cuello
7. Patadas consecutivas son:
 - a) Du chagui
 - b) Yonson chagui
 - c) Sang chagui
8. Hwa-rang eran:
 - a) Un grupo de guerreros de élite
 - b) Un club de Barcelona
 - c) Un grupo de presos rebeldes de la dinastía Yi



9. Movimientos de Hwa-rang:

- a) 27
- b) 28
- c) 29

10. ¿Cuántos Han chung Hana hay que tener para el sil kyu?

- a) 3
- b) 4
- c) 5