



(3° GUP A 2°GUP)

POSICIONES (SOGI) :

Examen de todas las posiciones previas en el dojang.

BLOQUEOS (MAKGI):

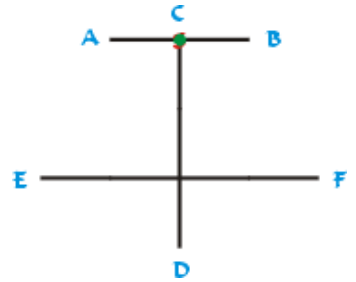
KYOGCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI= Bloqueo "X" Presionando con el Antebrazo

BAKAT PALMOK SAN MAKGI = Bloqueo en Forma de "W" con la Zona Cubital del Antebrazo

DOO PALMOK NAJUNDE MIRO MAKGI= Doble Bloqueo Bajo de Empuje con Antebrazo

KYOGCHA SO KYOGCHA JOOMUK NOOLLO MAKGI= Bloqueo "X" Presionando con el Antebrazo (Pos. "X")

SONKAL NAJUNDE DAEBI MAKGI= Bloqueo Guardia Baja con Canto Exterior de la Mano



ATAQUES CON LA MANO (TAERIGI):

DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI= Golpe Lateral - Trasero con Dorso del Puño

DUNG JOOMUK NOPUNDE DWI TAERIGI= Golpe Trasero Alto con Dorso del Puño

ATAQUE CON LOS DEDOS (TULGI):

DWIJIBUN SONKUT NAJUNDE TULGI= Golpe Bajo con las Puntas de los Dedos, Palma hacia Arriba

OPUN SONKUT NOPUNDE TULGI= Golpe Alto con las Puntas de los Dedos, Palma hacia Abajo

PATADAS (CHAGI):

MOORUP OLLYO CHAGI= Rodillazo Ascendente

CHA BAPGI = Pisotón

YON SOK CHAGI = Patadas en las 4 Direcciones

TUL: TOE-GYE (37 MOVIMIENTOS)

Examen de Tuls - desde Chon-Ji hasta Won-Hyo en el dojang

COMBATE DE 1 PASO (ILBO MATSOGI): 3 TÉCNICAS = Aplicación de las técnicas de los Tul.

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI): 1 COMBATE REGLAS ITF (2 Asaltos de 2 Min.)

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

ROMPIMIENTOS (KYOKPA): NAERYO CHAGI (Int.) = Patada Descendente (Hacha)

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE TOE-GYE

INTEGRIDAD (YOM-CHI)

CORRECTA APLICACIÓN DE AN MOM / BAN MOM / YOP MOM

El exámen teórico se realizará en el dojang

*** ¡IMPORTANTE! - para este examen**

Es obligatorio tener el título de Árbitro Nacional "C" (cronometrador)



8.1. Modalidades de competición

- Actualmente existen diferentes variantes a la hora de competir, entre ellas podemos encontrar, sparring individual, sparring por equipos, tuls individual, tuls por equipos, técnicas especiales de salto, técnicas de rompimientos de potencia.
- En lo referente a los equipos de manera excepcional podrán ser de 3 integrantes, pero a nivel oficial deben ser equipos de 5 personas.

8.2. Hosin sul (Defensa personal)

·Estas técnicas no sólo son las más interesantes de Taekwon-Do sino también las más avanzadas. Existen dos grupos básicos de técnicas de Defensa Personal:

- Liberarse de agarres
- Defensa contra un adversario armado

8.3. Patadas

- Murup ollyo chagi (Golpe con rodilla al abdomen)
- Cha bapgi (Pisotón)
- Yon sok chagi (patada en 4 direcciones)
- Twimyo bandae yopcha jirugi (Patada lateral con salto y giro)

8.4. Teoría

VOCABULARIO	
DWIJIBUN	VOLCADA
GUK GI	AUTOCONTROL
HOSIN SUL	DEFENSA PERSONAL
KIONG GUI	COMPETICIÓN
MIRO	EMPUJE
OPUN	PLANO, LLANO
YIP YUNG	CONCENTRACIÓN
YOP DWI	LATERAL HACIA ATRÁS



8.5. Toe-Gye Tul

*Toi-Gye: (37 MOVIMIENTOS) Es el seudónimo del maestro Yi Hwang (siglo XVI), quien fuera una autoridad en Neo confucionismo. Los 37 movimientos de esta forma se refieren a su sitio natal sobre los 37° de latitud. El diagrama representa la palabra "maestro".

1. Niunja so an palmok kaunde mackgi
2. Gunun so dwijibum sonkut najunde tulgi
3. Moa so dung choomuk yopdwi taerigi
4. Niunja so an palmok kaunde mackgi
5. Gunun so dwijibum sonkut najunde tulgi
6. Moa so dung choomuk yopdwi taerigi
7. Gunun so kyocha choomuk najunde nolio mackgi
8. Gunun so sang choomuk sewo jirugi
9. Kaunde apcha busigi
10. Gunun so kaunde baro jirugi
11. Gunun so kaunde bandae jirugi
12. Moa so sang palkup yop tulgi
13. Anun so bakat palmok sang mackgi
14. Anun so bakat palmok sang mackgi
15. Anun so bakat palmok sang mackgi
16. Anun so bakat palmok sang mackgi
17. Anun so bakat palmok sang mackgi
18. Anun so batac palmok sang mackgi
19. Niunja so doo palmok najunde miro mackgi
20. Gunun so mori japgi
21. Moorup ollyo chagi



22. Niunja so sonkal kaunde daeby mackgi
23. Najunde yop apcha busigi
24. Gunun so opun sonkut nopunde tulgi
25. Niunja so sonkal kaunde daeby mackgi
26. Najunde yop apcha busigi
27. Gunun so opun sonkut nopunde tulgi
28. Niunja so dung choomuk yopdwi taerigi
29. Kyocha so kyocha choomuk nolyo mackgi
30. Gunun so doo palmok nopunde mackgi
31. Niunja so sonkal najunde daebi mackgi
32. Gunun so palmok dollymio mackgi
33. Niunja so sonkal najunde daebi mackgi
34. Gunun so palmok dollymio mackgi
35. Gunun so palmok dollymio mackgi
36. Gunun so palmok dollymio mackgi
37. Anun so kaunde jirugi



Autoevaluación

1. Murup ollyo chagui es:

- a) Golpe con talón
- b) Golpe con rollida
- c) Golpe con canto de pie

2. Canto de pie es:

- a) Dwitkal
- b) Sonkal
- c) Balkal

3. En opun sonkt la mano va:

- a) Hacia abajo (la palma)
- b) Hacia arriba
- c) De perfil

4. Rojo significa:

- a) Fuego
- b) Peligro
- c) Ambas

5. Sang Yop palkup es:

- a) Doble golpe codo
- b) Doble puño lateral
- c) Doble ataque sin mirar

6. Parte del ciclo de composición de Taekwon-Do:

- a) Potencia
- b) Pateo paos
- c) Ambas

7. Movimientos de Toi-Gye:

- a) 35
- b) 36
- c) 37

8. Color azul en coreano:

- a) Chong
- b) Hong
- c) Ninguno



9. Color rojo en coreano:

- a) Chong
- b) Hong
- c) Ninguno

10. El General Choi murió el:

- a) 14 Junio 2001
- b) 12 Junio 2003
- c) 15 Junio 2002