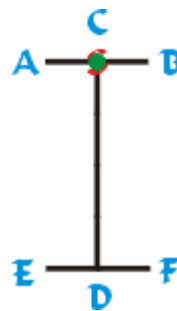




## (4º GUP a 3º GUP)

### POSICIONES (SOGI):

MOA JUMBI SOGI “B”= Posición de Preparado con Pies Juntos “B”  
DWITBAL SOGI= Posición L corta peso atrás pie delantero apoya talón  
NACHUO SOGI= Posición de caminar larga  
(Repaso de Posiciones anteriores)



### BLOQUEOS (MAKGI):

SONKALDUNG BAKURO MAKGI= Bloqueo Exterior con el Canto Interior de la Mano  
SONBADAK OLLYO MAKGI= Bloqueo Ascendente con Palma de la Mano  
KYOCHA JOOMUK CHUKYO MAKGI= Bloqueo “X” Ascendente con el Antebrazo  
SONBADAK NOOLLO MAKGI= Bloqueo Descendente con Palma de la Mano  
DIGUTJA MAKGI= Bloqueo en Forma de “C”

### ATAQUES CON EL PUÑO (JIRUGI):

SANG JOOMUK SEWO JIRUGI= Doble Puñetazo Vertical  
SANG JOOMUK DWIJIBO JIRUGI= Doble Puñetazo al abdomen Girado hacia Arriba  
KIOKJA JIRUGI = Puñetazo en Ángulo

### ATAQUE CON LA MANO (TAERIGI):

WI PALKUP TAERIGI = Golpe con la Parte Superior del Codo

### TUL: JOONG-GUN (32 MOVIMIENTOS)

PATADAS (CHAGI) - YOBAP CHAGI = Patada Frontal de Lado

PATADAS DOBLES (I-JUNG CHAGI): 3 SERIES DE 2 PATADAS (misma técnica y pierna)

### COMBATE DE 1 PASO (ILBO MATSOGI):

3 TÉCNICAS = Aplicación de las Técnicas de los Tul.

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

**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): DOLLYO CHAGI = Patada Circular

### TEORÍA:

SIGNIFICADO DE JOONG-GUN  
SIGNIFICADO DEL COLOR AZUL  
NURIN DONGJAK (Movimiento Lento)  
ESPÍRITU INDOMABLE (BAEKJUL BOOLGOOL)  
**El examen teórico se realizará en el dojang**

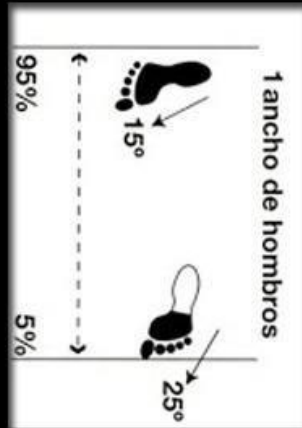


## 7.1. Posiciones

### ·Dwitbal sogi

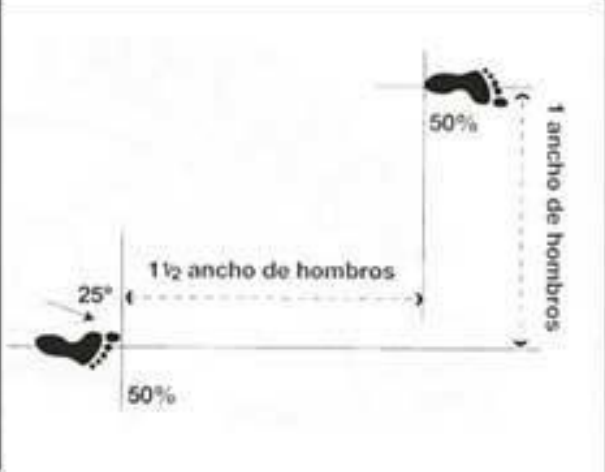


Tiene un ancho de hombros de largo  
No tiene ancho  
La rodilla del pie de atrás cae sobre el del dedo gordo  
El pie de adelante apoya el metatarso levemente.  
El pie de adelante va 25° y el de atrás 15° hacia adentro.  
Siempre se utiliza en posición semi frontal.  
El 90% del peso del cuerpo va en la pierna posterior.



### ·Nachuo sogi





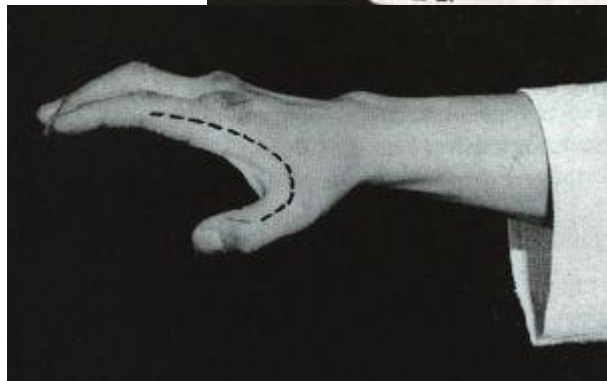


## 7.2. Técnicas básicas

### ·Sonkal dung: Canto interno de la mano



### ·Bandal son: arco de la mano abierta



## 7.3. Enfrentamientos (BAN JAYU MATSOGUI)

·Combate semi-libre o media lucha, el número de ataques, el modo y la forma se pre-establecen previamente por los luchadores, quedando de este modo una pelea pactada utilizando las diferentes técnicas y combinaciones.



#### **7.4. Diferencia entre arte marcial y deporte**

·Hay tres razones fundamentales, por las cuales el Taekwon-Do debe ser considerado un Arte Marcial y no un deporte, a pesar de tener un muy importante componente competitivo, las cuales son:

- 1ºEl deporte termina en el momento en que uno deja de jugarlo
- 2ºEl deporte no es más que un juego con reglas
- 3ºEl deporte o “juego”, tiene por objetivo superar una marca o a un oponente, mientras que el verdadero propósito de las artes marciales viene a ser el superarse a uno mismo.

#### **7.5. Mociones – Moción Lenta (Nurin dongjak)**

·Este tipo de moción tiene la característica de hacerse en el doble de tiempo que la moción normal, es decir que la inspiración y la expiración se hacen suave y lentamente sin fuerza y la técnica final se realiza sin explosión.

#### **7.6. Patadas**

- Yobap chagi (Patada frontal de lado, golpea con metatarso)
- Twymio naeryo chagi (Patada descendente en salto) (Anuro y Bakuro)

#### **7.7. JOONG-GUN Tul**

Joong-Gun:(32 MOVIMIENTOS) Recuerda al patriota coreano Ahn Joong Gun que asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugó un papel preponderante en el anexamiento de Corea, por parte de Japón. Los 32 movimientos de esta forma representan la edad a la que Ahn Joong Gun fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).

0. Moa chumbi sogi B (15 cm de separación desde las manos al cuerpo)

1. Niunja so sonkal dung bakuro mackgi

2. Najunde yop apcha busigi

3. Dwitbal so sonbadak ollyo mackgi

4. Niunja so sonkal dung bakuro mackgi

5. Najunde yop apcha busigi

6. Dwitbal so sonbadak ollyo mackgi

7. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi

8. Gunun so wipalkup taerigi

9. Niunja so sonkal kaunde daeby mackgi



10. Gunun so wipalkup taerigi
11. Gunun so sang choomuk sewo jirugi
12. Gunun so sang choomuk dwijibo jirugi
13. Gunun so kyocha choomuk chokio mackgi
14. Niunja so dung choomuk nopunde yop taerigi
15. Gunun so bakat palmok ap/anuro makgi
16. Gunun so nopunde bandae jirugi
17. Niunja so dung choomuk nopunde yop taerigi
18. Gunun so bakat palmok ap/anuro makgi
19. Gunun so nopunde bandae jirugi
20. Gunun so doo palmok nopunde mackgi
21. Niunja so kaunde bandae jirugi
22. Kaunde yopcha jirugi
23. Gunun so doo palmok nopunde mackgi
24. Niunja so kaunde bandae jirugi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Niunja so kaunde daebi mackgi
27. Nachuo so sonbadak nollyo mackgi
28. Niunja so kaunde daebi macki
29. Nachuo so sonbadak nollyo mackgi
30. Moa so kaunde kiokja jirugi
31. Gojun so digutja mackgi
32. Gojun so digutja mackgi



## 7.8. Vocabulario

| VOCABULARIO COREANO |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| BANDAL              | EN FORMA DE ARCO               |
| BAN JASU            | SEMI                           |
| DIGUTJA             | EN FORMA DE U                  |
| DWITBAL             | POSICIÓN L CORTA TALÓN ELEVADO |
| DWIJIBO             | VOLCADO                        |
| KIOKJA              | ÁNGULO                         |
| KYUNG HYUNG         | EQUILIBRIO                     |
| NACHUO SOGUI        | POSICIÓN DE CAMINAR LARGA      |
| NULLO               | PRESIÓN                        |
| OLLYO               | ASCENDENTE                     |
| SEWO                | VERTICAL                       |
| SONKALDUNG          | REVÉS DEL CANTO DE MANO        |
| YOPBAP              | LATERAL-FRONTAL                |



## Autoevaluación

1. Gunun larga:

- a) Sojik so
- b) Goyun so
- c) Nachuo so

2. Bituro chagui golpea con:

- a) Punta de dedos
- b) Metatarso
- c) Balkal

3. En Taekwon-Do hay:

- a) 22 tuls
- b) 23 tuls
- c) 24 tuls

4. Movimientos de Joon- Gun:

- a) 37
- b) 32
- c) 34

5. Joon-Gun fue ejecutado en:

- a) Jon-Gae 1910
- b) Ton-YI 1915
- c) Lui shung 1910

6. A partir de que gup es arma blanca:

- a) Azul
- b) Rojo
- c) Negro

7. El primer movimiento de Joon-Gun, la mano izquierda lleva:

- a) El pulgar dentro
- b) El pulgar fuera
- c) El pulgar de punta

8. Un punto vital es:

- a) Ojos
- b) Ingle
- c) Ambos



9. Yopap significa:

- a) Ascendente
- b) Fronto lateral
- c) Avance

10. Mondung-i Mackgi es:

- a) Defensa con antebrazo
- b) Ataque circular
- c) Defensa en U con arco de manos