



(7º GUP a 6º GUP)

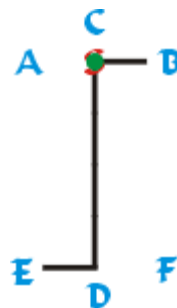
POSICIONES (SOGI): ANNUN SOGI, NIUNJA SOGI, GUNNUN SOGI Y NARANI JUMBI SOGI

BLOQUEOS (MAKGI):

BAKAT PALMOK NOPUNDE YOP MAKGI= Bloqueo Lateral Alto con la Zona interna del Antebrazo

BAKAT NOPUNDE HECHGO MAKGI= Bloqueo Alto en forma de Cuña con la zona interna del Antebrazo

PUÑETAZO (JIRUGI): KAUNDE BANDAE JIRUGI= Puñetazo Directo contrario a la pierna delantera a la Zona Media



GOLPES CON LA MANO (TAERIGI):

DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI= Golpe Lateral Alto con el Dorso del Puño

SONKAL KAUNDE YOP TAERIGI= Golpe Lateral a la Zona Media con el Canto Exterior de la Mano

ATAQUE CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS (TULGI):

SUN SONKUT TULGI= Ataque Recto con la Punta de los Dedos al esternón

PATADAS (CHAGI):

DWITCHA JIRUGI= Patada Trasera Penetrante

TWIMYO DOLLYO CHAGI= Patada Circular con Salto

GIROS QUE APARECEN EN EL TUL (DOLGI) - Giro de 360º

TUL: DO-SAN (24 MOVIMIENTOS)

COMBATE DE TRES PASOS (SAMBO MATSOGI):

ATAQUE NORMAL: 3 TÉCNICAS UTILIZANDO TÉCNICAS DE LOS TUL (Medio Pie de Distancia al medir)

COMBATE DE DOS PASOS (IBO MATSOGI):

ATAQUE DE PIE Y MANO = 3 TÉCNICAS (Distancia Normal)

El examen del combate de 2 pasos se realizará en el dojang

COMBATE LIBRE (JAYU MATSOGI): 1 COMBATE

TÉCNICAS DE COMBATE

1. ATAQUE SIMPLE - Patada Gancho, Patada Hacha, Patada Trasera

2. ATAQUE EN COMBINACIÓN a) 2 patadas laterales sin tocar el suelo, b) Patada lateral y patada trasera con giro

3. STEPS - Cambio de Guardia (hacia delante, hacia atrás y en el sitio).

ROMPIMIENTO (KYOKPA): AP CHAGI

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE DO-SAN

SIGNIFICADO DE LAS SIGLAS I.T.F.

PARON DONGJAK (Movimiento Rápido)

SIGNIFICADO Y GRADUACIÓN DE **BUSABUM** Y **SABUM NIM**

CORTESÍA (**YE UI**)



4.1. Comportamiento del estudiante

1. Nunca cansarse de estudiar, cualquier lugar y momento es bueno para aprender.
2. Un buen practicante debe tener la voluntad de dedicarse a su arte y su instructor. Algunos estudiantes piensan que su entrenamiento es un servicio que compran por cuotas y no quieren participar en las exhibiciones, campeonatos etc.
3. Siempre mostrar buen ejemplo para los cinturones inferiores.
4. Siempre se leal y no critiques a tu instructor, tus compañeros y la enseñanza.
5. Cuando un instructor enseña una técnica el estudiante debe practicarla y utilizarla.
6. Recordar que el comportamiento de un estudiante fuera del dojang refleja el arte y su instructor.
7. Cuando un estudiante adopte una técnica desaprobada por su instructor por alguna razón, este debe dejar de practicarla.
8. Nunca faltarle el respeto al instructor ni a los compañeros, el estudiante tiene derecho a no estar de acuerdo con su instructor, pero primero debe seguir las directrices y posteriormente con educación hablar con el instructor.
9. Un estudiante siempre tiene la voluntad de aprender y hacer preguntas.
10. Nunca traicionar a su instructor.

4.2. Técnicas básicas

·Apkumchi – Bola del metatarso





4.3. Combate a dos pasos – IBO MATSOGI

·Se utiliza para practicar ataques de mano y pie con sus respectivos bloqueos y distancias. Antes de comenzar nos pondremos en guardia de combate, gritaremos “chuei” y cuando nuestro oponente nos responda, realizaremos los ataques. Realizaremos un ataque de mano y otro de pie sin importar al orden de los mismos.

4.4. Mociones – Rápida

·Este tipo de moción tiene como característica fundamental la velocidad, en este caso se realiza la técnica completa (respiración, ondulación y explosión) de manera más rápida que la moción normal.

4.5. Do-San Tul

DO-SAN 24mov. Es el pseudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida entera, la que dedicó a la educación ya la independencia de Corea.

1. Gunun so bakat palmok nopunde mackgi
2. Gunun so kaunde bandae jirugi
3. Gunun so bakat palmok nopunde mackgi
4. Gunun so kaunde bandae jirugi
5. Niunja so sonkal kaunde daebi mackgi
6. Gunun so sun sonkut kaunde tulgi
7. Gunun so dung choomuk nopunde yop taerigi
8. Gunun so dung choomuk nopunde yop taerigi
9. Gunun so bakat palmok nopunde yop mackgi
10. Gunun so kaunde bandae jirugi
11. Gunun so bakat palmok nopunde yop mackgi



12. Gunun so kaunde bandae jirugi
13. Gunun so bakat palmok nopunde hechyo mackgi
14. Kaunde apcha busigi
15. Gunun so kaunde baro jirugi
16. Gunun so kaunde bandae jirugi
17. Gunun so bakat palmok nopunde hechyo mackgi
18. Kaunde apcha busigi
19. Gunun so kaunde baro jirugi
20. Gunun so kaunde bandae jirugi
21. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
22. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
23. Anun so sonkal kaunde yop taerigi
24. Anun so sonkal kaunde yop taerigi

4.6. Patadas

- Dwit chagi (Patada hacia atrás, golpea con el talón sin mirar)
- Twimyo dollyo chagi (Patada circular con salto)
- Apcha milgui (Patada frontal de empuje con el metatarso)



Autoevaluación

1. La posición Anun so puede ser:
 - a) Ataque y defensa
 - b) Ataque
 - c) Defensa
2. ¿Cómo se llama salto en coreano?
 - a) Chagui
 - b) Twimyo
 - c) Durokamyo
3. Nombre del movimiento nº 1 de Do-san:
 - a) Gunung so backat palmok nopunde mackgi
 - b) Gunung so backat palmok Kaunde mackgi
 - c) Gunung so backat palmok nopunde jirugi
4. Altura del movimiento nº 13 de Do-san:
 - a) Nopunde
 - b) Kaunde
 - c) Najunde
5. ¿En qué año nace y muere el General Choi?
 - a) Nace: el 7 de noviembre de 1917 Muere: el 14 de abril de 2000
 - b) Nace: el 9 de noviembre de 1918 Muere: el 15 de junio de 2002
 - c) Nace: el 8 de octubre de 1915 Muere: el 16 de junio de 2001
6. La patada Bande goro chagui es:
 - a) Giro up
 - b) Giro yop



c) Giro con gancho

7. Significado de Do-san “Es el seudónimo del patriota ... ,sus 24 movimientos representa su vida entera a la cuál dedicó sus movimientos por la independencia y la educación de Korea”

a) Ahn Ho-Chang

b) Ahn Chang-Ho

c) Chang Ahn-Ho

8. Significado de cinturón verde:

a) Pureza

b) tierra

c) Crecimiento

9. Las siglas KGM representan:

a) El nombre de un tul de cinturón negro

b) El nombre de un tul de cinturón de color

c) Una posición de un tul de cinturón negro

10. El cuarto principio en coreano:

a) In Nae

b) Guk Gi

c) Baekjul Boolgool