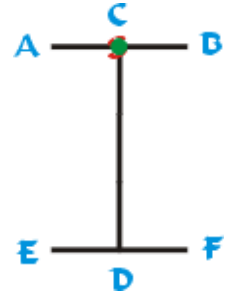




(8° GUP a 7° GUP)



POSICIONES DE PIERNAS (SOGI):

ANNUN SOGI (Jinete), NIUNJA SOGI (Posición L), GUNNUN SOGI (Posición de caminar)
Y NARANI JUMBI SOGI (Posición paralela preparatoria).

BLOQUEOS (MAKGI):

SONKAL DAEBI MAKGI = Bloqueo en Guardia con el Canto de la Mano
SANG PALMOK MAKGI = Bloqueo boble con el Antebrazo
PALMOK CHUKYO MAKGI = Bloqueo Ascendente con el Antebrazo

ATAQUES DE PUÑO (JIRUGI): NOPUNDE AP JIRUGI = Puñetazo Directo a la Zona Alta

ATAQUES CON LA MANO (TAERIGI):

SONKAL KAUNDE YOP TAERIGI = Golpe Lateral Medio con Canto el Canto de la Mano

PATADAS (CHAGI):

DOLLYO CHAGI = Patada Circular (Tradicional)
TWIMYO APCHA BUSIGI = Patada Frontal Percutante con Salto
TWIMYO YOPCHA JIRUGI = Patada Lateral Penetrante con Salto

GIROS QUE APARECEN EN EL TUL (DOLGI): Giro de 270°

TUL: DAN- GUN (21 MOVIMIENTOS)

COMBATE A TRES PASOS: (SAMBO MATSOGI):

ATAQUE DE PATADA FRONTAL BAJA = 3 TÉCNICAS (Distancia de Talón a Talón)

COMBATE LIBRE: (JAYU MATSOGI): 1 combate con normas ITF

TÉCNICAS PARA EL COMBATE:

1. ATAQUES SIMPLES -
 - a) Patada Lateral (Pierna delantera), b) Patada Circular (Pierna delantera), c) Dorso del Puño
2. COMBINACIÓN - 1-2 de Puño en Salto
3. STEPS - Movimientos en las 4 direcciones - atacando / esquivando / contraatacando.

TEORÍA:

SIGNIFICADO DE DAN-GUN
SIGNIFICADO DEL COLOR AMARILLO (Tierra)
BAN MOM (Cuerpo Semi-Lateral)
GAESOK DONGJAK (Movimiento Continuo)
El examen teórico se realizará en el dojang.



3.1. Breve historia del Taekwon-Do

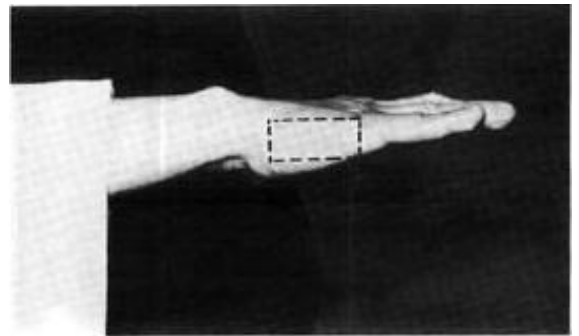
·¿Cuándo y dónde comenzó?

Un conjunto de circunstancias hicieron posible que se origine y desarrolle el TKD. Además de los conocimientos de Taekyon (un antiguo estilo de combate de corea) que el General Choi tenía desde su niñez, tuvo la oportunidad de aprender Karate en Japón, poco a poco comenzó a fusionar las mejores técnicas de los artes marciales que conocía, siendo esta la base de lo que hoy conocemos como Taekwon-Do.

3.2. Técnicas nuevas

·Sonkal, el canto de mano

-Apretar los 4 dedos juntos, flexionando levemente el dedo corazón, y dejar un poco de espacio entre el dedo gordo y el índice, para que la mayor parte de la fuerza este concentrada en la parte que golpea.



3.3. Patadas

- Twimyo yopcha jirugi (Patada lateral con salto)
- Durokamyo yopcha jirugi (Patada lateral con desplazamiento)
- Durokamyo dollyo chagi (Patada circular con desplazamiento)
- Bandaeyopcha jirugi (Patada lateral con giro golpeo con talón)



3.4. Dan-Gun tul

- DAN-GUN: 21 mov. Santo fundador de Corea en el año 2333 AC

1. Niunja so kaunde sonkal daebi mackgi
2. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
3. Niunja so kaunde sonkal daebi mackgi
4. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
5. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
6. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
7. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
8. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
9. Niunja so sang palmok mackgi
10. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
11. Niunja so sang palmok mackgi
12. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
13. Gunun so bakat palmok najunde baro mackgi
14. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
15. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
16. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
17. Gunun so bakat palmok chukyo mackgi
18. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
19. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk
20. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
21. Gunun so nopunde (baro jirugi) ap choomuk



3.6. Mociones

·Movimiento continuo GAESOK DONGJAK : Se realizan dos movimientos en una sola respiración continuada.

3.7. Principios del Taekwon-Do (Desarrollo)

·Cortesía (Ye Ui): La cortesía se basa en tratar a los demás como a uno le gustaría que le trataran, con respeto, educación y atención.

·Integridad (Yom chi): Nos lleva a reconocer lo correcto de lo incorrecto, de forma que cuando se haga lo incorrecto, existirá la suficiente conciencia para asumir la disculpa y remendar los errores de forma activa.

·Perseverancia (In Nae): “La paciencia conduce a la virtud. Se puede construir un hogar pacífico siendo paciente cien veces”, reza un viejo proverbio oriental. Tener perseverancia es ser capaz de volver al principio, tener paciencia, confianza, y saber que, con suficiente intención y preparación, nada es imposible y ningún obstáculo es demasiado grande.

·Autocontrol (Guk Gi): Para un artista marcial, éste es quizás el principio más importante. La confianza y la preparación física derivadas del entrenamiento deberían ir acompañadas de saber utilizar dichas capacidades en su justa medida, con responsabilidad y templanza. Este principio es muy importante fuera y dentro del dojang, tanto para conducirse en los asuntos personales, como en la lucha libre.

·Espíritu Indomable (Baekjul bolgool): Se refleja cuando una persona valerosa se enfrenta por sus principios a situaciones difíciles. Esto implica seriedad, sentido de la justicia, modestia y honestidad. Si el estudiante y artista marcial se cruza con lo que sabe que es una injusticia, debe enfrentarse a ella, sin miedo ni duda, con espíritu indomable, sin considerar quién y cómo sea.



Autoevaluación

1. El sonkal pega con...
 - a) Punta de dedos
 - b) Canto de mano
 - c) Pie
2. Neryo chagui es la patada:
 - a) Descendente
 - b) Ascendente
 - c) Circular
3. ¿Se permiten los ganchos en combate?
 - a) No
 - b) Sí
 - c) Algunas veces
4. ¿Cuántos movimientos tiene Dan-Gun?
 - a) 18
 - b) 20
 - c) 21
5. El significado de Dan-Gun “Es el santo Dan-Gun legendario fundador de Corea en el año...”
 - a) 3333 A.C
 - b) 2333 A.C
 - c) 2333 D.C



6. El diagrama de Dan-Gun es...
- a) Una zeta
 - b) H tumbada
 - c) Una cruz
7. ¿En qué año se creó el Taekwon-Do?
- a) El 22 de Marzo en 1966
 - b) El 11 de Abril en 1955
 - c) El 12 de Junio en 1956
8. ¿En qué año se creó la ITF?
- a) El 11 de Abril en 1955
 - b) El 22 de Marzo en 1966
 - c) El 21 de julio de 1956
9. El comportamiento en el dojang:
- a) Debe ser respetuoso con los compañeros e instructores
 - b) Debe ser respetuoso pero si me enfado puedo irme de clase
 - c) Ambas son correctas
10. ¿Por qué va el escudo de ITF a la derecha del dobok?
- a) Porque va en el lado del corazón
 - b) Porque es una normativa de la Federación
 - c) Ninguna son correctas