



## 8º a 7º GUB

### Cinturón Amarillo a Cinturón Punta verde

#### POSICIONES

-Las Anteriores

#### ATAQUE CON BRAZOS

-Los anteriores

-Puño frontal a la zona alta. (Nopunde Jirugi)

-con el canto externo de la Mano. (Sonkal Dolio Taerigi)

#### DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores.

-Sonkal Kaunde Daebi Makgi. (Con canto externo de la mano a la zona media)

-San Palmok Makgi. (Con los antebrazos externos a la zona media y alta)

-Palmok Chukyo Makgi. (Con el antebrazo externo de levantamiento a la zona alta)

#### TECNICAS BASICAS

-Los anteriores

-Posición en L y defensa en guardia con el canto externo de la mano a la zona media, ejecución de un costado al otro costado.

(Ninja So Sonkal Kaunde Daebi makgi)

-Posición de Caminar con ataque de puño a la zona alta.

(Gunun so Nopunde Jirugi)

-Posición en L con defensa simultanea con los antebrazos externos a la zona media y alta, ejecución de un costado al otro costado.

(Ninja So Sang Palmok Makgi)

-Posición de caminar y defensa de levante con el antebrazo externo a la zona alta.

(Gunnun so Palmok Chukyo Makgi)

-Posición en L y ataque con el canto externo de la mano a la zona media.

(Niunja So Sinkal dolio taerigi)

#### TUL

Chon-Ji

Dan-Gun



## **PATADAS**

- Las anteriores
- Banda Yop Chagi (Patada Lateral con talon y giro)
- Banda Bakuro Sewo Chagi (Patada de abanico hacia fuera con giro)
- Twimyo Dollyo Chagi (Patada circular con salto)
- Combinación de 2 patadas

## **COMBATE**

- Combate de 3 pasos con oponente (Sambo Matsokgi)
- Combate libre

## **TEORIA**

### **-Fecha del Creación del TK-D**

Este nombre fue adoptado oficialmente el 11 de abril de 1955.

### **Fecha de fundación de la Federación Internacional de Taekwon-Do.**

El 22 de marzo de 1966, se creó la Federación Internacional de Taekwon-Do.

### **¿Qué representa el color del cinturón verde?**

**VERDE:** Significa el crecimiento de la planta, como el estudiante comienza a desarrollar su habilidad en el TK-D.

### **Significado y cantidad de movimientos de Dan-Gun**

**Dan-Gun** (21 movimientos).

El nombre deriva del Santo Dan-Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 antes de Cristo.

---

## 7º a 6º GUB

Cinturón Punta Verde a Cinturón Verde

### POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores, mas

(Annun Sogui

#### ) Posición de Jinete

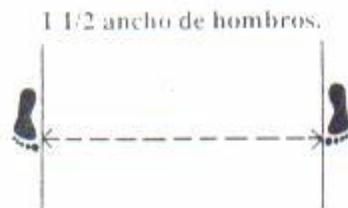
Desplazar lateralmente un pie, aproximadamente a un ancho y medio de hombros de distancia entre los dedos gordos de los pies.

Dirigir los dedos hacia delante y distribuir el peso equitativamente sobre las dos piernas.

Flexionar las rodillas haciendo presión hacia fuera y hasta que cubran el empeine de ambos pies.

Infundir la fuerza hacia los músculos interiores presionando con la parte lateral interna de los pies.

Sacar el tórax y el abdomen hacia fuera y llevar hacia atrás la cadera poniendo el abdomen en tensión.



### ATAQUE CON BRAZOS

-Los anteriores

-Sun Sonkut Tulgi.( ataque a la zona media con la punta de los dedos de manera en posición vertical , al mismo tiempo el otro brazo ejecuta un bloqueo descendente , dejando la mano debajo del codo del brazo que ataca)

- Dung Joomok (ataque con el revés del puño)



## DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

- Las anteriores más.
- Bakat Palmok Nopunde Yop makgi. (defensa con el antebrazo externo hacia fuera a la zona alta)
- Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi. (defensa doble con antebrazos externos a la zona alta)

## TECNICAS BASICAS

- Las anteriores más:
- Gunnun so Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi. (Pocicion de caminar y defensa con el antebrazo externo hacia fuera a la zona alta.
- Gunnun so Sun Sonkut Tulgi. (Posicion de caminar con ataque a la zona media con la punta de los dedos de manera vertical, al mismo tiempo el otro brazo ejecuta un bloqueo descendente, dejando la mano debajo del codo del brazo que ataca)
- Gunnun so Dung Joomok Nopunde Yop Taeregi. (Posición de caminar y ataque con el revés del puño a la zona alta)
- Gunnun so Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi. (Posición de caminar con defensa doble con antebrazos externos a la zona alta)
- Annun so Sonkal Nopunde yop Tearegi. (Posición de jinete con ataque de canto externo de la mano a la zona alta)

## TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1 Y 2
- 14 -15 Y 16
- 23 Y 24

## TUL

Dan-Gun	21 Movimientos
Do-San	24 Movimientos

## PATADAS

- Las anteriores.
- BANDAE DOLLYO GORO CHAGI. (Pata lateral con gancho girando)
- Uso de las patadas (cruzando, juntando y desplazando)
- Twimyo Yop Chagi. (Patada Lateral con talón saltando)
- Combinacion de Patadas y de patadas y puños.

## COMBATE

- Combate de 1 paso (Ilbo Matsokgi)
- Combate de 3 pasos (Sambo Matsokgi)
- Combate libre



## TEORIA

Explicar los cinco principios del taekwon-do.

### Significado y cantidad de movimientos de Do-San

**Do-San** (24 movimientos).

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938) quien dedicó su vida a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.

### - ¿Qué representa el color del cinturón verde?

**VERDE:** Significa el crecimiento de la planta, como el estudiante comienza a desarrollar su habilidad en el TK-D.