

6º a 5º GUB

Cinturon Verde a Cinturon punta azul

POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

(Moa sogui) Posición con pies juntos

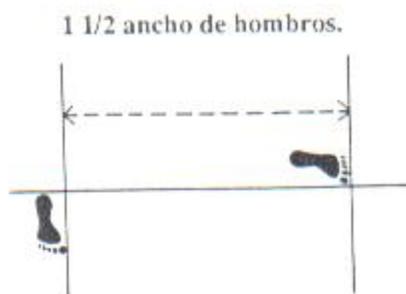


(Gojung Sogui) Posición en L con peso repartido

Esta posición es similar a la posición en L con las siguientes excepciones.

El peso del cuerpo se distribuye equitativamente sobre las dos piernas.

La distancia entre los dedos gordos de los pies es aproximadamente un ancho y medio de hombros.



(Guburyo Sogui) Posición en una pierna flexionada

Se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, que a su vez tiene la rodilla flexionada cayendo perpendicular sobre el dedo gordo.

El talon del otro pie toca la rodilla, y el canto externo del mismo va paralelo al piso.

Se la utiliza para patear de costado, hacia atrás o ejecutar defensas.

ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

-Sonkal Nopunde Anuro Taerigi. (Ataque con el canto externo de la mano hacia a dentro a la zona alta)



DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

- Las anteriores.
- Palmok Daebi Makgi. (En posición de guardia con el antebrazo externo)
- Palmok Dollimyo Makgi (Levantando con el antebrazo interno)

TECNICAS BASICAS

- Las anteriores.
- Niunja so Sonkal Nopunde Anuro Taerigi (Ataque en posición en L con el canto externo de la mano hacia a dentro a la zona alta)
- Gujung so Kaunde Jirugi. (Posicion en L larga y golpe de puño frontal a la zona media)
- Goobooryo Jumbi Sogi A (Posicion en una pierna (flexionada) y defensa en guardia con el antebrazo externo a la zona media)
- Gunnun so Palmok Dollimyo Makgi (Posicion de caminar y defensa levantando con el antebrazo interno)

TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1 y 2
- 7, 8 y 9
- 20, 21 y 22

TUL

Do-San

Won-Hyo 28 movimientos

PATADAS

- Las anteriores.
- Twimyo Bandae Yop Chagi (Patada lateral con giro 180º saltando y golpeando con el talón)
- Twimyo Bandae Nerio Chagi (Patada descendente hacia adentro con salto)
- Twimyo Bandae Bakuro sewo Chagi (Patada abanico hacia fuera con giro saltando)
- Combinacion de Patadas y de patadas y puños.
- Patadas dobles y triples.

COMBATE

- Combate de 1 paso (Ilbo Matsokgi)
- Combate de 3 pasos (Sambo Matsokgi)
- introducción al combate de 2 pasos
- Combate libre



TEORIA

Fechas de nacimiento y muerte del Gral. Choi Hong Hi.

El General Choi Hong Hi nació el 9 de noviembre de 1918, en Hwa Dae Myong Chun Distrito de Korea y murió de cáncer el 15 de junio de 2002.

CULTURA MORAL

El TaeKwon-Do, pone especial énfasis en la cultura moral. No promueve solamente un cuerpo saludable y una mente aguda, sino también buenos deportistas y la perfección del comportamiento moral.

Se enumerarán a continuación cinco cualidades que son reconocidas como virtudes desde tiempos antiguos.

- 1) **Actitud humanitaria:** Es la habilidad de compadecerse del prójimo desafortunado y amarlo por igual, como los padres aman por igual a sus hijos.
- 2) **Rectitud:** Es la habilidad de avergonzarse de las acciones injustas y de servir a los demás.
- 3) **Corrección:** La corrección debe ser practicada para el desarrollo adecuado de la personalidad y quien no sea sincero en sus palabras, no puede ser considerado un gentil hombre.
- 4) **Sabiduría:** Es la habilidad de diferenciar lo correcto de lo equivocado, en los demás y en sí mismo.
- 5) **Actitud confiable:** Es la capacidad de mantener la palabra.

Significado y cantidad de movimientos del Won-Hyo

Won-Hyo (28 movimientos).

Este fue el conocido monje que introdujo el budismo en la Dinastía Silla, en el año 686 después de Cristo.

¿Qué representa el color del cinturón azul?

AZUL: Representa al cielo, hacia donde se dirige la planta cuando se transforma en árbol, como el estudiante se encumbra en el progreso del TK-D.

5º a 4º GUB

Cinturón Punta Azul a cinturón Azul

POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

(Kyocha Sogui) Posición en X

Cruzar el pie por encima o por detrás del otro, tocando ligeramente el suelo con el metatarso. Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal.

Poner el peso del cuerpo sobre el pie que esta totalmente apoyado.

El pie siempre cruza delante de la parte anterior del otro a excepción de los saltos.



ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

Ap Palkup Taerigi (Ataque con codo frontal)

DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores.

-Golcho Makgi (Defensa de chequeo descendente con la mano abierta)

-Sang Sonkal makgi (Defensa con los cantos externos de ambas manos a la zona media y alta)

-Doo Palmok Makgi (defensa con el antebrazo interno acompañado)

TECNICAS BASICAS

-Annun so Kaunde Jirugi (Posicion de Jinete y ataque con golpe de puño a la zona media)

-Gunnun so Sombadak Kaunde Golcho Makgi (Posicion de caminar y bloqueo (de chequeo) descendente con la mano abierta)

- Niunja so Sang Sonkal makgi (Posicion en L y Defensa con los cantos externos de ambas manos a la zona media y alta, simultáneamente)

-Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi (Posicion en X y golpe con el revés del puño a la zona alta)

-Gunnun so Doo Palmok Nopunde Makgi (Posicion de caminar y bloqueo con el antebrazo interno acompañado a la zona alta)



TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1, 2 y 3
- 15, 16 y 17
- 22, 23 y 24

TUL

Won-Hyo 28 movimientos

Yul-Gok 38 movimientos

PATADAS

- Las anteriores.
- Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi (Patada lateral con gancho y giro 180º con salto)
- Twio Dolmyo Anuro Naeryo Chagi (Patada descendente hacia adentro, con salto y giro 360º)
- Combinaciones

COMBATE

- Combate de 1 paso (Ilbo Matsokgi)
- combate de 2 pasos (Ivo matsokgi)
- Combate de 3 pasos (Sambo Matsokgi)
- Combate libre

TEORIA

Deberes del estudiante

Nunca te cansas de aprender, un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y momento. Este es el secreto del conocimiento.

Un buen estudiante debe estar deseoso de sacrificarse por su arte e instructor. Muchos de ellos sienten que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas y no están deseosos de practicar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio, un instructor debe forzarse para corregir este tipo de estudiante.

Siempre se un buen ejemplo para cinturones de menor graduación. Es natural que ellos intenten emular a estudiantes más avanzados.

Siempre se leal y nunca critiques al instructor, TaeKwon-Do o los métodos de enseñanza.

Si un instructor te enseña una técnica práctica e intente utilizarla.



Recuerda que la conducta del estudiante fuera del gimnasio refleja al arte y al instructor.

Si un estudiante adopta una técnica y el instructor la desaprueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente.

Nunca seas irrespetuoso con tu instructor. Pese a que un estudiante le este permitido estar en desacuerdo, debe eventualmente seguir al instructor y posteriormente discutir ese tema.

Un estudiante debe estar siempre ansioso por aprender y hacer preguntas.

Nunca traiciones al instructor.

El TK-D y su aptitud física

-El taekwon-do ofrece un medio perfecto de desarrollar:

Fuerza muscular

Energía dinámica (habilidad de entrar en actividad con vigor)

-Habilidad de cambiar la dirección del movimiento

Agilidad (habilidad para mover rápidamente su cuerpo desde un punto del espacio hacia otro)

Flexibilidad de las articulaciones, músculos y ligamentos

Concentración y habilidad para evitar las distracciones

-Comprender de los mecanismos y de las técnicas de movimientos del cuerpo.

Además, la practica constante del Taekwon-do genera, entre otros beneficios, aumentar la percepción y organización motriz, concentración, visión periférica, desarrollo del cuerpo, acondicionamiento del corazón y de los pulmones.

Eso añadido a los beneficios evidentes de la autodefensa y la satisfacción de dominar una forma antigua de arte, debería hacer que el Taekwon-do forme parte de la vida de cada uno.

Significado y cantidad de movimientos del Yul-Gok

Yul-Gok (38 movimientos).

Es el seudónimo del gran filósofo y académico llamado Yi Y (1536-1584) llamado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento a los 38 grados de latitud y el diagrama representa al estudiante.

¿Qué representa el color del cinturón azul?

AZUL: Representa al cielo, hacia donde se dirige la planta cuando se transforma en árbol, como el estudiante se encumbra en el progreso del TK-D.