

2º a 1º GUB

Cinturón Rojo a Punta negra

POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

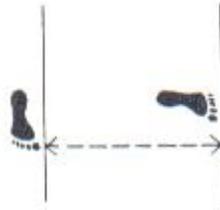
-Soo Jik Sogi (Posición en L vertical)

Avanza un pie hacia delante o lateralmente a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.

El peso del cuerpo va distribuido en un 60% sobre la pierna de atrás y 40% sobre la pierna de adelante.

Conservar los dedos de ambos pies dirigidos hacia adentro unos 15 grados.

No doblar la rodilla.



ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

-Ollyo Jirugi (Con el puño frontal en forma ascendente)

-Sonkal Naeryo Taerigi (Con el canto de la mano en forma descendente)

-Yop Palkup Tulgi (Con el codo hacia atrás)

DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores.

-Sonbadak Miro Makgi (Con la palma de la mano empujando)

-An Palmok Yobap Makgi (Con el antebrazo interno de frente y hacia el costado)

TECNICAS BASICAS

- Las anteriores.
- Annun so Sonbadak Miro Makgi (Posición de Jinete y bloqueo con la palma de la mano empujando a la zona media)
- Niunja so Ollyo Jirugi (Posición en L y ataque con el puño frontal en forma ascendente)
- Soo Jik so Sonkal Naeryo Taerigi (Posición en L vertical y ataque con el canto de la mano en forma descendente)
- Nopunde Dollyo Chagi (Patada circular zona alta)
- Niunja so Baro Jiruji (Posicon en L y ataque con el puño frontal contrario)
- Niunja so Yop Palkup Tulgi (Posición en L y ataque con el codo hacia atrás)
- Moa so An Palmok Yobap Makgi (Posición de pies juntos y defensa con el antebrazo interno de frente y hacia el costado)

TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1, 2 y 3
- 4, 5 y 6
- 10, 11 y 12

TUL

Toi-Gye

Hwa-Rang 29 movimientos

PATADAS

- Las anteriores.
- Twio Dolmyo Bakuro Naeryo Chagi (Patada descendente hacia fuera saltando con giro 360º)
- Dwitcha Busigi (Pata hacia atrás)
- Twimyo Sangbal ap Chagi (Doble patada frontal saltando)
- Patadas de precisión frente al compañero
- Combinaciones.

COMBATE

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



DEFENZA PERSONAL

-Resolver el ataque y tomadas de Cuello, hombro, muñeca, dedos, pierna.



TEORIA

- ¿Qué es el Tul?

El General Choi desarrolló veinticuatro formas (patrones) de Taekwon-Do. Eligió el número 24 para hacerlos corresponder con las 24 horas del día, un continuo y repetido ciclo que representa la eternidad.

Nombró a cada forma en correspondencia con una persona importante en la historia coreana, como un recordatorio de la importancia de honrar y cultivar el respeto por aquellos que han llevado a cabo grandes hechos. Para ciertas formas, el diagrama y el número total de movimientos representados son también significativos.

Una forma de Taekwon-Do es una secuencia coreografiada de movimientos fundamentales en una lucha imaginaria contra uno o varios atacantes. La ejecución de los movimientos requiere de la Teoría del Poder. La correcta respiración genera energía interna, la cual incrementa el poder.

Si imaginamos que los movimientos fundamentales de Taekwon-Do son como notas musicales, entonces las 24 formas son como las canciones producidas por el ensamblaje de las notas. Las 24 formas son introducidas gradualmente en la medida en que los estudiantes progresan con su entrenamiento y son beneficios para los estudiantes de Taekwon-Do de todas las edades y niveles de entrenamiento. Las formas deben ser ejecutadas precisamente y suavemente, el efecto por sobre todo debería ser el de un movimiento armónico y perfectamente controlado.

Al practicar las formas perseverantemente, los estudiantes pueden mejorar su destreza en cuanto a la memoria, su habilidad en la concentración, su desarrollo muscular, su coordinación física, y su sentido de equilibrio. Cada estudiante debería esforzarse en ejecutar las formas para alcanzar el mejor rendimiento en sus habilidades.

Como fue explicado en la sección de movimientos fundamentales, las técnicas del Taekwon-Do han evolucionado continuamente. Importantes modificaciones ocurrieron cuando el General Choi introdujo el concepto de movimiento de onda, el cual es el principio para el desarrollo del poder al generar un máximo de velocidad y masa a través de la relajación, la respiración, y los movimientos de cintura, y su insistencia acerca de que los movimientos fueran ejecutados con posiciones sólidas y gráciles.

Los siguientes puntos deben tenerse en cuenta cuando se realizan los tuls:

1. El tul debe comenzar y terminar en el mismo lugar exactamente, ello indica la exactitud del ejecutante.
2. Debe mantenerse en todo momento una postura y enfrentamiento correcto.
3. Los músculos del cuerpo deben estar tensos o relajados en los momentos críticos.
4. El ejercicio debe ser ejecutado con un movimiento rítmico con ausencia de rigidez.
5. El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a lo que corresponda.
6. Cada tul debe ser perfeccionado antes de seguir con el siguiente.
7. Los estudiantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
8. Los estudiantes deben ejecutar cada movimiento con realismo.
9. Las técnicas de ataque y defensa deben ser distribuidas equitativamente entre las manos y los pies izquierdos y derechos.

-Mociones.

Si bien este término se relaciona con los movimientos; en el caso del TaeKwon-Do está referido a la manera y el objetivo con que justamente se realizan los movimientos correspondientes a una técnica o al encadenamiento de varias técnicas.

Moción normal. Es aquella donde la velocidad, la respiración y el movimiento sinusoide se realizan sin variantes especiales.

Moción lenta. Es aquella donde la velocidad con que se realiza es marcadamente menor a la normal. Tiene por objetivo entrenar la coordinación y el equilibrio.

Moción rápida. Es aquella en donde la velocidad utilizada para encadenar técnicas es marcadamente mayor a la normal. Cabe aclarar que en cada técnica se realizará la respiración y el movimiento sinusoide correspondiente.

Moción continuá. Se la puede considerar como una variante de la moción rápida, pero, a diferencia de ella, el corte entre las técnicas consecutivas es menos marcado, y además procura embellecer la secuencia.

Moción conectada. Es aquella donde el encadenamiento de dos técnicas se realiza durante un único movimiento sinusoide y con una única respiración.



-Significado y cantidad de movimientos del Hwa- Rang

Hwa-Rang (29 movimientos).

Llamado así por el grupo de jóvenes guerreros Hwa-Rang, originado en la dinastía Silla hace alrededor de 1350 años. Los 29 movimientos se refieren a la vigésima novena división de infantería, donde el Taekwon-Do desarrollo se madurez.

- ¿Qué representa el color del cinturón negro?

NEGRO: Opuesto al blanco, por lo tanto, significa madurez y perfeccionamiento en el TK-D y también indica la falta de temor ante la oscuridad y el peligro.

-Diferencia entre arte marcial y deporte.

Las Artes Marciales en general, engloban una serie de conceptos, principios y objetivos que superan largamente a aquellos referidos al deporte. Pueden contenerlo o no, pero ellas apuntan mucho más a desarrollar una filosofía que en general propende a mejorar la vida personal y social. Como se apuntará oportunamente, el Tae Kwon-Do procura un mundo más pacífico y unido, sin distinción de razas o credos, a través del ejercicio de sus principios y de su cultura moral. Además, dentro de él existen otros objetivos no incluidos en los estrictamente deportivos como por ejemplo la defensa personal.

La práctica del Tae Kwon-Do no se opone a la competencia deportiva. Muy por el contrario, la fomenta, ya que encuentra en el deporte una serie de virtudes que se identifican profundamente con los fines propios del arte marcial: mejoramiento del rendimiento propio, salud, camaradería, honor. El reto deportivo y los retos en general, fortalecen el espíritu del practicante. Es importante registrar que el TaeKwon-Do rechaza aquel concepto de deporte, en donde el objetivo es sólo la victoria sin considerar el proceder o los medios. Desde el punto de vista del TaeKwon-Do, el deporte no es un objetivo en sí, sino un medio importante que como se dijera, colabora para generar mejores practicantes y personas elevadas para beneficio de la sociedad.



-Secretos del entrenamiento

No sólo con esfuerzo y entrenamiento intensivo se logrará calidad técnica. Las directivas de un instructor poco idóneo pueden ser peores que no haber aprendido, porque los movimientos no científicos no solamente reducen el poder, sino que requieren largo tiempo para ser corregidos y además incrementan al riesgo de lesiones. Por otro lado, un instructor competente, conduce al alumno que entrena seriamente hacia la técnica verdadera del TaeKwon-Do en un tiempo comparativamente menor y de manera más simple. Los estudiantes deben tener presentes los siguientes secretos:

- 1) Estudiar concienzudamente la teoría del poder.
 - 2) Dar cuenta del propósito y del significado de cada movimiento.
 - 3) Realizar los movimientos de los ojos, las manos, los pies y la respiración en una única acción coordinada.
 - 4) Elegir el arma de ataque apropiada para cada punto vital.
 - 5) Familiarizarse con la distancia y el ángulo correcto para atacar o defenderse.
 - 6) Mantener tanto los brazos como las piernas ligeramente flexionadas mientras se produce el movimiento.
 - 7) Empezar los movimientos con una moción hacia atrás salvo muy pocas excepciones.
 - 8) Crear una onda sinusoidal durante el movimiento flexionando apropiadamente las rodillas
-



1º GUB a 1º DAN

Cinturón Punta negra a Cinturón Negro 1º Dan

POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

-Sonkal Dung Ap Tearigi (Con revés del canto de la mano)

DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores.

-Palmok Kaunde Ap Makgi (Con el antebrazo externo hacia adentro)

-Kyocha Sonkal Monchau Makgi (Con canto de la mano en cruz)

-Sang Sonbadak Ollyo Makgi (Con las palmas de las manos en forma ascendente)

TECNICAS BASICAS

-Las anteriores.

-Gunnun so Sonkal Nopunde Ap Tearegi (Posición de Caminar y ataque con el canto interno hacia adentro a la zona alta)

-Twimyo Yopcha Jirugi (Patada lateral con talón saltando)

-Niunja so Palmok Najunde Makgi (Posición en L y defensa con el antebrazo externo a la zona baja)

-Gunnun so Sonkal Dung Nopunde Ap Tearigi (Posición de caminar y ataque con revés del canto de la mano a la zona alta)

-Kaunde Dwitcha Jirugi (Patada hacia atrás con talón a la zona media)

-Twiggi (Salto girando)

-Annun so Palmok Kaunde Ap Makgi (Posición de jinete y defensa hacia adentro con el antebrazo externo a la zona media)

-Annun so dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi (Posición de jinete ay ataque con revés de puño a la zona alta y lateral)

-Niunja so Kyocha Sonkal Monchau Makgi (Posición en L y defensa con los cantos de las manos en cruz a la zona media)

-Gunnun so Sang Sonbadak Ollyo Makgi (Posición de caminar y doble defesa con las palmas de las manos en forma ascendente)

TECNICAS BASICAS COMBINADAS

-5, 6, 7 y 8

-13, 14, 15, y 16

-18 y 19

-20 y 21



TUL

Hwa-Rang

Choong-Moo 30 movimientos

PATADAS

-Las anteriores.

-Twimyo Bakuro Ceawo Chagi (Patada abanico hacia fuera saltando)

-Twimyo Anuro Ceawo Chagi (Patada abanico hacia dentro saltando)

-Dwitcha Busigi (Patada hacia atrás)

COMBATE

-Combate de 1 paso (Ilbo Matsokgi)

-combate de 2 pasos (Ivo matsokgi)

-Combate de 3 pasos (Sambo Matsokgi)

-Combate libre

DEFENZA PERSONAL

-Estudio y aplicación de los puntos vitales

ROTURA

TEORIA

Primer Dan experto o novicio.

Una de las preguntas más comunes dentro las artes marciales, es si un cinturón 1º DAN es un experto. Sin embargo, algunos estudiantes reconocen que esto no es así.

Es común que los estudiantes que llegan a negro se sientan como expertos y algunos de estos se convencen de ello.

El 1º DAN ha aprendido muchas técnicas, como para defenderse de un simple oponente. Se puede comparar, con un pájaro que ha adquirido muchas plumas como para vivir en su nido y defenderse. El estudiante ha construido los cimientos, el trabajo de construir su casa está por adelante.

El novato 1º DAN, comenzara ahora realmente a aprender ya que ha aprendido el alfabeto y puede comenzar a leer.

Años de duro trabajo tendrán que pasar, antes que puede considerarse un experto. Comienzan también nuevas responsabilidades, las acciones dentro y fuera del Dojang, deberán realizarse con mucho cuidado, deberá también, esforzarse en dar un buen ejemplo a los estudiantes de menor graduación.



Teoría del poder

Una persona promedio utiliza solamente del 10% al 20% de su potencial. Cualquiera, independientemente del sexo, la edad o el tamaño, puede acondicionarse para utilizar el 100% de su potencial y realizar las desbastadoras técnicas propias del Tae Kwon-Do.

Aunque el entrenamiento resulta en altos niveles de acondicionamiento físico, no conducirá necesariamente, a la adquisición de resistencia y fuerza sobrehumanas. Más que ello, en cambio, producirá un alto grado de fuerza de reacción, de concentración, de equilibrio, del control respiratorio y de velocidad, que son en definitiva, los factores del poder físico.

Fuerza de reacción.

De acuerdo a la Ley de Newton, a toda fuerza se le opone una fuerza igual y de sentido contrario. Cuando un automóvil se estrella contra una pared con una fuerza de 1.000 Kg. la pared devolverá una fuerza igual de 1.000 Kg. Otro ejemplo, poner en un lado de una balanza un peso de una tonelada acarreará una fuerza ascendente de peso igual.

Si tu oponente se mueve violentamente hacia ti a alta velocidad, con un pequeño golpe en su cabeza, la fuerza con que golpees su cabeza será la de su propio ataque sumado a la de tu golpe. Estas dos fuerzas combinadas la de el que es grande y la tuya que es pequeña resultaran impresionantes. Esto, por lo tanto, es la fuerza de reacción del oponente.

Otra fuerza de reacción es la propia. Un puñetazo con el puño derecho es ayudado tirando el puño izquierdo hacia la cadera.

Concentración.

Involucra dos aspectos:

a) Concentración de la fuerza sobre una superficie reducida. Concentrando la fuerza de un impacto en una pequeña superficie (nudillos, canto de la mano), se aumentará la efectividad del golpe.

$Presión = fuerza / superficie$

De la fórmula se deduce que la presión aumenta de dos maneras: aumentando la fuerza, y/o reduciendo la superficie.

b) Concentración de la fuerza proveniente de los distintos grupos musculares involucrados (comenzando por los del abdomen y cadera, teóricamente más lentos que los pequeños músculos de las otras partes del cuerpo), y la herramienta apropiada para utilizarla en el momento adecuado.



Equilibrio.

El equilibrio es de fundamental importancia en cualquier actividad atlética, pero merece una consideración especial en el Tae Kwon-Do. Manteniendo el cuerpo bien balanceado, los golpes serán efectivos. Por el contrario, una técnica en desequilibrio es fácilmente anulable. Las posiciones deben ser estables, aunque flexibles, tanto para los movimientos ofensivos como defensivos. El equilibrio se clasifica en dinámico y estático, pero están tan íntimamente relacionados, que el máximo poder se obtiene cuando el equilibrio estático es apoyado por el dinámico. Para mantener un equilibrio correcto, el centro de gravedad debe caer justo en medio de las piernas si el peso está igualmente distribuido entre ambas, o en el centro del pie si es necesario concentrar el peso en este mismo pie. Asimismo, en una posición en donde una de las piernas es la encargada de soportar la mayor proporción del peso, el centro de gravedad se ubicará entre ambas, pero más próximo a ella. La flexibilidad de la rodilla es importante para mantener el balance, tanto en función de un ataque rápido como de una recuperación instantánea. Además, el talón del pie posterior debe estar en contacto con el suelo en el momento del impacto, lo que es necesario para un buen balance y para producir el máximo poder.

Control respiratorio.

La respiración controlada no sólo afecta la resistencia y la velocidad. También puede acondicionar el cuerpo para recibir un golpe, o para aumentar el poder de un ataque dirigido contra un oponente. Detener la respiración durante la exhalación, en el momento crítico de recibir un golpe, puede prevenir la pérdida de la conciencia, y sofocar el dolor. Una exhalación aguda deteniendo la respiración, tensa el abdomen y permite concentrar la máxima fuerza en la definición del movimiento, mientras que una lenta inhalación ayuda a la preparación del movimiento siguiente. Por lo tanto, nunca se debe inhalar en el momento de realizar una defensa o un ataque. No sólo impide la acción, sino que también reduce el poder. Los alumnos deben practicar la respiración disfrazada, para ocultar signos de fatiga. Un luchador experimentado, presionará al oponente al darse cuenta que está exhausto.



Masa.

Científicamente, y de acuerdo a la ley de Newton, la fuerza es igual al producto entre la masa y la aceleración.

$$F = M \times A$$

De donde se deduce, que la masa corporal involucrada en una técnica determinada, debe ser la mayor posible para desarrollar la mayor fuerza. Por ejemplo, para un golpe de puño, no debemos utilizar solamente la masa del brazo, sino apoyar dicha técnica con la masa del tronco, ya través de la cintura brindar una sólida base de sustentación con las piernas. Para ello es necesario tensar los músculos abdominales y utilizar la acción elástica de la articulación de la rodilla. Esto se aplica al elevar levemente la cadera al inicio de la acción y bajándola en el momento del impacto.

Velocidad.

La velocidad es el factor más importante de la fuerza o la potencia. Partiendo de la ley de Newton, donde, fuerza equivale a masa por aceleración ($F = M \times A$) o (Potencia = MV^2)

Ejemplo: una piedra de pequeño peso arrojada suavemente contra un cristal probablemente no lo rompa. Pero cuando a esa misma piedra se le imprime gran velocidad, seguramente lo destruirá.

De acuerdo a la Teoría de la Energía Cinética, cada objeto incrementa su energía de manera proporcional a la velocidad, en un movimiento hacia abajo, debido a la diferencia de energía potencial (aquella que depende de la altura en que se encuentra el objeto) que se transforma en energía cinética. Por esta razón, la posición de la mano queda normalmente algo por debajo del hombro en el momento del impacto, así como el pie queda debajo de la cadera cuando se patea saltando.

La fuerza de reacción, el control respiratorio, el equilibrio, la concentración, y la relajación muscular no pueden ser ignoradas. Sin embargo, estos son los factores que contribuyen a aumentar la velocidad. Todos ellos en conjunto deben ser bien coordinados con movimientos rítmicos y flexibles para producir el máximo poder.



Velocidad y reflejos.

Es esencial para los estudiantes comprender la relación entre la velocidad y el tiempo de ejecución de las técnicas para aplicarlas efectivamente.

A través de experimentos de laboratorio realizados en abril de 1973, se midió el tiempo de ejecución de ciertas patadas de Tae Kwon-Do, el que osciló alrededor de 1/20 de segundo (0,05).

Por otro lado, el tiempo de ejecución de golpes con mano se situó sobre los 3/100 (0,03) de segundo.

Es necesario remarcar el hecho de que los tiempos de ejecución de las patadas (más aún el de los golpes de puño) son menores que el tiempo normal de los reflejos, lo que significa que es imposible bloquear una patada a menos que se la detecte antes de que la pierna abandone el piso (intuir qué patada vendrá antes de ser ejecutada).

El acto reflejo es aquel comportamiento en que la reacción ocurre como respuesta directa e inmediata aun estímulo particular. Pero en el caso del TaeKwon-Do se trata con reflejos condicionados, que se pueden definir como ajustes elaborados aun estímulo externo.

Se ha determinado experimentalmente, que el tiempo requerido por los reflejos es aproximadamente 2/20 de segundo como mínimo.

Como se consignara anteriormente, las técnicas que se ejecutan son más rápidas que el tiempo que los reflejos emplean para responder, por lo tanto es necesario detectar la técnica antes de que parta, y para ello se debe mirar a los ojos del adversario y no a sus piernas o manos.

La fórmula para calcular el poder de una técnica es simplificada

$$P = 1/2 M \times V \times V$$

P = poder

1/2 = constante

M = masa

V = velocidad

De esta fórmula se deduce que la velocidad es el factor más importante del poder

Ejemplo: Si se incrementa la masa con un factor de 3, dejando la velocidad constante, el poder también se incrementará con un factor de 3. Pero, si se incrementa la velocidad con un factor de 3, dejando la masa constante, el poder se incrementará con un factor de 9.

La fórmula de velocidad es:

$$\text{Velocidad} = \text{Distancia recorrida} / \text{Tiempo de ejecución}$$



Puntos Vitales y secciones del cuerpo.

El punto vital en TaeKwon-Do se define como una parte del cuerpo o que se puede romper, vulnerable en caso de ataque. Es preciso para un estudiante de TaeKwon-Do que conozca perfectamente esos diferentes puntos para que pueda utilizar las partes de ataque o de defensa más apropiadas. Un ataque indiscriminado debe ser rechazado por su ineficacia y su consumo inútil de energía.

El estudiante tiene que observar que para causar una herida considerable, tendrá que utilizar diferentes fuerzas hacia puntos vitales distintos. Por ejemplo, una fuerza mínima puede generar un daño importante si esta concentrada hacia el cuello. Por otro lado, la parte frontal del abdomen, cuando está tensionado correctamente, puede resistir fuerzas considerables sin mayor daño para los órganos internos.

Podemos dividir los puntos vitales en dos grupos.

Mayores: Una herida puede generar la muerte o una lesión permanente.

Menores: Una herida no amenaza a la vida, pero genera un sufrimiento y una inhabilidad temporal.

En TaeKwon-Do los puntos vitales se dividen en 5 secciones diferentes:

- A.- Cabeza.
- B.- Cuello.
- C.- Tórax y abdomen.
- D.- Genitales.
- E.- Extremidades.

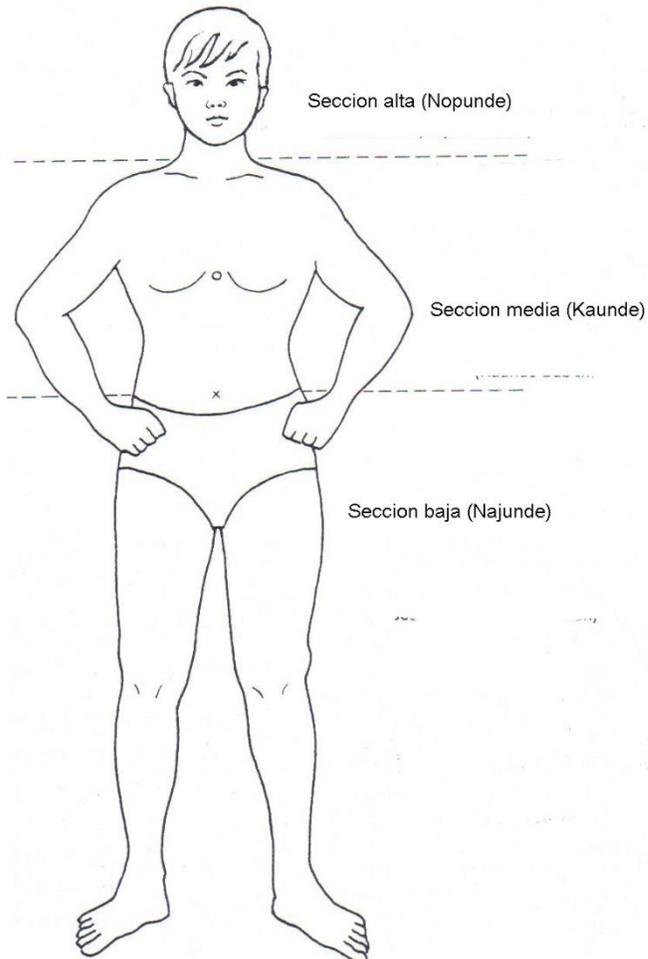
SECCIONES DEL CUERPO.

En TaeKwon-Do, el cuerpo humano se divide en tres partes.

Alta (encima del cuello)

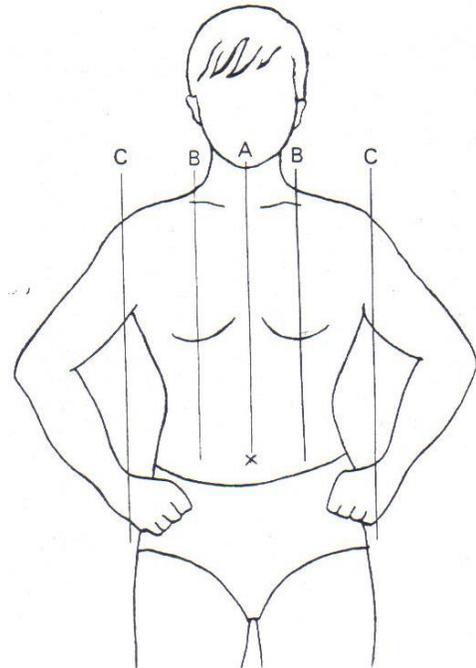
Media (entre los hombros y el ombligo)

Baja (bajo el ombligo)



Además de la sección alta, media y baja, el cuerpo se divide lateralmente en:

- A: línea del plexo solar.
- B: línea del pecho.
- C: línea del hombro

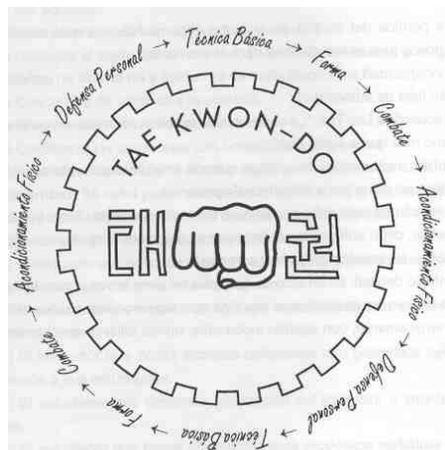


El Tae Kwon-Do se compone de 5 fases

- Movimientos fundamentales
- Forma
- Acondicionamiento
- Combate
- Defensa personal

Es imposible separar estas fases, ya que todas componen un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra. Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas; y coincidentemente, el combate y la forma son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

Es por ello, que en la ilustración no se pueden distinguir el principio y el fin del ciclo.





El estudiante, deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y defensa personal.

Los movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar habilidad de manera que el alumno pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contraatacar y atacar frente a varios oponentes.

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el alumno debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la

velocidad, el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir: situaciones donde aplicar la defensa personal.

Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

Vocabulario

Jumbi Sogi	Posición inicial (A-B-C-D-etc)	
Charyot Sogi	Posición de saludo	
Dobok	Uniforme de practica	
Ti	Cinturón	
Dojang	Recinto de practica	
Nopunde	Alto	
Kaunde	Medio	
Najunde	Bajo	
Ap	Frontal	
Dollyo	Circular	
Yop	Lateral	
Naeryo	Descendente	
Ollyo	Ascendente	
Bakuro	Hacia fuera	
Anuro	Hacia adentro	
Sang San	Doble	
Wi	Hacia arriba	
Dwi	Hacia abajo	
Baro	Con el mismo pie	En Gunnun Sogi
Bandae	Con el pie invertido	(posición caminando)
Baro	Con el pie invertido	En Niunja Sogi
Bandae	Con el mismo pie	(posición en "L")
Yop Dwi	Lateral hacia atrás	
Yobap	Frontal lateral	
Chagi	Patada	
Twigi	Salto en ejercicio fundamental	
Twimyo	Salto con patada	
Bande	Giro	
Sogi	Posición de piernas	
So	Abreviatura de sogi	
Makgi	Defensa	
Opun	Palma hacia abajo	

Dwijibun	Palma hacia arriba	
Kyocha	En cruz (Ej: Sogi-Makgi)	
Jeja	Alumno	
Ap Joomuk	Puño frontal	
Dung Joomuk	Revés de puño	
Sonbadak	Palma de mano	
Sonkal	Canto de mano	
Sonkal Dung	Revés del canto de la mano	
Sonkut	Punta de dedos de la mano	
Opun Sonkut	Punta de dedos de la mano (palma hacia abajo)	
Sun Sonkut	Punta de dedos de la mano (con la palma hacia adentro)	
Dwijibun Sonkut	Punta de los dedos de la mano (con la palma hacia arriba)	
Bandal Son	Arca de la mano	
Palmok	Antebrazo	
Bakat palmok	Antebrazo externo	
An palmok	Antebrazo interno	
Palkup	Codo	
Apkumchi	Metatarso	
Balkal	Filo o canto del talón	
Moorup	Rodilla	
Dwichook	Parte posterior del talón	
Baldung	Empeine	
Balkaldung	Parte interna del pie	
Balkut	Punta de los dedos del pie	
Mori	Cabeza	
Kyong Gol	Tibia	
Chukyo Makgi	Bloque alto	
Tulgi	Golpe que termina en punta (Ej: sun Sonkut Tulgi, Yop Palkup Tulgi)	
Yop Makgi	Bloqueo lateral	

Ap Makgi	Bloqueo frontal	
Yobap Makgi	Bloqueo frontal lateral	
Jirugi	Patear reteniendo (Yopcha jirugi)	
Boosigi	Patear recogiendo (Apcha Boosigi)	
Golcho	Bloqueo preparado para el agarre	
Miro	Empujando	
Noollo	Descendente para bloqueos	
Jirugi	Todos los golpes con puño	
Taerigi	Todos los golpes con canto de mano	
Momchau	Al bloquear con ambos brazos	

Significado y cantidad de movimientos del Choong-Moo

Choong-Moo (30 movimientos).

Fue el nombre dado al almirante Yi Sun-Sin de la dinastía Yi, se dice que invento el primer barco acorazado (Kobukson) que fue el precursor del actual submarino en el año 1592 DC. La razón de que este Tul termine con un ataque de mano izquierda es para simbolizar su penosa muerte sin tener oportunidad de demostrar su potencialidad sin límites, por la forzada reserva de su lealtad al Rey.

-¿Qué representa el color del cinturón negro?

NEGRO: Opuesto al blanco, por lo tanto, significa madurez y perfeccionamiento en el TK-D y también indica la falta de temor ante la oscuridad y el peligro.