

## TEORIA EXAMEN

4º a 3º GUB

Cinturon Azul a Azul punta roja

### POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

-Dwitbal Sogi (Posicion en L corta)

#### **Posición L corta (Dwitbal Sogui).**

Avanzar o retroceder un pie con una distancia de un ancho de hombros entre los dedos de los pies.

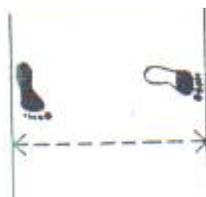
Flexionar la pierna de atrás hasta que la rodilla se ubique por encima de los dedos del pie colocando el talón ligeramente más allá del punto que une el talón del pie de adelante con el pie de apoyo.

Flexionar la pierna de adelante, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.

Mantener los dedos del pie de adelante dirigidos 25 grados hacia adentro y los del pie de atrás unos 15 grados hacia delante.

Distribuir la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás (95%). Cuando el pie derecho esta atrás, se hable de posición L corta derecha y viceversa.

La rodilla de la pierna de atrás debe estar ligeramente dirigida hacia adentro.



#### **-(Nachuo Sogui) Posición para caminar baja**

Es similar a la posición para caminar, pero es un pie mas larga. Se efectúa con enfrentamiento total o parcial.

### ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

-Wipalkup Taerigi (Con el codo ascendente frontal)

-Sang Joomuk Sewo Jirugi (Con los puños dobles y frontal)

-Sang Joomuk Dwijibo Jirugi (Con los puños en forma de gancho doble , a la zona media )



## DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

- Las anteriores.
- Sonkal Dung Bakuro Makgi (Reverso del canto de la mano)
- Sombadak Ollyo Makgi (Con la palma de la mano en forma Ascendente a la zona media)
- Kyocha Joomuk Chukyo Makgi (Con los puños en cruz a la zona alta)
- Sonbadak Noollo Makgi (Con la palma de la mano en forma descendente a la zona baja)
- Digutja Makgi (Con el arco de la mano a la zona media y alta , simultáneamente)

## TECNICAS BASICAS

- Las anteriores.
- Niunja so Sonkal Dung Bakuro Makgi (Posición en L y defensa con Reverso del canto de la mano a la zona media)
- Dwitbal so Sombadak Ollyo Makgi (Posición en L corta y defensa con la palma de la mano en forma Ascendente a la zona media)
- Gunnun so Wipalkup Taerigi (Posición de caminar y ataque con el codo ascendente frontal a la zona alta)
- Gunnun so Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi (Posición de caminar y ataque con los puños dobles y frontal a la zona alta)
- Gunnun so Sang Joomuk Dwijibo Jirugi (Posición de caminar y ataque con los puños en forma de gancho doble, a la zona media )
- Gunnun so Kyocha Joomuk Chukyo Makgi (Posición de caminar y defensa con los puños en cruz a la zona alta)
- Niunja so Dung Joomuk Nopunde Yop Tearigi (Posición en L y ataque con el revés del puño a la zona alta.
- Ninja so Bandae Jirugi (Posicion en L y ataque con el puño frontal a la zona media)
- Nachuo so Sombadak Noollo Makgi (Posición de caminar larga y defensa con la palma de la mano descendente a la zona baja)
- Moa so Kiokja Jirugi (posición de pies juntos y ataque con el puño en gancho a la zona media)
- Posición en L larga y defensa con el arco de la mano a la zona media y alta, simultáneamente)

## TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1, 2 y 3
- 7 y 8
- 14, 15 y 16
- 23, 24, 25 y 26

## TUL

- Yul-Gok        38 movimientos**
- Joong-Gun    32 movimientos**



## **PATADAS**

- Las anteriores.
- Twio Dolmyo Yop Chagi (Patada Lateral con Talón Saltando y giro 360º)
- Twimyo Bandae Bakuro Naeryo Chagi (Patada Descendente hacia fuera con salto y giro 180º)
- Twio Dolmyo Dollyo Chagi (Patada circular con salto y giro 360º)
- Twio Dolmyo Caewo Chagi (Patada abanico había 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

## **DEFENZA PERSONAL**

- Solución a diferentes tipos de agarres (de brazos, cuello, pelo ropa de adelante y atrás, etc...)

## **ROTURA**

### **TEORIA**

#### **Historia del Taekwon-do**

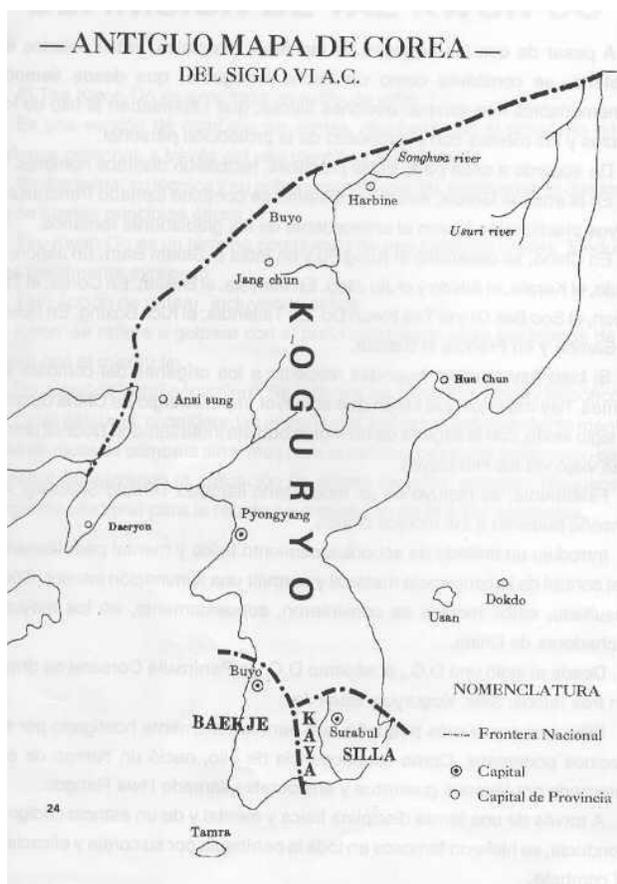
### **Orígenes del Taekwon-Do**

A través de todas las investigaciones realizadas durante la historia, ha sido posible deducir que el ser humano ha dependido de sus manos y piernas para vencer a sus enemigos o a los animales salvajes.

Como el conocimiento y la sabiduría progresaron, estos rústicos métodos de lucha fueron gradual y continuamente perfeccionados, siendo sistematizados como artes marciales con el tiempo.

Hace 1300 años, la península de Corea fue dividida en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek Je. Silla el más pequeño, era continuamente acosado e invadido por sus más poderosos vecinos. Los jóvenes aristócratas y guerreros de clase de esta provincia formaron un cuerpo de elite, llamado Hwa Rang Do. Además de armas como la espada y la lanza, estos guerreros desarrollaron varias formas de lucha con las manos y las piernas. Para fortalecer sus cuerpos escalaban montañas abruptas, nadaban en ríos de aguas turbulentas en los meses más fríos y se convertían así mismos en un grupo aguerrido preparado para la tarea de defensa de su tierra natal. Como una guía y como un propósito

para su orden, ellos incorporaron un código de conducta y reglas establecidas por el más grande monje budista y erudito del país.



El Hwa Rang Do fue conocido por su coraje y pericia en la batalla. Estos jóvenes obtuvieron la fortaleza por su respeto al código, el que los capacitaba para realizar hazañas de valor que los convirtió en legendarios.

Ciertamente Silla y Koguryo marcan el florecimiento de las artes marciales en Corea. No obstante, las dinastías adquirieron una postura anti militar, aunque este fue el comienzo de un periodo de ilustración civil, todo lo relacionado a lo militar fue tomado a menos. Hacia el final de la dinastía Yi, las artes marciales parecen haber dejado de existir en la península de Corea. El golpe final vino con la ocupación de Corea por el Japón (1909-1945), cuando fue prohibida la practica de todo arte marcial. Sin embargo, ciertos valientes maestros se las ingeniaron para mantener este arte vivo.



En 1946 un joven lugarteniente llamado **CHOI HONG HI**, recientemente liberado de un campo de prisioneros de Japón, comenzó a enseñar su arte marcial a algunos de sus soldados. Este estilo se basaba en técnicas del antiguo arte marcial coreano (como el Tae Kyon y el Soo Bak Gi) y del Karate japonés, pero con una multitud de técnicas nuevas y desarrolladas, en especial el perfeccionamiento de las técnicas de piernas.

El 11 de abril de 1955 el nombre de **TAEKWON-DO** fue elegido como el nuevo nombre de las artes marciales nacionales de Corea, por una junta de instructores, historiadores y otras prominentes personalidades. El nombre aportado por el General **CHOI HONG HI** fue elegido por su apta y correcta descripción del arte.

**TAE:** acción de pie.

**Kwon:** acción de manos.

**Do:** camino o arte

Se dice que el Taekwon-Do es un arte, una ciencia y un deporte y que su estudio constituye una forma de vida.

Una ciencia porque todos sus movimientos se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas, que enseñan como generar el máximo de energía en cada movimiento.

Todas sus técnicas están diseñadas para producir el máximo de poder, de acuerdo a las fórmulas científicas y al principio de energía cinética.

Como deporte está comprendido en cuatro facetas:

Lucha libre

Técnicas de poder

Técnicas especiales

Formas

Combate tradicional

Taekwon-Do es un arte, un camino, una forma, todas estas definiciones le encuadra, ya que este engloba una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más integrado y moral.

Y el aspecto moral esta decididamente unido al Taekwon-Do desde su creación. Este es el espacio donde uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano.

El estudio del Arte de Taekwon-Do se divide claramente en dos partes: La perfección técnica y la disciplina espiritual.



### ¿Qué representa el color del cinturón ROJO?

**ROJO:** Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos.

### Significado y cantidad de movimientos del Joon-Gun

**Joong-Gun** (32 movimientos).

Recibe el nombre del patriota An Joong-Gun que asesino a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugo el rol principal en la unión Coreo-japonesa. Hay 32 movimientos en este tul que representan la edad del Señor An, cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung en año 1910.

### El TK-D y su efecto mental

El Taekwon-do es un arte que implica un cierto modo de pensamiento y de vida, y particularmente generando cultura moral y un poder de justicia.

La repetición constante de los ejercicios enseña la paciencia y la resolución de superar todas las dificultades. La formidable potencia generada por el cuerpo desarrolla la confianza en sí mismo. Los combates enseñan la humildad, el coraje, la agilidad, la posición, la adaptabilidad, así como el autocontrol.

Las formas nos dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación; mientras los ejercicios fundamentales desarrollan la precisión y enseñan el método, los principios, la imaginación y el objetivo.

También puede ser utilizado para bajar las tensiones y las presiones generadas por el rigor de largas horas de estudios. Una sesión de entrenamiento puede revitalizar y refrescar al estudiante a ayudar a canalizar su energía hacia sus estudios nuevamente.

En general los estudiantes de Taekwon-Do tienen bajos niveles de ansiedad, altos niveles de autoestima, actitudes más respetuosas y un mayor sentido de responsabilidad.



## Tipos de combates

### COMBATE A TRES PASOS (sambo matsokgi)

Este es el ejercicio básico de entrenamiento para principiantes. Usualmente se lo utiliza entre 10º y 6º GUP.

Este es un ejercicio para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de las manos a la zona media y alta. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa.

Hay dos métodos de práctica: en un sentido y en dos sentidos.

#### **Un sentido:**

El ataque es ejecutado cuando se avanza y el bloquea cuando se retrocede. Puede ser ejecutado solo o con un compañero.

#### **Dos sentidos:**

Los ataques y las defensas son ejecutados en avance y retroceso. Ambas pueden ser ejecutadas a solas o con un compañero.

El ejercicio se ejecuta entre dos estudiantes de la misma altura.

Si uno es más alto se debe ajustar las posiciones. Ej: el más alto utiliza posición "L" y el más bajo posición caminante.

Si la diferencia es muy grande, debe ejecutar a solas.

### COMBATE A DOS PASOS (ibo matsokgi)

El objetivo principal de este enfrentamiento es adquirir una técnica donde están asociados el uso de manos y pies, puesto que el atacante debe utilizarlos de un modo alternativo. Sin embargo, es opcional para el atacante, utilizar primero la mano o el pie. Como el caso del enfrentamiento a tres pasos, existen dos métodos para su práctica.

El ataque se ejecuta únicamente cuando se avanza y la defensa cuando se retrocede.

El ataque y la defensa se ejecuta avanzando o retrocediendo.

A- La distancia entre los oponentes es igual que en el Sambo Matsokgi aunque puede ser flexible.



### COMBATE A UN PASO (ilbo matsokgi)

Este enfrentamiento está considerado el más importante desde el punto de vista que el propósito último del TK-D, en un combate real, es vencer con un solo golpe.

Por esto, no es solamente un ejercicio para todos los niveles, sino también se puede utilizar en situación real.

En consecuencia, recomendamos a los estudiantes utilizar todas las técnicas posibles, por ejemplo: contraataque, saltos, esquivar golpeando al mismo tiempo con el pie o con la mano o bien bloquear y ejecutar un contragolpe a la brevedad.

El secreto de este enfrentamiento consiste en ejecutar un golpe decisivo, preciso y rápido hacia un punto vital del adversario en el momento correcto y con el arma correcta, defendiéndose eficazmente contra el ataque del adversario.

Por lo tanto, podemos decir que este tipo de práctica es el trabajo mas parecido a una situación real de defensa.

---



## 3º a 2º GUB

Cinturón Punta Roja a Cinturón Rojo

### POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores.

### ATAQUE CON BRAZOS

-Las anteriores.

- Dwijibun Sonkut Tulgi (Con la punta de los dedos a la zona baja)
- Dung Joomuk Yop Dwi Tearegi (Con el revés del puño a la zona alta hacia atrás)
- Opun Sonkut Tulgi (Con la punta de los dedos a la zona alta)

### DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores.

- Kyocha Joomuk Noollo Makgi (Con los puños en cruz a la zona baja)
- Bakat Palmok Sang Makgi (Con el antebrazo externo a la zona alta)
- Doopalmok Najunde Miro Chagi (Con el antebrazo interno acompañado empujando a la zona baja)
- Sonkal Najunde Daebi Makgi (Con el canto externo de la mano a la zona baja)

### TECNICAS BASICAS

-Las anteriores.

- Gunnun so Dwijibun Sonkut najunde Tulgi (Posición de caminar y ataque con la punta de los dedos a la zona baja)
- Moa so Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (Posición de pies juntos y ataque con el revés del puño a la zona alta hacia atrás)
- Gunnun so Kyocha Joomuk Noollo Makgi (Posición de Caminar y defensa con los puños en cruz a la zona baja)
- Annun so Bakat Palmok Sang Makgi (Posición de jinete y defensa con el antebrazo externo a la zona alta)
- Niunja so Doopalmok Najunde Miro Chagi (Posición en L y defensa con el antebrazo interno acompañado empujando a la zona baja)
- Moorup Ollyo Chagi (Golpe con la Rodilla a la zona a Baja)
- Gunnun so Opun Sonkut Tulgi (Posición de Caminar y ataque con la punta de los dedos a la zona alta )
- Niunja so Dung Joomuk Yop Dwi Tearegi (Posición en L y ataque con el revés del puño a la zona alta hacia atrás)
- Kyocha so Kyocha Joomuk Noollo Makgi (Posición en X y defensa con los puños en cruz a la zona baja)
- Niunja so Sonkal Najunde Daebi Makgi (Posición en L y defesa con el canto externo de la mano a la zona baja)



#### TECNICAS BASICAS COMBINADAS

- 1 y 2
- 7 y 8
- 22, 23 y 24
- 31 y 32

#### TUL

**Joong-Gun 32 movimientos**

**Toi-Gye 37 movimientos**

#### PATADAS

- Las anteriores
- Moorup Ollyo Chagi (Golpe con la Rodilla a la zona a Baja)
- Twio Dolmyo Bakuro Sewo Chagi (Patada en Abanico hacia fuera con salto y giro 360º)
- Twio Dolmyo Goro Chagi (Patada de gancho saltando con giro en 360º)
- Bituro Chagi (Patada frontal lateral)
- Combinaciones

#### COMBATE

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

#### DEFENZA PERSONAL

- Aplicación de técnicas de Barrido, retención, empuje y lances.



## TEORIA

### Significado del cinturón rojo

**ROJO:** Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos.

### TK-D Movimientos fundamentales

Hay más de 3000 movimientos fundamentales en Taekwon-Do, y el General Choi estaba orgulloso de esto. Estos movimientos son elementos básicos que pueden asemejarse con notas musicales, que cuando se unen, producen un resultado armonioso.

Estos movimientos fundamentales usan todas las partes del cuerpo y son ejecutados en armonía con la Teoría del Poder del Taekwon-Do. El estudiante practicará estos movimientos con regularidad con el objetivo de dominar cada uno de ellos, los movimientos defensivos y de ataque igualmente, para que los mismos se encuentren disponibles cuando sean necesarios.

Al practicar los movimientos fundamentales, el estudiante debe esforzarse para usar una buena técnica, demostrando balance, coordinación, y buena finalización (en el desempeño completo del movimiento).

El General Choi, notó que al progresar los estudiantes tendían a descuidar la práctica de los movimientos fundamentales. El alentaba a todos los practicantes del Taekwon-Do a continuar practicándolos, para construir sus propios depósitos de movimientos fundamentales.

### Significado y cantidad de movimientos del Toi-Gye

#### Toi-Gye (37 movimientos)

Es el nombre de pluma del conocido académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el neo confucionismo. Los 37 movimientos del Tul se refieren a su lugar de nacimiento a 37 grados de latitud, el diagrama representa al estudiante



## Relación Instructor- Alumno.

Hoy día en Corea, continúa utilizándose algunas de las antiguas enseñanzas de Confucio; que alcanzaron trascendencia con el tiempo.

Una de ellas es el profundo respeto hacia el maestro. Resaltando esta doctrina con un proverbio coreano que dice “Padre y madre son aquellos que me crían; mientras que el maestro es aquel que me educa”.

Este es el motivo por el cual el alumno debe prestar tanta atención a sus padres como a su maestro.

Educar un niño para que se convierta en un hombre con fuertes principios éticos y morales, es la difícil tarea que ejerce el maestro, respetando el deseo de los padres.

Ciertamente existe un grado de cariño en toda relación, pero también debe haber cierta objetividad. Este mismo tipo de relación debe estar presente también en el Taekwon-Do.

La responsabilidad de la correcta enseñanza del arte recae en el instructor. El cual procurara de educar a sus alumnos física y mentalmente fuertes; para que puedan contribuir con el prójimo y la sociedad.

Es necesario un **dedicado** y **sincero** instructor en cada Do Jang. Al mismo tiempo el Do Jang no crecerá sin un grupo de alumnos igualmente dedicados y sinceros.

Esta relación contribuye a que muchos instructores y alumnos sean responsables de educarse entre si, a través de un **sincero afecto** y un **dedicado trabajo**. Esto es algo que no tiene precio, que no se puede pagar.

## Filosofía del Taekwon-do.

La filosofía del Taekwon-Do puede ser resumida por las últimas dos frases del Juramento del Estudiante de la Federación Internacional de Taekwon-Do:

1. *Seré un campeón de la justicia y la libertad.*
2. *Construiré un mundo mejor y más pacífico.*

Al practicar el Taekwon-Do y al vivir de acuerdo a sus valores fundamentales, nos transformaremos en buenos ciudadanos y seremos capaces de crear un mundo mejor.

El desarrollo de la filosofía del Taekwon-Do desarrollado por nuestro fundador, fue influenciado por filósofos orientales tales como Confucio, y Lao Tzu, por el budismo, y por la filosofía de las artes marciales. Sin embargo, los valores fundamentales, expresados en los principios del Taekwon-Do, son universales. En la Enciclopedia del Taekwon-Do, el General Choi, nos mostró como encontrar un balance armonioso entre lo físico y lo mental.