



MANUAL DE EXAMEN GUB

10º A 9º GUB

Cinturón Blanco a Blanco punta amarilla

POSICIONES (Sogi)

Charyot sogi (de atención)

(Charyot sogui) Posición de atención

Los pies forman un ángulo de 45 grados.

Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.

Apretar ligeramente los puños.

Los ojos miran al frente y un poco más arriba que la línea imaginaria del horizonte.

(Kyong Ye Jase) Posición de saludo

Inclinar el cuerpo 15 grados hacia adelante.

Mantener los ojos fijos en los ojos del adversario.

(Narani Sogui) Posición de pies paralelos

Separar los pies paralelos a un ancho de hombros de distancia.

Mantener los dedos de los pies dirigidos hacia delante.

Peso del cuerpo repartido equitativamente entre ambos pies



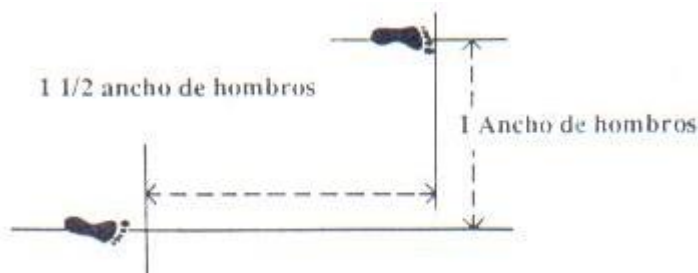
(Gunnun Sogui) Posición para caminar.

Mueva el pie hacia delante o atrás a una distancia de un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos de ambos pies, y a una distancia de ancho de hombros formada desde el centro del empeine de cada pie.

Doblar la pierna delantera hasta que la rodilla forme una línea vertical con el talón. La pierna opuesta debe quedar totalmente extendida.

Distribuir equitativamente el peso del cuerpo sobre ambas piernas.

Mantener los dedos del pie de adelante en dirección frontal y el pie de atrás debe girar 25 grados hacia fuera.





ATAQUE CON BRAZOS

Puño frontal (Ap Joomuk)

DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

Defensa baja con antebrazo externo.

(Palmok najunde Makgi)

Defensa baja con el canto externo de la mano.

(Sonkal Najunde Makgi)

Defensa a la zona media con el antebrazo interno.

(An Palmok Kaunde Makgi)

TECNICAS BASICAS

-Posición de caminar y ataque de puño a la zona media.

(Gunnun so Kaunde Ap Jirugi)

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

(Gunnun so Bakat Palmok Najunde Makgi)

-Posición de caminar y defensa a la zona baja con el canto externo de la mano.

(Gunnun so Sonkal Najunde Makgi)

-Posición de caminar y defensa a la zona media con el antebrazo interno.

(Gunnun so An Palmok Kaunde Makgi)

TUL

Saju Jirugi (cruz de ataque)

Saju Makgi(cruz de defensa)

PATADAS

Ap Chgui (Patada frontal)

Dollyo Chagi (Patada circula)

Twimyo Ap Chagi (patada frontal con salto)

Anuro Sewo Chagi (patada en abanico hacia a dentro)

Anuro Nerio Chagi (Patada descendente hacia adentro)

COMBATE

Combate a tres pasos sin oponente.

(Sambo Matsogi)

Combate semi Libre (enfrentados una técnica a la vez sin contacto)



TEORIA

-Significado de la palabra Taekwon-do

Literalmente Taekwon-Do significa:

TAE: acción de pie

KWON: acción de puño

DO: camino o arte. Se refiere a los aspectos éticos, morales y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante.

-Nombre del Fundador

General Choi Hong Hi 9° DAN

-Los 5 principios del Taekwon-do.

CORTESÍA

INTEGRIDAD

PERSEVERANCIA

AUTOCONTROL

ESPÍRITU INDOMABLE

-Significado del color blanco del Dobok

El color blanco del Dobok **representa la pureza** del estudiante que no tiene conocimientos previos del Taekwon-Do. Se le puede comparar con una hoja de papel en blanco, la cual el instructor comenzara a escribir con las técnicas, principios éticos y morales del Taekwon-Do.

-Significado del cinturón Blanco.

BLANCO: Significa inocencia, es el alumno principiante que no tiene conocimiento previo del TaeKwnon-Do.

-Clasificación de los instructores.

I, II y III Dan: **Busabonim** (Instructor asistente o instructor nacional).

IV, V, y VI Dan: **Sabonim** (Instructor).

VII y VIII Dan: **Sajionim** (Maestro).

IX Dan: **Sasonim** (Gran maestro).

9º A 8º GUB

Cinturón punta amarilla a cinturón Amarillo

POSICIONES (Sogi)

-Las anteriores, más:

(Niunja Sogui) Posición en L.

Avanzar o retroceder el pie a una distancia aproximada de un ancho y medio de hombros entre el filo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante, formando un ángulo casi recto. Se recomienda que los dedos de los dos pies estén dirigidos hacia el interior unos 15 grados, ubicando el talón del pie de adelante más afuera del talón del pie de atrás unos 2,5 centímetros para obtener más estabilidad

Doblar la pierna de atrás hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie doblando también la pierna de adelante en forma proporcional a la pierna de atrás.

Conservar la cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.

El reparto del peso del cuerpo es de un 70% sobre la pierna de atrás y de un 30% sobre la pierna adelantada.



ATAQUE CON BRAZOS

-El anterior

DEFENSA CON BRAZOS (MAKGI)

-Las anteriores

TECNICAS BASICAS

-Las Anteriores más:

-Posicion en L y defensa a la zona media con el ante brazo interno.

(Niunja so An Palmok Kaunde Makgi)

-Posición de caminar y ataque de puño a la zona media.

(Gunnun so Kaunde Ap Jirugi)

retrocediendo.



TUL

Saju Jirugi (cruz de ataque)
Saju Makgi(cruz de defensa)

Chon-Ji

PATADAS

- Todas las anteriores.
- Yop Chagi (Patada Lateral)
- Bakuro Sewo Chagi (Patada de abanico hacia fuera)
- Twimyo Dollyo Chagi (Patada circular con salto)
- Bacuro Nerio Chagi (Patada descendente hacia fuera)
- Goro Chagi (Patada de Gancho)

COMBATE

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

TEORIA

-Juramento del Taekwon-do.

Yo respetare los principios del Taekwon-Do.

Yo respetare al instructor.

Yo nunca abusare del Taekwon-do.

Yo seré un campeón de la justicia y de la libertad.

Yo creare un mundo de paz.

- ¿Qué representa el color amarillo del cinturón?

AMARILLO: Representa la semilla, de donde salen las plantas, como el comienzo en la práctica del TK-D.

-Significado y cantidad de movimientos del Chon-Ji

Chon-Ji (19 movimientos).

Significa literalmente "Cielo y Tierra". En el oriente es interpretado como la creación del mundo y el comienzo de la historia humana. Por lo tanto, es el Tul inicial ejecutado por el principiante. Este tul consiste en dos partes similares, una representa la Tierra y la otra el Cielo.
