

# TEORIA GENERAL EXAMENES DE TAEKWON-DO FETACHI



# Teoría para Examen

---



- **Significado literal de la palabra Taekwon-do:**

TAE: acción de pie.

Kwon: acción de manos.

Do: camino o arte

- **Nombre del Fundador del Taekwon-do:**

General CHOI HONG HI

El Taekwon-Do fue fundado el 11 de abril de 1955, en Corea del Sur.

Posteriormente se funda la I.T.F significa (International Taekwon-Do Federation), que fue fundada el 22 de marzo del 1966 en Corea del Sur.

- **Los 5 principios del Taekwon-do:**

CORTESÍA

INTEGRIDAD

PERSEVERANCIA

AUTOCONTROL

ESPÍRITU INDÓMITO

- **Significado del color blanco del Dobok:**

El color blanco del Dobok representa la pureza del estudiante.

- **Significado del cinturón Blanco:**

**Significa inocencia**, es el alumno principiante que no tiene conocimiento previo del Taekwon-Do.

### Secciones del cuerpo para uso en técnica de Taekwon-Do.

- Nopunde (alta)
- Kaunde (media)
- Najunde (baja)

### Formas de nombrar a los instructores y maestros

- I, II y III Dan: Busabum nim (Instructor asistente)
- IV, V, y VI Dan: Sabumnim (Instructor)
- VII Dan y VIII Dan: Sajonim (Maestro)
- IX Dan: Sasumnim (Gran maestro)

### Técnica Básica:

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.

### Posiciones (soguis):

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.

### Sparring (combates pactados o Sambo Matsoki)

- Serie continua de 3 ataques y 3 defensas equivalentes con un remate pactado del defensor. Para el grado blanco comúnmente se realiza de forma individual.

**Formas o Tul:** son esquemas establecidos de defensa y ataques ante oponentes imaginarios, para el grado blanco existen dos esquemas básicos o pre-tul, que son:

- **Significado Saju Jirugi:** Cruz de puño (puño en cuatro direcciones)

<https://www.youtube.com/watch?v=weiDnCTefIM>

- **Significado de Saju Makgi:** Cruz de bloqueo (bloqueo en cuatro direcciones)

<https://www.youtube.com/watch?v=v9j4dN6Kzeo>

# Teoría para Examen

---



## 9° Gup a 8° Gup (Cinturón: Blanco Punta Amarilla a Amarillo)

### - Juramento del Taekwon-do:

Yo respetare los principios del Taekwon-Do.

Yo respetare al instructor y a los mayores.

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?:

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

### - Técnica Básica:

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.

### - Posiciones (sogui):

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L

- **Sparring (combates pactados o Sambo Matsoki)**

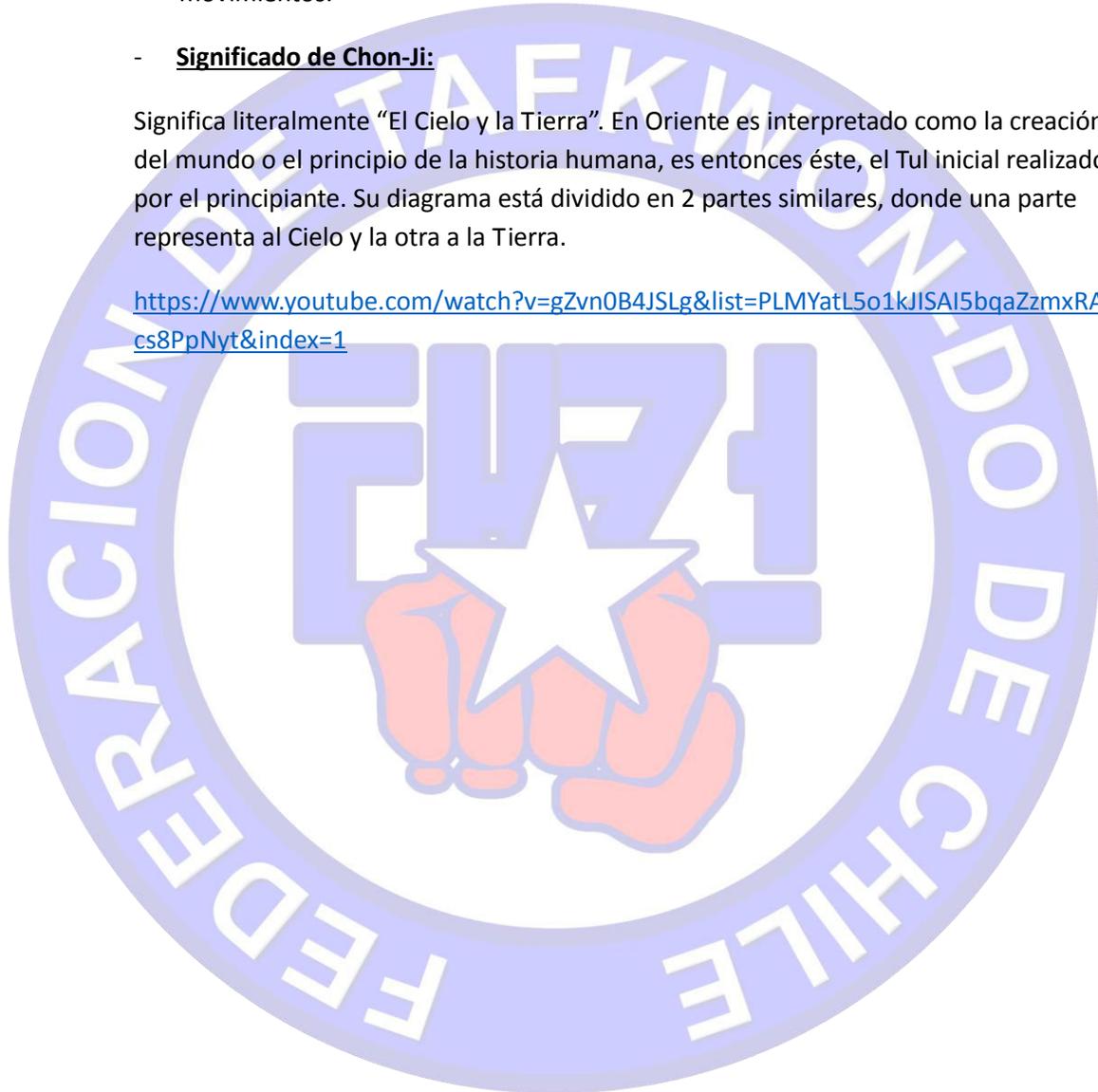
Serie continua de 3 ataques y 3 defensas equivalentes con un remate pactado o libre del defensor. Se realiza en parejas.

- **Formas o Tul:** son esquemas establecidos de defensa y ataques ante oponentes imaginarios, para el grado amarillo el "Tul" a realizar se llama Chon Ji que tiene 19 movimientos.

- **Significado de Chon-Ji:**

Significa literalmente "El Cielo y la Tierra". En Oriente es interpretado como la creación del mundo o el principio de la historia humana, es entonces éste, el Tul inicial realizado por el principiante. Su diagrama está dividido en 2 partes similares, donde una parte representa al Cielo y la otra a la Tierra.

<https://www.youtube.com/watch?v=gZvn0B4JSLg&list=PLMYatL5o1kJISAI5bqaZzmxRAcs8PpNyt&index=1>



# Teoría para Examen



## 8° Gup a 7° Gup (Cinturón: Amarillo a Amarillo Punta Verde)

### - ¿Qué representa el color amarillo del cinturón?:

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

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

Representa el crecimiento de la planta de la misma forma que se desarrolla el estudiante de Tk-DO.

### - **Técnica Básica:**

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.

### - **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.

### - **Sparring (combates pactados)**

Combate pactado a 3 y 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.

- **Formas o Tul:** son esquemas establecidos de defensa y ataques ante oponentes imaginarios, para el grado amarillo el "Tul" a realizar se llama Dan Gun que tiene 21 movimientos.

**Significado de Dan-Gun:** Es el nombre del legendario fundador de Corea, en el año 2.333 A.D.C

[https://www.youtube.com/watch?v=MUBLmf0\\_fvY&index=2&list=PLMYatL5o1kJISAI5bqaZzmxRACS8PpNyt](https://www.youtube.com/watch?v=MUBLmf0_fvY&index=2&list=PLMYatL5o1kJISAI5bqaZzmxRACS8PpNyt)

# Teoría para Examen

---



## 7° Gup a 6° Gup (Cinturón: Amarillo Punta Verde a Verde)

- Explicar los cinco principios del Taekwon-do.
- Señalar protocolo de ingreso y salida al dojang.
- Señalar como dirigirse al instructor.

- **¿Qué representa el color verde del cinturón?:**

Representa el crecimiento de la planta de la misma forma que se desarrolla el estudiante de TK-DO.

- **Técnica Básica:**

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.

- **Sparring (combates pactados)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.

- **Formas o Tul:** son esquemas establecidos de defensa y ataques ante oponentes imaginarios, para el grado amarillo el "Tul" a realizar se llama Do San que tiene 24 movimientos.

- **Significado de Do-San:**

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida entera, dedicada a la educación de Corea y sus movimientos por la independencia.

<https://www.youtube.com/watch?v=mqvr2EzSShg&list=PLMYatL5o1kJISA15bqaZzmxRAcs8PpNyt&index=3>

- **Hosin Sul (defensa personal):** equivalente a técnicas de soltura, reducción y control ante uno o más oponentes.

Equivalente a 4 técnicas del programa de Hosin Sul para grado hasta cinturón verde.

# Teoría para Examen

---



## 6° Gup a 5° Gup (Cinturón: Verde a Verde punta azul)

### - Fechas de nacimiento y muerte del Gral. Choi Hong Hi:

Nació el 9 de noviembre de 1918, y falleció el 5 de junio de 2002.

- **Significado Dobok:** es el uniforme para el crecimiento físico y espiritual del arte marcial. Do es camino, bok es uniforme.

- Su espaldero representa un árbol que nace desde una semilla, se hace frondoso y se desarrolla hasta el cielo de la misma forma que el estudiante.

- El blanco del uniforme representa la pureza de la mente, el cuerpo y el corazón de todo practicante serio del Taekwon-Do.

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

Representa el crecimiento de la planta de la misma forma que se desarrolla el estudiante de TK-DO.

### - ¿Qué representa el color azul del cinturón?:

Representa el cielo hacia donde se dirige la planta cuando crece como árbol, así como el estudiante se ejemplificando el crecimiento del estudiante.

### - Técnica Básica:

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.

- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.
- Posición de L con canto interno a zona alta.
- Posición de L repartida con golpe lateral de puño medio.
- Posición de combate en una pierna con patada de costado y puño lateral.
- Posición de defensa con antebrazo baja cruzada.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.
- Gojung sogui equivalente a posición de L en peso repartido.
- Goburyo Sogui equivalente a posición de combate en una pierna.
- Moa sogui TIPO A equivalente a posición de pies juntos y mano unidas.

- **Sparring (combates pactados y semi-libres)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.
- Combate pactados y semi-libres de técnicas de piernas.

- **Formas o Tul:** son esquemas establecidos de defensa y ataques ante oponentes imaginarios, para el grado amarillo el "Tul" a realizar se llama Whon Hyo que tiene 28 movimientos.

- **Significado de Won Hyo:** Fue el monje que introdujo el budismo en la dinastía Silla, en el año 686 D.C.

<https://www.youtube.com/watch?v=iPDis88FOtY&index=4&list=PLMYatL5o1kJISAI5bqaZzmxRAcs8PpNyt>

- **Hosin Sul (defensa personal):** equivalente a técnicas de soltura, reducción y control ante uno o más oponentes.

# Teoría para Examen



## 5° Gup a 4° Gup (Cinturón: Verde punta azul a azul)

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

Representa el crecimiento de la planta de la misma forma que se desarrolla el estudiante de TK-DO.

### - ¿Qué representa el color azul del cinturón?:

Representa el cielo hacia donde se dirige la planta cuando crece como árbol, así como el estudiante se ejemplificando el crecimiento del estudiante.

### - Técnica Básica:

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.
- Posición de L con canto interno a zona alta.
- Posición de L repartida con golpe lateral de puño medio.
- Posición de combate en una pierna con patada de costado y puño lateral.
- Posición de defensa con antebrazo baja cruzada.
- posición de caminar con mano de arco
- posición de caminar con golpe de codo horizontal.
- posición de caminar con bloqueo de arrastre.
- posición de x con golpe de revés.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.
- Gojung sogui equivalente a posición de L en peso repartido.
- Goburyo Sogui equivalente a posición de combate en una pierna.
- Moa sogui TIPO A equivalente a posición de pies juntos y mano unidas.
- ° Kyocha sogui equivalente a posición en Cruz.

- **Sparring (combates pactados y semi-libres)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.
- Combate pactados y semi-libres de técnicas de piernas.

**Significado y cantidad de movimientos del Yul-Gok.**

YUL-GOK (38 movimientos)

Es el seudónimo del gran filósofo y erudito Yi I (1536-1584), el cual era llamado el “Confucio de Corea”. Los 38 movimientos de su diagrama se refieren a su lugar de nacimiento, a los 38 grados de latitud y el diagrama representa “Erudito”.

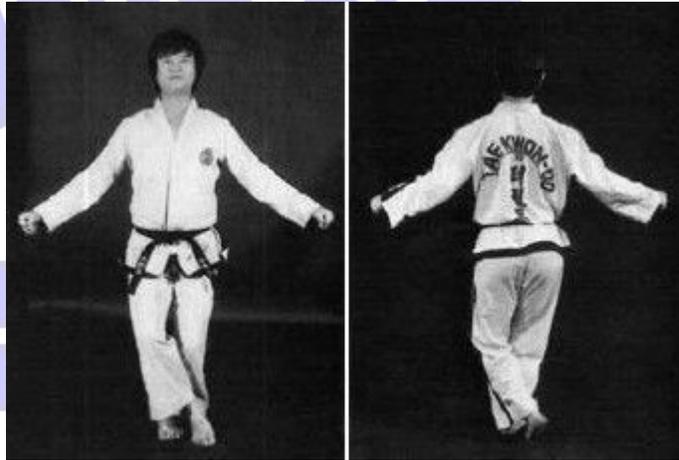
**[https://www.youtube.com/watch?v=ulW93\\_Ndiyo](https://www.youtube.com/watch?v=ulW93_Ndiyo)**

**Descripción de posiciones: Kyosha sogui**

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.



**Mociones:** Equivalente al tiempo que se ejecuta cada movimiento entre movimientos y entre estos.

Mociones normales.

Mociones continuas.

Mociones rápidas

Mociones lentas

Mociones conectadas.

**Programa de Hosin Sul.**

# Teoría para Examen



## 4° Gup a 3° Gup (Cinturón: azul a azul punta roja)

### ¿Qué representa el color del cinturón 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.

### Significado del cinturón rojo

Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos

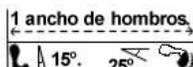
### Significado y cantidad de movimientos del Joong-Gun ( 32 movimientos)

Es llamado así al patriota coreano Ahn Joong-Gun quien asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugó un rol importante en la unión de Corea y Japón. Los 32 movimientos que tiene el Tul, representan la edad que tenía cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).

<https://www.youtube.com/watch?v=IXd5Dj9VLUo>

### Explicación de: Dwitbal Sogui

**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



### 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 si 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.

#### - **Técnica Básica:**

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.
- Posición de L con canto interno a zona alta.
- Posición de L repartida con golpe lateral de puño medio.
- Posición de combate en una pierna con patada de costado y puño lateral.
- Posición de defensa con antebrazo baja cruzada.
- posición de caminar con mano de arco

- posición de caminar con golpe de codo horizontal.
- posición de caminar con bloqueo de arrastre.
- posición de x con golpe de revés.
- posición de L con canto externo
- posición de L corta con bloqueo ascendente.
- posición de caminar con codo frontal cruzado.
- posición de caminar con ataque de doble puño alto.
- posición de caminar con doble ataque de puño al medio.
- posición de caminar con bloqueo ascendente en cruz.
- posición de L con golpe puño cruzado.
- posición de caminar con bloqueo en presión.
- posición de pié juntos con golpe de gancho cruzado.
- posición L repartido con bloqueo doble de arcos de manos.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.
- Gojung sogui equivalente a posición de L en peso repartido.
- Goburyo Sogui equivalente a posición de combate en una pierna.
- Moa sogui TIPO A equivalente a posición de pies juntos y mano unidas.
- Kyocho sogui equivalente a posición en Cruz.

- **Sparring (combates pactados y semi-libres)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.
- **Combate pactados y semi-libres de técnicas de piernas.**

**Mociones: Equivalente al tiempo que se ejecuta cada movimiento entre movimientos y entre estos.**

Mociones normales.

Mociones continuas.

Mociones rápidas

Mociones lentas

Mociones conectadas.

**Programa de Hosin Sul.**

# Teoría para Examen

---



## 3° Gup a 2° Gup (Cinturón: azul punta roja a rojo)

### Significado del cinturón rojo

Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos

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

TOI-GYE (37 movimientos)

Es el seudónimo del Maestro Yi Hwang (siglo XVI), quien fue una autoridad sobre el neo-confucionismo. Los 37 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento, a los 37 grados de latitud y el diagrama (~) representa la palabra “Erudito”.

<https://www.youtube.com/watch?v=-OPwGoJ5mrk>

### **Técnica Básica:**

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.
- Posición de L con canto interno a zona alta.

- Posición de L repartida con golpe lateral de puño medio.
- Posición de combate en una pierna con patada de costado y puño lateral.
- Posición de defensa con antebrazo baja cruzada.
- posición de caminar con mano de arco
- posición de caminar con golpe de codo horizontal.
- posición de caminar con bloqueo de arrastre.
- posición de x con golpe de revés.
- posición de L con canto externo
- posición de L corta con bloqueo ascendente.
- posición de caminar con codo frontal cruzado.
- posición de caminar con ataque de doble puño alto.
- posición de caminar con doble ataque de puño al medio.
- posición de caminar con bloqueo ascendente en cruz.
- posición de L con golpe puño cruzado.
- posición de caminar con bloqueo en presión.
- posición de pié juntos con golpe de gancho cruzado.
- posición L repartido con bloqueo doble de arcos de manos.
- posición caminar con punta dedo descendente.
- posición pié juntos con golpe hacia atrás.
- posición de jinete con bloqueo en W.
- posición en L, con defensa baja y golpeo átras.
- posición de X y bloqueo descendente en cruz.
- posición de L con doble defensa bajo con canto de mano.
- posición de caminar con bloqueo medio cruzado.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.
- Gojung sogui equivalente a posición de L en peso repartido.
- Goburyo Sogui equivalente a posición de combate en una pierna.
- Moa sogui TIPO A equivalente a posición de pies juntos y mano unidas.
- Kyochoa sogui equivalente a posición en Cruz.

- **Sparring (combates pactados y semi-libres)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.

- **Combate pactados y semi-libres de técnicas de piernas.**

**Mociones: Equivalente al tiempo que se ejecuta cada movimiento entre movimientos y entre estos.**

Mociones normales.

Mociones continuas.

Mociones rápidas

Mociones lentas

Mociones conectadas.

**Programa de Hosin Sul.**

**Roturas (técnica de puño y técnica de pié)**

**Teoría del poder. (comprensión)**

**Filosofía del Taekwon-do.**

### Relación Instructor- Alumno

Aún hoy, en la Corea moderna, los valores confucionistas escondidos aparecen muy a menudo a través del velo de la sofisticación del siglo XX. El hijo que, implícitamente, sigue obedeciendo a sus padres durante toda su vida, es objeto de veneración cuando mueren sus padres. Esa obediencia y esa lealtad jamás desaparecerán.

Los coreanos han adquirido a partir de esos valores confucionistas, un profundo sentido del respeto por sus profesores. Esa relación siempre es importante. Un antiguo proverbio coreano dice: “el padre y la madre son los padres que me dieron a luz mientras que el profesor es el padre que me ha educado”.

Es la razón por la cual un estudiante debe respetar a su profesor del mismo modo que respeta a sus padres.

# Teoría para Examen

---



## 2° Gup a 1° Gup (Cinturón: rojo a rojo punta negra)

### ¿Qué es el Tul?

Las formas fueron diseñadas por el General CHOI HONG HI, para el perfeccionamiento y desarrollo técnico del Taekwon-do.

Cada movimiento que componen las formas tiene una explicación lógica en el como y el porque de su desarrollo y aplicación.

El practicante combate sistemáticamente con varios oponentes imaginarios, realizando la técnica que compone cada una de esta forma. Así ira avanzando a través de los movimientos fundamentales desarrollando técnicas que después se utilizan en el combate.

Los beneficios principales son: mejora la flexibilidad, la tonicidad muscular, se involucra sen en un ejercicio de control respiratorio, el someterse constantemente a diferente tipo de mociones hace que se desarrolle un control especial sobre el dominio del cuerpo.

### 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 continúa.** 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)

Es el nombre del grupo de guerreros, que se formó durante la Dinastía de Silla en el siglo VII. Los 29 movimientos que tiene el Tul, se refieren a la 29 na. División de Infantería, donde el Taekwon-do maduró y desarrolló.

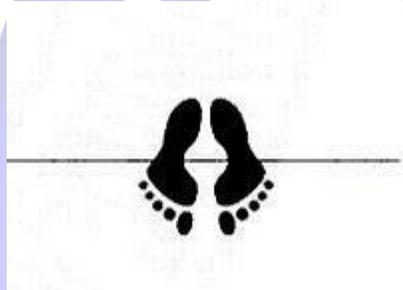
<https://www.youtube.com/watch?v=H6TNOcd2TDw>

¿Qué representa el color del cinturón 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

Descripción de posiciones: Moa y Soojik Sogui.

**Posición con pies juntos (Moa sogui).**



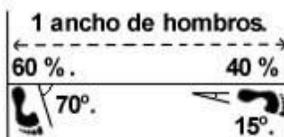
**Posición L vertical (Soojik Sogui)**

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.



**Técnica Básica:**

- Posición de caminar en defensa baja.
- Posición de caminar en defensa media.
- Posición de caminar en puño medio.
- Posición de caminar en defensa baja con canto de mano.
- Posición en L con defensa media.
- Posición en L con doble canto de mano.
- Posición de caminar con puño a la zona alta.
- Posición en L con doble bloqueo con antebrazos.
- Posición de bloqueo alto.
- Posición de L con golpe de canto de mano lateral.
- Posición de caminar con bloqueo alto con antebrazo externo.
- Posición de caminar con puño medio cruzado.
- Posición de caminar con ataque de punta dedo vertical medio.
- Posición de caminar con golpe de revés alto.
- Posición de caminar con doble bloqueo alto con antebrazo.
- Posición de caminar con patada media.
- Posición de jinete con golpe lateral de canto de mano.
- Posición de L con canto interno a zona alta.
- Posición de L repartida con golpe lateral de puño medio.
- Posición de combate en una pierna con patada de costado y puño lateral.
- Posición de defensa con antebrazo baja cruzada.
- posición de caminar con mano de arco
- posición de caminar con golpe de codo horizontal.
- posición de caminar con bloqueo de arrastre.
- posición de x con golpe de revés.
- posición de L con canto externo
- posición de L corta con bloqueo ascendente.
- posición de caminar con codo frontal cruzado.
- posición de caminar con ataque de doble puño alto.
- posición de caminar con doble ataque de puño al medio.
- posición de caminar con bloqueo ascendente en cruz.
- posición de L con golpe puño cruzado.
- posición de caminar con bloqueo en presión.
- posición de pié juntos con golpe de gancho cruzado.
- posición L repartido con bloqueo doble de arcos de manos.
- posición caminar con punta dedo descendente.
- posición pié juntos con golpe hacia atrás.

- posición de jinete con bloqueo en W.
- posición en L, con defensa baja y golpeo atrás.
- posición de X y bloqueo descendente en cruz.
- posición de L con doble defensa bajo con canto de mano.
- posición de caminar con bloqueo medio cruzado.
- posición de caminar con gancho ascendente.
- posición de L vertical con canto mano vertical descendente.
- posición de L en puño cruzado.
- posición de L con golpe de codo hacia atrás.
- posición de pié junto con doble bloqueo medio.

- **Posiciones (sogui):**

- Narani sogui equivalente a posición de pies paralelos.
- Gunun sogui equivalente a posición de caminar.
- Niunja sogui equivalente a posición en L.
- Anun sogui equivalente a posición de jinete.
- Gojung sogui equivalente a posición de L en peso repartido.
- Goburyo Sogui equivalente a posición de combate en una pierna.
- Moa sogui TIPO A equivalente a posición de pies juntos y mano unidas.
- Kyocha sogui equivalente a posición en Cruz.
- Soojik Sogui equivalente a L vertical.

- **Sparring (combates pactados y semi-libres)**

- Combate pactado a 3 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 2 pasos de acuerdo a las técnicas básicas y en pareja.
- Combate pactado a 1 pasos de acuerdo a técnicas enseñadas.
- **Combate pactados y semi-libres de técnicas de piernas.**

**Mociones: Equivalente al tiempo que se ejecuta cada movimiento entre movimientos y entre estos.**

- Mociones normales.
- Mociones continuas.
- Mociones rápidas
- Mociones lentas
- Mociones conectadas.

**Programa de Hosin Sul.**

**Roturas de pié y puño.**

**Teoría del poder. (explicación)**

**POSICIONES TÉCNICAS**

**Collage 1: Posiciones utilizadas desde Sajú Jirugi hasta Dosan**



**Gunnun Sogui**



**Niunja Sogui**



**Annun Sogui**



**Narani Sogui**



**Chariot Sogui**

**Collage 2: Posiciones utilizadas desde Whon Hyo hasta Rojo.**



**Gojung Sogui**



**Kyopcha Sogui**



**Duitbal Sogui**



**Moa Sogui**



**Wuburyo Sogui**

<b>POSICIONES (SOGUI)</b>	
<b>1CASTELLANO</b>	<b>COREANO</b>
POSICIÓN DE PIES JUNTOS	<i>MOA SOGI</i>
POSICIÓN DE SALUDO	<i>MOA CHARYOT SOGI</i>
POSICIÓN DE PIE PARALELOS	<i>NARANI SOGI</i>
POSICIÓN DE CAMINAR	<i>GUNNUN SOGI</i>
POSICIÓN DE CAMINAR LARGA	<i>NACHUO SOGI</i>
POSICIÓN DE SENTADO	<i>ANNUN SOGI</i>
POSICIÓN DE SENTADO DIAGONAL	<i>SASUN SOGI</i>
POSICIÓN SOBRE UNA PIERNA	<i>GOBURYO SOGI</i>
POSICIÓN SOBRE UNA PIERNA EXTENDIDA	<i>WAEBAL SOGI</i>
POSICIÓN EN L	<i>NIUNJA SOGI</i>
POSICIÓN EN L LARGA	<i>GOJUNG SOGI</i>
POSICIÓN EN L VERTICAL	<i>SOOJIK SOGI</i>
POSICIÓN EN L CORTA	<i>DWITBAL SOGI</i>
POSICIÓN EN X	<i>KYOPCHA SOGI</i>
POSICIÓN DE PREPARACIÓN	<i>JUMBI SOGI</i>

**Collage 3: Posiciones utilizadas en categorías desde rojo en adelante.**



**Nachuo Sogui**



**Sasoon Sogui**



**Sooji Sogui**