



Teoría Básica para el examen de 9º Gup (Blanco Punta Amarilla)

SAJU JIRUGI (Cruz de Derecha y de Izquierda. Ataque y Defensa) - Tiene 14 movimientos.

SAJU MAKGUI (Cruz de Derecha y de Izquierda. Defensa y Defensa) - Tiene 16 movimientos.

Qué es el Taekwon-Do?

Tae= Pie ó patada, **Kwon**= Mano ó puño, **Do**= Camino ó Arte Marcial Etimológicamente Taekwon-Do significa Arte de luchar con pies y manos.

Este fue desarrollado por el Gral. Choi Hong Hi, entre los años 1945 y 1955. Hasta que el 11 de Abril de 1955, Corea aceptó el Taekwon-Do como su nuevo arte marcial. Surgió como una sabia mezcla, entre karate japonés y Tae kyon, antigua arte marcial coreana. 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 físicas newtonianas, que enseñan como generar el máximo de energía en cada acción.

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

Como deporte está comprendido en 4 facetas:

- Lucha Libre
- Técnicas de Poder
- Técnicas especiales
- Formas

Taekwon-Do es un arte, un camino, una forma de vida, todas estas definiciones le cuadran, ya que éste engloba una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más Integrado y Moral. Y el aspecto moral está 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 del Taekwon-Do se divide claramente en dos etapas:

- La perfección técnica.
- La disciplina espiritual.

Principios del Taekwon-Do

1. **Cortesía.** Promover el espíritu de unión siendo cortés entre sus compañeros, y alentando con sentido de justicia.
2. **Integridad.** Obrar con rectitud y justicia.

3. **Perseverancia.** Para poder enfrentar las dificultades y avanzar hacia nuestros objetivos.
4. **Autocontrol.** Se debe llegar al máximo de potencialidad manteniendo el control sobre la agresividad.
5. **Espíritu Indomable.** Deben manejarse dentro de los principios del TaekwonDo y procurar que éstos rijan su vida. No dejar que nada los quebrante, tener espíritu indómito para luchar, en caso de ser necesario y estar siempre del lado de la justicia y la libertad.

Significado del cinturón Blanco

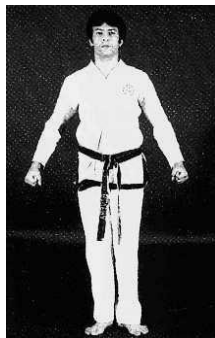
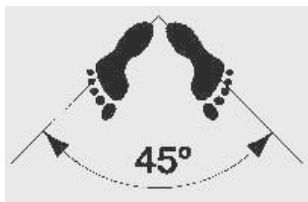
Representa la **inocencia**, debido a que el estudiante principiante no tiene conocimientos previos del TAEKWON-DO

Posiciones

CHARYOT SOGUI (*Posición de atención*)

Es la posición que se usa para saludar, por lo tanto es la primera que aprende el estudiante.

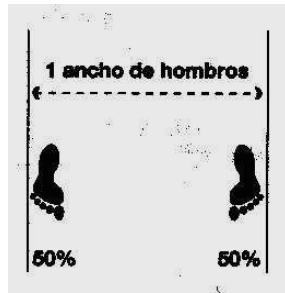
- Los pies forman un ángulo de 45° y al saludar se inclina el torso 15° .
- Las rodillas van extendidas.



NARANI SOGUI (*Posición con pies paralelos*)

Tiene un ancho de hombros de separación por el canto externo de los pies, que a su vez los mismos van paralelos.

- El peso del cuerpo se distribuye el 50 % en cada pierna.
- Se la utiliza para realizar posiciones frontales o laterales.

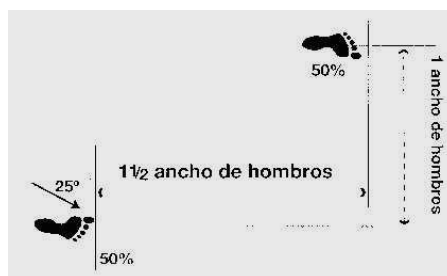


GUNNUN SOGUI (*Posición para caminar*)

Esta es una posición sólida tanto en defensa como en ataque.

Tiene un ancho y medio de hombros de separación entre la punta de los dedos gordos de cada pie a lo largo y a una distancia lateral de ancho de hombros formada desde el centro del empeine de cada pie.

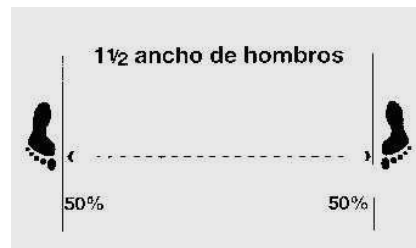
- La rodilla de atrás va extendida y la de adelante va flexionada formando una línea perpendicular con el talón.
- El peso del cuerpo se distribuye la mitad en cada pierna.
- El pie de atrás tiene una inclinación de 25° hacia afuera.
- Se utiliza con frente total o semi frontal.
- La posición será derecha o izquierda, según el pie avanzado.



ANNUN SOGUI (*posición de jinete*)

Tiene un ancho y medio de hombros de separación entre el canto interno de cada pie, los que a su vez van paralelos.

- Se utiliza con frente total o lateral.
- Las rodillas caen perpendicularmente sobre el dedo gordo de cada pie. □ La espalda debe estar erguida y la cintura curvada.
- El peso del cuerpo se distribuye mitad en cada pierna.



POSICIONES BÁSICAS Y PREPARATORIAS

CHARYOT SOGI -Posición de atención-

KYONG YE JASE -Saludo-

NARANI JUMBY SOGI -Posición paralela preparatoria-

TÉCNICAS DE MANO

GUNUN SO BAKAT PALMOK NAJUNDE MACKGI -Bloqueo bajo con el exterior del antebrazo en posición de paso.

GUNUN SO KAUNDE BARO JIRUGI -Puño frontal medio en posición de paso.

GUNUN SO SONKAL NAJUNDE BARO MACKGI -Bloqueo bajo con el canto de la mano abierta en posición de paso.

GUNUN SO AN PALMOK KAUNDE MACKI -Bloqueo medio parte interior del antebrazo en posición de paso.

TÉCNICAS DE PIERNA

APCHA OLLIGI -Patada ascendente frontal.

YOPCHA OLLIGI -Patada ascendente lateral.

APCHA BUSIGI- Patada frontal percutante.

DOLLYO CHAGI -Patada circular.

SEWO CHAGI -Patada en abanico (hacia adentro y hacia afuera) Anuro y Bakuro.