



Teoría Básica para el examen de 7º Gup (Amarillo Punta Verde)

Forma: DAN-GUN

Tiene 21 movimientos.

En honor al santo del mismo nombre. Dan-Gun es el legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C.

Historia del Taekwon-Do

Etimológicamente, Taekwon-Do significa, Tae: acción de pie; Kwon: acción de mano; y Do: camino o una forma de vida.

El Taekwon-Do, originalmente conocido como Taek Kyon, nació hace más de 1300 años en Corea y fue impulsado principalmente en los reinos de Silla y Koryo. Con el tiempo se fue modificando tanto en el nombre como en sus técnicas.

El 9 de Noviembre de 1918 nace Choi Hong Hi (creador del Taekwon-Do) en Miong Chong, Corea del Norte. A los 12 años es expulsado del colegio por pertenecer a un grupo agitador contra Japón que en esa época oprimía a su país. A los 15 años comienza a practicar Taek Kyon, animado por su maestro de caligrafía Han Il Dong, que era un experto en ese arte. Choi, que en su juventud era débil y enfermizo, se fortalece por esta práctica tanto físicamente como en su carácter, dándole un rumbo definido a su vida, en lo que respecta a la investigación, práctica y enseñanza del Taekwon-Do.

En 1937 es enviado a Kyoto, Japón, a estudiar, y allí empieza a practicar Karate, recibiendo de II Dan. Al estallar la II Guerra Mundial debió alistarse en el ejército japonés, donde al poco tiempo es enviado a prisión por pertenecer al movimiento independentista Kwan Ju. Encerrado comienza a desarrollar un arte marcial en que combina el Taek Kyon y el Karate. Al poco tiempo toda la prisión lo practica, inclusive los guardias.

El 18 de Agosto de 1945 era el día de su sentencia de muerte. Quince días antes finalizó la guerra y con ella la opresión japonesa, salvando así su vida.

En 1946 fué reclutado por el Ejército Coreano, pudiendo así tener un lugar donde practicar su nueva arte marcial a la que denominó Chan Gun.

En 1954 el Gral. Choi, que había alcanzado ese grado, tenía desarrollados los fundamentos para la creación de un nuevo arte marcial para Corea. En 1955 es reconocido en Corea al Taekwon-Do como disciplina marcial.

En 1959 Choi fué nombrado presidente de la flamante Asociación Coreana de Taekwon-Do.

El 23 de Febrero de 1963 se crea la Federación de Deportes Coreanos, la cual inscribe por primera vez al Taekwon-Do como deporte amateur.

El 22 de Marzo de 1966 nació la I.T.F.(Federación Internacional de Taekwon-Do) agrupando a todas las organizaciones que había fundado Choi.

En 1974 se celebra el 1er. Campeonato Mundial de Taekwon-Do (I.T.F.) en Montreal (Canadá).

El 1984 la I.T.F. pone su sede en Austria.

Significado del cinturón amarillo

Representa la **tierra**, en la que crece una planta que desarrolla sus raíces, como el cimiento del TAEKWON-DO es colocado en el estudiante.

Clasificación de Instructores

I, II y III DAN:	Instructor Asistente (Boosabum)
IV, V y VI DAN:	Instructor (Sabum)
VII y VIII DAN:	Maestro (Sajium)
IX DAN:	Gran Maestro (Sasong)

En todos los casos se utiliza la partícula **Nim**. Por ejemplo: **Sabum Nim**; se refiere a una forma tradicional oriental de respeto que debe mantener siempre el de menor grado hacia el de mayor grado.

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO NOPUNDE BARO JIRUGI -Puño frontal alto en posición de paso.

NINJA SO SANG PALMOK MACKGI - Bloqueo doble con el exterior de los antebrazos, posición en L.

GUNUN SO BAKAT PALMOK CHOOKYO MACKY- Bloqueo alto con el exterior del antebrazo en posición de paso.

NINJA SO SONKAL KAUNDE YOP TAEREGI- Golpe al medio con el canto de la mano, posición en L.

TÉCNICAS DE PIERNA

DUROKAMYO YOPCHA JIRUGI- Patada lateral deslizando.

DUROKAMYO DOLLYO CHAGI- Patada circular deslizando.

BANDAE YOPCHA JIRUGI- Patada lateral con giro.

SEWO CHAGI – Como técnica de ataque.

Dan Gun Pattern (don goon)



Open Ready
Stance



Move left foot to the
left, back stance,
knife hand guarding
blocks.



Step and punch,
front stance



Move right foot 180
degrees to the right,
back stance, knife hand
guarding blocks



Step and punch,
front stance



Move left foot to the
left 90 degrees, low
block, front stance



Step and punch,
front stance.



Step and punch,
front stance.



Step and punch,
front stance.



Move left foot 90
degrees to the right
spinning backwards,
back stance, square
block.



Step and punch,
front stance.



Move right foot 180
degrees to the right,
back stance, square
block.



Step and punch,
front stance.



Move left foot 90
degrees to the left,
low block, front
stance.



Without moving
feet, high block
with the left hand.



Step and high block,
front stance.



Step and high block,
front stance.



Step and high block,
front stance.



Move left foot 90
degrees to the right
spinning backwards,
back stance, chop.



Step and punch,
front stance.



Move right foot 180
degrees to the right,
back stance, chop.



Step and punch,
front stance.



Return to open ready
stance upon command.