



## Teoría Básica para el examen de 5º Gup (Verde Punta Azul)

### **Forma: WON-HYO**

Tiene 28 movimientos.

Fue el monje que introdujo el Budismo en la dinastía Silla en el año 686 D.C.. Este monje, si bien no estudió en Corea, era muy respetado en ella. Enseñaba por medio de la música, incluso con instrumentos de su propia fabricación.

### **Ciclo de Composición del Taekwon-Do**

El Taekwon-Do está compuesto por cinco facetas que componen un ciclo que encierra el método de aprendizaje.

**Movimientos Fundamentales:** Son necesarios para los ejercicios de frente a frente y las formas. Es importante practicar tantos movimientos fundamentales como sea posible y desarrollarlos correctamente para mejorar la capacidad de respuesta ante cualquier situación de combate.

**Formas:** Ponen al alumno en una situación hipotética de combate contra uno o varios oponentes. La continua repetición hace que se conviertan en reflejos condicionados, mejorando la reacción ante situaciones de combate.

**Ejercicios de frente a frente:** Sirven para perfeccionar la técnica comprendiendo la importancia de la distancia y el tiempo en una situación dinámica.

**Entrenamiento con accesorios:** Da continuidad, foco, resistencia y poder.

**Defensa Personal y Lucha Libre:** Son la conclusión del desarrollo técnico de las distintas facetas que componen el ciclo del Taekwon-Do.

El practicante debe volver siempre a la base de su entrenamiento desarrollando y fortaleciendo su cuerpo para lograr un estado óptimo. Constantemente debe encontrarse retornando hacia sus bases aunque haya alcanzado el más alto nivel.

### **Posiciones Básicas**

El poder y la correcta ejecución de los ataques y defensas depende en gran parte de una correcta postura; estas son también el punto de partida de todos los movimientos del Taekwon-Do.

Los factores de control de las posturas son la estabilidad, agilidad, balance y flexibilidad.

Los principios básicos de una correcta postura son:

Mantener la espalda derecha, salvo algunas excepciones.

Relajar los hombros.

Tensar el abdomen.

Mantener el frente correcto. La postura puede ser frontal, medio perfil o de perfil al oponente.

Mantener el equilibrio. Usar correctamente la flexión de las rodillas.

### Significado del cinturón verde

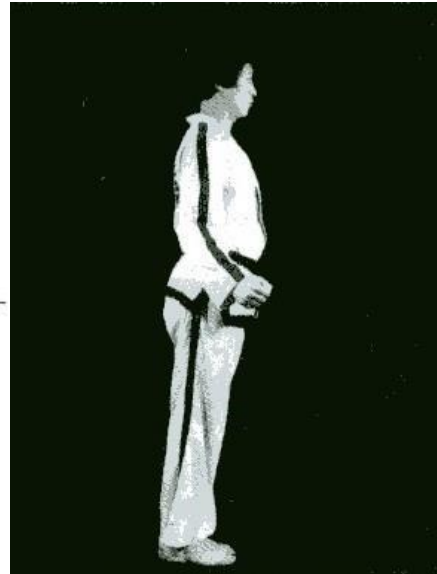
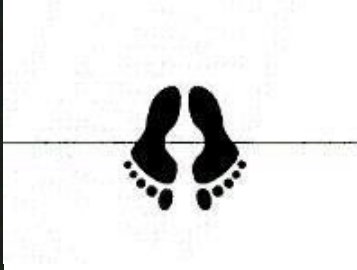
Representa el crecimiento de la planta, así como la destreza del TAEKWON-DO comienza a desarrollarse

### Posiciones

#### **MOA SOGUI** (*posición con pies juntos*)

Los pies van juntos.

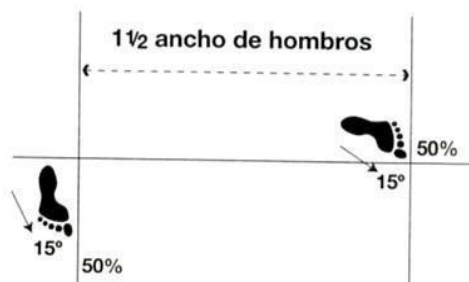
- Las rodillas van extendidas.
- Se utiliza con frente total o lateral.



#### **GOJUNG SOGUI** (*posición de L con peso repartido*)

Tiene un ancho y medio de hombros de separación en largo entre el dedo gordo del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante.

- Siempre se la utiliza en posición semi frontal.
- El peso del cuerpo se distribuye mitad en cada pierna.



### **GOBURYO SOGUI (posición preparatoria en una pierna flexionada)**

Se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, que a su vez tiene la rodilla flexionada cayendo perpendicularmente sobre el dedo gordo.

- El talón del otro pie toca la rodilla, y el canto externo del mismo va paralelo al piso.
- Se la utiliza para patear de costado, hacia atrás o ejecutar defensas.



### **POSICIONES BÁSICAS**

**MOA JUMBI SOGI A-** Posición preparatoria, con los pies juntos y puños cerrados a la altura de los ojos.

**GOJUNG SOGI-** Posición el L larga.

**GOBOORIO JUMBI SOGI-** Posición de guardia, con la pierna preparada para patada lateral.

**NINJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAEREGI-** Golpe con el canto de la mano hacia adentro, al cuello, en posición en L.

**GOJUNG SO KAUNDE JIRUGI-** Golpe de puño al medio, en posición en L larga.

**GUNUN SO AN PALMOK DOLLIMYO MACKGI-** Bloqueo circular, parte interior del antebrazo, en posición de paso.

### **TÉCNICAS DE PIERNA**

**BANDAE DOLLYO CHAGI-** Patada circular con giro por detrás, con la pierna recta y el talón.

**GORO CHAGI-** Patada de gancho.

**TWIMYO YOPCHA JIRUGI-** Patada lateral con salto.

**GOLCHO CHAGI-** Patada de bloqueo en abanico hacia afuera.

**BANDAL CHAGI-** Patada en abanico hacia adentro.

## WON-HYO

Noted monk who introduced Buddhism to Silla Dynasty in the year 686 A.D.



**CLOSED  
READY STANCE  
"A"**



1. Move left foot 90 degrees to form a right back stance while doing double outer forearm blocks.



2. Execute right inverted knife hand strike to 45 degree angle while bringing left fist to right shoulder.



3. Execute a left middle side punch while slipping the left foot forward.



4. Move left foot to right foot then move right foot to form left back stance while doing a double outer forearm block.



5. Execute left inverted knife hand strike to 45 degree angle while bringing right fist to left shoulder.



6. Execute a right middle side punch while slipping the right foot forward.



7. Move left foot to form a single leg stance while doing a double fist guarding block.



8. Execute a left middle section side piercing kick.



9. Lower the left foot to form a right back stance while doing a double knife hand block.



10. Move right foot forward to form a left back stance while doing a double knife hand block.



11. Move left foot forward to form a right back stance while doing a double knife hand block.



12. Move right foot forward to form a right front stance while doing a right supported spearfinger strike to the middle section.



13. Move left foot counter-clockwise 270 degrees to form right back stance while doing twin outer forearm blocks.



14. Execute right inverted knife hand strike to 45 degree angle while bringing left fist to right shoulder.



15. Execute a left middle side punch while slipping the left foot forward.



16. Move left foot to right foot then move right foot to form left back stance while doing a double outer forearm block.



17. Execute left inverted knife hand strike to 45 degree angle while bringing right fist to left shoulder.



18. Execute a right middle side punch while slipping the right foot forward.



19. Move right foot to left then turn 90 degrees counter-clockwise and move left foot to form a left front stance while doing a reverse circular block with right hand.



20. Execute right middle section front snap kick.



21. Lower foot to form a right front stance while doing a reverse punch with the left hand.



22. Execute a reverse circular block with the left hand.



23. Execute left middle section front snap kick.



24. Lower left foot to form left front stance while doing a reverse middle section punch with the right hand.



25. Move right leg up to form a single leg stance while doing a double fist guarding block.



26. Execute a middle section side piercing kick with the right leg.



27. Lower right foot next to left then move left foot counter-clockwise 270 degrees to form a right back stance while doing a middle double fist guarding block.



28. Move left foot to right foot then turn 180 degrees and move right foot to form a left back stance while doing a middle double fist guarding block.



END: Right foot returns to ready position.