



Teoría Básica para el examen de 2º Gup (Rojo)

Forma: TOI-GYE

Tiene 37 movimientos.

Es el seudónimo del notable maestro Yi Hwang (siglo XVI) una autoridad en el NeoConfucionismo. Los 37 movimientos de la forma hacen referencia a los 37º de latitud del lugar de nacimiento, el diagrama representa al "maestro".

Relación Alumno Instructor

Dentro del Taekwon-Do existe un alto grado de respeto con relación al maestro. El instructor posee un grado de objetividad que difícilmente se da en la relación padrehijo. Esta objetividad se ha de combinar con un alto grado de entendimiento y amor para promover el desarrollo de alumnos física y mentalmente sanos, respetuosos y útiles a la sociedad. Además la camaradería extrema con los alumnos lleva casi siempre a un fracaso.

La obediencia del alumno debe tener una posición intermedia entre el afecto y la severidad, con la que se lograrán los objetivos del Taekwon-Do.

Los buenos estudiantes solo salen de un buen instructor; uno malo puede llegar a ser peor que no instruirse.

El espíritu y la técnica deben enseñarse simultáneamente, por lo tanto, el instructor debe combinar conocimientos y disciplina con un espíritu aguerrido, para formar alumnos de noble carácter y habilidad sobresaliente.

Velocidad y Reflejos

Un aspecto para destacar es que el tiempo de ejecución de las técnicas de ataque es más corto que el tiempo normal del reflejo, es decir que es imposible bloquear esas técnicas si no se puede detectarlas antes de ser iniciadas, o se sepa claramente cual será ejecutada.

El tiempo normal del reflejo es el tiempo transcurrido de la acción refleja. La acción refleja consiste en el comportamiento a través del cual las reacciones siempre ocurren como respuesta inmediata y directa a estímulos externos particulares. Aquí estamos tratando con reflejos condicionados, debido a que se entrena tanto el ataque como la defensa. Ejemplo: El estímulo es el ataque, patada o golpe de puño. El reflejo es el tiempo de ejecución de la defensa o la salida del radio de ataque.

El reflejo normal, o sea, el tiempo de respuesta, ha sido experimentalmente medido siendo éste de alrededor 2/10 de segundo.

El tiempo que tarda una patada de frente para completar su ejecución es de 0,1 segundo y un golpe de puño es ejecutado en 0,03 segundos.

Como se ha explicado anteriormente el tiempo que se tarda en ejecutar una técnica de ataque es menor que el tiempo que emplean los reflejos en responder. Por esta razón uno debe tratar de detectar el inicio de esas técnicas antes de ser ejecutadas, mirando a los ojos del oponente y no a sus piernas o brazos.

Para comprender mejor el significado de la velocidad en la ejecución de las técnicas del Taekwon-Do. Presentamos la fórmula que nos permite calcular el poder:

$$P = 1/2 M \cdot V^2$$

P = poder

1/2 = constante

M = masa

V = velocidad

Esta ecuación revela claramente por qué la velocidad es el factor más importante en el desarrollo del poder.

Por ejemplo: "Si la masa es aumentada en un factor de 3 (con velocidad constante), el poder aumentará solamente 3 veces. Pero si la velocidad es aumentada 3 veces (con masa constante), entonces el poder aumentará 9 veces".

POSICIONES BÁSICAS

GUNUN SO DWIJIBUN SONKUT NAJUNDE TULGI -Golpe a la pelvis con la punta de los dedos y la mano abierta.

MAO SO DUNG JOOMUK YOPDWI TAEREGI -Golpe hacia atrás con el reverso del puño en posición cerrada.

GUNUN SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MACKGI-Bloqueo hacia abajo con los puños cruzados en X, en posición de paso.

ANUN SO BAKAT PALMOK SANG MACKGI-Bloqueo con el exterior del antebrazo en W, en posición semi sentado.

GUNUN SO OPUN SONKUT NOPUNDE TULGI-Golpe alto con la punta de los dedos, mano abierta.

NINJA SO DOO PALMOK NAJUNDE MIRO MACKGI-Bloqueo y empuje abajo con ambos brazos.

KIOCHA SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MACKI-Doble bloqueo en X, posición en X.

NINJA SO SONKAL NAJUNDE DAEBI MACKI-Bloqueo bajo en guardia, manos abiertas.

TÉCNICAS DE PIERNAS

TWIMYO BANDAE YOPCHA JIRUGI-Patada lateral con salto y giro.

TOI-GYE

Pen name of the noted scholar Yi-Hwang, an authority on neo-Confucianism.



CLOSE READY STANCE 'B'

1. Move left foot to form right back stance while doing left middle section inner forearm block.
2. Move left foot to form left front stance while doing right reverse low section palm heel strike and pulling left inverted fist to cover left shoulder.
3. Return left foot starting position while doing left low section block and right high section backfist.
4. Move right foot to form left back stance while doing right middle section inner forearm block.
5. Shift right foot to form right front stance while doing left reverse low section palm heel strike and pulling right inverted fist to cover right shoulder.
6. Return right foot to starting position while doing left low section block and right high section backfist.
7. Move left foot to form left front stance while doing low section X block.
8. Execute twin high-section punches.
9. Execute right middle section front snap kick.



10. Lower foot to form right front stance while doing right middle section punch.
11. Execute left reverse middle section punch.
12. Move left foot to right turning counter-clockwise 90 degrees to form a close ready
13. Move right foot counter-clockwise 90 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
14. Move left foot clockwise 180 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
15. Move left foot clockwise 180 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
16. Move right foot counter-clockwise 90 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
17. Move left foot clockwise 180 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
18. Move left foot clockwise 180 degrees to form middle sitting stance while doing "W" shaped block.
19. Move right foot to left then move left foot to form right back stance while doing low section double fist pressing blocks.

TOI-GYE (Cont.)



20. Execute twin high section spear finger thrusts.
21. Execute right knee strike to both palms.
22. Lower right foot beside left foot then turn counter-clockwise 180 degrees and move left foot to form right back stance while doing middle section double knife hand block.
23. Execute left middle section front snap kick.
24. Lower foot to form left front stance while doing left high section spear finger thrust.
25. Move right foot forward to form left back stance while doing a middle section double fist guarding block.
26. Execute right middle section front snap kick.
27. Lower foot to form right front stance while doing right high section spear finger thrust.
28. Move right foot sliding back to form right back stance while doing left low section block and right high section backfist.
29. Move right foot, jumping forward, landing in X stance while doing a low section X block.



30. Move right foot forward to form right front stance while doing a right double forearm block.
 31. Move left foot counter-clockwise 270 degrees to form right back stance while doing low section double knife hand block.
 32. Move left foot to form left front stance while doing right reverse middle section circular block.
 33. Move left foot to right then move right foot to form left back stance while doing low section double knife hand block.
 34. Move right foot to form right front stance while doing left reverse middle section circular block.
 35. Keeping feet in place, turn counter-clockwise 180 degrees to form left front stance while doing right reverse circular block.
 36. Keeping feet in place, turn clockwise 180 degrees to form right front stance while doing left reverse circular block.
 37. Move right foot to form middle sitting stance while doing right middle section punch.
- END: Left foot returns to close ready stance 'B'