

Teoría de Cinturón Amarillo

Contenido para examen de Cinturón Amarillo-Verde

Indice

- Fundador del Taekwon-do
- Definición de Taekwon-do
- Fundamentos del Taekwon-do
- Juramento del estudiante
- Significado del color de los cinturones
- Rangos de los Cinturones Negros
- Numeros en coreano
- Alturas
- Posiciones de pies
- Tipos de ataques de mano
- Técnicas de mano en bloqueo
- Técnicas de mano en ataque
- Técnicas de pie
- Teoría del poder
- Técnica básica
- Tipos de movimiento
- Ejercicios y Formas
- Sambo Matsogi



Fundador del Taekwon-Do. General Choi Hong Hi (1918-2002).

Definición de Taekwon-Do. Podría definirse como el uso científico del cuerpo en el método de la autodefensa. Si bien es un arte marcial, su disciplina, técnica y entrenamiento mental son los morteros para la construcción de un fuerte sentido de la justicia, la fortaleza, la humildad y la resolución.

TAE: Significa salto, vuelo, patear o golpear con el pie. Sintéticamente podría definirse como acción de pie.

KWON: Significa puño. Principalmente golpear con la mano o el puño. Acción de mano.

DO: Significa un arte o camino, la correcta forma de construir o cultivar, podría entenderse como senda, camino, meta, entendido desde una forma espiritual.

Fundamentos del Taekwon-Do

- **Cortesía**
- **Integridad**
- **Perseverancia**
- **Autocontrol**
- **Espíritu Indomable**

Juramento del estudiante

- Respetare a mis mayores, maestros e instructores.
- Cumpliré los principios del Taekwondo.
- No haré mal uso del Taekwon-do.
- Seré un campeón de la Libertad y la Justicia.
- Lucharé por un mundo mejor y más pacífico.

Significado del color BLANCO del cinturón

Significa inocencia y es el que utiliza el estudiante que se inicia y no tiene ningún conocimiento del TAEKWON-DO.

Significado del color AMARILLO del cinturón

Representa la tierra de la cual brota la planta y toma raíz, como el cimiento del Taekwon-Do es colocado en el estudiante.

Rangos de cinturones negros

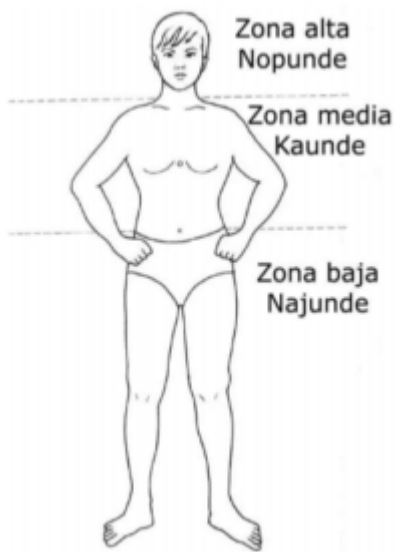
- Bu Sabon Nim (I a III DAN): Asistente de instructor.
- Sabon Nim (IV a VI DAN): Instructor.
- Sajiun Nim (VII DAN): Maestro.
- Sonim Sajiun Nim (VIII DAN): Maestro Mayor.
- Sasong Nim (IX DAN): Gran Maestro.

Contar en coreano

Coreano	Pronunciación	Español
HANA	Jana	Uno
DUL	Dul	Dos
SET	Set	Tres
NET	Net	Cuatro
DASOT	Dasot	Cinco
YOSOT	Iosot	Seis

ILKOP	Ilkob	Siete
YODOL	Yodol	Ocho
AHOP	Ajop	Nueve
YOL	Yol	Diez

Alturas



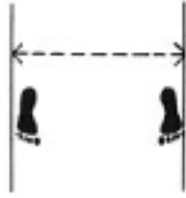
Posiciones de pies

Posición (Sogi)

- Posición de pies paralelos (**Narani Sogi**)



**Posición de pies
paralelos
(Narani Segi)**



Ancho de los hombros

- Posición de atención (**Charyot Sogi**)



Pies abiertos 45°.

- Posición de saludo (**Kiong Ye Jase**)

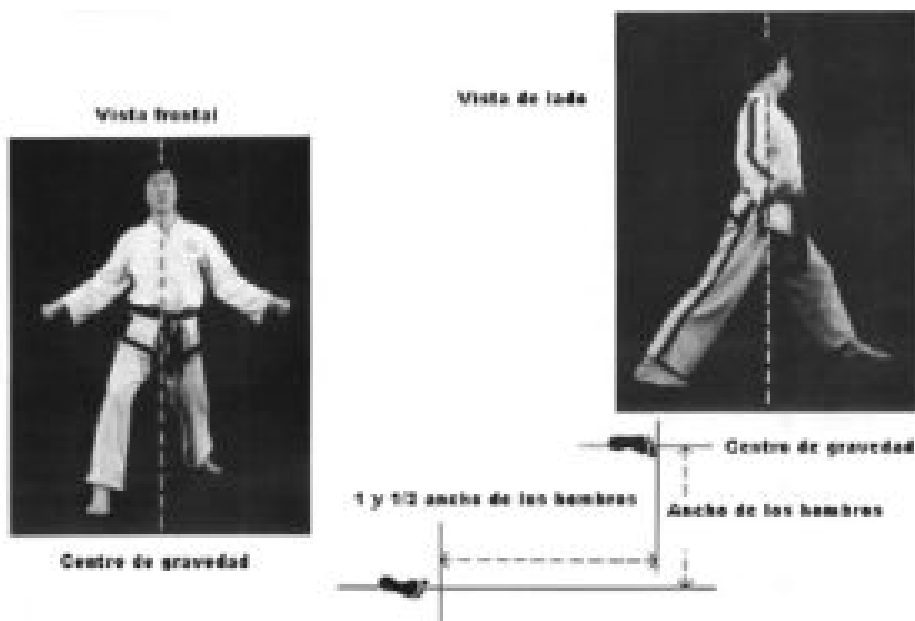


Inclinación de 15°

- Orden de descanso (**Swiyo**)

Pies paralelos y manos en la espalda.

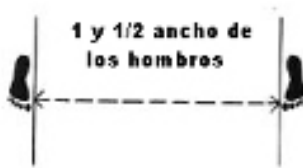
- Paso largo o Posición para caminar (**Gunnun Sogi**)



El pie de detrás está abierto hacia fuera unos 25°.

La pierna de delante se flexiona hasta que la parte frontal de la rodilla está alineada con la parte de detrás del talón del pie de la misma pierna.

- Posición de jinete (**Annun Sogi**)



- Posición en “L” (**Niunja sogi**)



Los pies estarán formando una L.

Las puntas de los pies están encaradas hacia el interior unos 15 grados.

El talón de delante se saldrá de la línea del de detrás unos 2'5 cm para ganar estabilidad.

La parte frontal de la rodilla de la pierna de detrás formará una línea vertical con la punta de los dedos de los pies de la misma pierna.

El reparto de peso será de 70% en la pierna de detrás y 30% en la de delante.

Tipos de ataques de mano

- Jirugi. El objetivo es provocar hemorragias internas mediante el giro máximo del arma atacante.
- Taerigi. Sirve para romper huesos y ligamentos de los músculos, con la mitad de giro de la herramienta.

Técnicas de mano en bloqueo

Defensa (Makgi)

- An Palmok Kaunde Makgi: Bloqueo medio con el antebrazo interno.
- Bakat Palmok Najunde Makgi: Bloqueo bajo con el antebrazo externo.
- Sonkal Najunde Makgi: Bloqueo bajo con el canto de la mano.
- Sonkal Daebi Makgi: Bloqueo en guardia con el canto de la mano.
- Sang Palmok Makgi: Bloqueo doble con el antebrazo externo.
- Bakat Palmok Chookyo Makgi: Bloqueo hacia arriba con el antebrazo externo.

Técnicas de mano en ataque

- Kaunde Jirugi: Puño medio.
- Nopunde Jirugi: Puño alto.

Técnicas de pie

- Apcha Busigi: Patada frontal percutante.
- Dollyo Chagi: Patada circular.
- Miro Chagi: Patada de empuje.
- Yopcha Jirugi: Patada lateral penetrante.
- Naeryo Chagi: Patada descendente.

Teoría del poder

El secreto del poder esta en el uso total de la potencia. Esta se logra a través de las aplicaciones correctas de ciertos factores que se desencadenan al realizar las técnicas del Taekwon-Do.

El común de la gente solo utiliza entre el 10% y el 20% de su potencialidad, sin alcanzar a comprender que cualquiera, sin importar edad, sexo o tamaño, en caso de saber aplicar estos factores, esta a muy corto camino de poder disponer de una gran capacidad destructiva. A pesar que el entrenamiento es importantísimo para lograr un buen acondicionamiento físico, exclusivamente con el no basta para lograr la potencia ideal.

Si se desea alcanzar un nivel óptimo en el desarrollo de la potencia, hay que tener en cuenta estos factores: fuerza de reacción, concentración, equilibrio, control respiratorio y velocidad. Si están conjugados en el tiempo correcto del movimiento. otorgarán el poder físico ideal.

Técnica básica

Narani So Kaunde Jirugi. Puño medio en posición de pies paralelos.

Annun So Kaunde Jirugi. Puño medio en posición de jinete.

Gunnun So Kaunde Jirugi. Puño medio en posición de caminar o paso largo.

Apcha Olligi. Elevación frontal de pierna.

Golcho Olligi. Elevación circular de pierna.

Yopcha Olligi. Elevación lateral de pierna.

Tipos de movimiento

Movimiento normal. El estudiante aprende la velocidad normal de los movimientos y su encadenado. Cada movimiento se desarrolla a velocidad normal con una ondulación completa (baja-sube-baja) y una exhalación. Está presente en todos los movimientos de las cruces iniciales (Saju Jirugi y Saju Makgi) y en el Chon Ji Tul.

Movimiento continuo. Se introduce en el Dan Gun (movimientos 13 y 14). Dos

movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones, realizando una inspiración y dos exhalaciones continuas.

Ejercicios

- **Saju jirugi** (Ataque en 4 direcciones). Se realizará tanto con la derecha como con la izquierda.
- **Saju makgi** (Defensa en 4 direcciones). Se realizará tanto con la derecha como con la izquierda.
- **Chon Ji**. Significa literalmente “Cielo y Tierra”. En Oriente interpretado como la creación del mundo el comienzo de la historia de la humanidad. Por lo tanto, es el modelo inicial ejecutado por el principiante. Este modelo consiste en 2 partes similares, una que representa al cielo y la otra a la tierra. Posee 19 movimientos.
- **Dan Gun**. El nombre deriva del santo Dan Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 antes de Cristo. Posee 21 movimientos.

Ejercicios adicionales

Cambios preparados.

Sambo matsogi. Combate preparado a tres pasos.

Es el ejercicio básico de enfrentamiento. Sirve para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de manos a las zonas media y alta, y las de los pies contra las zonas bajas, mientras se avanza y retrocede.

1. El ejercicio se ejecuta en contra de un atacante de la misma estatura que el defensor.
2. Si las estaturas son diferentes, hay que ajustar la posición, por ejemplo, el más grande toma una posición en L, y el más pequeño una posición para caminar.
3. En caso de diferencia importante de estatura, el ejercicio debe ser realizado a

solas sin adversario.

En el combate preparado a tres pasos se debe medir la distancia antes de empezar el ejercicio.

Ejemplo 1:

A _ Atacante

D _ Defensor

Al empezar y al terminar:

1o Junbi

2o Charyot (A mueve pie derecho, D izquierdo)

3o Taekwon

Medir distancia:

1o Desde Charyot, A avanza pie derecho hacia D en la posición de caminar, cogiendo la medida de medio-pie con medio-pie por fuera.

Ejercicio: (Inmediatamente después de tomar medida)

1o A retrocede pie derecho para formar posición para caminar con pie derecho atrás y defensa abajo con el antebrazo izquierdo.

D va a Narani junbi sogi.

2o A avisa de que está preparado ¡YA! (o HOP)

D responde cuando está preparado para empezar ¡YA! (o HOP)

3o A paso derecho al frente por fuera en posición para caminar y puño medio.

D paso derecha atrás en posición para caminar y defensa antebrazo interno izquierdo medio.

4o A paso izquierdo al frente por dentro puño medio.

D paso izquierdo atrás defensa derecha al medio.

5o A paso derecho al frente por fuera puño medio.

D paso derecho atrás defensa izquierda al medio.

6o A se queda en la misma posición.

D sin cambiar el paso y levantando el talón de atrás con "media ola" con la rodilla, contraataca con puño derecho medio.

7o A va a Junbi retrocediendo pierna derecha.

D va a Junbi avanzando pierna derecha.

Repetimos el ejercicio cambiando los papeles.

Ejemplo 2:

A _ Ataque lateral con el canto de la mano.

D _ Bloqueo en guardia con el canto de la mano.

Contraataque Puño lateral medio.

Posiciones de pies paso en L

Para medir la distancia, será el mismo procedimiento que en el ejemplo anterior con la excepción de que el pie de A irá entre los dos de D.

D en el primer paso retrasará el pie izquierdo.