



# Programa de examen AEIT 2010

El siguiente programa de evaluación es una guía para el practicante, sobre los temas que se van a evaluar en los exámenes.

## **Cinturón: Blanco a Blanco Punta Amarilla (10° Gup a 9° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, dando un golpe de medio con el puño.
- 2) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando un bloque bajo a B con el antebrazo.

### **Formas:**

- Forma básica de puño
- Forma básica de bloqueo (opcional infantiles)

### **Desarrollo técnico:**

- Patada frontal
- Patada frontal Con salto
- Patada circular

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Ilbo Matsogui (ataque con puño derecho + defensa y contra ataque libre)

**Media Lucha:** Una patada cada uno

**Lucha Libre:** No

**Defensa personal:** No

**Rotura:** No

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: Blanco Punta Amarilla a Amarillo (9° Gup a 8° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando un bloque bajo con el antebrazo.
- 2) Desplazar el pie, formando una posición L, ejecutando una defensa al medio con la parte externa del antebrazo.

**Formas:** Chon Ji

### **Desarrollo técnico:**

Patada Vertical (canto interno y externo)

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Ilbo Matsogui (ataque con puño derecho + defensa y contra ataque libre)

**Media Lucha:** Dos patadas cada uno

**Lucha Libre:** No

**Defensa personal:** No

**Rotura:** No

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: Amarillo a Amarillo Punta Verde (8° Gup a 7° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición L, realizando una defensa al medio, con canto de mano.
- 2) Desplazar el pie, girando para formar una posición de L, realizando un bloqueo con los dos antebrazos.
- 3) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando una defensa baja con el antebrazo; realizar una defensa arriba con el antebrazo, manteniendo la posición para caminar.
- 4) Desplazar el pie formando una posición de L, dando un golpe medio con el canto de la mano.

**Formas:** Dan Gun

### **Desarrollo técnico:**

Patada circular  
Patada lateral  
Patada circular Con salto

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Ibo Matsogui (dos ataques de puño + defensa y contra ataque libre)

**Media Lucha:** Con salto

**Lucha Libre:** media lucha libre (infantiles), Lucha libre (adultos)

**Defensa personal:** No

**Rotura:** No

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: Amarillo Punta Verde a Verde (7° Gup a 6° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando una defensa alta de lado, con la parte interna del antebrazo; ejecutar un golpe al medio con el puño, conservando la posición para caminar.
- 2) Desplazar el pie, para formar una posición para caminar, realizando un golpe medio con la punta de los dedos.
- 3) Desplazar el pie, para formar una posición de jinete, dando un golpe al medio con el canto de la mano.

**Formas:** Do San

### **Desarrollo técnico:**

Patada descendente  
Patada lateral con giro

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Ibo Matsogui (dos ataques de puño + defensa y contra ataque)

**Media Lucha:** Con salto

**Lucha Libre:** Media lucha libre (infantiles) , lucha libre (adultos)

**Defensa personal:** No

**Rotura:** No

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: Verde a Verde punta azul (6° Gup a 5° Gup )**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición de L, realizando una doble defensa al medio y arriba con la parte interna de ambos antebrazos; dar un golpe alto hacia adentro con el canto de la mano, manteniendo una posición de L y trayendo el puño izquierdo frente al hombro.
- 2) Desplazar el pie, formando una posición para lucha, en una pierna; ejecutar una patada de costado al medio; bajar el pie, formando una posición de L, realizando una defensa al medio con el canto de la mano.
- 3) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando un bloqueo circular con la parte externa del antebrazo.

**Formas:** Won Hyo + 1 tul anterior

**Desarrollo técnico:** Patada lateral con salto

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Sambo Matsogui (Técnica a 3 pasos)

**Media Lucha:** Con salto

**Lucha Libre:** Libre con protectores

**Defensa personal:** Zafe contra agarres de brazos y pecho (de frente)

**Rotura:** Optativa lateral no evaluable

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: Verde punta azul a azul (5° Gup a 4° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, realizando una defensa al medio, para agarre con palma de la mano; dar un golpe medio con el puño, conservando una posición para caminar.
- 2) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, golpeando la palma izquierda con la parte anterior del codo.
- 3) Desplazar el pie, formando una posición de L, realizando una doble defensa al medio y arriba con el canto de ambas manos.

**Formas:** Yul Gok + 1 tul anterior

### **Desarrollo técnico:**

Patada abanico con giro

Patada lateral con giro

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Sambo Matsogui (Técnica a 3 pasos)

**Media Lucha:** Con salto

**Lucha Libre:** Libre con protectores

**Defensa personal:** Zafe contra agarre por la espalda

**Rotura:** Obligatoria lateral o frontal no evaluable

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: azul a azul punta roja (4° Gup a 3° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición de L, realizando un bloqueo medio con el reverso del canto de la mano; realizar una patada frontal de lado baja, con el pie, manteniendo la posición de las manos como en el movimiento anterior; bajar el pie, luego desplazar el pie, formando una posición L corta, realizando un bloqueo ascendente con la palma de la mano derecha.
- 3) Desplazar el pie, formando una posición para caminar, dando un golpe alto con los dos puños verticales; desplazar el pie, formando una posición para caminar, dando un golpe en forma de gancho con los dos puños.
- 4) Desplazar el pie, formando una posición L con peso repartido, realizando una defensa en forma de U hacia con las manos en arco.

**Formas:** Joon Gun + 2 tules anteriores

**Desarrollo técnico:** Patada con giro de talón en gancho

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Sambo Matsogui (ataque con miembros inferiores y ataque con miembros superiores)

**Media Lucha:** Con giro

**Lucha Libre:** Libre con protectores

### **Defensa personal:**

Zafe contra agarre de brazos y pecho (de frente)

Zafe contra agarre por detrás

**Rotura:** Con patada lateral o frontal

**Teoría:** Ver teoría ...





## **Cinturón: azul a azul punta roja (3° Gup a 2° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Desplazar el pie, formando una posición de L, realizando un bloqueo medio con el antebrazo externo; realizar un golpe bajo con la punta invertida de los dedos de la mano, formando una posición para caminar, deslizando el pie; llevar el pie para formar una posición de pies juntos, dando un golpe atrás lateral con el reverso del puño, llevando el brazo opuesto lateralmente abajo.
- 2) Desplazar el pie, formando una posición L, realizando un bloqueo en guardia medio con canto de mano; ejecutar una patada frontal lateral baja con el pie derecho, manteniendo la posición de las manos; bajar el pie, formando una posición para caminar golpeando alto, con la punta de los dedos.
- 3) Alargar las manos hacia arriba como para agarrar la cabeza del adversario, realizando una posición para caminar, deslizando el pie; dar un golpe ascendente con la rodilla, presionando las manos hacia abajo; bajar el pie, luego trasladar el pie, formando una posición L, realizando un bloqueo en guardia media, con canto de mano.

**Formas:** Toi Gye + 2 tules anteriores

**Desarrollo técnico:** Patada lateral con giro y salto

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Sambo Matsogui (ataque con miembros inferiores y ataque con miembros superiores)

**Media Lucha:** Con giro

**Lucha Libre:** Libre con protectores

**Defensa personal:** Defensa contra estrangulaciones

**Rotura:** Patada frontal o circular

**Teoría:** Ver teoría ...







## **Cinturón: rojo a rojo punta negra (2° Gup a 1° Gup)**

### **Movimientos fundamentales:**

- 1) Dar un golpe medio con el puño, formando una posición L de peso repartido, con deslizamiento; dar un golpe descendente con el canto de la mano, formando una posición vertical, retrayendo el pie derecho.
- 2) Dar un golpe medio con el puño, formando una posición de L, retrayendo el pie izquierdo.

**Formas:** Hwa Rang + 2 tules anteriores

### **Desarrollo técnico:**

Patada abanico con giro y salto  
Patada lateral con giro y salto

### **Enfrentamiento preestablecido:**

Sambo Matsogui de patadas y de ataques de mano (puños, canto y canto descendente)

**Media Lucha:** Con giros saltando

**Lucha Libre:** Libre con protectores

**Defensa personal:** Contra cualquier agarre

**Rotura:** Patada con salto, (Adultos: + 3/4 con mano ó brazo)

**Teoría:** Ver teoría ...





# TEMARIO TEÓRICO DE GUPS

## **BLANCOS - 10° GUP**

### **¿Qué significa la palabra Taekwon-Do?**

Tae: acción de pie

Kwon: acción de mano

Do: camino o arte

### **¿A qué Asociación pertenecemos y quien la preside?**

Asociación de Escuelas Integrales de Taekwon Do (A.E.I.T.) y el Saboním Cristian Desiderio,  
VI DAN

### **¿Quién es su profesor y que graduación tiene?**

### **¿Que Representan las formas?**

Una lucha imaginaria contra varios adversarios.

### **Explicación del Do (percepción personal)**

### **¿Cuál es el significado del color del cinturón blanco?:**

Significa inocencia, en referencia a la del novicio que no tiene conocimientos previos de Taekwon-Do.

### **¿Qué representan las formas?**

Los movimientos fundamentales del Taekwon-Do

## **PUNTA AMARILLO - 9° GUP**

### **¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

Significa literalmente “El Cielo y la Tierra”. En oriente se interpreta como la creación del mundo o el comienzo de la historia humana. Por consiguiente, es la primera forma que ha de aprender un principiante. Esta forma consiste en dos partes similares, una representa el cielo y la otra la tierra.

19 movimientos.

### **¿Qué es el Taekwon do?**

Es una forma de lucha sin armas utilizando el cuerpo de forma científica para la autodefensa

## **AMARILLO - 8° GUP**

### **¿Qué representa el nombre del tul y cuantos movimientos tiene?**

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





21 movimientos.

**¿Cuál es el significado del color del cinturón amarillo?:**

Amarillo: Representa el color de la tierra en la que la planta nace y hecha raíces, ejemplificando que los fundamentos del Taekwon-Do están empezando a establecerse.

**¿Cuál es el significado del Escudo de AEIT?:**

Las letras en coreano significan Taekwon-Do, la cruz roja en el centro del escudo son en agradecimiento a la entidad, CRUZ ROJA, quienes participaron desinteresadamente en la primera jornada de Estudio Integral de Taekwon-Do.

**¿Qué es la moción Continua? ¿En qué movimientos de Dan – Gun aparece?**

Son dos movimientos con dos exhalaciones que quedan unidas en forma constante sin ningún corte entra ambas. Movimientos 13 y 14 de Dan Gun.

**PUNTA VERDE - 7º GUP**

**¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

Do – San: Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938), los 24 movimientos representan su vida, la cual dedicó a promover la educación de Corea y su independencia. 24 movimientos.

**¿Quién fue el creador del Taekwon-Do?**

El general Choi Hong Hi

**¿Cuál es la fecha de la fundación del Taekwon-Do?**

11 de abril de 1955

**¿Cuándo se creó la ITF?**

El 22 de marzo de 1966.

**Explicar la patada frontal:**

Está técnica para atacar a un oponente situado en frente. Se realiza con metatarso o con empeine. En las formas de gups se realiza con metatarso a la zona media o baja.

**¿Qué es la moción rápida?**

Son dos movimientos con una inspiración y dos exhalaciones rápidas, al tiempo de un movimiento real.

**Explicar la posición caminando y sus distancias. (Gunnun Sogui)**

Ancho: 1 ancho de hombros

Largo: 1 ½ ancho de hombros entre el dedo gordo y el talón.

Pie retrasado: 25° hacia fuera.





## VERDE - 6° GUP

### **¿Qué representa el nombre del Tul y cuántos movimientos tiene?**

Won – Hyo: Era el monje célebre que introdujo el budismo en la dinastía Silla, en el año 686 A.C.

28 movimientos.

### **¿Cuál es el significado del color del cinturón verde?:**

Es sinónimo de planta que crece, ejemplificando que la destreza del Taekwon-Do comienza a desarrollarse.

### **Enumere (infantiles) y explique (adultos) los principios del TKD:**

- Cortesía

El practicante debe intentar poner en práctica los siguientes conceptos:

- Promover el espíritu de mutua concesión.
- Ser cortés (amable) con todos.
- Avergonzarse de un vicio despreciable.
- Alentar con sentido de justicia.
- Distinguir al Instructor del practicante. Y al mayor del joven o niño.
- Integridad

Obrar con rectitud y justicia.

El Instructor con su persona es quién representa el arte, las técnicas y a sus practicantes de la falta de conocimiento y apatía.

El practicante es quién representa y asegura la enseñanza impartida.

No es íntegro quién:

- Siendo Instructor pretende comprar con mentiras a sus practicantes. Y que enseñe o promueva el arte únicamente para ganancias materiales.
- Siendo practicante, intente comprar a su Instructor. Que pelee con malas intenciones o utilice argucias de cualquier tipo para ganar en forma ilegítima.

- Perseverancia

Es de fundamental importancia poseer perseverancia para poder asistir a cada dificultad que se nos presente y así poder avanzar hacia nuestros objetivos. Hay un viejo proverbio oriental al que me gustaría hacer referencia que dice: “Felicidad y prosperidad se verán en la persona paciente. El que persevera y es tenaz hasta el final, es capaz de ser libre”.

- Autocontrol

Este principio es muy importante para uno mismo, como para manejarse bien con los demás. Un buen Instructor debe saber conducir a un practicante hasta el límite máximo de su





potencialidad, manteniendo el control sobre la agresividad. El practicante por su lado debe reconocer los límites y saber manejarse en los distintos niveles de agresividad, de manera que un practicante agresivo y uno tranquilo, puedan practicar y combatir sin tener ningún tipo de problemas ni altercados.

La cantidad de energía que uno dispone para efectuar un trabajo determinado también tiene que ver con el autocontrol. Si la energía es mucha o poca, falla el principio.

El control de las emociones nos sirve para todo ámbito de la vida diaria.

- **Espíritu Indómito**

El Taekwon-Do debe practicarse con convicción y los practicantes deben ser serios y honestos. Deben manejarse dentro de los principios del Taekwon-Do y procurar que éstos rijan su vida. No dejar que nada los quebrante, tener un espíritu indómito para luchar, en el caso de ser necesario y estar siempre del lado de la justicia y la libertad.

**Patada Lateral:** Es una de las técnicas más eficaces para golpear a un oponente situado al costado. La técnica se realiza con el talón y en las formas de gups se realiza a la zona media y en forma simultánea se aplica un puño.

### **Posiciones: (sogui)**

**Niunja Sogui (pos. L)** Distancia de 1 ½ ancho de hombros entre el canto externo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante. Los dos pies inclinados 15° hacia adentro. Cadera alineada con la articulación interior de la rodilla. El Peso del cuerpo se reparte en un 70% atrás y un 30% en la pierna de adelante.

**Gojun Sogui (L con peso repartido)** Distancia de 1 ½ ancho de hombros entre los dedos gordos de ambos pies. Los dos pies inclinados 15° hacia adentro. El peso del cuerpo se reparte en un 50% y un 50% entre ambas piernas.

### **PUNTA AZUL – 5° GUP**

#### **¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

**Yul – Gok:** Es el seudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), que fue apodado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma hacen referencia a su lugar de nacimiento a 38° de latitud. El diagrama representa al “Maestro”.  
38 movimientos.

#### **¿Cuál es la fecha y el lugar de nacimiento del Gral. Choi Hong Hi?**

Nació el 9 de noviembre de 1918 en la zona accidentada y duras de Dae Hwa, Myong Chun Distrito en lo que ahora es la RPD de Corea.

#### **¿Cuál es la fecha de la muerte de Choi?**

15 de Junio de 2002





**¿A qué país se muda la sede de la ITF cuándo el fundador se va de Corea?**  
Canadá

**¿Qué es la “moción conectada”? y ¿Qué otras mociones conoces?**

Moción conectada: Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones durante una respiración (marcando cada movimiento).

Moción normal, moción continua, moción rápida, moción lenta, moción conectada, moción natural.

Annun Sogui (pos. Jinete): 1 ½ de hombros entre los dedos gordos de los pies. Peso equitativo y dedos de los pies hacia delante y en línea paralela.

Guburyo Sogui (pos. En una pierna flexionada): Se usa para preparar una patada lateral y hacia atrás, también en defensa. Cuando el pie derecho se apoya es posición en una pierna derecha y viceversa

### **Explicar distintas alternativas de enfrentamientos preestablecidos.**

Sambo matsogui: Es un sistema de lucha a tres pasos. Sirve para familiarizarse con los ataques y defensas de brazo a la zona alta y media y golpes de pierna a la zona baja. Se puede realizar en uno o dos sentidos. Quien ataca debe medir de forma correcta antes de hacerlo, llevar la pierna derecha atrás y prepararse en un bloque bajo con antebrazo

Ibo matsogui: Es un sistema de lucha a dos pasos para familiarizarse con el ataque combinado de manos y piernas, la posición preparatoria del atacante es en bloqueo en guardia. También puede realizarse en ambos sentidos.

Ilbo matsogui: Según el creador del Taekwon Do es el tipo de enfrentamiento preestablecido más importante del Taekwon-Do, es un sistema de lucha a un paso. La posición inicial es de pies paralelos y se puede utilizar cualquier herramienta para el ataque inicial. Sólo se realiza hacia adelante.

Especificaciones importantes para realizar enfrentamiento preestablecido correctamente  
Intentar practicar con un compañero de similar altura, mirarse a los ojos en todo momento.  
Mantener la distancia y el ángulo correctos para realizar el ataque inicial. Si la técnica se realiza hacia la zona alta debemos medir con el pie derecho hasta el talón del compañero enfrentado. Si el golpe se realiza a zona media debemos medir con nuestra punta del pie a la mitad del canto externo del pie de mi compañero y si el golpe es bajo debemos medir con nuestra punta del pie hasta la punta del pie del compañero.  
Aplicar los movimientos de las formas, ya sea herramientas de ataque y bloqueo, mociones, posiciones de piernas, foco y ángulo de las técnicas. El contraataque debe demostrar la efectividad de las técnicas.





## **AZUL – 4° GUP**

### **¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

Joong – Gun: Recuerda al patriota Ahn Joong-Gun, que mató a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general Japonés, conocido como el hombre que impulsó a la fusión de Corea y Japón. En esta forma hay 32 movimientos para representar la edad del señor Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).  
32 movimientos.

### **¿Cuál es el significado del color del cinturón azul?:**

Significa cielo hacia el cual la planta crece y madura, tal como se madura a medida que se progresa en el Taekwon-Do.

### **Explicar la historia de la AEIT**

La AEIT se fundó el 15 de mayo de 1997 y su nombre se debió a las Jornadas de Estudio Integral de Taekwon-Do, en las cuales se dictaban temas como primeros auxilios, pedagogía, nutrición, etc., etc. Por eso el nombre integral.

### **¿Qué es la moción Lenta? ¿Conoces otras mociones?**

La moción lenta es la realización de una técnica en forma más pausada, es para demostrar el dominio del propio cuerpo y generalmente tarda el tiempo de dos movimientos normales.

### **Posiciones:**

Dwital Sogui: (pos L corta)

1 ancho de hombros entre los dedos de los pies

Flexionar la pierna delantera, apoyando sólo el metatarso

La mayor parte del peso del cuerpo hacia atrás (90%)

Nachuo Sogui: (pos caminando baja)

Similar a annun sogui pero un pie más larga. Facilita la extensión de la herramienta de ataque.

## **PUNTA ROJA - 3° GUP**

### **¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

Toy-Gye: Es el seudónimo del notable maestro Yi Hwang (siglo XVI) una autoridad en el Neo Confucionismo. Los 37 movimientos de la forma hacen referencia a los 37° de latitud del lugar de nacimiento, el diagrama representa al “Maestro”.  
37 movimientos.

### **Posiciones:**

Kyocha Sogui (pos en x) Cruzar el pie por delante o atrás del otro, tocando el suelo de este con el metatarso.

El peso del cuerpo va sobre el pie apoyado. Cuando el peso está sobre el pie derecho, es posición x de derecha y viceversa.







### **Enumerar las mociones:**

moción normal, moción continua, moción rápida, moción lenta, moción conectada, moción natural.

Movimiento Normal  
Movimiento Continuo  
Movimiento Rápido  
Movimiento Conectado  
Movimiento Lento

**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-subebaja) y una exhalación. Esta presente en todos los movimientos de las cruces iniciales (saju jirugi y saju makgi) y en el Chon-Ji tul.

**CONTINUO:** Se introduce en el Dan-Gun (movimientos 13 y 14). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones durante una respiración (marcando cada movimiento).

**RÁPIDO:** Se introduce en el Do-San (movimientos 15-16 y 19-20). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente en velocidad rápida. Hay dos ondulaciones (no completas ya que el segundo movimiento es solamente subir y bajar) y dos exhalaciones.

**CONECTADO:** Es introducido en el Yul-Gok tul (movimientos 16-17 y 19-20). Los dos movimientos son ejecutados en una sola ondulación y una sola respiración. El primer movimiento es ejecutado en la posición "arriba" de la onda y el segundo en la última posición "abajo".

**LENTO:** Es introducido en el Joong-gun tul (movimientos 27, 29 y 30) completando los cinco tipos de movimientos. Es un movimiento que se ejecuta lentamente con una ondulación y una exhalación. Este tipo de movimiento es muy útil para mejorar el control y el balance.

### **¿Cuáles son los significados de los siguientes enfrentamientos Preestablecidos?:**

**Sambo matsogui:** Es un sistema de lucha a tres pasos. Sirve para familiarizarse con los ataques y defensas de brazo a la zona alta y media y golpes de pierna a la zona baja. Se puede realizar en uno o dos sentidos. Quien ataca debe medir de forma correcta antes de hacerlo, llevar la pierna derecha atrás y prepararse en un bloque bajo con antebrazo

**Ibo matsogui:** Es un sistema de lucha a dos pasos para familiarizarse con el ataque combinado de manos y piernas, la posición preparatoria del atacante es en bloqueo en guardia. También puede realizarse en ambos sentidos.

**Ilbo matsogui:** Según el creador del Taekwon Do es el tipo de enfrentamiento preestablecido más importante del Taekwon-Do, es un sistema de lucha a un paso. La posición inicial es de pies paralelos y se puede utilizar cualquier herramienta para el ataque inicial. Sólo se realiza hacia delante.







## **ROJO - 2º GUP**

### **¿Qué representa el nombre del tul y cuántos movimientos tiene?**

Hwa – Rang: Recuerda a un grupo de jóvenes guerreros denominados Hwa Rang, originarios de la dinastía Silla, al comienzo del siglo VII. Los 29 movimientos hacen referencia a la 29ª División de Infantería, donde el Taekwon-Do floreció.  
29 movimientos.

### **¿Cuál es el significado del color del cinturón rojo?:**

Significa peligro, éste es un punto de inflexión en el aprendizaje. Hay que ejercitar el control y prevenir al oponente para que se aleje.

### **Mencionar los puntos de la teoría del poder:**

Fuerza de reacción, concentración, equilibrio, control respiratorio, masa y velocidad

### **Posiciones:**

Soojik Sogi (pos L vertical) 1 ancho de hombros entre los dedos del pie, los cuales tienen una inclinación de 15 hacia adentro sin flexión de rodillas.

### **Explicación de la teoría del poder:**

Es la aplicación de las leyes físicas de Newton para lograr la mayor efectividad en los golpes del Taekwon-Do

Fuerza de reacción: cada fuerza genera una fuerza igual y opuesta.

Concentración: es la aplicación de la contracción de todos los músculos en el momento adecuado para desplegar toda la energía en el golpe o la aplicación de toda la energía sobre el punto a golpear.

Equilibrio: mantener la postura del cuerpo estable y flexible tanto en ataque como en defensa. Distribuir el peso del cuerpo sobre la base de sustento, ya sea el centro del cuerpo o el pie en donde me esté apoyando.

Control Respiratorio: La respiración debe ser controlada, es decir que se debe detener la respiración al exhalar para concentrar gran tensión en el abdomen cuando se realiza un golpe o un bloque.

La Masa: Es la correcta aplicación del peso corporal al golpe, esta se realiza con un movimiento de cadera en el mismo sentido del ataque o del bloqueo o mediante la flexión de rodillas (movimiento ondulatorio)

Velocidad: la velocidad con que se mueva la masa es un factor muy importante para lograr la fuerza potencia

### **Mencionar de los secretos del Taekwon-Do:**





1. Estudiar la teoría del poder a fondo
2. Comprender el objetivo y el método de cada movimiento
3. Realizar el movimiento de los ojos, los pies, las manos y la respiración coordinados en una única acción.
4. Elegir las herramientas de ataque correctas para cada foco
5. Familiarizarse con el ángulo y distancia correcta en ataque o en defensa
6. Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionadas la realizar el movimiento.
7. Cada movimiento debe empezar con una acción hacia atrás, No detener el movimiento. Una vez que este haya comenzado
8. Crear un movimiento ondulante
9. Exhalar corta y bruscamente en el momento de cada golpe, salvo en el caso de las mociones especiales.

### **Explicar el ciclo de composición del Taekwon-Do**

Taekwon-Do se compone de 5 fases

- Movimientos fundamentales
- Forma
- Práctica con accesorios
- Ejercicios de combate
- Defensa personal

Es imposible separar estas fases, ya que todas componen un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra.

Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas y coincidentemente, el combate y la forma son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

Es por ello, que en la ilustración no se pueden distinguir el principio y el fin del ciclo.

El estudiante, deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y defensa personal.

Los movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar habilidad de manera que el alumno pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contraatacar y atacar frente a varios oponentes.

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el alumno debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir: situaciones donde aplicar la defensa personal.





*Asociación de Escuelas Integrales de Taekwon-Do*  
*Personería Jurídica N° 000691*



Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

