

KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

# PROGRAMA TÉCNICO KIUKIKWON



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

**PROGRAMA: TECNICO**

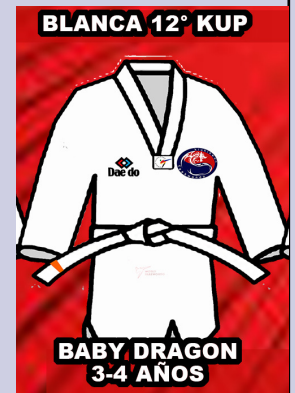
**MODULO: A**

**GRADO: 12° KUP**

**CINTA: BLANCA**

**DURACION: 3 MESES**

EQUILIBRIO	AGILIDAD	DISTACIA TIEMPO ESPACIO	RITMO Y LATERALIDAD	BASICO
<p>salto de pie a pie</p> <p>3 saltos de cada pie 6 series</p> <p>Caminar sobre una línea ida y vuelta.</p> <p>Caminar sobre una línea de lado a lado</p>	<p>Se colocan 2 conos a una distancia 2mts el alumno se sienta a una distancia de 2 mts. a la orden el alumno se levanta y toca cada uno de los conos regresando a su posición de inicio.</p> <p>Empezando a tocar el cono del lado izquierdo 2 veces.</p> <p>Empezando a tocar el cono de lado derecho 2 veces</p>	<p>Lanzamiento de pelota al aire cachándola con ambas manos 10 veces.</p> <p>Lanzamiento de pelota al aire con palmada y cachándola con las 2 manos. 10 veces</p>	<p>jab con paso</p> <p>cruzado con paso</p> <p>patada de frente avanzando</p> <p>patada circular avanzando</p> <p>(en todos se agrega media vuelta tiro tora)</p>	<p>Se utilizan los primeros 4 movimientos del kicho il boo pero se cambian las defensas bajas por golpes.</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: B

GRADO: 11° KUP

CINTA: BLANCA

DURACION: 3 MESES

EQUILIBRIO	AGILIDAD	DISTACIA TIEMPO ESPACIO	RITMO Y LATERALIDAD	BASICO
<p>Avanzando con saltos de frente sobre un mismo pie siguiendo una línea recta de ida con un pie de regreso con el otro.</p> <p>Avanzando con saltos de lado sobre un mismo pie siguiendo una línea recta de ida con un pie de regreso con el otro.</p>	<p>Zig-zag con conos 7 el primero separado a 2mts. Y los siguientes a 1 metro 3 vueltas</p>	<p>Lanzar la pelota con un compañero a una distancia 2 mts. Y 3 mts.</p>	<p>Lo anterior</p> <p>Avanzando con defensa baja.</p> <p>Avanzando con jab y cruzado.</p> <p>Pateo a domy</p> <p>De frente. (ap)</p> <p>Circular (tolia)</p>	<p>Se utilizan los primeros 8 movimientos del kicho il boo</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

## PROGRAMA: TECNICO

## MODULO: 1

## GRADO: 10° KUP

## CINTA: BLANCA

## DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Posiciones (sogui)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Listos (chumbi)</li> <li>Atención (charyot)</li> <li>Saludo (kyunye)</li> <li>A caballo (chuchum)</li> <li>Larga (ap kubi)</li> </ul> <p>Golpes (chiruky)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medio (montong)</li> <li>Bajo (are)</li> <li>Alto (olgul)</li> </ul> <p>Defensas (maki)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baja (are)</li> <li>Alta (olgul)</li> </ul> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga con golpe</p> <p>Posición larga defensa alta</p> <p>Posición larga defensa baja</p>	<p>Un paso de combate básico (yan bon kyugui)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Con defensa baja y contraataque con golpe medio</li> <li>Con defensa alta y contraataque con golpe medio</li> </ul>	<p>Chaguis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De frente (ap)</li> <li>Descendente (tchigo)</li> <li>Circular (tolia)</li> </ul>	<p>Poomse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Básico primero (kicho lil-boo)</li> </ul>	No hay	<p>6 y 7 años</p> <p>*30 saltos mismo pie y misma mano (apache)</p> <p>30 saltos con mano contraria</p> <p>30 saltos con aros arriba-abajo</p> <p>30 saltos con aros abajo-arriba</p> <p>8 y 9 años</p> <p>30 sentadillas</p> <p>30 abdominales</p> <p>30 medias lagartijas</p> <p>10 a 15 años</p> <p>50 sentadillas</p> <p>50 abdominales</p> <p>50 medias lagartijas</p> <p>Mayores de 15 años</p> <p>50 salto con extensión.</p> <p>50 abdom. pies elevados</p> <p>50 lagartijas</p>	No hay



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 2

GRADO: 9° KUP

CINTA: BLANCA

DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Lo anterior</p> <p>Posiciones (sogui)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corta (ti kubi)</li> </ul> <p>Defensas (maki)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exterior (bakat)</li> <li>Interior (an)</li> </ul> <p>Golpe (chiruki)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Golpe medio de lado (montong yop chiruki)</li> </ul> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga defensa exterior</p> <p>Posición larga defensa interior</p> <p>Posición corta defensa exterior</p> <p>Posición corta defensa interior</p> <p>Posición a caballo golpe medio de lado</p>	<p>Un paso de combate básico (yan bon kyugui)</p> <p>Con defensa baja y contraataque con golpe medio</p> <p>Con defensa alta y contraataque con golpe medio</p> <p>Con defensa exterior y contraataque con golpe medio</p> <p>Con defensa interior y contraataque con golpe medio</p>	<p>Chaguis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De frente (ap)</li> <li>Descendente (tchigo)</li> <li>Circular (tolia)</li> <li>Lado cruzando por atrás (yop)</li> <li>Lado con gancho cruzando por atrás (yop frigui)</li> </ul>	<p>Poomse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Básico segundo (kicho ii-boo)</li> </ul>	<p>No hay</p>	<p>6 y 7 años* 50 saltos mismo pie y misma mano (apache) 50 saltos con mano contraria 50 saltos con aros arriba- abajo 50 saltos con aros abajo-arriba</p> <p>8 y 9 años 50 sentadillas 50 abdominales 50 medias lagartijas</p> <p>10 a 15 años 80 sentadillas 80 abdominales 80 medias lagartijas</p> <p>Mayores de 15 años</p> <p>80 salto con extensión. 80 abdom. pies elevados 80 lagartijas</p>	<p>No hay</p>





# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 3

GRADO: 8° KUP

CINTA: AMARILLA

DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Posiciones (sogui)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De frente alta (ap sogui)</li> </ul> <p>Avanzando</p> <p>En posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Defensa baja con golpe contrario al pie que avanza (are maki baro montong chiruky)</p> <p>Defensa alta con golpe contrario al pie que avanza. (olgul maki baro montong chiruky)</p> <p>Defensa media exterior con golpe contrario al pie que avanza (montong bakat maki baro montong chiruki)</p> <p>Defensa media interior con golpe contrario al pie que avanza (montong an maki baro montong chiruky)</p>	<p>Tres pasos de combate básico (se bon kyrugi)</p> <p>Con las cuatro defensas básicas y contraataque con golpe medio</p> <p>Retrocede pie derecho defiende brazo izquierdo con la defensa que corresponde.</p> <p>El contraataque se realiza después de la tercera defensa y con la mano contraria (derecha)</p>	<p>Chaguis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Giro recto (ti)</li> <li>Giro con gancho (twi frigui chagui)</li> </ul>	<p>Poomse</p> <p>Taeguk il jang</p>	<p>Kirugy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Combate dirigido con pateo directo en ataque y contraataque con desplazamiento.</li> </ul>	<p>1 minuto de pateo a velocidad alternando.</p> <p>1 minuto de pateo a velocidad pierna derecha.</p> <p>1 minuto de pateo a velocidad pierna izquierda.</p>	<p>Golpe medio</p> <p>Patada descendente.</p>

AMARILLA 8° KUP



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

## PROGRAMA: TECNICO

## MODULO: 4

## GRADO: 7° KUP

## CINTA: AMARILLA

## DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
Los anteriores	Tres pasos de combate avanzado (se bon kyруги)	Chaguis	Poomse	Kirugy	1 minuto de pateo a velocidad a palchagui con tolia chagui pierna derecha.	Patada circular
Avanzando	Técnicas de la 1 a la 3	De frente saltando (tio ap chagui)	Teaguk i jang	Combate libre con tendencia a la aplicación de ataques con piernas delantera	1 minuto de pateo a velocidad a palchagui con tolia chagui pierna izquierda.	Patada de lado
En posición de frente alta (ap sogui)	1.-retrocede pie derecho defensa alta brazo izquierdo, retrocede pie izquierdo defensa exterior brazo derecho, retrocede pie derecho defensa baja brazo izquierdo, se realiza contraataque con pierna derecha en ap chagui.	Descendente saltando (tio tchigo chagui)				
Patada de frente defensa baja y golpe medio contraria al pie que avanza (ap chagui are maki baro montong chiruky)	2.-retrocede pie derecho defensa baja brazo izquierdo, retrocede pie izquierdo defensa alta brazo derecho, retrocede pie derecho defensa exterior brazo izquierdo, contraataque paso en diagonal pie derecho posición a caballo golpe alto brazo derecho, golpe medio brazo izquierdo y golpe bajo brazo derecho.	Circular saltando (tio tolia chagui)				
Patada de frente defensa alta y golpe medio contraria al pie que avanza (ap chagui olgul maky baro montong chiruky)	3.- retrocede pie derecho defensa exterior brazo izquierdo, retrocede pie izquierdo defensa alta brazo derecho, retrocede pie derecho defensa interior brazo izquierdo, contraataque giro gancho.	Desplazando con pierna delantera (idan tolia chagui)			1 minuto de pateo a velocidad a palchagui alternando tolia chagui.	
Patada de frente defensa media exterior y golpe medio contraria al pie que avanza (ap chagui montong bakat maki baro montong chiruky)						
Patada de frente defensa media interior y golpe medio contraria al pie que avanza (ap chagui montong an maki baro montong chiruky)						

### AMARILLA 7° KUP



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

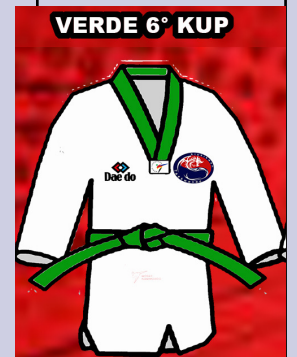
MODULO: 5

GRADO: 6° KUP

CINTA: VERDE

DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Golpe al cuello mano abierto (sonnal mog chiki)</p> <p>Posición corta (ti kubi sogui)</p> <p>Defensa mano abierta (han sonnal maki)</p> <p>posición corta defensa mano abierta cambiar a posición larga con golpe medio contrario al pie de adelante (ti kubi sogui han sonnal maki ap kubi sogui baro montong chiruky)</p> <p>Posición de frente alta (ap sogui)</p> <p>Patada de frente defensa baja y 2 golpes medio empezando con pie contrario contraria al pie que avanza (ap chagui are maki illun chiruky)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)</p> <p>De la 1 a la 3</p>	<p>Chaguis</p> <p>Giro recto saltando (tio ti chagui)</p> <p>Giro con gancho saltando (tio twi frigui chagui)</p> <p>Desplazando con pierna delantera descendente (idan tchigo chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk sam jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Combate libre con tendencia a la aplicación de giros tanto en ataque como contraataque</p>	<p>20 salto rodillas pecho con pi chagui pegando a domy.</p> <p>20 saltos tocando talones-glúteos con pi chagui a domy</p>	<p>Golpe descendente mano abierta</p> <p>Patada de frente saltando</p>





# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 6

GRADO: 5° KUP

CINTA: VERDE

DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Golpe con mano de lanza (pionsog kut chiruky)</p> <p>Defensa alta y golpe al cuello simultaneo con manos abiertas (chevy poom mog chiky)</p> <p>Golpe de nudillos (duk chumong chiky)</p> <p>Posición corta (ti kubi sogui)</p> <p>Defensa media manos abiertas (montong sonnal maki)</p> <p>Defensa baja manos abiertas (are sonnal maki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)</p> <p>De la 4 a la 6</p>	<p>Chaguis</p> <p>Giro recto con el pie de adelante saltando (tio ti chagui)</p> <p>Giro con gancho con el pie de adelante saltando (tio twi frigui chagui)</p> <p>Desplazando con pierna delantera patada de gancho (idan frigui chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk sa jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Combate libre con tendencia a la aplicación pegando a la cara tanto en ataque como contraataque</p>	<p>20 repeticiones de giro recto pegando a domy saltando a un compañero en cuatro puntos (2 saltos por una patada)</p> <p>20 repeticiones de patada descendente pegando a palchagui saltando a un compañero en cuatro puntos (2 saltos por una patada)</p>	<p>Golpe circular con mano abierta</p> <p>Patada de giro con gancho</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

**PROGRAMA: TECNICO**

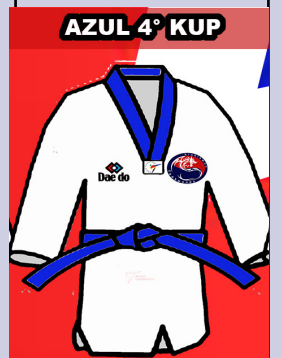
**MODULO: 7**

**GRADO: 4° KUP**

**CINTA: AZUL**

**DURACION: 3 MESES**

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Golpe martillo (olgul nulo chiruky)</p> <p>Golpe de codo (pickup tolia chiky)</p> <p>Golpe de codo contrario al pie que avanza (pal kup pio yo chiky)</p> <p>Patada de lado con golpe de codo contrario al pie que pateo (yop chagui, pal kup pio yo chiky)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyurugi)</p> <p>De la 7 a la 9</p>	<p>Chaguis</p> <p>Circular girando por la espalda (tolke tolia chagui)</p> <p>Descendente girando por la espalda (tolke tchigo chagui)</p> <p>De frente girando por la espalda (tolke ap chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk ho jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p>	<p>20 repeticiones de 2 lagartijas se levantan y realizan 1 tolke tolia chagui pegando al domy.</p> <p>20 repeticiones en posiciones de arranque alternando las piernas adelante y atrás 4 veces se levantan y realizan pi chagui mas una tolke tolia chagui</p>	<p>Golpe de codo</p> <p>Patada giro recto con el pie de adelante saltando</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 8

GRADO: 3° KUP

CINTA: AZUL

DURACION: 3 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Defesan baja y exterior (gawi maki)</p> <p>Defensa exterior simultanea (montong hecho maki)</p> <p>Defensa exterior simultanea con el palmo del brazo (montong palmok hecho maki)</p> <p>Defensa baja simultanea (are hecho maki)</p> <p>Defensa alta simultanea (olgul hecho maki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyugui)</p> <p>De la 10 a la 12</p>	<p>Chaguis</p> <p>De frente simultanea (illun ap chagui)</p> <p>Simultanea de frente y descendente (illun ap chagui y tchigo chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk yook jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p> <p>Contra dos oponentes</p>	<p>100 pasos yogui al terminar 20 illun pi chagui al peto.</p>	<p>Golpe de codo hacia atrás</p> <p>Patada giro con gancho con el pie de adelante saltando</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

**PROGRAMA: TECNICO**

**MODULO: 9**

**GRADO: 2° KUP**

**CINTA: ROJA**

**DURACION: 3 MESES**

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Defesan baja en equis (are otkoro maki)</p> <p>Defensa alta en equis(olgul otkoro maki)</p> <p>Defensa baja en equis con manos abiertas (are sonnal otkoro maki)</p> <p>Defensa alta en equis con manos abiertas (olgul sonnal otkoro maki)</p> <p>Posición corta (ti kubi sogui)</p> <p>Defensa media interior con la palma de la mano (batang son maki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)</p> <p>De la 13 a la 15</p>	<p>Chaguis</p> <p>Circular simultanea (illun pi chagui)</p> <p>Simultanea circular abdomen y circular cara (illun pi chagui y tolia chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk chil jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p> <p>Contra dos oponentes</p>	<p>100 veces tocando plantas por dentro y 20 simultaneas abdomen cara a palchagui</p>	<p>Golpe de revés con nudillos</p> <p>Patada tolke tolia chagui</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

**PROGRAMA: TECNICO**

**MODULO: 10**

**GRADO: 1° KUP**

**CINTA: ROJA**

**DURACION: 3 MESES**

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición corta (ti kubi sogui)</p> <p>Defensa baja con apoyo (are godoro maki)</p> <p>Defensa media con apoyo (montong godoro maki)</p> <p>Defensa media exterior con apoyo con el palmo del brazo (montong palmok godoro maki)</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Golpe al cuello con el arco de la mano (kalchevi)</p> <p>Posición larga lateral (santul sogui)</p> <p>Defensa simultanea baja y exterior alta (santul maki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyugui)</p> <p>De la 16 a la 18</p>	<p>Chaguis</p> <p>simultanea de lado cruzado por atrás y giro recto (illun yop chagui , ti chagui)</p> <p>Simultanea circular abdomen y giro gancho (illun pi chagui y twi frigui chagui)</p>	<p>Poomse</p> <p>Teaguk pal jang</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p> <p>Contra dos oponentes</p>	<p>20 salto con extensión terminando pi chagui y simultanea abdomen a domy</p> <p>20 saltos con extensión terminando pi chagui y simultanea abdomen cara a palchagui</p>	<p>Golpe con falanges 2 tablas</p> <p>Simultanea circular y giro gancho</p>

**ROJA 1° KUP**





# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 11

GRADO: 1° DAN

CINTA: NEGRA

DURACION: 6 MESES

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS	REQUISITOS EXTRAS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición de frente alta (ap sogui)</p> <p>Defensa media interior descendente (sonnal nulo maki)</p> <p>Posición a caballo (chuchum sogui)</p> <p>Golpe al cuello de lado mano abierta palma hacia abajo (sonnal nulo chiki)</p> <p>Golpe al cuello de lado con mano abierta pegando parte interna (sonnal yop chiki)</p> <p>Posición larga golpe bajo mano abierta con mano contraria y posición alta defensa baja (ap kubi sogui pionsong are baro chiruki, ap sogui are maki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)</p> <p>Todas las anteriores</p> <p>De la 19 a la 20</p>	<p>Chaguis</p> <p>todos los anteriores</p> <p>De lado abajo, en medio y arriba sin bajar el pie</p> <p>Circular abajo, en medio y arriba sin bajar el pie.</p> <p>Circular y gancho sin bajar el pie.</p> <p>Giro gancho y circular sin bajar el pie.</p>	<p>Poomse</p> <p>Todas las anteriores.</p> <p>Koryo</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p>	<p>Hasta 10 años</p> <p>5 km sin tiempo limite</p> <p>De 11 a 15</p> <p>5 km 25 minutos</p> <p>De 16 en adelante</p> <p>Hombres 10 km 45 minutos</p> <p>Mujeres 10 km sin límite de tiempo.</p>	<p>1 rompimiento creativo.</p>	<p>Examen teórico</p> <p>Servicio social 6 meses (según capacidades a su edad)</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PROGRAMA: TECNICO

MODULO: 12

GRADO: 2° DAN

CINTA: NEGRA

DURACION: 2 AÑOS

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS	REQUISITOS EXTRAS
<p>Los anteriores</p> <p>Avanzando</p> <p>Posición corta (ti kubi)</p> <p>Defensa simultanea alta y baja (are kum gamg maki)</p> <p>Defensa simultanea alta y media exterior (montong kum gamg maki)</p> <p>Posición a caballo (chuchum sogui)</p> <p>Defensa simultanea exterior e interior altas (kum gamg maki)</p> <p>Posición larga (ap kubi sogui)</p> <p>Golpe al mentón con la palma de la mano (olgul batan son chiruki)</p>	<p>Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)</p> <p>Todas las anteriores</p> <p>Defensa personal tiempo máximo 1 minuto</p>	<p>Chaguis</p> <p>todos los anteriores</p>	<p>Poomse</p> <p>Todas las anteriores.</p> <p>Kum gamg</p>	<p>Kirugy</p> <p>Libre</p> <p>Contra 2 oponentes</p>	<p>Hasta 10 años</p> <p>5 km sin tiempo limite</p> <p>De 11 a 15</p> <p>5 km 25 minutos</p> <p>De 16 en adelante</p> <p>Hombres 10 km 45 minutos</p> <p>Mujeres 10 km 50 minutos.</p>	<p>1 rompimiento creativo.</p> <p>1 rompimiento de poder</p>	<p>Examen teórico</p> <p>Servicio social 6 meses (según capacidades a su edad)</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

**PROGRAMA: TECNICO**

**MODULO: 13**

**GRADO: 3° DAN**

**CINTA: NEGRA**

**DURACION: 3 AÑOS**

BASICOS	PASOS DE COMBATE	PATEO	FORMAS	COMBATE	PREPARACION FISICA	ROMPIMIENTOS	REQUISITOS EXTRAS
Los anteriores	Un paso de combate avanzado (yan bom kyrugi)	Chaguis	Poomse	Kirugy	Hasta 12 años	1 rompimiento creativo.	Examen teórico
Avanzando		todos los anteriores	Todas las anteriores.	Libre	5 km 25 minutos	1 rompimiento de poder	Servicio social 6 meses (según capacidades a su edad)
Posición corta (ti kubi)	Todas las anteriores		Tae baek	Contra 3 oponentes	De 13 a 17	1 rompimiento de velocidad	
Defensa simultanea alta y baja (are kum gamg maki)	Defensa personal contra 2 oponentes tiempo máximo 1 minuto 30 segundos				5 km 20 minutos		
Defensa simultanea alta y media exterior (montong kum gamg maki)					De 18 en adelante		
Posición a caballo (chuchum sogui)					Hombres 10 km 45 minutos		
Defensa simultanea exterior e interior altas (kum gamg maki)					Mujeres 10 km 50 minutos.		
Posición larga (ap kubi sogui)							
Golpe al mentón con la palma de la mano (olgul batan son chiruki)							



KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

PASOS DE COMBATE  
AVANZADOS  
TECNICAS 1-20



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

TECNICA	DESARROLLO
1	<p>Se pide al pecho.</p> <p>Retrocede pie izquierdo posición corta defensa media interior, girar 160°, en posición a caballo, sujetar el pie derecho del oponente por entre las piernas para derribarlo y contraatacar con patada de lado pierna derecha a la cara del oponente caído.</p>
2	<p>Se pide al pecho</p> <p>Retrocede pie derecho, defiende mano izquierda abierta, posición corta, se sujeta la muñeca derecha del oponente y se ejecuta patada circular al estomago con pierna derecha y sin bajarla se realiza patada circular a la cara.</p>
3	<p>Se pide al pecho</p> <p>Se desplaza hacia atrás el pie derecho en posición de combate, defendiendo con pie derecho desviando el golpe del oponente hacia afuera, cayendo en posición de combate para ejecutar giro recto saltando con la pierna izquierda.</p>
4	<p>Se pide a la cabeza</p> <p>Retrocede pie derecho posición larga, al tiempo que se realiza defensa alta y golpe al cuello con manos abiertas, sujetando al oponente de la cabeza para ejecutar un rodillazo con pierna derecha, y se proyecta al oponente hacia el piso y contraatacando con patada descendente pierna derecha.</p>
5	<p>Se pide al pecho</p> <p>Retrocede pie derecho posición largar al tiempo se efectúa golpe de lanza mano derecha con, el apoyo desviando el golpe del oponente, sujetándolo por la muñeca con mano izquierda para hacer torsión de brazo en dirección opuesta a las manecillas del reloj, hasta derribarlo para contraatacarlo en el piso con el puño derecho.</p>
6	<p>Se pide al pecho</p> <p>Retrocede pie izquierdo en posición corta al tiempo se efectúa defensa exterior con manos abierta, sujetándolo por la muñeca derecha, realizando una patada con la pierna delantera a la corva de la pierna derecha del oponente para derribarlo y realizar patada de gancho con la misma pierna que derriba.</p>



# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

TECNICA	DESARROLLO
7	Se pide al pecho: Retrocede pie derecho posición corta al tiempo de realiza defensa media con manos abiertas, se avanza en posición larga dando un codazo con brazo derecho, para posteriormente se entrelaza el cuello del oponente con el brazo que dio el codazo, y contraataca pegando con el talón izquierdo a la cara por detrás de la pierna de apoyo.
8	Se pide al pecho: Desplazar hacia atrás pierna derecha en posición de combate, defendiendo con pierna derecha, para después patear con patada circular girando por la espalda con pie derecho.
9	Se pide al pecho: Desplaza hacia atrás pierna derecha en posición de combate, defendiendo con pierna derecha y sin caer se ejecuta giro con gancho con pierna izquierda
10	Se solicita sujeción de hombros: Retrocede el pie derecho efectuando defensa exterior simultánea con el palmo del brazo, en seguida se sujeta al oponente de la cabeza para propinar un rodillazo con pierna derecha, regresando en posición de combate, para contraatacar con patada de frente simultanea.
11	Se pide golpe al pecho: Retrocede pierna izquierda en posición corta y defensa media exterior con manos abiertas, después se sujeta la muñeca derecha del oponente para ejecutar patada de gancho con pierna delantera sin soltar el brazo del oponente se golpea su corva girando sobre el propio eje de uno mismo para derribarlo, y ejercer palanca con ambas piernas para lastimar el codo del oponente, rematándolo con rodillazo derecho a las costillas.
12	Se pide golpe al pecho: Retrocede pierna izquierda en posición corta y defensa media interior, se realiza un desplazamiento hacia enfrente acompañado con un codazo circular al mentón con brazo derecho, efectuando posteriormente una barrida con pierna derecha y empujándolo con el brazo derecho quedando en posición larga, para rematarlo con golpe brazo derecho a la cara

# KIUKIKWON CUAUTITLÁN IZCALLI

TECNICA	DESARROLLO
13	Se pide a la cara: Retrocede pierna derecha en posición larga y defensa alta en equis con manos abiertas, se toma de la muñeca del oponente con mano derecha, se girando el brazo en sentido de manecillas del reloj, aplicando un castigo a la muñeca con mano izquierda de arriba hacia abajo, para después pasar el pie izquierdo por encima del hombro del oponente, girando 180° para castigar el abrazo y hombro del oponente.
14	Se pide abajo: Retrocede pierna derecha en posición larga y defensa baja en equis con manos abiertas, se toma la muñeca del oponente con mano izquierda, se da un paso con pierna derecha por enfrente para pasar por abajo del brazo que sujeta la muñeca, realizando una patada circular girando por la espalda con pierna derecha, al termino se efectúan un pivoteo de dos patadas mas al plexo, al tiempo que se cambia la mano que sujeta para terminar con patada descendente a la nuca del oponente con pierna derecha
15	Se pide al pecho :Retrocede pie derecho en posición corta y defensa interior con la palma de la mano izquierda, sujetando la muñeca derecha del oponente para después hacer un giro por la espalda de 180° en posición a caballo al tiempo que se ejecuta un codazo al costado del oponente con brazo derecho, pasando el mismo brazo por encima de la cabeza del oponente hasta anclar el cuello en el brazo para después barrer con pierna derecha terminando en posición larga y contraatacando con puño derecho a la cara.
16	Se pide al pecho : Desplazamiento hacia atrás pierna derecha posición de combate, se realiza una patada circular simultánea empezando con pierna izquierda, se regresa la pierna derecha en posición original para efectuar una barrida con la pierna que se regreso y rematar con patada con la bola del pie derecho.
17	Se pide a la cara : Retrocede el pie derecho posición larga y defensa alta con mano abierta, se sujeta de la muñeca al oponente con la mano que se realizo la defensa, dando un paso y al mismo tiempo se da un golpe con la parte interna de la mano a la parte posterior del codo del oponente, ejerciendo una palanca y derribarlo, contraatacándolo en posición larga golpeándolo a la cara con mano derecha.
18	Se pide al pecho: Desplazar pierna izquierda hacia atrás en posición de combate, se ejecuta patada simultanea de lado cruzando por atrás y giro recto sin bajar el pie rematar con patada descendente pierna derecha.
19	Se pide al pecho :Retrocede pierna derecha en posición corta y defensa media manos abiertas, se sujeta la casaca del oponente a la altura del pecho, cruzar el pie derecho por frente del izquierdo, dejándose caer sobre su espalda al mismo tiempo empujando con el pie derecho las piernas del oponente proyectándolo por los aires.
20	Se pide al pecho :Desplaza pie derecho atrás en posición de combate, para después hacer una defensa con pierna derecha al brazo del oponente, cayendo por detrás de la pierna del contrincante y efectuando una tijera con pierna izquierda al plexo para derribarlo, una vez en el suelo se efectúa un giro 180° sobre su propio eje para finalizar con patada circular a la cara.