

조태권도

2º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA HWA-RANG

- Base de Preparar Fechada (C) - **Moa Junbi Sogi (C)**
- Base Vertical – **Soo Jik Sogi**
- Defesa de palma de mão empurrando na base sentado - **Annun so sonbadak miro makgi**
- Soco para cima na base "L" - **Niunja so ollyo jirugi**
- Batendo c/ a faca da mão de cima para baixo na base vertical - **Soo jik so sonkal naeryo taerigi**
- Chute Semicircular alto – **Nopunde Dollyo Chagi**
- Soco contrário na base "L"- **Niuja so baro jirugi**
- Penetrando com o cotovelo para o lado na base "L"- **Niunja so yop palkup tulgi**
- Defesa com a parte interna do antebraço de lado e à frente na base fechada - **Moa so an palmok yobap makgi**

Penetrando cotovelo nas quatro direções - **Sadju tulgi (palkup)**

화랑

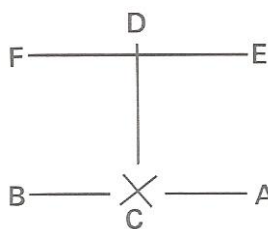
HWA-RANG - É o nome dado em homenagem ao grupo de jovens, denominado Hwarangdo que originou-se na Dinastia Silla aproximadamente a 1.350 anos atrás. Este grupo foi a real força para a unificação dos 3 reinos da Coreia. 29 movimentos.

- Movimentos 18 e 19 (rápidos).



Moa Junbi Sogi C
(Base de preparar fechada "C")

Diagrama



Luta de 1 passo – **Ilbo matsoki**

Luta livre - **Jayu matsoki**

Conhecimentos Gerais

- História de Hwa-Rang

Princípios básicos para uma postura correta (sogi)

As melhores e mais fortes técnicas de ataque e de defesa dependem principalmente de uma base correta, assim como a base é o ponto de partida de todo movimento do Taekwon-Do.

A estabilidade, a agilidade, o equilíbrio e a flexibilidade são os fatores de controle.

1. Manter as costas retas, com poucas exceções.
2. Relaxar os ombros.
3. Contrair o abdômen.
4. Posicionar a base corretamente. A base pode ser frontal, meio perfil ou lateral em relação ao oponente.
5. Manter o equilíbrio.
6. Fazer uso do impulso do joelho corretamente.

Do-bok (Uniforme)

O uso do uniforme nas academias é obrigatório em todo o mundo, de acordo com a Federação Internacional de Taekwon-Do

Nós damos nomes a pessoas e objetos para distinguir pessoas diferentes e objetos com diferentes propriedades.

Nós sabemos, imediatamente, que "Kim Sun Dal" não é a mesma pessoa que "Timothy Smith", que "flora", distingui-se de "fauna", e que uma rocha e um travesseiro não possuem as mesmas características.

Dar nomes é um processo de qualificação pelo qual colocamos o universo em ordem. Com a ausência de nomes, o mundo seria caótico e o progresso impossível. Nossos **do-boks** servem a um objetivo semelhante. Eles revelam nossa ocupação e nossa graduação, identificando-nos como pessoas engajadas em um certo tipo de atividade. A ordem social seria difícil de ser mantida sem formas de roupas sistematizadas.

Por causa dos nomes, o futebol pode ser claramente distinguido do baseball, o TAEKWON-DO do judô.

Desta maneira, por seus uniformes, podemos distinguir um juiz de um criminoso, um general de um soldado raso.

Quando vestimos um uniforme, aceitamos um certo papel na sociedade e somos obrigados a agir de acordo com este papel.

Nossa arte marcial foi denominada TAEKWON-DO para distinguir suas técnicas, sistema filosófico, espírito e regras de competição de outras artes marciais orientais. Temos um uniforme único para o TAEKWON-DO por esta mesma razão.

A International Taekwon-Do Federation introduziu este **do-bok** em 1.982. É um produto de muitos anos de pesquisa. Este novo **do-bok** mantém os aspectos do do-bok tradicional enquanto representa uma nova era em termos de design.

Elimina muitas inconveniências associadas aos uniformes de outras artes marciais. Por exemplo, ele não desmanchará durante o treino ou torneio.

1. O uso do **do bok** deverá dar orgulho ao estudante por ser praticante de TAEKWON-DO;
2. Identifica o grau de habilidade e educação cultural que a pessoa possui no TAEKWON-DO;
3. O estilo do **do bok** simboliza a herança e tradição do TAEKWON-DO;
4. Mudança de faixa e grau indicadas pela cor da faixa incentiva o aluno enquanto preserva a humildade;
5. O **do bok** é extremamente prático e saudável;
6. O **do bok** oficial distingue o TAEKWON-DO ortodoxo de seus imitadores.

O **do bok** consiste de uma camisa, calças e faixas feitas de material sintético e algodão.

A camisa e as calças devem ser brancas para simbolizar a cor tradicional da roupa coreana. Tiras supérfluas, letras e designs fracos não são permitidos.

É importante que o aluno mantenha seu **do bok** sempre limpo, que o use corretamente e trate-o com o mesmo respeito que tem por sua arte. Tira lateral no final da camisa é permitido apenas aos alunos de faixa preta.

A tira tem largura de três centímetros e simboliza a família real, os membros da aristocracia nas dinastias Ko Guryo, Baekje e Silla.

Quarto grau e superiores são distinguidos por tiras pretas de três centímetros na blusa e nas calças.

Camisa (Jeogori)

Uma camisa larga é mais prática e confortável que uma justa ou frouxa. As mangas devem ser longas o suficiente para alcançar os pulsos. Seu comprimento deve ser até a coxa.

É permitido usar uma camiseta por baixo do **do bok** se o estudante quiser. Uma abertura de sete centímetros deverá ser feita nos lados da camisa para melhor conveniência na prática de técnicas para o pé.

Calça (Baji)

O comprimento das calças deve ser acima do tornozelo.

Técnicas de pés - Bal Gisool

CHUTE CIRCULAR SALTANDO (Twimyo Bandoe Dollyo Chagi)

O método de chutar é também o mesmo que no chute semicircular reverso exceto pelo movimento saltando. O calcanhar é a arma primária, embora a bola do pé possa ser ocasionalmente utilizada. Esta técnica deve ser executada somente na base com o pé atrás.

CHUTE SALTANDO GIRANDO DE GANCHO (Twimyo Bandoe Dollyo Goro Chagi)

O procedimento deste chute é o mesmo do chute semicircular reverso saltando, exceto que o joelho é consideravelmente flexionado no momento do impacto.

CHUTE SUSTENTADO (agarrando) (Butjapgo Chagi)

Esta técnica foi desenvolvida para usar contra dois oponentes simultaneamente. Um oponente poderá ser chutado com um pé ou ambos enquanto a segunda pessoa é agarrada com uma ou com ambas as mãos.

CHUTE ESMAGANDO (Cha Bapgi)

Este chute é utilizado para atacar o peito do pé do oponente quando ele está agarrando pela frente ou por trás, é muito efetivo para atacar um oponente caído. A sola do pé é normalmente usada e ocasionalmente o lado da sola do pé.

ILBO MATSOKI

Nº 1



I



II

I - X – salta batendo com as costas do punho.

Y – defende em guarda c/as mãos abertas, recuando a perna esquerda.

II – Y – salta girando 360º, batendo c/as costas do punho.

Nº 2



I



II

I - X – salta batendo com a faca da mão.

Y – defende c/o antebraço na base fechada.

II – Y – esquiva saltando p/o lado, batendo c/as costas do punho.

Nº 3



I



II

I - X – chuta frontal c/perna direita em baixo.

Y – defende em guarda c/as mãos abertas para baixo, recuando a perna esquerda na base “L”.

II – Y – salta batendo c/as costas do punho.

Nº 4



I



II

I - X – chuta frontal c/perna direita em baixo.

Y – defende em guarda c/reverso da faca da mão para baixo, recuando a perna esquerda.

II – Y – salta batendo c/a faca da mão.

Nº 5



I



II

I - X – chuta semicircular alto c/perna direita.

Y – junta o pé esquerdo no direito, bloqueando com os antebraços paralelos na base fechada.

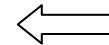
II – Y – conta ataca c/punho p/cima, deslocando o pé direito na base sentado.

Nº 6

II



I



I - X – chuta lateral médio c/perna direita.

Y – desloca a perna direita para trás, defendendo com c/antebraços p/baixo em x, na base "L".

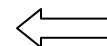
II – Y – contra ataca saltando c/reverso de faca de mão no rosto.

Nº 7

II



I



I - X – chuta lateral médio c/perna direita.

Y – desloca a perna direita para trás, defendendo com c/as palmas das mãos alternadas p/baixo na base recuada.

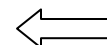
II – Y – contra ataca c/chute em gancho no rosto c/perna esquerda.

Nº 8

II



I



I - X – chuta lateral médio c/perna direita.

Y – desloca a perna esquerda para trás, defendendo com c/a palma da mão direita p/baixo na base "L".

II – Y – contra ataca c/chute lateral saltando no rosto c/perna direita.

Nº 9



I - X – chuta lateral médio c/perna esquerda.

Y – desloca a perna direita para trás, defendendo com c/antebraço na base "L".

II – Y – contra ataca c/chute reverso saltando no rosto c/perna direita.

Nº 10



I - X – chuta lateral saltando c/perna direita.

Y – esquiva saltando defendendo com antebraço p/dentro.

II – Y – contra ataca c/chute semicircular no rosto saltando c/perna direita.

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 6 meses (72 aulas)

Toi-Gye Tul

Hwa-Rang Tul

Ilbo Matsoki (luta combinada de um passo)

Gibon Yunsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Quebramento - **Kiokpá**

✓ Costa de punho - **Dung joomuk**

✓ Chute lateral saltando - **Twimyo yop chagi**

Conhecimentos Gerais