

조태권도

7º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Defesa com a parte externa do antebraço em cima e lateral na base andando - **Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.**
- Soco no meio com a perna e mão trocadas na base andando - **Gunnun so kaunde bandae jirugi.**
- Penetrando de ponta de dedos direto na base andando - **Gunnun so sun sonkut tulgi**
- Batendo com o dorso do punho em cima à lateral na base andando - **Gunnun so dung joomuk yop taerigi.**
- Defesa com a parte externa do braço em cima abrindo na base andando - **Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi.**
- Chute à frente a meia altura - **Kaunde ap cha busigi.**
- Batendo com a faca da mão à lateral na base sentada - **Annun so sonkal yop taerigi.**

Execução de meia volta parado - **Gujari Dolgi**

Saída de agarramentos - **Japyosul tae**

도산

DO-SAN - É o pseudônimo do patriota Ahn Chang-Ho (1.876-1.938) que devotou sua vida inteira para aprimorar a educação na Coreia, e seu movimento de libertação. 24 movimentos.

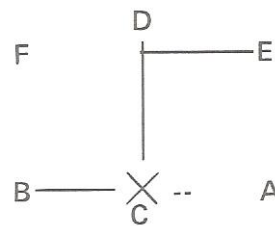
- Movimentos – 15 e 16 - 19 e 20 (rápidos).

FINAL: Volta o pé direito para junbi.



Narani Junbi Sogi
(Base de preparar paralela)

Diagrama



Conhecimentos Gerais

- História de Do-San
- Postura dos pés na luta combinada de três passos
- Propósito da luta combinada de dois passos

Luta 3 passos – **Sambo matsoki**

Nº 1



X - ataca com as pontas dos dedos na base andando
Y - defende com o dorso da mão na base andando



Y - contra ataca c/soco para cima na base sentado



X - ataca socando contrário alto na base andando
Y - defende na base "L" c/a faca da mão p/cima



Y - contra ataca c/soco alto contrário na base andando

Luta 2 passos - **Ibo Matsoki****IBO MATSOKI**

Principal propósito deste sistema é desenvolver uma técnica mista de mãos e pés usando-os alternadamente e independente de qual seja o primeiro.

Existem 2 métodos

Método 1 – O ataque é executado avançando e a defesa recuando.

Método 2 - O ataque e a defesa são executados para frente ou para trás.

Procedimentos para iniciar a **luta combinada de dois passos**

I - X e Y ficam em posição de sentido ao comando de **Chayrot**

II - X e Y saúdam o instrutor ao comando de **Kyong Ye**

III - X e Y saúdam entre si ao comando do instrutor de **Kyong Ye**



Ao comando do instrutor de "luta combinada de dois passos preparar", X recua a perna direita p/trás em posição de guarda na base "L" c/grito preparando para atacar, Y desloca a perna esquerda para a base paralela de preparar, respondendo c/grito.

Nº 1

I - X – avança com a perna direita na base andando socando no meio.

Y – recua a perna direita defendendo com o antebraço esquerdo no meio na base andando.

II - X – avança chutando de frente com a perna esquerda.

Y – recua a perna esquerda defendendo com os antebraços em x.

III - X – cai na base andando esquerda.

Y – contra ataca com soco alto direito, mantendo a mesma base.

Nº 2



I - X – avança com a perna direita na base andando perfurando c/ponta dos dedos no meio.

Y – recua a perna direita defendendo com o dorso da mão aberta esquerda no meio na base "L".

II - X – avança chutando semi circular com a perna esquerda.

Y – recua a perna esquerda defendendo em guarda de mãos abertas, na base recuada.

III - X – cai na base "L" direita.

Y – contra ataca com faca de mão na face, na base em x.

O motivo das 24 Formas

A vida do ser humano, talvez 100 anos, pode ser considerada com um dia quando comparada com a eternidade. Por tanto, nós mortais, não somos nada mais do que simples viajante que passamos pelos eternos anos de uma eternidade em um dia.

É evidente que ninguém pode viver mais do que uma limitada quantidade de tempo. Não obstante, a maioria das pessoas escraviza-se totalmente ao materialismo como que se pudessem viver milhares de anos. E algumas pessoas esforçam-se em deixar para a posteridade uma boa herança espiritual para as gerações vindouras, deste modo, eles ganham imortalidade. Obviamente, o espírito é perpétuo enquanto a matéria não.

Portanto o que podemos fazer para deixar para o bem da humanidade é, talvez, a coisa mais importante em nossas vidas. Aqui eu deixo o TAEKWON-DO para a humanidade como um vestígio de um homem do final do século 20. Os 24 Tuls representam 24 horas, um dia ou toda minha vida.

Técnica de pés (chutes) - Bal Gisool

CHUTE LATERAL CORTANTE (Yop Cha Jirugi)

Sem nenhuma dúvida esta é uma das técnicas mais efetivas para atacar o adversário no flanco. A faca do pé é empregada como arma de ataque contra a têmpora, axila, costelas flutuantes e artéria do pescoço. O filtro, ponta de queixo e plexo solar são alvos secundários. Esta técnica é dividida em chutes baixos, médios e altos. Devem ser observados os seguintes princípios básicos:

- A arma de ataque deve ir de encontro ao alvo numa linha reta com um movimento de retorno imediato;
- Independente da base a faca do pé deve ser trazida a parte interna da articulação do joelho da perna de apoio antes do golpe ser executado;
- Mantenha os dedos do pé que chuta levemente para baixo e os impacto;
- Para se obter um peso máximo apóie o corpo para frente do chute o mais longe possível enquanto ainda mantém o equilíbrio;
- Não tente chutar na diagonal, visto que existirá perda de potência;

- A menos que aconselhado por um instrutor execute um soco alto com a mão direita e perna direita e vice-versa;
- O pé de apoio gira permitindo a rotação do quadril para a execução do chute.

CHUTE PRESSIONANDO (Noolo Chagi)

Embora a primeira intenção desta técnica seja de quebrar a articulação do joelho ou o osso da perna, também poderá ser usada para outros propósitos.

Este chute é dividido entre chutes para dentro e para fora. O foco do alvo deve ser abaixo da articulação do joelho da perna de apoio.

CHUTE REVERSO SEMICIRCULAR (Bandae Dollyo Chagi)

Esta é uma forma reversa de um chute circular usado contra um oponente lateralmente atrás. É freqüentemente executado com o calcanhar, mas ocasionalmente a bola do pé é usada.

Esta técnica pode ser executada com o pé da frente ou de trás tão longe quanto um chute estacionário é solicitado. Por causa da efetividade deste golpe depender de uma máxima velocidade enquanto gira, cuidados especiais devem ser tomados com o equilíbrio e a postura.

É subdividido como chutes baixos, médios e altos. A principal arma de ataque é o calcanhar e é usado para atacar o filtro, têmporas, plexo solar, tronco e abdome. Mantenha sempre a perna que chuta estendida, os dedos da perna de apoio devem estar a 65 graus no momento do impacto.

A bola do pé é a arma secundária e a face e mandíbula são os alvos. A perna que estiver chutando deve estar levemente dobrada no momento do impacto.

CHUTE REVERSO DE GANCHO (Bandae Dollyo Goro Chagi)

Esta é uma variação do chute circular de reverso, e tem dois propósitos; um é chutar e o outro é para acertar de gancho o adversário que se move para dentro do adversário durante a execução do chute.

Princípios básicos:

- Trazer o calcanhar perto do corpo logo após chutar;
- Flexionar a perna de chute adequadamente durante o chute.

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treinamento - 3 meses (36 aulas)

Dan-Gun Tul

Do-San Tul

Sambo Matsoki (luta de três passos)

Ibo Matsoki (luta de dois passos)

Gibon Yonsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Conhecimentos Gerais