

조태권도

1º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Bater com a faca da mão à frente e em cima na base andando - **Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi.**
- Chute Lateral Saltando – **Twimyo Yopcha Jirugi**
- Defesa de antebraço em baixo na base “L” - **Niunja so palmok najunde makgi.**
- Bater com o reverso da faca da mão à frente e em cima na base andando - **Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi.**
- Chute para Trás Cortante Médio – **Kaunde Dwitcha Jirugi**
- Defesa de antebraço no meio e à frente na base sentada - **Annun so palmok kaunde ap makgi.**
- Bater com o dorso do punho para o lado em cima na base sentado - **Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi.**
- Defesa c/ a faca da mão cruzada (meio) na base “L” - **Niunja so kyocha sonkal monchau makgi.**
- Defesa com as palmas das mãos para cima na base andando - **Gunnun so sang sonbadak ollyo makgi.**

충무

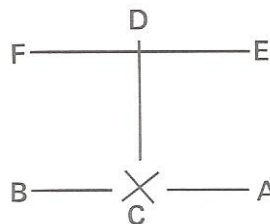
CHOONG-MOO - É o nome dado ao grande almirante Yi-Shun-Shi da Dinastia Yi. a ele é creditado a invenção do primeiro navio encouraçado (Kobokson) que foi o precursor do submarino atual em 1.592 DC. A razão pela qual este Tul termina com ataque da mão esquerda é para simbolizar sua morte lamentável, não tendo chance para mostra sua incontida potencialidade confirmada pela sua lealdade ao rei. 30 movimentos.

- Movimentos 14 e 15 (rápidos)



Narani Junbi Sogi
(Base de preparar paralela)

Diagrama



Luta livre (**Jayu matsoki**)

Conhecimentos Gerais – todo currículo anterior (técnicas, história, filosofia etc...)

Técnicas de pés - **Bal gi sul**

CHUTE SALTANDO E EMPURRANDO A LATERAL (Twimyo Yop Cha Milgi)

O propósito desta técnica é o mesmo do chute lateral empurrando. O procedimento para chutar é o seguinte: A perna de ataque deve ser flexionada adequadamente no momento do chute. Mantenha o pé de ataque empurrando o alvo por um momento.

CHUTE PARA TRÁS SALTANDO (Twimyo Dwit Chagi)

O princípio desta técnica é o mesmo do chute para trás exceto pelo movimento saltando.

CHUTE TORCIDO SALTANDO (diagonal de dentro para fora) (Twimyo Bituro Chagi)

O método do chute é o mesmo do chute torcido exceto pelo movimento saltando.

CHUTE PARA O ALTO SALTANDO (Twimyo Nopi Chagi)

É usado para atacar um adversário extremamente alto ou um alvo num local muito alto. A bola do pé é a arma principal, embora os dedos possam ser utilizados quando estiver usando calçados. Não deixe cair o pé enquanto estiver chutando com a outra perna.

CHUTE DE VARREDURA (Suroh Chagi)

Esta técnica é utilizada para quebrar o equilíbrio do adversário. Normalmente é dirigido à parte externa da junta do tornozelo. O lado da sola do pé e o calcanhar são as armas utilizadas.

CHUTE SOBRE OBSTÁCULO (Twimyo Nomo Chagi)

Esta técnica é normalmente empregada para atacar um oponente sobre ou através de obstáculos. É também usado para desviar a direção do oponente.

Uma coisa importante para se lembrar é que o momento pode ser grandemente aumentado pela oscilação da perna enquanto salta. Mantenha o corpo numa posição horizontal enquanto salta através do obstáculo. A faca do pé é a única arma desta técnica.

HOSIN SUL

Estas técnicas não são as mais interessantes no Taekwon-Do, como também as mais avançadas. A maioria destas técnicas, exceto pelos movimentos de torção, luxação ou fratura, são as aplicações lógicas daquelas adquiridas pela prática das formas, das lutas e dos exercícios fundamentais, utilizando agora, contra o ataque repentino de um oponente armado ou desarmado.

O praticante deve saber como fazer uso do momento e da força do oponente, utilizando, ao mesmo tempo, sua dinâmica e seus reflexos contra alvos momentaneamente expostos.

Certamente, essas técnicas de defesa pessoal somente serão eficientemente aplicadas se o aluno treiná-las constantemente sob condições realísticas.

Como sair de um agarramento:

Dependendo da situação muito provavelmente uma faixa preta de Taekwon-Do, será agarrado por um agressor. Todavia, a seguir estão ilustradas algumas técnicas que podem ser efetivas.

A liberação é feita de três maneiras diferentes:

- a) Por um ataque a um ponto vital vulnerável ou vital;
- b) Torção ou fratura da articulação da mão ou braço;
- c) Ou por um movimento lógico de escape, seguido de um contra-ataque.

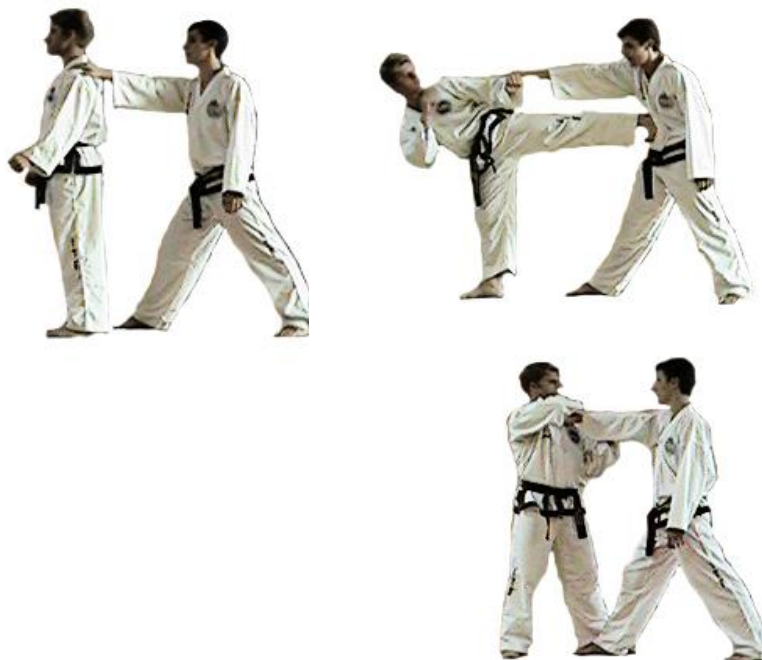
Desde que estas técnicas podem ser usadas contra um oponente mais forte, o praticante não deve tentar puxar, mas sim empurrar a mão que o está agarrando ou o pé, coordenando a movimentação do corpo de modo a utilizar o momento do oponente e sua instintiva reação de puxar, com raras exceções.

1

Girar os antebraços, movendo a perna direita para a frente, em seguida deslizar a perna esquerda para trás, aplicando um golpe c/cotovelo, na base "L".

2

Pegar a mão direita e avançar a perna esquerda girando o corpo e pressionar o cotovelo do oponente, com a palma da mão esquerda.

3 - 4

3 - Executar um chute p/trás com a perna esquerda.

4 - Segurar a mão direita do oponente, torcendo o punho em seguida pressionar o cotovelo, para baixo c/ a faca da mão.

5



Segurar a mão direita do oponente com as duas mãos, girar o corpo p/esquerda e em seguida p/direita.

6



Deslocar o pé direito escapando juntando o pé esquerdo ao direito executar um ataque com a faca da mão na base fechada.

7



Escapar girando as duas mãos e executar soco duplo no rosto.

8



Segurar a mão direita do oponente com as duas mãos, girar o corpo p/esquerda torcendo o pulso e pressionado o cotovelo c/palma da mão.

9



Segurar a mão do oponente com a mão direita, girar p/esquerda pressionado o cotovelo c/palma da mão.

10



Pisar no dorso do pé do oponente c/calcanhar.

11



Levantar os cotovelos horizontalmente, deslocando a perna direita formando a base sentado, aplicar um cotovelada p/trás.

12



Pegar o dedo médio da mão direita do oponente, e torcer girando o corpo sentido horário.

13



Escapar suspendendo os braços p/cima e abaixando o corpo, executar um chute torcido alto.

14



Executar um chute lateral médio em seguida um chute semicircular baixo consecutivamente.

15



Girar o corpo sentido horário, movendo a perna direita p/trás e executar um chute reverso esquivando.

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino – 1 ano

Hwa-Rang Tul

Choong-Moo Tul

Gibon Yunsup (exercícios fundamentais)

Hosin Sul (defesa pessoal)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Quebramento (**Kiokpá**)

✓ Chute Semicircular (**Dollyo Chagi**)

✓ Chute Girando Semicircular (**Bandae Dollyo Chagi**)

Conhecimentos Gerais

APRESENTAR COM 10 DIAS DE ANTECEDÊNCIA:

(a) FORMULÁRIO OFICIAL ITF DE REQUERIMENTO DE GRADUAÇÃO;

(b) 1 FOTO 2X2;

(c) TAXA DE INSCRIÇÃO E DE CERTIFICADO ITF

(d) REQUERIMENTO E TAXA DE CERTIFICADO FBT