

조태권도

4º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Base com os pés juntos de preparar (B) - **Moa Junbi Sogi (B)**
À distância entre os punhos e o umbigo é de aproximadamente 15 centímetros.



Vista frontal



Vista lateral

- Base Recuada (pé traseiro) - **Dwitbal Sogi**
Esta base é usada para defesa e ocasionalmente para ataque. A vantagem desta base é a habilidade para chutar ou ajustar a distância de um oponente com o pé dianteiro, que pode se mover espontaneamente sem qualquer troca adicional do peso do corpo para o pé traseiro.
 1. Mova um pé, dianteiro ou traseiro, a uma distância da largura do ombro entre os dedos pequenos do pé.
 2. Flexione a perna traseira até que o joelho fique acima dos dedos do pé, posicionando o calcanhar ligeiramente atrás do calcanhar do pé dianteiro.
 3. Flexione a perna dianteira, tocando o chão ligeiramente com a bola do pé.
 4. Mantenha os dedos do pé dianteiro virados aproximadamente 25 graus e os dedos do pé traseiro cerca de 15 graus para dentro.
 5. Distribua a maior parte do peso do corpo no pé traseiro.
 Quando o pé direito estiver para trás, a base é chamada de base pé traseiro direito e vice-versa. O posicionamento é sempre meio perfil, ambos em ataque e defesa. Certifique-se de manter o joelho da perna traseira apontando ligeiramente para dentro.

Base pé traseiro direito



Vista lateral

- Base Baixa – **Nachuo Sogi**

A vantagem desta base é a facilidade com que a pessoa pode ampliar os meios de ataque. Também pode desenvolver os músculos da perna e ser efetivo para ajustar a distância do alvo. É semelhante à base andando, embora mais longa por um pé. Pode ser frontal ou meio perfil.



Vista frontal

- Defesa de faca de mão revertida de dentro para fora na base "L" - **Niunja so sonkal dung bakuro makgi**
- Chute Frontal com o Corpo à Lateral – **Yobap Cha Busigi**
- Defesa de palma de mão para cima na base de pé recuado - **Dwitbal so sonbadak ollyo makgi**
- Batendo com o cotovelo para cima na base andando - **Gunnun so wilpalkup taerigi**
- Socando com punho duplo vertical em cima na base andando - **Gunnun so sang joomuk sewo jirugi**
- Socando com o punho duplo para cima na base andando - **Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi**
- Defesa de punho cruzado para cima na base andando - **Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi**
- Batendo de costa de punho em cima à lateral na base "L" - **Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi**
- Socar com o punho e perna no mesmo lado na base "L"- **Niunja so bandae jirugi**
- Defesa de palma de mão pressionando na base baixa - **Nachuo So Sonbadak Noolo Makgi**
- Soco angular na base fechada - **Moa so kiokja jirugi**
- Defesa em forma de "U" na base fixa - **Gojung so mondung I makgi**

중근

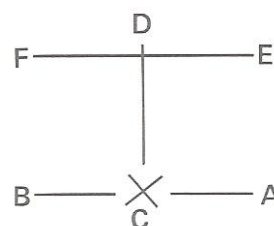
JOON-GUN - É o nome dado em homenagem ao patriota An Joong Gun que assassinou Hiro-Bumi-Ito o primeiro japonês governador geral da Coreia, conhecido como o homem que exerceu papel fundamental na fusão Japão-Coreia. Há 32 movimentos neste Tul para representar a idade do Senhor An quando foi executado na prisão de Lui-Shung em 1.910.

- Movimentos 15 e 16 – 18 e 19 (rápidos).
- Movimentos 27, 29 e 30 (lentos)



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

Diagrama



Saída de agarramento - **Japyosul tae**
Luta livre - **Jayu matsoki**

Conhecimentos Gerais

- História de Joong-Gun
- Diferença do Taekwon-Do em relação às outras artes marciais

Objetivo do Teste de Potência (Kiokpa)

Capacitar-se para golpear

1. Confiança (consegui-lo sem machucar-se). Prévio condicionamento.
2. Poder calcular intuitivamente e através da experiência a penetração necessária, a velocidade, a força e a distância.

Técnicas de pés - Bal Gisool

CHUTE A FRENTE SALTANDO (Twimyo Ap Chagi)

Esta técnica é normalmente utilizada em dois movimentos: O primeiro chute, não somente adiciona peso, mas também é usado para colocar de lado um bloqueio ou ataque de mão enquanto o outro chute ataca a face. Os chutes saltando podem ser executados em quase todas as bases, sendo que a base de pé atrás e a base "L" são as mais adequadas. A bola do pé é a arma de ataque.

CHUTE SALTANDO A FRENTE COM O QUADRIL A LATERAL (Twimyo Yobap Chagi)

O procedimento deste chute é o mesmo do chute frontal a lateral com exceção que é executado saltando.

CHUTE VERTIVAL SALTANDO (Twimyo Sewo Chagi)

Os princípios desta técnica são os mesmos do chute vertical com exceção que é executado saltando. Pode ser classificado em chute saltando de fora para dentro ou de dentro para fora.

CHUTE MÉDIO SALTANDO DE REVERSO (Twio Dolmyo Chagi)

Este método de chutar é exatamente o mesmo que o chute lateral saltando, ou o chute penetrando, exceto que o chute é executado enquanto se gira no ar. Desde que, a direção na qual o chute será executado não possa ser vista até sua execução.

Esta técnica tem um alto valor para ataques surpresa. O giro pode ser executado tanto em 360 graus como 180 graus, a faca do pé é freqüentemente usada, enquanto que a bola do pé algumas vezes.

CHUTE SALTANDO DE CIMA PARA BAIXO (Twimyo Neryo Chagi)

Este método de chutar é o mesmo que o chute para baixo com exceção que é executado saltando.

ILBO MATSOKI

Nº 1



I



II

I - X – ataca socando alto na base andando.

Y – defende com a faca da mão p/dentro, recuando a perna direita na base andando.

II – Y – avança perna direita, socando c/mão direita para cima na base sentada.

Nº 2



I



II

I - X – ataca socando alto na base andando.

Y – defende com o antebraço esquerdo recuando a perna esquerda na base andando.

II – Y – recua a perna direita, perfurando os olhos c/mão direita na base recuada.

Nº 3



I



II

I - X – ataca socando contrário no meio na base andando.

Y – defende em guarda c/a mão aberta recuando a perna direita na base "L".

II – Y – chuta lateral na garganta c/pé esquerdo.

Nº 4



I



II

I - X – ataca socando no meio na base “L”.

Y – defende com a faca da mão direita p/baixo recuando a perna esquerda na base recuada.

II – Y – avança perna esquerda batendo c/a faca da mão direita no pescoço na base fechada.

Nº 5



I



II

I - X – ataca com as costas do punho direito alto, saltando na base “X”.

Y – defende a faca da mão abrindo duplo, recuando a perna esquerda na base “L”.

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

BAN JAYU MATSOKI

A distância entre os combatentes, método de ataque e defesa usados, armas de ataque e defesa e número de passos são completamente opcionais.

O combate semilivre é o último estágio antes dos estudantes entrarem em um combate livre, embora este possa ser praticado por estudantes de todos os níveis.

Procedimentos para iniciar a **luta semilivre**



I



II



III



IV

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**

IV - ao comando do instrutor de "luta semilivre preparar", X e Y deslocam a perna direita trás para base "L" c/grito preparando para iniciar.

BAN JAYU MATSOKI

Nº 1

I



II



III



IV



I – X – chuta frontal baixo.

Y – recua a perna direita bloqueando em baixo na base andando.

II – X – soca alto na base andando.

Y – esquiva deslizando em guarda, na base "L".

III – Y – chuta semicircular no meio.

X – recua em guarda c/a mão aberta na base "L".

IV – Y – chuta lateral baixo, com a perna esquerda.

Nº 2**I****II****III****IV**

I – X – soca alto na base andando.

Y – recua a perna direita bloqueando p/cima na base andando.

II – Y – chuta frontal c/pé de trás.

X – recua na posição de guarda c/antebraços na base "L".

III – X – chuta frontal c/pé da frente.

Y – defende p/baixo com os antebraços em x.

IV – X – soca alto na base "L".

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 6 meses (54 aulas)

Yul-Gok Tul

Joong-Gun Tul

Ilbo Matsoki (luta combinada de um passo)

Ban Jayu Matsoki (luta semilivre)

Gibon Yunsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Quebramento - **Kiokpá**

✓ Faca de mão - **Sonkal**

✓ Chute lateral - **Yop chagi**

Conhecimentos Gerais