

# 조태권도



## TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Soco no meio na base sentada - **Annunso kaunde jirugi**
- Defesa c/ palma de mão em forma de gancho no meio na base andando (mesma perna e mesma mão trocada) - **Gonnun so sonbadak kaunde (baro/bandae) golcho makgi**
- Batendo com cotovelo à frente na base andando - **Gonnun so ap palkup taerigi**
- Defesa c/ faca de mão dupla na base "L" - **Niunja so sang sonkal makgi**
- Batendo c/dorso do punho em cima à lateral na base "X" - **Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi**
- Defesa de antebraço duplo em cima na base andando - **Gonnun so doo palmok nopunde makgi.**

## 율곡

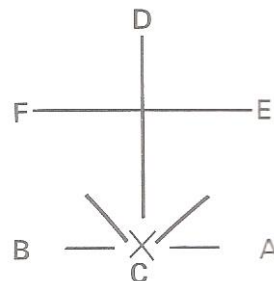
**YUL-GOK** - É o pseudônimo do grande filósofo e sábio Yi-I (1.536-1.584) apelidado de "Confúcio da Coreia". Os 38 movimentos deste Tul referem-se ao seu local de nascimento na latitude 38º e o diagrama representa sábio. 38 movimentos.

- Movimentos 2 e 3 - 5 e 6 - 9 e 10 - 13 e 14 (rápidos).
- Movimentos 16 e 17 - 19 e 20 (conectados).



**Narani Junbi Sogi**  
(Base de preparar paralela)

Diagrama



Luta de dois passos - **Ibo matsoki**

Luta de um passo - **Ilbo matsoki**

### **Conhecimentos Gerais**

- História de Yul-Gok
- Propósito da Luta Combinada de 2 Passos

### TEORIA DO PODER

O estudante inicial poderá perguntar; onde alguém poderá obter o poder de criar devastadores resultados atribuídos ao Taekwon-Do? Este poder é atribuído na utilização do potencial total da pessoa através da aplicação matemática das técnicas do Taekwon-Do.

Uma pessoa normal utiliza apenas 10 a 20% do seu potencial. Qualquer um, independente de tamanho, idade, ou sexo poderá condicionar-se a usar 100% de seu potencial e poderá realizar as mesmas técnicas destrutivas. Treinamento árduo certamente resultará num soberbo nível de condição física, não necessariamente resultará na aquisição de extraordinária Stamina ou força Super Humana.

Mais importante, o treinamento do TKD resultará na obtenção de um alto nível de força de reação, concentração, equilíbrio, controle respiratório e velocidade, e estes são os fatores num alto grau de poder físico.

### • **FORÇA DE REAÇÃO**

De acordo com a Lei de Newton, toda força tem uma força igual e contrária. Quando um automóvel bate contra um muro com uma força de 2.000 libras, o muro retornará uma força de 2.000 libras; forçando o final de um cabo para baixo com uma tonelada de peso irá provocar uma força contrária (para cima) de mesmo peso se seu oponente está investindo contra você a uma velocidade, por um leve soco na sua cabeça, a força com a qual você bate a cabeça dele poderá ser a dele próprio mais a do seu soco.

As duas forças combinadas, a dele, que é grande, e a sua que é pequena são expressíveis. Esta então é a força de reação do oponente. A outra força de reação será a sua.

Um soco com a mão direita é aumentada jogando a mão esquerda para trás em direção do quadril.

### • **CONCENTRAÇÃO**

Através da aplicação da força de impacto sobre a menor área de alvo isso irá concentrar a força e conseqüentemente aumentar seu efeito. Por exemplo, a força da água saindo da mangueira é maior se o orifício for menor. Convertendo, o peso de um homem espalhado com sapatos para neve dificulta qualquer penetração sobre a neve.

O soco no TKD é freqüentemente concentrado sobre o limite saliente da articulação dos dedos. É muito importante que você não controle a força no princípio, e gradualmente, particularmente num ponto de contato com o corpo de seu oponente, a força deve estar muito concentrada para dar um soco Knock-Out, isto quer dizer que quanto menor for o tempo para concentração, maior será a potência do soco. A máxima concentração é necessária para mobilizar cada músculo do corpo sobre a menor área simultaneamente.

Concluindo, a concentração é feita de duas maneiras: Primeiramente concentrando cada músculo do corpo, particularmente os maiores músculos em torno do quadril e abdome (que teoricamente são mais lentos que os músculos menores das outras partes do corpo) para que seja utilizada no tempo certo e a Segunda maneira é concentrar tais músculos mobilizados sobre os pontos vitais de seu oponente. Esta é a razão pela qual o quadril e o abdome são empurrados agudamente em qualquer ação, tanto ataque como defesa.

### • **EQUILÍBRIO**

O equilíbrio é da máxima importância em qualquer tipo de esporte. No TKD ele merece consideração especial. Mantendo-se o corpo sempre em equilíbrio, ou seja, bem balanceado, um soco é mais efetivo e mortal.

Conseqüentemente, um fora de balanço é facilmente desequilibrado (cai à frente). A base deve estar sempre estável e flexível, tanto para movimentos ofensivos ou defensivos. O equilíbrio é classificado dentro do balanço dinâmico e do estático. Eles estão tão interligados que a força máxima somente pode ser produzida quando a estabilidade estática é mantida através da estabilidade dinâmica.

Para manter um bom equilíbrio, o centro de gravidade da base deve cair numa linha reta e mediana entre ambas as pernas quando o peso do corpo está distribuído igualmente em ambas as pernas ou no centro do pé se for necessário concentrar o volume do peso do corpo no pé.

O centro de gravidade pode ser ajustado de acordo com o peso do corpo.

Flexibilidade e o uso de articulações (joelhos) como molas são também importantes na manutenção do balanço, tanto para chute como para uma recuperação instantânea. Mais uma coisa: o calcanhar do pé traseiro nunca deve estar fora do chão no momento do impacto. Isto não apenas é necessário para um bom balanço, mas também para produzir o máximo de potência no momento do impacto.

### • **CONTROLE DA RESPIRAÇÃO**

Uma respiração controlada não apenas afeta a energia de uma pessoa, mas também pode condicionar um corpo para receber um soco e aumentar a potência de um soco direcionado contra um oponente. Através da prática da respiração contida no estado de exalamento no momento crítico quando um soco é lançado contra um ponto de pressão no corpo pode prevenir uma perda da consciência e a dor da falta de ar. Um exalamento curto da respiração no momento do impacto e parando a respiração durante a execução de um movimento contrai-se o abdome para concentrar o máximo esforço na saída do movimento, enquanto que uma inspiração lenta ajuda na preparação do próximo movimento. Uma importante regra a ser lembrada: Nunca inspire enquanto estiver focalizando uma defesa ou um ataque contra um oponente. Não apenas isso irá impedir o movimento, mas resultará na perda do poder.

Os estudantes deverão praticar respiração disfarçada para esconder qualquer sinal aparente de fadiga. Um lutador experiente certamente pressionará um ataque quando ele perceber que seu oponente está em ponto de exaustão.

- **VELOCIDADE**

Velocidade é o fator mais essencial da força. Matematicamente força é igual a massa vezes aceleração ( $F = M \times A$ ).

Ex. Uma grande pedra é derrubada sobre uma lâmina dupla de vidro de uma altura de três polegadas, o vidro se partirá; E uma pedra pequena é atirada contra o vidro com grande força, o vidro ficará perfurado. Passando-se o dorso da mão através de uma chama de vela ela não se apagará; A vela, porém, irá apagar com socos e chutes controlados que param a uma polegada da chama.

Força de reação, controle da respiração, soltura (frouxidão), relaxamento dos músculos e concentração não podem ser ignorados. Contudo, estes são fatores que contribuem para a velocidade e eles devem estar coordenados para atingir eficiência máxima.

- **MASSA**

Matematicamente o máximo de energia cinética ou força é obtido do máximo peso do corpo e velocidade, sendo totalmente importante que o peso do corpo seja aumentado durante a execução do soco. Não há dúvidas que o peso máximo do corpo é aplicado com movimento rotativo do quadril. Os grandes músculos abdominais são contorcidos dando um impulso adicional ao corpo. Assim, o quadril gira na mesma direção do ataque ou da arma de defesa. Uma outra maneira de aumentar o peso do corpo é a utilização das articulações como molas, tais articulações seriam os joelhos. Isto é conseguido através de um leve levantamento do quadril no começo do movimento e seu abaixamento no momento de impacto para despejar o peso do corpo no movimento. Em resumo, é necessário chamar a atenção que os princípios de força aqui citados são tidos como verdadeiros na nossa moderna ciência assim como antigamente fizeram séculos atrás.

Estou certo que você seguirá nesta arte tanto em teoria como em prática, você descobrirá as bases científicas dos movimentos e o poder real que emana do menor corpo humano, que não deixará de impressioná-lo.

- **VELOCIDADE E REFLEXOS**

É essencial que os estudantes de TAEKWON-DO entendam a relação entre velocidade e o tempo de execução das técnicas para que sejam aplicadas efetivamente. Tomar medidas precisas de tais fatores foi muito difícil devido às grandes velocidades em que as técnicas de Taekwon-Do são aplicadas. Desta maneira, conduzi, em abril de 1.973, uma série de experiências para medir com precisão a velocidade e execução de várias técnicas. O equipamento usado foi o flash fotográfico multi-flash. Duas unidades de controle Eg&g modelo 553-11 (n.º de série 248 e 256), e dois flasches nos refletores que foram usados para registrar o movimento no filme. Esta experiência foi conduzida no laboratório de Luz da M.I.T. com a especial permissão dos professores Edgerton e Miller.

Os resultados da experiência estão apresentados abaixo:

Um fato importante é que os tempos de execução dos chutes são menores que o tempo de reflexo normal, o que quer dizer que tais chutes são indefensáveis para qualquer pessoa, a não ser que ele detecte-os antes que a perna seja erguida, e que saiba também qual chute está vindo, antes de ser executado. O tempo normal de reflexo é o tempo decorrido da ação de reflexo. Uma ação de reflexo consiste no comportamento pelo qual as reações usualmente ocorrem tão diretas e imediatas respostas a estímulos particulares. Aqui, nós estamos lidando com reflexos condicionados, que podem ser definidos ajustes construídos para estímulos particulares externos, ou seja, ao ver um soco ou chute vindo, a pessoa responderá defendendo-os, ou seja, esquivando-se. O mais rápido reflexo normal foi experimentalmente determinado em volta de 2/10 de segundo.

A execução do chute frontal voador leva um intervalo, o que significa que este chute demora 1/10 de segundo para ser completado. A velocidade de um soco também foi testada.

Vemos um intervalo de 30 flashes por segundo. Assim sendo, leva 3/100 de segundo para que o soco seja completado. Todas estas técnicas não podem ser defendidas se esperarmos que um oponente comece a executá-las já que, os seus tempos de execuções são menores que os tempos das respostas de nossos reflexos. Contudo, nós devemos estar aptos para detectar a vinda destas técnicas de antemão. Esta é a razão pela qual o lutador deve encarar seu oponente nos olhos sempre e não nas pernas e braços. Agora, seria vantajoso introduzir uma fórmula que capacitará o aluno mais tarde compreender o significado da velocidade na execução das técnicas do TAEKWON-DO.

A formula que podemos usar para calcular a potência de qualquer técnica é:

$$P = \frac{1}{2} m.v^2$$

P = unidade de potência

$\frac{1}{2}$  = é uma constante

m = unidade de massa

v = unidade de velocidade ou rapidez

Esta equação revela porque o desenvolvimento da velocidade é o fator mais importante no desenvolvimento da potência. Por exemplo: se a massa é aumentada num fator de três (com velocidade constante) então a potência é aumentada por um fator de três. Mas se a velocidade for aumentada num fator de 3 (com a massa constante) então a potência aumentará 9 vezes.

Portanto, com esta fórmula nós podemos medir a potência de cada técnica.

Potência =  $(\frac{1}{2}) \times (\text{massa}) \times (\text{velocidade}) \times (\text{velocidade})$

E a velocidade pode ser expressa como:

$V = (\text{distância do ultimo intervalo}) \times (1/\text{tempo de execução do último intervalo})$

Esta experiência foi uma simples demonstração de quão rápido e poderoso podem ser as técnicas de TAEKWON-DO se praticadas como ensinadas.

### Técnicas de pés - **Bal Gisool**

#### CHUTE VERTICAL (**Sewo Chagi**)

Esta técnica é empregada para atacar alvos que estejam lateralmente a 90 graus. É executada principalmente utilizando-se a face do pé e ocasionalmente a parte interna do pé.

O pé deve estar vertical com o alvo e ao joelho flexionado aproximadamente 30 graus no momento do impacto. A arma de ataque atinge o alvo em forma de arco.

#### CHUTE DE CIMA PARA BAIXO (**Naeryo Chagi**)

Esta técnica é utilizada para atacar um oponente passando a perna sobre um obstáculo que poderá ser uma outra pessoa. O calcanhar atinge o alvo em linha descendente do ápice do chute.

O ponto de foco não deverá ser abaixo da linha do plexo solar do atacante, sendo que haverá perda de potência. O crânio é o alvo principal e a clavícula o secundário.

#### CHUTE DE BAIXO PARA CIMA (**Oillyo Chagi**)

Esta técnica é usada no ataque no plexo solar a curta distância. Assegure-se de puxar para baixo a cabeça ou ombro do oponente com as duas mãos enquanto chuta.

#### CHUTE PARA TRÁS (**Dwitcha Busigi**)

Esta técnica é usada para atacar um oponente se aproximando por trás sem mudança de direção da base. Esta técnica é especialmente usada para atacar um oponente que está agarrando por trás.

O calcanhar é a arma de ataque enquanto o escroto é o alvo. Tenha certeza de inclinar o corpo levemente para frente enquanto chuta. O calcanhar encontra o alvo em linha reta e a máxima flexão do joelho deve ser usada na perna de apoio.

#### CHUTE EM FORMA DE PUNÇÃO (**Gok Kaeng-I Chagi**)

Esta é uma variação técnica do chute para baixo (Naeryo chagi). A arma de ataque atinge o oponente numa linha vertical, e paralelamente ao ataque, tem como papel ser usado freqüentemente para perseguir ou manter o adversário afastado.

- O calcanhar e a bola do pé são as armas de ataque utilizadas;
- Esteja ciente de manter o joelho da perna que vai chutar estendido durante a elevação;
- O calcanhar da perna de base normalmente vai estar fora do solo durante a elevação; O crânio e a clavícula são os alvos principais, com o tronco e a face como secundários;
- O ponto de foco não deve ser abaixo do ombro do atacante e o joelho deverá estar ligeiramente semi flexionado no momento do impacto.

**IBO MATSOKI****Nº 1****I****II****III**

I - X – chute lateral com a perna direita.

Y – recua a perna esquerda defendendo a palma da mão em gancho na base andando.

II - X – gira 180º aplicando um golpe c/a faca da mão esquerda na base "L".

Y – recua a perna direita defendendo em guarda c/antebraços na base recuada.

III - X – mantém a postura anterior.

Y – contra ataca com chute lateral médio.

**Nº 2****I****II****III**

I - X – avança socando no meio na base andando.

Y – recua a perna esquerda defendendo a faca de mão abrindo na base "L".

II - X – gira 180º aplicando um chute reverso no meio c/a perna esquerda.

Y – recua a perna direita defendendo em guarda c/as mãos abertas na base recuada.

III - Y - contra ataca com um giro reverso alto.

**ILBO MATSOKI**

E o sistema mais importante do ponto de vista do Taekwon-Do, pois visa a simulação de fim de combate com um só golpe, usando este golpe com velocidade e precisão em um determinado ponto vital.

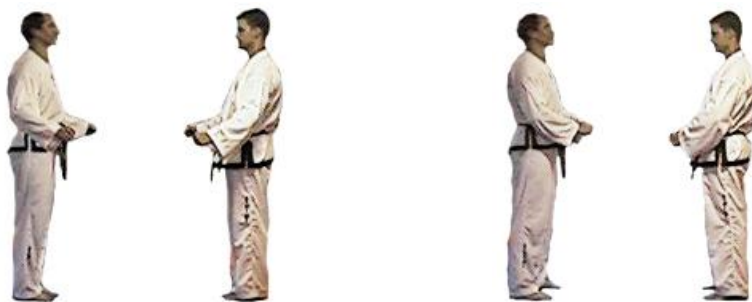
## Procedimentos para iniciar a **luta combinada de um passo**



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 um passo preparar", X desloca a perna direita pa base paralela c/grito preparando para atacar, Y desloca a perna esquerda para a base paralela de preparar, respondendo c/grito.

**ILBO MATSOKI**

## Nº 1



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

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

II – Y – avança perna esquerda, socando c/mão esquerda na base sentada.

## Nº 2



I



II

I - X – ataca com chute lateral meio com a perna direita.

Y – defende com as palmas alternadas p/baixo, recuando a perna esquerda na base recuada.

II – Y – contra ataca avançando a perna esquerda, com soco circular no rosto na base andando.

## Nº 3



I



II

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

Y – defende com o reverso da faca de mão, recuando a perna direita na base "L".

II – Y – contra ataca c/chute frontal esquerdo.

## Nº 4



I



II

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

Y – defende com a faca da mão direita, recuando a perna esquerda na base "L".

II – Y – contra ataca c/chute lateral direita.

## Nº 5



I



II

I - X – ataca com a faca da mão na base sentada.

Y – defende empurrando com a palma da mão, avançando a perna esquerda na base sentada.

II – Y – contra ataca com soco direito

### **Teste de Faixa (Simsa)**

Tempo mínimo de treino - 6 meses (54 aulas)

Won-Hyo Tul

Yul-Gok Tul

Ibo Matsoki (luta combinada de dois passos)

Ilbo Matsoki (luta combinada de um passo)

Gibon Yonsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (Luta livre)

Conhecimentos Gerais

Kiokpá (teste de quebraimento) -

Apcha Busigi (Chute frontal)