

조태권도

6º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Base Fechada - **Moa Sogi**
Permaneça com os pés juntos. A base pode ser tanto para o posicionamento frontal como para o lateral.



Posicionamento frontal
(Ohnmom)



- Base de Preparar Fechada (A) – **Moa Junbi Sogi (A)**
Geralmente é classificada em tipos A, B, C e D.

Tipo A

A distância entre a comissura labial e os punhos é de aproximadamente 30 centímetros.



Vista frontal



Vista lateral

- Base Fixa – **Gojung Sogi**

É uma base efetiva para ataque e defesa para o lado. Esta base é semelhante à base L com as seguintes exceções:

O peso de corpo é distribuído uniformemente em ambas às pernas.

A distância entre os dedos grandes dos pés é de aproximadamente uma largura e meia do ombro.

Quando o pé direito estiver avançado, a base é chamada de base fixa direita e vice-versa. O posicionamento é sempre meio perfil, tanto para ataque como para defesa.

Vista frontal



Base fixa esquerda



Vista lateral

- Base Flexionada - **Goburyo Sogi**

Esta base serve como uma base preparatória para chutes laterais e para trás, embora seja freqüentemente usada para técnicas de defesa. Quando estiver posicionado com um pé direito é chamada de base flexionada direita e vice-versa. O posicionamento pode ser frontal ou meio perfil.

Base flexionada esquerda



Vista lateral

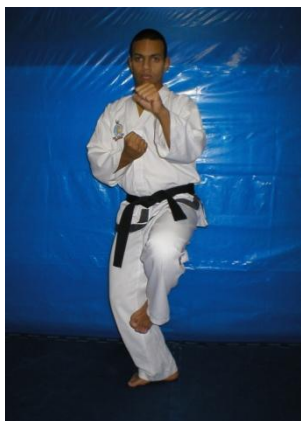
- Base de Preparar Flexionada - **Goburyo jumbi sogui**

É classificada em tipos A e B. Quando estiver posicionado com o pé direito e executando um movimento de guarda com o antebraço esquerdo, é chamada de uma base de preparar flexionada direita e vice-versa.

Tipo A

É principalmente usada para uma posição preparatória para chutes laterais para empurrar e penetrar.

Base preparar flexionada direita A



Vista frontal

Base preparar flexionada esquerda A

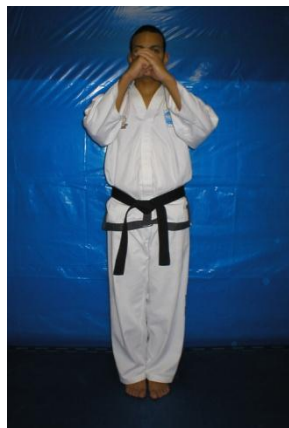


Vista lateral

- Batendo com a faca da mão em cima de fora para dentro na base "L" - **Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi**
- Socando no meio na base fixa - **Gojung so kaunde jirugi**
- Chute Lateral Médio Penetrante – **Kaunde Yopcha Jirugi**
- Chute Frontal Baixo – **Najunde Apcha Boosigi**
- Defesa com o antebraço circular na base andando - **Gonnun so palmok dollimyo makgi**
- Defesa em guarda média na base "L" - **Niunja so palmok kaunde daebi makgi**

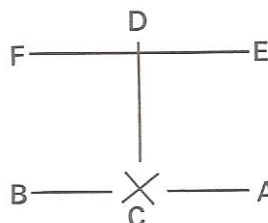
원효

WON-HYO - Foi o notável monge que introduziu o Budismo na Dinastia Silla no ano 686 DC. 28 movimentos.



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

Diagrama



Conhecimentos Gerais

- História de Won-Hyo

OBJETIVO DO SALTO

Podem ser várias as razões que motivam o salto:

1. Evitar um objeto;
2. Surpreender;
3. Cobrir uma distância rapidamente;
4. Acumular energia;
5. Reunir dois movimentos em um;
6. Trocar o ângulo de ataque (de cima para baixo);
7. Poder chutar uma região mais alta sem muito esforço.

BASES FUNDAMENTAIS (Sogi)

01 - Base Fechada	Moa Sogi
02 - Base Paralela	Narani Sogi
03 - Base Aberta Para Fora	Bakat Palja Sogi
04 - Base Aberta Para Dentro	An Palja Sogi
05 - Base Sentada	Annun Sogi
06 - Base Diagonal	Sasun Sogi
07 - Base Agachada	Ogoryo Sogi
08 - Base Baixa	Nachuo Sogi
09 - Base Andando	Gunnun Sogi
10 - Base Fixa	Gojung Sogi
11 - Base "L"	Niunja Sogi
12 - Base Pé Traseiro	Dwit Bal Sogi
13 - Base Vertical	Soo Jik Sogi
14 - Base "X"	Kyocha Sogi
15 - Base Flexionada	Guburyo Sogi
16 - Base De Uma Perna	Waebal Sogi

Técnica de pés - Bal Gisool**CHUTE LATERAL PENETRANTE (Yop Cha Tulgi)**

Esta é uma variação do chute lateral e uma das vantagens desta técnica é a habilidade para atacar a frente do oponente estando à distância.

A arma de ataque é a bola do pé que vai de encontro ao alvo em linha reta com um ligeiro retorno, e deve estar vertical com o alvo, com o tornozelo estendido no momento do impacto.

Os dedos podem ser usados como arma se estiverem protegidos por calçados.

CHUTE LATERAL EMPURRANDO (Yop Cha Milgi)

Esta é uma variação técnica do chute lateral. Esta técnica utiliza somente a massa ou o peso do corpo sem aceleração e potência, por conseguinte perde força de penetração e naturalmente a rápida retirada do pé que está chutando tem menos importância.

A faca do pé é a única arma utilizada para esta técnica.

Diferente de outros chutes, este particularmente só poderá ser executado nas posições sentado, diagonal e paralela. Tenha certeza de cruzar o outro pé rapidamente, passando para onde o pé que irá chutar empurrando o alvo momentaneamente.

CHUTE PARA TRÁS EMPURRANDO (Dwitcha Milgi)

Este chute é muito efetivo para atacar um oponente se aproximando por trás. A faca do pé é utilizada como arma de ataque e a vantagem desta técnica é a habilidade de atingir uma longa distância sem necessidade de mudar a direção do corpo.

Mantenha os dedos do pé de base apontados para frente com o tornozelo do pé que estiver chutando flexionado num ângulo de 45 graus no momento do impacto.

CHUTE RETO (Jigeau Chagi)

Este chute é usado contra um alvo baixo e é classificado em chutes retos para frente e para trás. O calcanhar é a arma de ataque que vai de encontro ao alvo em sentido oblíquo. Tenha certeza de manter ambas as pernas esticadas no momento do impacto.

CHUTE PARA TRÁS CORTANDO NA SEÇÃO MÉDIA (Kaunde Dwitcha Jirugi)

Este chute é usado efetivamente para se atacar um oponente se aproximando por trás. A vantagem desta técnica é a habilidade de se alcançar uma longa distância sem precisar mudar a direção do corpo. Mantenha os dedos do pé da perna de base apontados para frente, com o tornozelo do pé que está chutando flexionado a 45 graus no momento do impacto.

Luta de três passos - Sambo matsoki**Nº 1**

X - ataca c/as pontas dos dedos alto na base andando

Y - defende p/cima com o antebraço na base andando



Y - contra ataca c/as pontas dos dedos no baixo abdome

Nº 2

X - ataca c/chute frontal baixo na base andando

Y - defende c/a faca da mão na base andando



Y - contra ataca c/chute frontal baixo com o pé da frente

Luta de dois passos – I bo matsoki

Nº 1

I

II

III

I - X – avança chutando lateral com a perna direita.

Y – recua a perna esquerda defendendo com o reverso da faca de mão na base sentada.

II - X – apoia a perna direita no chão, juntado a ela a perna esquerda executando um ataque com a faca da mão direita.

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

III - X – mantém a postura anterior.

Y – contra ataca com soco médio, mudando para a base fixa.

Nº 2**I****II****III**

I - X – salta atacando com a faca da mão na base x.

Y – recua a perna esquerda defendendo com a faca de mão na base sentada.

II - X – chuta pressionando altura do joelho com a perna direita.

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

III - X – apoia o pé direito na base sentada.

Y – contra ataca com chute pressionando altura do joelho com a perna direita.

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 6 meses (54 aulas)

Do-San Tul

Won-Hyo Tul

Sambo Matsoki (luta combinada de três passos)

Ibo Matsoki (luta combinada de dois passos)

Kibon Yonsup (Exercícios Fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (Luta Livre)

Conhecimentos Gerais