

# 조태권도

10º GUP

## TÉCNICAS PARA INICIANTE

### **Base de preparar** (Junbi Sogi)

Embora haja muitas bases de preparar, paralela, andando, sentada, L -, X -, fechada e dobrada, as bases de preparar são usadas exclusivamente em exercícios fundamentais e formas. A base de preparar não é uma parte direta de qualquer ação. Ela apenas posiciona um estudante antes que ele inicie seus movimentos ou reserva tempo para concentração.

Vista frontal



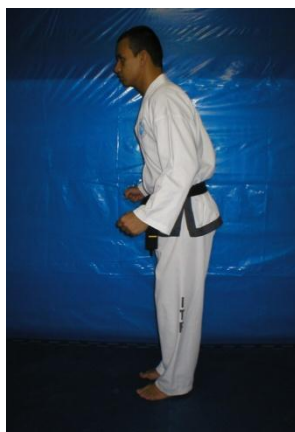
### **Base de atenção** (Charyot Sogi)

Esta é uma base de atenção usada antes e depois de cada exercício.

1. Os pés formam um ângulo de 45 graus.
2. Abaixar os punhos naturalmente, flexionando os cotovelos ligeiramente.
3. Os punhos são apertados ligeiramente.
4. Os olhos são voltados para frente ligeiramente sobre a linha horizontal.

### **Postura inclinada (curvada)** (Kyong Ye Jase)

1. Inclinar o corpo 15 graus para frente.
2. Manter os olhos fixos nos olhos do oponente.

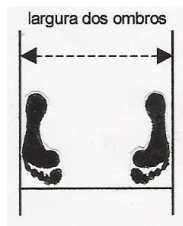


**Base Paralela (Narani Sogi)**

Separe os pés paralelamente à largura dos ombros. Mantenha os dedos dos pés para frente.

Vista frontal (Apmosup)

Vista lateral



Largura de um ombro

**Base sentada (Annun Sogi)**

Esta é uma base muito estável para o movimento lateral. Também é amplamente utilizada para exercitar socos e desenvolver os músculos das pernas. Um das vantagens desta base é passar para a base andando sem deslocar novamente o pé.

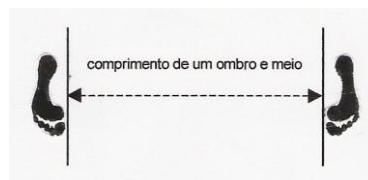
1. Estenda uma perna para o lado a uma distância de aproximadamente uma largura e meia do ombro entre os dedos grandes dos pés.
2. Aponte os dedos dos pés para frente e distribua o peso do corpo uniformemente em ambas as pernas.
3. Estenda os joelhos para fora, flexionando-os até que a patela fique acima da bola do pé.
4. Coloque a força na parte interna das coxas e contraia-as para dentro raspando o chão ou pavimento com as plantas laterais dos pés.
5. Empurre o tórax e o abdômen para fora e puxe o quadril para trás contraindo o abdômen.

Uma distância entre os pés com o dobro da largura do ombro enfraquece a base e dificulta a velocidade do movimento. O posicionamento pode ser frontal como lateral, tanto em ataque e defesa.

Posicionamento frontal



Vista frontal



Vista lateral

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

Esta base é como uma base paralela com ambos os punhos trazidos naturalmente sobre o abdômen.

1. A distância entre os punhos é de aproximadamente cinco centímetros e sete centímetros longe do abdômen.
2. A distância entre os cotovelos e as costelas flutuantes é de cerca de 10 centímetros.
3. Não estenda o cotovelo para o lado mais do que o necessário.
4. Segure os braços adiante e para cima em 30 graus enquanto flexione os antebraços para cima em 40 graus.



Vista frontal



Vista lateral

**Base andando (Gunnun Sogi)**

Esta é uma base vigorosa para avançar e recuar, tanto para ataque como defesa.

1. Mova um pé para frente ou para trás a uma distância de uma largura e meia do ombro entre os dedos grandes dos pés e uma largura do ombro de um centro do peito do pé para o outro. A uma distância maior que uma largura e meia do ombro, o movimento é reduzido e enfraquecido contra um ataque lateral, sendo fraco contra um ataque de frente ou de trás.
2. Flexione a perna dianteira até que a patela forme uma linha vertical com o calcanhar, estendendo completamente a perna oposta.
3. Distribua o peso de corpo uniformemente em ambos os pés.
4. Mantenha os dedos do pé dianteiro apontando para frente e o pé traseiro 25 graus para fora. Mais de 25 graus debilitam o joelho contra um ataque por trás.
5. Tencione os músculos dos pés no sentido de puxá-los para um ao outro.

Quando a perna direita estiver flexionada, a base é chamada de base andando direita e vice-versa. O posicionamento pode ser frontal como lateral, tanto para ataque quanto p/defesa.

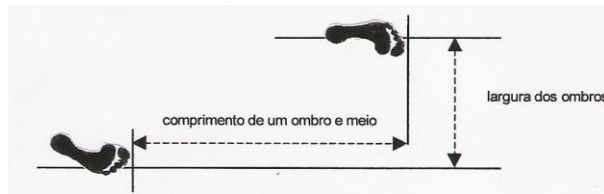
Base andando esquerda  
(Wen gunnun sogi)

Vista frontal



Base andando direita  
(Orun gunnun sogi)

Vista lateral



- Soco médio na base paralela - **Narani so kaunde jirugi**



- Soco médio na base sentada - **Annun so kaunde jirugi**



- Soco frontal médio na base andando - **Gonnun so kaunde ap jirugi**



- Defesa com o antebraço em baixo na base andando - **Gunnun so palmok najunde makgi**



- Defesa c/ a faca da mão em baixo na base andando - **Gunnun so sonkal najunde makgi**



- Defesa com a parte interna do antebraço no meio na base andando - **Gunnun so an palmok kaunde makgi**



- Defesa com a parte externa do antebraço no meio na base andando - **Gunnun so bakat palmok kaunde makgi**



### SADJU JIRUGI

(Soco nas quatro direções)

사주지르기

07 movimentos para direita e para esquerda, somando 14 movimentos.

Preparar na base paralela, frente para D;

Lado direito – 07 movimentos

- 01 – Avança para D, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 02 – Recua para A, frente para B, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 03 – Avança para B, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 04 – Recua para D, frente para C, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 05 – Avança para C, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 06 – Recua para B, frente para A, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 07 – Avança para A, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;

Volta perna direita para base paralela, frente para D

Lado Esquerdo – 07 movimentos

- 01 – Avança para D, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 02 – Recua para B, frente para A, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 03 – Avança para A, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 04 – Recua para D, frente para C, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 05 – Avança para C, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;
- 06 – Recua para A, frente para B, defende com externo do antebraço em baixo na base andando;
- 07 – Avança para B, soca no meio e a frente (mesmo lado) na base andando;

Volta perna esquerda para base paralela, frente para D.



## SADJU MAKGI

(Defesa nas quatro direções)

### 사주막기

08 movimentos para direita e para esquerda, somando 16 movimentos.

Preparar na base paralela, frente para D;

Lado direito – 08 movimentos

- 01 – Recua para C, frente para D, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 02 – Avança para D, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 03 – Recua para A, frente para B, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 04 – Avança para B, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 05 – Recua para D, frente para C, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 06 – Avança para C, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 07 – Recua para B, frente para A, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 08 – Avança para A, defende com interno do antebraço no meio na base andando;

Volta perna direita para base paralela, frente para D

Lado Esquerdo – 08 movimentos

- 09 – Recua para C, frente para D, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 10 – Avança para D, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 11 – Recua para B, frente para A, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 12 – Avança para A, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 13 – Recua para D, frente para C, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 14 – Avança para C, defende com interno do antebraço no meio na base andando;
- 15 – Recua para A, frente para B, defende com a faca de mão em baixo na base andando;
- 16 – Avança para B, defende com interno do antebraço no meio na base andando;

Volta perna esquerda para base paralela, frente para D.

Luta de três passos (sozinho) - **Sambo matsoki**

### Conhecimentos Gerais

- **Taekwon-Do** - É a arte coreana de autodefesa
- **General Choi Hong Hi** - criou o Taekwon-Do em 11/04/55
- **Princípios do Taekwon-Do**  
Cortesia; Integridade; Perseverança; Autocontrole; Espírito Indomável.
- **Deveres dos alunos (eu prometo)**  
Observar as regras do Taekwon-Do  
Respeitar o Instrutor e Superiores  
Nunca fazer mau uso do Taekwon-Do  
Ser campeão da liberdade e da justiça  
Construir um mundo mais pacífico
- Técnicas de chutes - **Bal Gisool**

### ELEVAÇÃO DA PERNA À FRENTE (Ap cha olligi)

Este chute é usado para levantar um soco do oponente por baixo do antebraço ou um chute do oponente chutando a parte interna da tíbia. Com esta técnica o joelho da perna que chuta não deve flexionar muito. Na posição andando é usado para o desenvolvimento muscular.

### CHUTE À FRENTE (FRONTAL) (Ap cha busigi)

Esta técnica é desenvolvida para atacar um oponente à frente. O plexo solar, o abdômen, o escroto, axilas e as costelas flutuantes são os principais alvos. É executado com a bola do pé, dorso do pé, dedos e joelho e é subdividido em chute baixo e médio, tão longe quanto à bola e os dedos dos pés possam alcançar.

Os princípios básicos desta técnica são:

- A perna de apoio deve estar relaxada no momento do impacto;
- O joelho da perna que chuta, deve ser trazido rapidamente à frente do tronco antes de chutar;
- Estes dois movimentos devem ser coordenados em um único movimento uniforme de ação rápida;
- A arma de ataque deve encontrar o alvo em linha reta;
- O pé que chutou deve ser recolhido imediatamente após o chute e ser trazido para o chão através do centro de equilíbrio;
- Cuidadosamente tente aferir o peso e a distância correta do alvo e calcule a praticabilidade de usar esta técnica;
- Os dedos do pé de apoio devem estar voltados para frente no momento do impacto;
- O pé de apoio não deve girar durante o chute.

#### **CHUTE CIRCULAR DE FORA P/ DENTRO (Bandal Chagi)**

Este chute é usado para bloquear um ataque de pé ou mão na seção média ou abaixo. A planta do pé será a arma que deve entrar em contato com o alvo em forma de arco.

A vantagem desta técnica é que o bloqueio de pé pode ser usado rapidamente como contra ataque. O alvo principal deve ser o cotovelo, tendão de Aquiles ou tornozelo, sendo o antebraço e a parte interna ou externa da tíbia, alvos secundários. Embora o bloqueio por fora seja mais efetivo, um bloqueio interno é também usado freqüentemente.

Mantenha o calcanhar para baixo no momento do impacto. Esta técnica é classificada em baixos e médios chutes.

#### **CHUTE EM FORMA DE GANCHO DE DENTRO P/ FORA (Golcho Chagi)**

O mesmo método do bloqueio de gancho com o dorso de mão é aplicado nesta técnica. Os alvos são o cotovelo e o tendão de Aquiles.

A arma de defesa é o lado do peito do pé que deve encontrar o alvo numa curva para fora, mas não como um chute torcido. É preferível executar o chute pelo lado de fora de um ataque de mão ou pé.

A perna que chuta pode ser também usada para um movimento instantâneo de contra ataque. Mantenha a parte externa da tíbia dirigida para baixo no momento do impacto. Esta técnica é dividida em baixos e médios chutes.

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

Tempo mínimo de treino - 3 meses (36 aulas)

Sadju Jirugi (soco nas 4 direções)

Sadju Makgi (defesa nas 4 direções)

Sambo Matsoki (3 passos sozinho)

Gibon Yonsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Conhecimentos Gerais