

조태권도



TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Penetrar com a ponta dos dedos em baixo (palma da mão para cima) na base andando - **Gonnun so dwijibun sonkut najunde tulki**
- Bater com a costa do punho de lado e para trás na base fechada - **Moa so dung joomuk yopdwi taerigi**
- Defesa de punho cruzado pressionando na base andando - **Gonnun so kyocha joomuk noolo makgi**
- Penetrando com os cotovelos duplos à lateral na base fechada - **Moa so sang palkup tulki**
- Defesa com a externa do antebraço em forma de "W" na base sentada - **Annun so bakat palmok san makgi**
- Bloqueio de antebraço duplo empurrando em baixo na base "L" - **Niunja so doo palmok najunde makgi**
- Ataque com o dorso do punho para trás na base "L" - **Niunja so dung joomuk yopdwi taerigi**
- Defesa com os punhos cruzados pressionando na base "X" - **Kyotcha so kyotcha joomuk noolo makgi**
- Defesa em guarda com faca de mão em baixo na posição "L" - **Niunja so sonkal najunde daebi makgi**

퇴계

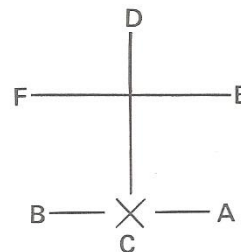
TOI-GYE - É o pseudônimo do notável sábio Yi Hwang (1.501-1.570) que foi uma autoridade em néo-confucionismo. Os 37 movimentos deste Tul referem-se ao seu local de nascimento latitude 37°. O diagrama representa sábio. 37 movimentos.

- Movimentos 3 e 6 (lentos).
- Movimento 12 (lento).



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

Diagrama



Luta livre - **Jayu matsoki**

Conhecimentos Gerais

- História de Toi-Gye
- Nomenclatura básica em coreano

COMPOSIÇÃO DO TAEKWON-DO

O TAEKWON-DO é composto por movimentos fundamentais, formas, dallyon (equipamentos/acessórios), lutas e técnicas de defesa pessoal que relacionadas. É impossível dispensar uma fase de instrução da outra.

Os movimentos fundamentais são necessários para a luta e forma e ambos são indispensáveis para a perfeição dos movimentos fundamentais.

Na ilustração pode-se ver que é difícil distinguir o início e o final do ciclo. Na realidade, não há começo nem fim, um estudante deverá voltar de tempos em tempos ao começo dos movimentos fundamentais para aperfeiçoar suas técnicas avançadas de luta e defesa pessoal.

Cada movimento representa, na maioria, um ataque ou defesa contra uma "área-alvo" específica ou uma ação definida de oponente(s) imaginário(s). É necessário aprender tantos movimentos fundamentais quanto forem possíveis e encaixá-los na proficiência completa, assim. O estudante pode deparar com qualquer situação hipotética onde ele deve defender contra-atacar e atacar vários oponentes.

Por meio da prática constante destas formas, o ataque e a defesa tornam-se um movimento de reflexo. Poder e precisão devem ser desenvolvidos a um grau tão elevado que apenas um golpe será necessário para parar um oponente. Então, o estudante pode mudar o alvo e atacar ou bloquear outro oponente. Cada forma é diferente uma das outras para desenvolver reações contra mudanças de situação.

Uma vez que as formas básicas são dominadas, o estudante começa a desenvolver seu corpo e aprimorar suas "ferramentas" de ataque e bloqueio para que ele possa causar mais "danos" no combate real. Uma vez que o estudante já aprendeu os movimentos fundamentais, formas, luta e equipamentos (acessórios), então chegou a hora de testar sua coordenação, velocidade, equilíbrio e concentração contra ataques espontâneos.

Ex.: defesa pessoal. O estudante irá achar-se capacitado, porém, voltando para os movimentos fundamentais, mesmo que já tenha alcançado o maior grau possível de habilidade em técnicas de defesa pessoal. Como um treinamento militar, a progressão do TAEKWON-DO segue certo paralelo.

1. MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS

Treinamento básico e individual do soldado;

2. DALLYON (EQUIPAMENTOS/ACESSÓRIOS)

Manutenção do equipamento;

3. FORMAS

Táticas de pelotão;

4. LUTA

Exercícios de campos em condições de combate simulado;

5. DEFESA PESSOAL

Combate real.

Técnicas de pés - Bal Gisool

CHUTE SEMI CIRCULAR SALTANDO (Twimyo Dollyo Chagi)

O método de chutar é o mesmo que o chute semicircular exceto que o braço é estendido na direção contrária no momento do impacto.

A bola do pé é a arma primária, sendo que os dedos e o peito do pé podem ser usados em casos raros.

CHUTE SALTANDO À LATERAL CORTANDO (Twimyo Yop Jirigi)

Os princípios desta técnica são exatamente as mesmas do chute cortando a lateral, exceto pelo movimento saltando. Devem ser obedecidos os seguintes critérios:

- No instante de atacar deve-se estender a perna de ataque para fora e a perna de suporte deve ser recolhida rapidamente, enquanto flexiona-se o tornozelo apontando o calcanhar para trás;
- Traga o joelho da perna de ataque ao tórax imediatamente após o contato, para preparar um pouso correto e equilibrado.

CHUTE SALTANDO À LATERAL PENETRANDO (Twimyo Yop Cha Tulgi)

O procedimento para chutar é o mesmo que o chute a lateral saltando e cortando. Embora a bola do pé seja usada ao invés da faca do pé. A arma de ataque deve estar na vertical em relação ao alvo no momento do impacto.

CHUTE SALTANDO CIRCULAR DE FORA PARA DENTRO (Twimyo Bandal Chagi)

O propósito desta técnica é para bloquear o ataque de mão ou pé de um adversário quando saltando. O método de chutar é o mesmo do chute circular de fora para dentro com exceção de o movimento ser saltando.

CHUTE SALTANDO CIRCULAR DE DENTRO PARA FORA (Twimyo Golcho Chagi)

Esta técnica é também usada para bloquear um ataque de mão ou pé enquanto estiver saltando. O método do chute é o mesmo do chute circular de dentro para fora com exceção de o movimento ser saltando.

CHUTE SALTANDO EM FORMA DE PUNÇÃO (Twimyo Gok kaeng-I Chagi)

Esta é uma variação técnica do chute de cima para baixo saltando (Twimyo Neryo Chagi). A arma de ataque atinge o oponente numa linha vertical. O calcanhar e a bola do pé são as armas de ataque utilizadas.

Esteja ciente de manter a perna que vai chutar esticada durante a elevação. O crânio e a clavícula são os alvos principais, com o tronco e a face como secundários. O joelho deverá estar ligeiramente flexionado no momento do impacto.

BAN JAYU MATSOKI**Nº 1****I****II****III****IV**

I – X – soca no meio c/punho esquerdo na base fixa.
Y – defende c/antebraço esquerdo na base "L".

II – Y – chuta com giro reverso no meio c/pé direito.
X – recua a perna esquerda na posição de guarda c/antebraços na base recuada.

III – X – avança a perna esquerda e ataca c/cotovelo direito na base andando.

IV – Y – recua a perna esquerda atacando c/as costas do punho direito na base andando.
X – recua a perna esquerda defendendo em guarda c/a mãos abertas na base "L".

Nº 2



I



II



III



IV

I – X – chuta frontal baixo com o dorso do pé direito.

Y – defende pressionando com a palma da mão esquerda, recuando perna esquerda na base andando.

II – X – avança a perna direita na bate L, aplicando um ataque com a faca da mão direita.

Y – puxa o pé direito mudando para a base L, e bloqueando com a faca da mão dupla abrindo.

III – Y – contra ataca com um giro reverso c/perna esquerda.

X – puxa o pé esquerdo para a base paralela, bloqueando com os dois antebraços paralelos.

IV – X – contra ataca com o arco da mão esquerda, recuando a perna esquerda.

Y – Esquiva com salto para trás em guarda.

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 6 meses (72 aulas)

Joong-Gun Tul

Toi-Gye Tul

Ban Jayu Matsoki (luta semilivre)

Gibon Yunsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Conhecimentos Gerais

Teste de Potência - **Kiokpá**

✓ Soco – **Ap Joomuk**

✓ Chute lateral - **Yop chagi**