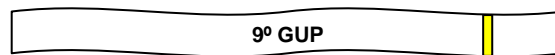


조태권도



TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Base L – **Niunja Sogi**

Esta base é extensamente usada para defesa, embora também possa ser usada para ataque. O pé dianteiro está pronto para chutar com uma leve troca do peso do corpo e com a vantagem de estar com o posicionamento meio perfil e deslocando o corpo.

1. Mova um pé para frente ou para trás a uma distância de aproximadamente uma vez e meia a largura do ombro da faca do pé traseiro até os dedos do pé dianteiro, formando quase um ângulo de 90 graus. É recomendado que os dedos de ambos os pés apontem aproximadamente 15 graus para dentro, posicionando o calcanhar do pé dianteiro além do calcanhar do pé traseiro em aproximadamente 2,5 centímetros para obter uma melhor estabilidade.

2. Flexione a perna traseira até que a patela forme uma linha vertical com os dedos do pé, flexionando proporcionalmente a perna dianteira.

3. Mantenha o quadril alinhado com a articulação interna do joelho.

4. A relação do peso de corpo é de aproximadamente 70 por cento na perna traseira e 30 por cento na perna dianteira.

Quando a perna direita estiver flexionada é chamada de base L direita e vice-versa. O posicionamento é sempre meio perfil, tanto para ataque como para defesa.

Base L direita



Centro de gravidade



(figs. 15 e 16)

- Defesa com a parte interna do antebraço no meio na posição "L" - **Niunja so an palmok an makgi**

Execução de meia volta – **Apuro / Dwiro Tora**

Meia volta andando para frente (sentido horário e anti-horário) - **Apuro omgyo didimyo dolgi**

Meia volta andando para trás (sentido horário e anti-horário) - **Dwiro omgyo didimyo dolgi**

천지

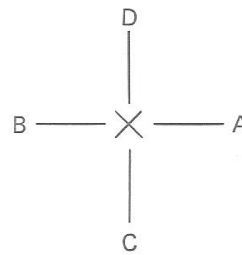
CHON-JI - Significa literalmente "Céu e Terra". No oriente, é interpretado como a criação do mundo, ou início da história humana, portanto, é o Tul inicial executado pelo principiante. Este Tul consiste em duas partes semelhantes. Uma representa o Céu e a outra a Terra. (19 movimentos)

FINAL: Volta o pé esquerdo para frente na base de preparar paralela.



Narani Junbi Sogi
(Base de preparar paralela)

Diagrama



Conhecimentos Gerais

SIGNIFICADO DAS CORES DAS FAIXAS

BRANCA - Significa inocência, para um estudante iniciante que não possui conhecimento anterior sobre o Taekwon-Do.

AMARELA - Significa a Terra da qual uma planta brota e começa a germinar, enquanto o alicerce do Taekwon-Do está sendo construído.

VERDE - Significa o crescimento da planta, enquanto as habilidades do Taekwon-Do estão se desenvolvendo.

AZUL - Significa o Céu, através do qual a planta cresce até tornar-se uma árvore frondosa, enquanto o treinamento de Taekwon-Do progride.

VERMELHA - Significa perigo, advertindo o estudante para exercitar o controle e alertando o adversário para ficar longe.

PRETA - Ao contrário da branca, significa maturidade e habilidade no Taekwon-Do. Também indica a imunidade à obscuridade e ao medo.

CONDUTA NO DO-JANG

Todo estudante deve observar as seguintes normas de conduta no Do-Jang para manter o local de treinamento efetivo e apropriado.

1. Ao entrar no Do-Jang, saudar as bandeiras do Brasil e da International Taekwon-Do Federation;
2. Saudar o instrutor a uma distância apropriada;
3. Saudar aos outros estudantes;
4. Saudar o instrutor antes de entrar em forma, para o treinamento;
5. Fazer o juramento antes do treinamento;
6. Meditar, por um minuto, após o treinamento;
7. Saudar o instrutor antes do mesmo dar ordem para sair de forma;
8. Saudar às Bandeiras do Brasil e da International Taekwon-Do Federation, antes de deixar o Do-Jang.

A INTERPRETAÇÃO DAS FORMAS (TUL)

Os nomes dos Tuls os números dos movimentos, e o símbolo diagramático de cada Tul simbolizam figuras heróicas da história coreana ou momentos relativos a eventos históricos. Todas as formas iniciam em direção a "D".

Técnicas de pés - **Bal Gisool**

ELEVAÇÃO DA PERNA A LATERAL (Yop Cha Olligi)

Esta técnica também é usada para levantar um ataque de mão ou pé. Esteja atento para o corpo estar posicionado meia face no momento de começar o chute. Posição andando, sentada e diagonal são convenientes para desenvolvimento muscular.

CHUTE DE FRENTE COM O QUADRIL A LATERAL (45) GRAUS (Yobap Cha Busigi)

Esta técnica é utilizada para atacar um oponente localizado lateralmente à frente e normalmente usa-se as bases de pé atrás, posição "L" e Vertical.

Ambos os princípios métodos deste chute é o mesmo do chute frontal com a exceção de que o corpo deverá estar meia face com o oponente no momento do impacto.

A bola do pé é a arma primária enquanto os dedos e o peito do pé são secundários.

CHUTE TORCIDO (diagonal para fora) (Bituro Chagi)

Se a arma de ataque aproxima-se do alvo descrevendo uma curva de dentro para fora, o chute poderá ser designado como um chute torcido no qual é dividido em baixos, médios e altos.

O pé deve se encontrar verticalmente em relação ao alvo no momento do impacto, exceto no caso de direcionar o chute para a seção alta.

- **Chute torcido na seção baixa**

É usado para atacar o oponente à frente. A parte interna da coxa é o melhor alvo para este chute e a bola do pé é a arma principal, mas ocasionalmente o joelho e os dedos também podem ser utilizados.

- **Chute torcido na seção média**

É usado para atacar o oponente lateralmente à frente. O plexo solar e o escroto são os alvos principais, a bola e o peito do pé são as armas normalmente usadas e ocasionalmente usa-se o joelho e os dedos.

- **Chute torcido na seção alta**

É usado para atacar o oponente de lado e por trás. A face é o único alvo e a bola do pé a arma principal podendo-se usar os dedos quando calçados. Mantenha o calcanhar para frente no momento do impacto.

SAMBO MATSOKI

Exemplo básico para estudantes iniciantes da Faixa Branca c/Amarela até Faixa Verde.

É um exercício para a familiarização das técnicas de ataque e defesa, utilizando principalmente as mãos contra a seção alta e média e os pés contra a seção baixa.

Existem 2 métodos

Método 1 – **O ataque e executado avançando e a defesa recuando.**

Método 2 - **O ataque e a defesa são executados para frente ou para trás sozinho ou acompanhado.**

Relativo a posição dos pés dos praticantes (X e Y)

Em 3 passos a posição dos pés é considerada de primária importância, para que o praticante possa se familiarizar com a distância correta de acordo com o tipo de ataque ou defesa a ser realizado.

A. Utilizando a base Andando c/base Andando (Gunnun Sogi)

A posição dos pés de quem ataca deve ser 1º e 3º passos por fora do pé do defensor e o 2º passo por dentro.

B. Utilizando a base "L" c/base "L" (Niunja Sogi)

A posição dos pés de quem ataca deve ser 1º e 3º passos por dentro do pé do defensor e o 2º passo por fora.

C. Utilizando a base "L" (Niunja Sogi) c/base Andando (Gunnun Sogi)

A posição dos pés de quem ataca na base "L" deve ser 1º, 2º e 3º passos por dentro da base, do defensor.

D. Utilizando a base Andando (Gunnun Sogi) c/base "L" (Niunja Sogi)

A posição dos pés de quem ataca na base andando deve ser 1º, 2º e 3º passos por fora da base, do defensor.

Procedimentos para iniciar a **luta combinada de três passos**

**I****II****III**

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**

**I****II**

I - X mede a distância na base andando, retornando a posição de sentido.

II – ao comando do instrutor de "luta combinada de 3 passos preparar", X recua a perna direita p/trás c/grito preparando para atacar, Y desloca a perna esquerda para a base de preparar paralela, respondendo c/grito.

Nº 1



X – ataca socando no meio na base andando.

Y – defende com o interno do antebraço na base andando.



Y – contra ataca socando no meio contrário na base andando.

Nº 2



X – ataca socando no meio na base andando.

Y – defende com faca da mão na base andando.



Y – contra ataca penetrando com as pontas dos dedos nos olhos na base andando.

Nº 3



X – ataca socando no meio na base “L”

Y – defende com o antebraço na base “L”



Y – contra ataca socando alto na base andando

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 3 meses (36 aulas)

Sadju Makgi (defesa nas quatro direções)

Chon-Ji Tul

Sambo Matsoki (luta de três passos)

Gibon Yonsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Conhecimentos Gerais