



PROGRAMA DE EXAMINACIÓN FUTAT-CHILE

Contacto.futat@gmail.com



El siguiente documento es el programa de examinación desarrollado por la mesa técnica de Fundación de Taekwon-Do Tradicional FUTAT-CHILE, Organización avalada por ITF UNION.

En base a este documento deben registrarse los examinadores de esta organización.

El programa se entrega de manera gratuita junto al Manual Teórico de Examinación a Instructores y practicantes con la finalidad de apoyarlos en su aprendizaje progresivo del Manual teórico del Taekwon-Do, sin intención de suplir a la Enciclopedia del Taekwon-Do, pieza maestra creada por el fundador de este Arte Marcial, el Gran Maestro General Choi Hong Hi

Mesa Técnica



GRADO (Gup) – 10º a 9º. CINTURÓN: Blanco a Blanco Punta Amarilla

POSICIONES (Explicación y Aplicación)

De atención (Charyot sogi)
De saludo (Kyong Je Jase)
De pies paralelos (Naranni Jumbi Sogi)
De caminar (Gunnun Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

Con puño frontal (Ap Joomuk)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

Patada frontal (Ap Chagi)
Patada circular hacia fuera (Bakuro Bandal Chagi)
Patada circular hacia dentro (Anuro Bandal Chagi)
Patada semicircular (Dollyo Chagi)
Patada frontal saltando (Twimyo Ap Chagi)

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

A la zona baja con el antebrazo externo (Palmok Najunde Makgi)
A la zona baja con el canto de mano (Sonkal Najunde Makgi)
A la zona media con el antebrazo interno (An Palmok Kaunde Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES (avanzando y retrocediendo)

Ataque con puño frontal a la zona media en posición de caminar. (Gunnun so Kaunde Ap Jirugi)
Posición de caminar, defensa a la zona baja con el antebrazo externo (Gunnun so Bakat Palmok Kaunde Makgi)

Posición caminando y defensa a la zona baja con el canto de la mano (Gunnun so Sonkal Najunde Makgi)
Posición caminando y defensa a la zona media con el antebrazo interno (Gunnun so An Palmok Kaunde Makgi)

FORMAS

Cruz de ataque (Saju Jirugi)
Cruz de defensa (Saju Makgi)

COMBATE (Matsokgi)

Introducción a las técnicas de tres pasos (Sin oponente) (Sambo Matsokgi)
Semi Libre (una técnica cada uno)

TEORÍA

Significado de la palabra Taekwon-Do

Nombre del Fundador

Los 5 principios del Taekwon-Do

Significado del color blanco del Dobok

Significado del cinturón blanco

Explicación de las siguientes posiciones

De atención (Charyot sogi)

De saludo (Kyong Je Jase)

De pies paralelos (Naranni Jumbi Sogi)

De caminar (Gunnun Sogi)

GRADO (Gup) – 9º a 8º. CINTURÓN: Blanco Punta Amarilla a Amarillo

POSICIONES_(Sogi), (explicación y aplicación). Las anteriores, más:

En “L” (Niunja Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool)

Puño frontal (ap joomuk)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool)

Ap Cha Ollygi

Introducción a la patada lateral con talón (desplazando con cruce) (Yop Chagi)

Combinaciones de dos técnicas

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi)

Las anteriores

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES. Las anteriores, más:

Posición en “L” y defensa a la zona media con el antebrazo interno (Niunja so An Palmok Kaunde Makgi)

FORMAS (Tul)

Cruz de ataque (anterior)

Cruz de defensa (anterior)

Chon-Ji

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de un paso (Ilbo Matsokgi)

Técnicas de tres pasos (con oponente) (Sambo Matsokgi)

TEORÍA

Juramento del Taekwon-Do

¿Qué representa el color del cinturón amarillo?

Significado y cantidad de movimientos de Chon-Ji Tul

Explicación de las Leyes de Newton

Explicación de la posición

En "L" (Niunja Sogi)

GRADO (Gup) – 8º a 7º. CINTURÓN: Amarillo a Amarillo Punta Verde

POSICIONES (Sogi): (explicación y aplicación)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con el puño frontal a la zona alta (Nopunde Jirugi)

Con el canto de la mano (Sonkal Dollyo Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada lateral con el talón (Yop Chagi)

Patada descendente hacia fuera (Bakuro Naeryo Chagi)

Patada descendente hacia adentro (Anuro Naeryo Chagi)

Patada circular hacia afuera con giro (Bandaek Bakuro Ceawo Chagi)

Patada trasera (Bandaek Yop Chagi)

Patada semicircular con salto (Twimyo Dollyo Chagi)

Patadas con desplazamiento (cruzando o juntando)

Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

Con el canto de la mano a la zona media (Sonkal Daebi Makgi)

Con los antebrazos externos a las zonas media y alta (Sang Palmok Makgi)

Con el antebrazo externo a la zona alta (Palmok Chukyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores, más:

Posición en "L" y defensa en guardia con el canto de la mano a la zona media (Niunja So Sonkal Daebi Makgi)

Posición caminando y ataque con el puño frontal a la zona alta (Gunnun So Nopunde Jirugi)

Posición en "L" y defensa simultánea con los antebrazos externos a las zonas media y alta (Niunja So Sang Palmok Makgi)

Posición caminando y defensa con el antebrazo externo a la zona alta (Gunnun So Palmok Chukyo Makgi)

Posición en "L" y ataque con el canto a la zona media (Niunja So Sonkal Kaunde Bakuro Taerigi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

Gunnun So Bakat Najunde Makgi y Chuhyo Makgi en moción conectada (pasos 13 y 14 del tul)

Movimiento ondulatorio estático en posición caminando

FORMAS (Tul)

Chon-Ji (anterior)

Dan-Gun

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de un paso
Técnicas de tres pasos
Libre

TEORÍA

¿Qué representa el color del cinturón verde?
Fecha de creación del Taekwon-Do y de la ITF.
¿Qué es un tul?
Significado y cantidad de movimientos de Dan-Gun Tul
Tipos de enfrentamientos básicos

GRADO (Gup) – 7º a 6º. CINTURÓN: Amarillo Punta Verde a Verde

POSICIONES (Sogi) Las anteriores, más:

De Jinete (Annun Sogi)

ATAQUE CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con punta de dedos (Sun Sonkut Tulgi)
Con el revés del puño (Dung Joomuk)

ATAQUE CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada lateral con gancho (Goro Chagi)
Patada lateral con gancho girando (Bandae Dollyo Goro Chagi)
Patadas con desplazamientos
Patada lateral con el talón saltando (Twimyo Yop Chagi)
Combinaciones solo de pies y de pies y manos

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

Con el antebrazo externo hacia fuera y a la zona alta (Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi)
Con los antebrazos externos (doble) hacia fuera (Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES

Los anteriores, más:

Posición caminando y defensa con el antebrazo externo hacia afuera y a la zona alta (Gunnun so Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi)
Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona media (Gunnun so Sun Sonkut Tulgi)
Posición caminando y ataque con el revés del puño a la zona alta (Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
Posición caminando y defensa con los antebrazos externos (doble) hacia fuera a la zona alta (Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi)
Posición de jinete y ataque con el canto de la mano lateral a la zona alta (Annun so Sonkal Yop Taerigi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS:

1 y 2: Bakat Palmok Nopunde Yeop Makgi y Ap Joomuk

13, 14, 15 y 16: Gunnun So Nopunde Hechyo Makgi, Ap Cha Busigi y Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi (Baro y Bande)

23 y 24: balance de Annun So Sonkal Yeop Taerigi

FORMAS (Tul)

Dan-Gun (anterior)

Do-San

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1 y 3 pasos

Libre

ROTURA

De pie: Yop Chagi

De mano: Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi

TEORIA

Instructores que introdujeron el Taekwon-Do ITF en Chile

Clasificación de instructores y maestros, según su graduación

Teoría de poder (aspectos básicos)

Significado y cantidad de movimientos de Do-San Tul

Significado del Cinturón Verde

Explicación de la posición

De Jinete (Annun Sogi)

GRADO (Gup) – 6º a 5º. CINTURÓN: Verde a Verde Punta Azul

POSICIONES (SOGI) Las anteriores, más:

Posición de pies juntos (Moa Sogi)

Posición en "L" larga (Gojung Sogi)

Posición de una pierna (Goobooryo Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con el canto de la mano hacia adentro y a la zona alta (Sonkal Anuro Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada lateral con giro 180º saltando (Twimyo Bandae Yop Chagi)

Patada descendente hacia adentro con salto (Twimyo Anuro Naeryo Chagi)

Patada circular hacia afuera con giro saltando (Twimyo Bandae Bakuro Sewo Chagi)

Combinaciones de pies y de pies y manos

Patadas dobles-triples (utilizando la misma pierna y sin bajarla)

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

En posición de guardia con el antebrazo externo (Palmok Daebi Makgi)
Bajando y levantando con el antebrazo interno (Palmok Dollimyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores, más:

Posición en "L" y golpe con el canto de mano hacia adentro y a la zona alta (Niunja so Sonkal Nopunde Anuro Taerigi)

Posición en "L" larga y golpe de puño frontal a la zona media (Gojung so Kaunde Jirugi)

Posición en una pierna y defensa en guardia con el antebrazo externo a la zona media (Goobooryo Jumbi Sogi A) Posición caminando y defensa levantando con el antebrazo interno (Gunnun so Palmok Dollimyo Makgi)

Posición en "L" y defensa en guardia con el antebrazo externo a la zona media (Niunja so Palmok Kaunde Daebi Makgi) Movimiento ondulatorio en posición en "L" (estático)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS:

1 y 2

7-8 y 9

20-21 y 22: Ap Cha Busigi, Ap Joomuk y Dollymio Makgi

FORMAS (Tul)

Do-San (anterior)

Won-Hyo

COMBATES (Matsokgi)

Técnicas de 1 y 3 pasos

Introducción a las técnicas de 2 pasos

DEFENSA PERSONAL

¿Qué es defensa personal?

¿De qué manera prevenir un robo en la calle?

Caída

Resolución de agarres a muñeca y solapa

ROTURA

De mano: Puño.

De pie: Dollyo Chagi.

TEORÍA

Fechas de nacimiento y muerte del Gral. Choi Hong Hi

Cultura Moral

Significado y cantidad de movimientos de Won-Hyo Tul

¿Qué representa el color del cinturón azul?

Explicación de: Goobooryo y Gojung Sogi

Explicación de las posiciones

Posición de pies juntos (Moa Sogi)

Posición en "L" larga (Gojung Sogi)

Posición de una pierna (Goobooryo Sogi)

GRADO (Gup) – 5º a 4º. CINTURÓN: Verde Punta Azul a Azul

POSICIONES (Sogi) Las anteriores, más:

Posición de pies cruzados (Kyocho Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con el codo frontal (Ap Palkup Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada circular con gancho y giro 180º, saltando (Twimyo Bandae Dollyo Goro Chagi)

Patada frontal y otra circular simultánea, saltando (Twimyo Apcha Dollyo Chagi)

Patadas en tensión simples: frontal-circular-lateral (Ap Dollyo-Yop Chagi)

Patada descendente hacia adentro, giro 360º (Twio Dolmyo Anuro Naeryo Chagi)

Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

De chequeo descendente con la mano abierta (Golcho Makgi)

Con el canto de la mano a la zona media y alta (Sang Sonkal Makgi)

Con el antebrazo interno acompañado (Doo Palmok Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores, más:

Posición de jinete y ataque con golpe de puño frontal a la zona media (Annun so Kaunde Jirugi)

Posición caminando y bloqueo (de chequeo) descendente con la mano abierta (Gunnun so Sombadak Kaunde Golcho Makgi)

Posición en "L" y defensa con el canto de la mano a la zona media y alta_ (simultáneamente) (Niunja so Sang Sonkal Makgi)

Posición de pies cruzados y golpe con el revés del puño a la zona alta, con su respectivo desplazamiento (Kyocho so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)

Posición caminando y bloqueo con el antebrazo interno acompañado a la zona alta (Gunnun so Doo Palmok Nopunde Makgi)

Movimiento ondulatorio en posición en jinete (Estático)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1-2 y 3

15-16 y 17

22-23 y 24

FORMAS (Tul)

Won-Hyo (anterior)

Yul-Gok

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1, 2 y 3 pasos

Libre

ROTURA

De Técnica: Twymio Ap Chagi

De Poder

Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

Explicación del Saludo

El porqué de los 9 danes

Significado y cantidad de movimientos del Yul-Gok

Significado del color del cinturón azul

Explicación de la posición

Kyocho Sogi

GRADO (Gup) – 4º a 3º. CINTURÓN: Azul a Azul Punta Roja

POSICIONES (Sogi): (Explicación y aplicación) Las anteriores, más:

En “L” más corta. (Dwitbal Sogi)

De Caminar más larga. (Nachuo Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con el codo ascendente frontal (Wipalkup Taerigi)

Con los puños (doble) y frontal (Sang Joomuk Sewo Jirugi)

Con los puños – tipo gancho (doble) – a la zona media (Sang Joomuk Dwijibo Jirugi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada lateral saltando y girando 360º (Twio Dolmyo Yop Chagi)

Patada descendente hacia fuera con giro 180º y saltando (Twimyo Bandae Bakuro Naeryo Chagi)

Patada semicircular con salto y giro 360° (Twio Dolmyo Dollyo Chagi)
 Patada abanico hacia adentro con salto y giro 360° (Twio Dolmyo Bakuro Chagi)
 Introducción a Bituro Chagi
 Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

Con el canto interno de la mano (Sonkal Dung Bakuro Makgi)
 Con la palma de la mano en forma ascendente (Sombadak Ollyo Makgi)
 Con los puños en cruz a la zona alta (Kyocho Joomuk Chukyo Makgi)
 Con la palma de la mano en forma descendente a la zona baja (Sombadak Noollo Makgi)
 Con el arco de la mano a las zonas media y alta, con ambas manos (Mongdung-I Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores, más:

Posición en “L” y defensa con canto interno de la mano a la zona media (Niunja so Sonkal Dung Bakuro Makgi)
 Posición en “L” corta y defensa con la palma de la mano ascendente a la zona media (Dwitbal so Sombadak Ollyo Makgi)
 Posición caminando y ataque con el codo ascendente frontal a la zona alta (Gunnun so Wipalgup Taerigi)
 Posición caminando y ataque con ambos puños frontales a la zona alta (Gunnun so Sang Joomuk SewoJirugi)
 Posición caminando y ataque con ambos puños (tipo gancho) frontal a la zona media (Gunnun so Sang Joomuk Dwijibo Jirugi)
 Posición caminando y defensa con los puños en cruz a la zona alta (Gunnun so Kyocho Joomuk Chukyo Makgi)
 Posición en “L” y ataque con el revés del puño a la zona alta (Niunja so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)
 Posición en “L” y ataque con el puño frontal a la zona media (Niunja so Bandae Jirugi)
 Posición caminando y defensa con la palma de la mano descendente a la zona baja (Gunnun so Sombadak Noollo Makgi)
 Posición de pies juntos y ataque con el puño en gancho a la zona media (Moa so Kiokja Jirugi)
 Posición en “L” larga y defensa con el arco de la mano a la zona media y alta, con ambas manos. (Gojung so Mongdung-I Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1-2 y 3
 7 y 8
 14-15 y 16
 23-24-25 y 26

FORMAS (Tul)

Yul-Gok (anterior)
 Joon-Gun

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1, 2 y 3 pasos
 Semi Libre
 Libre

DEFENSA PERSONAL

Resolución de distintos tipos de agarres (de brazo/s, cuello, pelo, ropa, desde adelante, desde atrás, etc.)

ROTURA

De Técnica: Twymio Nomo Yop Chai, con o sin ostáculos.

De Poder: Sólo de pies.

Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

Deberes del alumno

Historia del Taekwon-Do

¿Qué representa el color del cinturón rojo?

Significado y cantidad de movimientos del Joon-Gun

Explicación de posiciones

En "L" más corta. (Dwitbal Sogi)

De Caminar más larga. (Nachuo Sogi)

GRADO (Gup) – 3º a 2º. CINTURÓN: Azul Punta Roja a Rojo

POSICIONES (Sogi) Las anteriores

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con la punta de los dedos a la zona baja a pie invertido (Dwijibun Sonkut Tulgi)

Con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Dung Joomuk Yop Dwi Taerigi)

Con la punta de los dedos a la zona alta (Opun Sonkut Tulgi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Con la rodilla en forma ascendente (Moorup Ollyo Chagi)

Patada circular hacia afuera con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Bakuro Sewo Chagi)

Patada lateral con gancho con salto y giro 360º (Twio Dolmyo Goro Chagi)

Patada fronto-lateral (Yobap Chagi)

Patada de Torsión (Najunde y Kaunde) (Bituro Chagi)

Patadas retrocediendo.

Combinaciones.

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

Con los puños en cruz a la zona baja (Kyocha Joomuk Noollo Makgi)

Con los antebrazos externos (dobles) a la zona alta (Bakat Palmok Hechyo Makgi)

Con el antebrazo interno acompañado empujando a la zona baja (Doopalmok Najunde Miro Chagi)

Con el canto de la mano a la zona baja (Sonkal Najunde Daebi Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores más:

Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona baja (Gunnun So Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi)

Posición de pies juntos y ataque con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi)

Posición caminando y defensa con los puños en cruz a la zona baja (Gunnun So Kyocha Joomuk Noollo Makgi)

Posición en "L" y defensa con el antebrazo interno acompañando con el otro brazo, empujando a la zona baja (Niunja So Doopalmok Najunde Miro Makgi)

Golpe con la rodilla a la zona media, desde Gunnun Sogi. (Moorup Ollyo Chagi)

Posición caminando y ataque con la punta de los dedos a la zona alta (Gunnun so Opun Sonkut Nopunde Tulgi)

Posición en "L" y ataque con el revés del puño a la zona alta y hacia atrás (Niunja so Dung Joomuk Yopdwi Taerigi)

Posición en cruz y defensa con los puños en cruz a la zona baja (Kyocha so Kyocha Joomuk Noollo Makgi)

Posición en "L" y defensa con el canto de la mano a la zona baja (Niunja so Sonkal Najunde Daebi Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1 y 2

7 y 8

20 y 21

22-23 y 24

31 y 32

FORMAS (Tul)

Joon-Gun (anterior)

Toi-Gye

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1, 2 y 3 pasos

Semi Libre

Libre

DEFENSA PERSONAL

Resolución con desequilibrio del oponente (barrer una pierna, las dos; trabarlo y empujarlo; lanzarlo)

ROTURA

De Técnica: giros 360°, dos focos, etc.

De Poder

Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORIA

Historia del Taekwon-do ITF en Chile

Tipos de mociones

Significado y cantidad de movimientos de Toi-Gye Tul

Significado del Cinturón Rojo

Tipos de enfrentamientos. ¿Qué es “enfrentamiento”, cuál es su objetivo?

GRADO (Gup) – 2º a 1º G. CINTURÓN: Rojo a Rojo Punta Negra

POSICIONES (Sogi): Explicación y Aplicación

Las anteriores, más:

Posición en “L” vertical (Soo Jik Sogi)

ATAQUES CON BRAZOS (Son Gisool) Los anteriores, más:

Con el puño frontal en forma ascendente (Ollyo Jirugi)

Con el canto de la mano en forma descendente (Sonkal Naeryo Taerigi) Con el codo hacia atrás (Yop Palkup Tulgi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool) Los anteriores, más:

Patada descendente hacia fuera saltando y giro 360º (Twio Dolmyo Bakuro Naeryo Chagi)

Patada trasera con talón (Dwitcha Busigi)

Doble patada frontal saltando (Twimyo Sangbal Ap Chagi)

Patadas de precisión frente a un compañero

Combinaciones

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi) Las anteriores, más:

Con la palma de la mano empujando (Sonbadak Miro Makgi)

Con el antebrazo interno de frente y hacia el costado (An Palmok Yobap Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES Los anteriores, más:

Posición de jinete y bloqueo con la palma de la mano empujando a la zona media (Anun so Sonbadak Miro Makgi)

Posición en “L” y ataque con el puño frontal en forma ascendente (Niunja so Ollyo Jiruji)

Posición en “L” vertical y ataque con el canto de la mano en forma descendente (Soo Jik so Sonkal Naeryo Taerigi)

Patada circular zona alta. (Nopunde Dollyo Chagi)

Posición en “L” y ataque con el puño frontal invertido (Niunja so Baro Jiruji)

Posición en “L” y ataque con el codo hacia atrás (Niunja so Yop Palkup Tulgi)

Posición de pies juntos y defensa con el antebrazo interno a la zona alta lateral (Moa so An Palmok Yobap Makgi)

Movimiento de ondulación estática en posición de pies juntos

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1 –2 y 3

4-5 y 6

10-11 y 12

FORMAS (Tul)

Toi- Gye (anterior)

Hwa-Rang

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1, 2 y 3 pasos

Libre

DEFENSA PERSONAL

Resolución de ataques y tomas de distintos tipos de palancas (al cuello, hombro, codo, muñecas, dedos, rodillas, etc.)

ROTURA

De Técnica: Twimyo Bandae Dollyo Chagi

De Poder: Dollyo Chagi, mínimo 2 pulgadas.

Libre

TEORIA

Diferencia entre Arte Marcial y Deporte

Ciclo de composición del Taekwon-Do

Significado y cantidad de movimientos de Hwa- Rang Tul

¿Qué representa el color del cinturón negro?

Explicación de posición

Posición en “L” vertical (Soo Jik Sogi)

CINTURÓN: Rojo Punta Negra a Negro

POSICIONES_(Sogi)

Revisión de todas las anteriores

ATAQUES CON BRAZOS_(Son Gisool). Los anteriores, más:

Con revés de canto de mano (Sonkal Dung Ap Taerigi)

ATAQUES CON PIERNAS (Bal Gisool). Los anteriores, más:

Patada abanico hacia fuera saltando (Twimyo Bakuro Sewo Chagi)

Patada abanico hacia dentro saltando (Twimyo Anuro Sewo Chagi)

Patada con talón hacia atrás (Dwitcha Busigi)

Dos golpes (pierna y/o mano) con un salto

DEFENSA CON BRAZOS (Makgi). Las anteriores, más:

Con el antebrazo externo hacia adentro (Palmok Kaunde Ap Makgi)

Con cantos de las manos en cruz (Kyocho Sonkal Monchau Makgi)

Con las palmas de las manos en forma ascendente (Sang Sonbadak Ollyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES SIMPLES. Los anteriores, más:

Posición caminando y ataque con el canto de la mano hacia adentro a la zona alta (Gunnun so Sonkal Nopunde Ap Taerigi)

Patada lateral saltando. (Twimyo Yopcha Jirugi)

Posición en "L" y defensa con el antebrazo externo a la zona baja (Niunja so Palmok Najunde Makgi)

Posición caminando y ataque con el canto interno de la mano a la zona alta (Gunnun so Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi)

Patada hacia atrás con talón. (Kaunde Dwitcha Jirugi)

Salto girando (Twigi)

Posición de jinete y defensa hacia adentro con el antebrazo externo a la zona media (Annun so Palmok Kaunde Ap Makgi)

Posición de jinete y ataque con revés de puño a la zona alta y lateral (Annun so Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi)

Posición en "L" y defensa con los cantos de la mano en cruz a la zona media (Niu_nja so Kyocha Sonkal Momchau Makgi)

Posición caminando y doble defensa con las palmas de las manos en forma ascendente (Gunnun so Sang Sombadak Ollyo Makgi)

EJERCICIOS FUNDAMENTALES COMBINADOS

1-2

5 – 6 – 7 y 8

13 –14 – 15 y 16

18,19 y 20

21, 22 y 23.

FORMAS (Tul)

Hwa-Rang (anterior)

Choong-Moo

Revisión de cualquier forma (Tul) anterior

COMBATE (Matsokgi)

Técnicas de 1, 2 y 3 pasos

Semi Libre

Libre

DEFENSA PERSONAL

Resolución con la toma de pierna (sobre cualquier patada)

Estudio y aplicación de los puntos vitales sobre diversas técnicas de agarres y/o ataques

ROTURA

De Técnica

De Poder

Libre (La técnica libre no puede ser anterior ni posterior)

TEORÍA

Teoría del poder

Relación Instructor-Alumno

1er Dan: ¿Experto o Novato?

Cultura Moral y Filosofía del Taekwon-Do

Significado y cantidad de movimientos de Choong-Moo

¿Qué representa el color del Cinturón Negro?

Vocabulario

Además debe manejar la teoría de todo el manual