

Examen Taekwon-do Panteras Celtas

Examen para 8º Kup

Físico:

1. Tul Dan Gun.
2. Tul Chon-Ji y la terminología relevante.
3. Patada frontal desde posición pies paralelos, empezando con la pierna derecha hacia delante seguido de doble puñetazo a la sección media mientras se forma una posición caminando y se utiliza la técnica de doblar la rodilla con el segundo puñetazo 4 veces.
4. Moverse hacia atrás en posición caminando con bloqueo sección baja con el exterior del antebrazo (utilizando el giro de cintura), seguido de puñetazo con el brazo contrario (utilizando la técnica de doblar la rodilla manteniendo la posición frontal 4 veces).
5. Combate a tres pasos: Sambo Mastsogui (primer juego de tres)

Teoría:

1. Dan Gun: Tiene 21 movimientos. Recibe este nombre en honor del Sagrado Dan-Gun, el legendario fundador de corea en el año 2333 a.c.
2. La postura preparatoria para Dan-Gun es la de pies paralelos: Narani Junbi Sogi.
3. Dan-Gun tiene tres bloqueos
 - a) Bloqueo de guardia con cantos de mano sección media: Kaunde Sonkal Daebi Makgi.
 - b) Bloqueo con el exterior del antebrazo sección baja: Najunde Backat palmok Makgi.
 - c) Bloqueo antebrazos gemelos: Sang Palmok Makgui.
4. Dan-Gun Tiene dos posiciones:
 - a) Gunnan Sogui.
 - b) Niunja Sogui.
5. Los puñetazos en Dan-Gun son en sección alta (al nivel de los ojos).
6. Direcciones de Bloqueos:
 - Bloqueo hacia adentro: An Makgi: Define cualquier bloqueo que expone la parte interna del oponente para contraatacar.
 - Bloque hacia afuera: Bakat makgi: Define cualquier bloqueo que expone la parte externa del oponente para contraatacar.

7. Terminología:

- a) Parte posterior del puño: Dung Joomok.
- b) Canto de la mano: Sonkal.
- c) Golpe lateral canto de mano: Sonkal Yop Taerigi.
- d) Codo: Palkup.
- e) Golpe: Taerigi.
- f) Cinturón: Ti

8. Patada lateral penetrante: Yop Cha Jirugi (usando el canto del pie: Balkal)

9. Se debe ser capaz de demostrar o describir cualquiera de los movimientos del tul, por ejemplo:

- 1º movimiento: Orun Niunja sogi, kaunde sonkal daebi makgi.
- 11º movimiento: Wen Niunja Sogi, Sang palmok Makgi.