

Teoría Taekwon-do Panteras Celtas

Examen para 9º kup

Físico:

1. Mover el pie izquierdo hasta posición de jinete extendiendo el brazo izquierdo. Realizar 10 dobles puñetazos, a continuación extender el brazo derecho y realizar otros 10 dobles puñetazos (contando en coreano en ambos casos).
2. 20 Flexiones usando los nudillos contando hasta 20 en coreano. Mujeres y adolescentes pueden usar las palmas.
3. Forma Chon-ji (Tul) pronunciando el nombre de la forma al terminar la ejecución.
4. Avanzar en posición caminando con patada frontal (el objetivo debe estar en el centro no por encima del plexo solar) comenzando con el pie derecho seguido por un doble puñetazo (el primero con el mismo lado de la patada). Realizarlo 4 veces y usar la técnica de doblar la rodilla con el segundo puñetazo.
5. Moviéndose hacia atrás en posición caminando, realizar un bloqueo hacia afuera con la parte interna del antebrazo a la sección media, seguido de un puñetazo con el otro brazo a la sección media usando la técnica de doblar la rodilla. (4 veces contando).

Teoría:

6. Primera Forma: Chon-ji 19 movimientos.
Significa 'Cielo y Tierra', en oriente se interpreta como la creación del mundo y el comiendo de la historia humana. Es por lo tanto la forma inicial ejecutada por el alumno. Consiste en dos partes semejantes, una representando el cielo y la otra la tierra.
7. Definición de la palabra 'Forma': Tul
Tul ó Forma es una serie de movimientos ofensivos y defensivos que están ordenados en una secuencia lógica contra uno o más oponentes imaginarios.
8. La postura preparatoria para Chon-Ji es Narani Chumbi Sogui.
9. Terminología:
 - a) Patada frontal: Apcha Busigui
 - b) Talón: Ap Kumchi
 - c) Bloqueo hacia adentro: Anuro makgi
 - d) Bloqueo hacia afuera: Bakuro makgi
10. Bloqueos usados en Chon-Ji:
 - a) Bloqueo con el exterior del antebrazo sección baja: Najunde Backat Palmok Makgi.

b) Bloqueo Con el interior del antebrazo sección media: Kaunde An Palmok Makgi.

11. Posición usadas en Chon-Ji:

a) Posición caminando: Gunnun sogui (50% peso en cada pierna)

b) Posición L: Niunja Sog (30% peso en pierna delantera, 70% en la trasera)