

Teoría taekwon-do Panteras Celtas

Examen 10º cup.

Físico:

1. Mover la pierna izquierda a posición de jinete (annun sogui) u extender el puño izquierdo. Hacer 10 puñetazos contando en coreano.
2. 10 flexiones contando en coreano. Menores de 16 años y mujeres usando las palmas, hombres adultos los nudillos de los dedos índice y largo de cada mano.
3. Desde posición de pies paralelos (naranni sogui) mover la pierna derecha hacia atrás formando una posición caminando izquierda y realizar 10 patadas hacia (upcha olegui) contando en coreano.
Repetir con el lado contrario.
4. La Cruz de los puños (Saju Jirugi).
5. Avanzando en posición caminando, realizar puño frontal medio seguido de puño medio reverso (on el otro brazo), usando la técnica de doblar la rodilla en el puño reverso. (4 veces)
6. Retroceder en posición caminando, con puñetazo seguido de puño reverso (con el otro brazo), usando la técnica de doblar la rodilla con el puño reverso. (4 veces)
7. Moviendose hacia delante en posición caminando, realizar bloqueo medio hacia afuera con el antebrazo interno. (4 veces)
8. Moviendose hacia atrás en posición caminando, realizar un bloqueo medio con la parte interior del antebrazo hacia afuera, seguido de un puñetazo a la zona media, usando la técnica de la rodilla con la segunda técnica.

Teoría:

1. Fundador de taekwon-do: General Choi Hong Hi, 9º Dan.
2. El Taekwon-do fue fundado el 11 de Abril de 1955.
3. Taekwon-do significa "El arte de dar patadas y puñetazos" tae=pie, Kwon = mano, Do=arte.
4. Contar en coreano:
1=Hana, 2=Dul, 3=set, 4=net, 5=tasot; 6=iasot; 7=ilgop
8=Yadul, 9=Ajop; 10=Jul; 20=Samul; 30=Sorrum
5. Significado del color blanco: Inocencia, que se le atribuye al principiante si conocimientos de Taekwon-do.
6. Significado en coreano de:
Izquierda: Wen; Derecha; Orun; Oberse: Baro; Reverse: Bande.

7. Principios de Taekwon-do:

Cortesía:	Ye Ui
Integridad:	Yom Chi
Perseverancia:	In Nae
Autocontrol:	Guk gi
Espíritu indomable:	Baekjul Boolgool

8. Partes del cuerpo:

Parte frontal del puño: Ap jumok
Parte interna del antebrazo: An palmok
Parte externa del antebrazo: Backat palmok

9. Puñetazos: Jirugui, debe ser un blanco, en la parte central del cuerpo a la altura del hombro.

10. Bloqueos: Maki

Bloqueo medio con la parte interior del antebrazo: Kaunde An Palmok Maki.
Bloqueo sección baja con la parte exterior del antebrazo: Najunde Backat Palmok Makgi.

11. Posiciones: Sogui

Posición de Atención: Chariot Sogui.
Talones juntos, dedos de los pies separados y puños cerrados a los lados del cuerpo.

Posición de pies paralelos: Narani Chumbi Sogui.
Pies paralelos separados el ancho de los hombros, puños cerrados al frente.

Posición de Jinete: Annun Sogui
Pies paralelos separados por uno y medio el ancho de los hombros.

Posición caminando: Gunan Sogui.
Separación de un ancho de hombros a lo ancho y uno y medio a lo largo, con el peso distribuido por igual en ambos pies.

12. Secciones del Cuerpo:

Alta: Nopunde (por encima del hombro hasta los ojos)
Media: Kaunde (del hombro a la cintura)
Baja: Najunde (por debajo de la cintura)