

TAEKWONDO



Fundamento, Básica y Pumse

Francisco Relañó Ruiz

ÍNDICE GENERAL

Introducción-----	5
Historia del Tae-kwon-do-----	6
¿Qué es el Tae-kwondo?-----	11
Colocarse el cinturón correctamente-----	13

SOGUI SUL

Posiciones fundamentales-----	17
PUM (Posiciones especiales) -----	45

SINCHE SAYONG BUWI (Armas naturales del cuerpo)

Sinche Sayong Buwi-----	50
-------------------------	----

Aplicaciones de las partes del cuerpo al Tae-kwon-do

Chumok (puño)

Son (mano)

Pal (brazo)

Bal (pie)

Dari (pierna)

SON KISUL MAKKI (defensa de brazo)

Son Kisul Maqui----- 88

Are Makki (defensa de brazo)

Momtong Makki (defensa zona media)

Olgul Makki (defensa zona superior; cara)

Tukso Makki (defensa especial)

MOVIMIENTOS ESPECIALES

Chan Kundol Chogui..... 165

Bal Kisul(Técnicas de piernas)

Ap Chagui..... 198

Son Kisul Gonk Kiok (Ataques de puños)

Montong Bande Jirugui..... 228

SONNAL (Ataque con el canto de la nano)

Sonnal mok chigui.....	256
------------------------	-----

PUMSE BASICO EN TAE-KWON-DO

Taeguk il Chang-----	291
Taeguk i Chang-----	296
Taeguk Sam Chang-----	301
Taeguk Sa Chang-----	308
Taeguk O Chang-----	315
Taeguk Yuk Chang-----	322
Taeguk Chil Chang-----	329
Taeguk Pal Chang-----	338

PUMSE SUPERIOR EN TAE-KWON-DO

Koryo-----	349
Kumgang-----	360
Taebeck-----	369
Pyongwon-----	379
Sipchin-----	387
Chitae-----	398
Chunkwong-----	407
Jansu-----	417
Ilillo-----	426

PUNTOS VULNERABLES DEL CUERPO

Puntos vulnerables del cuerpo----- 433

PROGRAMA DE EXAMEN DE DAN

Programa de Examen de Cinturón Negro----- 437

INTRODUCCIÓN



Con este libro pretendo dejar reflejado mis conocimientos del **TAE KWON DO** adquirido en mis treinta años de práctica en el Gimnasio, Seminarios, Competiciones, Campeonatos de Técnicas.

Cuando se habla de **TAE KWON DO** Hay que explicar con claridad el cómo, cuándo, dónde y por qué de la aplicación de cada movimiento.

En el libro cada movimiento es explicado hasta el menor detalle, se explican las ventajas y desventajas de cada técnica.

Este libro se ha escrito para que sea de utilidad a aquellas personas que practican el ***TAE-KWON-DO*** de base.

Cabe apreciar algunas diferencias en los métodos de enseñanza de las diversas escuelas y maestros; pero la diferencia básica está en la especial filosofía seguida por cada país. No obstante las escuelas tienen diferente estilo y pensamiento, todas están vinculadas por la práctica de la técnica fundamental, lo que verdaderamente aceptamos todos los responsables del progreso del **TAE KWON DO**.

Doy las gracias a todos los alumnos que con sus esfuerzos y voluntad, han hecho que el ***TAE-KWON-DO*** sea un deporte cada vez más practicado y conocido tanto en su ciudad como en el mundo.

MAESTRO NACIONAL 6º DAN Nº 515

Francisco Reláño Ruiz

HISTORIA DEL TAEKWONDO

La gente de la era primitiva, sin tener en cuenta el lugar en que viviera, tuvo que desarrollar habilidades personales para conseguir alimento y defenderse del ataque de sus enemigos, incluidos entre los últimos, los animales salvajes. Así mismo, tuvieron que inventar armas para defenderse más eficazmente y subsistir en condiciones menos difíciles. Sin embargo, incluso después de haber aprendido el uso de las armas, nunca dejaron de promover el desarrollo de su cuerpo y espíritu por medio de la prácticas de varios juegos, especialmente en forma de ritos religiosos.

MIRADA SOBRE LA DINASTÍA KOGURYO

Los antepasados de los coreanos que se instalaron en varios estados tribales en esta tierra después del neolítico practicaron muchas de las actividades arriba mencionadas. **Yonco en el Estado de Puyo, Tongmaeng en Koguryo, Mucho en Yi, Mahhan y Kaki en la dinastía Sil-la** son algunos de lo más claros ejemplos de las actividades “*deportivas*” que los antepasados coreanos practicaban en sus ritos religiosos. Finalmente se transformaron en ejercicios para mejorar la salud o las habilidades marciales.

La inmensa experiencia de la gente en el pasado para defenderse de los ataques de fieras, así como tan bien para imitar las posiciones de defensa y ataque asumidas por los animales, poco a poco les llevo a desarrollar habilidades más efectivas en el uso de sus manos para la lucha, y de esa manera, dio base a la creación de una forma primitiva de **Taekyon (antiguo nombre del Taekwon-do)**.

El origen del Tae-kwon-do en este país puede remontarse a la **dinastía Koguryo** Fundada en el año 37 a. C., ya que en las ruinas de las tumbas reales construidas en esa época, se ven murales con escenas de prácticas de **Taekwondo. Muyong-cong. y Kakatchuchong** son dos tumbas reales, construidas en la dinastía **Kogu-río**, que fueron descubiertas por un grupo de arqueólogos en 1.935. **Se hallan en Tughua en Manchuria, donde Koguryo** tenía su capital, en la provincia de **Hwando** en el techo de **Muyong-chong** hay una pintura que representa dos hombres, uno frente a otro, en una práctica de **Taekwondo**, en tanto que en los murales de **Ka-kchuchong** se ven dos hombres peleando. En relación con esta pintura en especial Tatashi Saïto, historiador japonés, en su “*Estudio de la Cultura en la Corea antigua*”, dice: “*La pintura nos muestra, bien que la persona enterrada en esa tumba practicaba Taekwondo mientras vivió, ó tal vez*”

que la gente de esa época lo practicaba junto con la danza y el canto, con el propósito de consolar el alma del difunto”.

La construcción de las dos tumbas mencionadas se remonta al periodo entre el año 3 y el 427, época en la cual la provincia de **Hguando** se mantuvo como capital de **koryo**, según dicen los historiadores. De ahí se puede inferir que el pueblo de **Koruryo** empezó a practicar el **Taekwondo** en esa época.

HWARANDO DE LA DINASTÍA SIL-LA

El Taekwondo también se practicó en la **dinastía Sil-la**. Fue un reino que se fundó en la parte sureste del territorio unos 20 años antes de la fundación de **Koruryo en el norte**. **En Kyunju, antigua capital de Sil-la Sokkuram, en la Torre del gigante Kumkang del templo Pulkuksa**, hay dos imágenes budistas talladas en piedra que muestran a dos gigantes enfrentados en una postura de **Taekwondo**.

Sil-la fue famosa por su Hawarang. La cultura y las artes marciales coreanas del período se enriquecieron con la influencia de **Hwarangdo**, organización militar, activa y social para los jóvenes de la nobleza de la **dinastía Sil-la**. El código de conducta de **Hwarang** se basó en la lealtad a la nación, respeto a los padres, fidelidad a los amigos, valor en el combate e impedimento de la violencia innecesaria o muerte la influencia del **Hwrand** jugó un papel trascendental en la unificación de los tres reinos. Muchas descripciones dispersas en documentos escritos de la época de los tres reinos, tales como el Samguk Yusa el más antiguo documento de la historia coreana muestran que **Hwarabdi tenía el Taekwondo**, no sólo para el estudio como combate desarmado, y que también lo recomendaba como una práctica recreativa.

Hallazgos arqueológicos, como los murales de las tumbas reales de la **dinastía Koguryo**, las esculturas en piedra de las pagodas de los templos esculpidas en **el periodo Sil-la** y muchas descripciones en documentos escritos, demuestran que muchos estudios de las posturas de combate, movimientos y prácticas son muy semejantes a las posturas y formas del **Taekwondo actual**. En consecuencia, se puede deducir que durante el período de los tres reinos se practicaba un arte muy similar al que se conoce en nuestros días como **Taekwondo**.

SUBAK EN EL PERIODO DE KORYO Y DE LA DINASTÍA YI

En la historia de Koryo, el Taekwondo, que en esa época era conocido como **“Subak”**, se practicaba no sólo para mejorar el estado físico de las gentes, sino que además de ser una actividad deportiva, era considerado como un arte marcial de considerable valor.

Archivos históricos de **Koryo** atestiguan **al Taekwondo** como un arte marcial de poca popularidad en la época. **“El Rey Uijong admiraba la excelencia de Yi Ui-min en Subak y por ello lo promovió de Taejong a Pyolchag” (rangos militares).**

“El Rey se hizo presente en el pabellón Sangchun y observó los concursos de Subak.” **“El Rey presenció el concurso de Subak en la plaza Hwa-bi.”** **“El Rey vino a Ma-am y presenció los concursos de Subak”.**

Todos los documentos provenientes de esta época indican, en lo relacionado con el **Subak**, que durante el periodo de la **dinastía Koryo** se practicó como deporte organizado para espectadores.

Se cree que **Subak** consiguió su máxima popularidad durante el reinado del **Rey Uijong, entre 1.147 y 1.170**. Este periodo corresponde, más o menos, al que incluye parte de la **dinastía Ming de China**, durante la cual se hizo ampliamente popular el **“Kunfu”** chino, con su desarrollo en dos avanzados sistemas de defensa personal: **“Neikya y Weikya”**.

Entre estos dos sistemas, la principal diferencia radica en que el primero es defensivo y el segundo es atacante.

Sin embargo, el hecho más importante en cuanto al **Subak en la dinastía Yi** que se publicó en esa época un libro para su enseñanza como arte marcial, y que se hizo más popular entre el público en general en contraste con el período anterior, en el cual había llegado a monopolizarse, en cierto grado, entre los militares de la **dinastía Koryo**.

Un documento histórico indica que la gente **de las provincias de Chungchong y Chol-la** alguna vez se reunieron en la aldea fronteriza de **Chakji** con el propósito de realizar una competición de **Subak**. Este documento es el fundamento para sostener la idea de que **el Subak** desempeñó un importante papel en la actividad deportiva de las gentes **de la dinastía Yi**.

Además quien aspiraba ser empleado por el departamento militar del gobierno real debía **aprender Subak**, por cuanto era una de las principales pruebas del examen de los aspirantes.

Por su parte, el **Rey Congjo** hizo publicar un texto ilustrado de artes marciales, **“Muy Dobo Tongji”**, en el cual se incluyó el Taekwondo en uno de los capítulos más importantes.

Es obvio, en consecuencia, que el **Subak** fue un importante deporte nacional que atrajo **la atención de la corte real y del público durante la dinastía Yi**. Sin embargo, en la última parte de la **dinastía Yi**, empezó a decaer la importancia de la corte, la cual se encontraba constantemente perturbada con la disensión de las facciones políticas feudales, por ese entonces, **el Subak** permaneció como una actividad recreativa de la gente.

DESARROLLO DEL TAEKWONDO EN TIEMPOS MODERNOS

En 1.943, después del Judo, se introdujeron en Corea el Karate y el Kungfu los cuales gozaron de una temporal popularidad hasta 1.945, año de la liberación coreana.

Un grupo de coreanos interesados en el **Taekwondo**, entonces, hicieron el esfuerzo de revitalizar el tradicional **arte del Taekwondo**.

Es así como **el Taekwondo** ha crecido como un auténtico arte de defensa personal coreano por casi 20 siglos. La creciente popularidad **del Taekwondo** y la entusiasta dedicación de muchas gentes, han permitido que **el Taekwondo** sea uno de los eventos oficiales en el Encuentro Atlético Nacional que se celebra cada año desde 1.962.

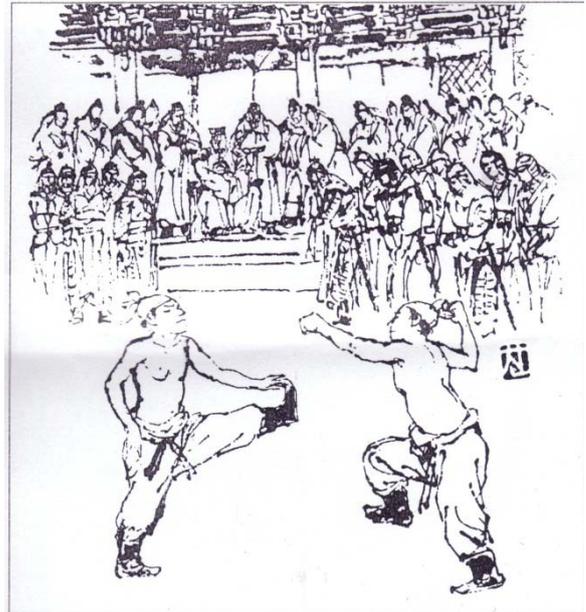
La popularidad **del Taekwondo** y el entusiasmo por este deporte se presentan, no solo en su país de origen, sino también en todo el mundo debido a la dominante superioridad **del Taekwondo** en relación con cualquiera de las artes marciales de defensa personal del mundo.

Además, su evolución y desarrollo como deporte internacional para aficionados son rápidos.

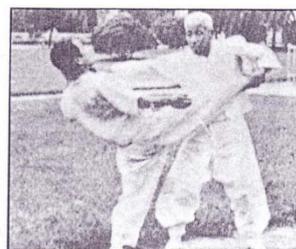
El primer campeonato Mundial de Taekwondo se realizó en Seúl, en mayo de 1.973, llevando a la formación de **World Taekwondo Federación**, la cual emprendió la tarea **de hacer del Taekwondo un deporte mundial moderno**.



Estatua de Guerrero "Kungang", en la cueva de Sokkuram en Kyungju (siglo VII)



Pintura de Hong Do Kim, famoso artista de la dinastía Yi, que representa una competencia de Subak (Tae Kwon-Do primitivo) realizada en los predios del palacio real.



Demostración de las técnicas del antiguo Tae Kwon-Do (Taekyon).

¿QUE ES EL TAE KWON DO?

El Taekwondo consiste en una técnica de movimientos corporales con el máximo de potencia, velocidad, precisión y equilibrio.

La potencia del golpe – puñetazo, patada o bloqueo – se incrementa a través de un entrenamiento constante que convierte toda su potencialidad en capacidad real.

La rapidez desempeña un papel importante en **las técnicas de Taekwondo**, se potencia constantemente a base de sencillos elementos de movimiento, que se aplican de forma combinada con el giro del cuerpo. Sin potencia, la velocidad resulta totalmente ineficaz.

El riguroso entrenamiento en la ejecución de movimientos definitivos, tanto en defensa como en ataque, **es lo que hace al Taekwondo superior a otras formas de arte marciales más sencillas**; la coordinación y las respuestas condicionadas son dos de los elementos más importantes de **las técnicas del Taekwondo**.

Las técnicas de Taekwondo que pueden mejorarse constantemente son valoradas siempre en base a las aplicaciones científicas de sus principios, que abarcan los reflejos y la coordinación.

El Taekwondo es un modo de alcanzar una buena forma física, **el Taekwondo es un Arte Marcial** en su aplicación como medio de autodefensa, sus técnicas poseen una eficacia mortal.

Todos los movimientos corporales están pensados para las exigencias del combate y sus fuerzas físicas y mentales concentradas pueden causar daños extremos al oponente.

Dado que el Taekwondo es un Arte Marcial, los practicantes deben distinguir primero lo correcto de lo incorrecto; **Las técnicas del Taekwondo** y su aplicación parecen fáciles, pero cuestan de aprender, es necesario que el practicante mantenga la disciplina para aplicarse al estudio, mejorando las técnicas y desarrollando sus capacidades hasta el punto de poder utilizarlas en la práctica.

Las técnicas del Taekwondo que hacen hincapié en la disciplina física y mental, pueden adecuarse en cierta medida a cualquier edad, constitución física o profesión.

Las técnicas del Taekwondo seguirán cambiando, pero sus principios esenciales y su filosofía tradicional seguirán formando siempre la base sobre la que se fundamenten todas las modificaciones.



COLOCARSE EL CINTURÓN CORRECTAMENTE

Consta de ocho movimientos

1º.- Cogemos el cinturón por su parte media con ambas manos y lo colocamos sobre el abdomen.



2º.- Pasamos el extremo izquierdo del cinturón detrás de la cintura.



3º.- Pasamos el extremo derecho del cinturón detrás de la cintura.



4º.- En esta nueva posición el extremo que proviene de la derecha nos queda por debajo del izquierdo.



5º.- Los dos extremos no deben cruzarse por detrás, deben de estar uno encima de otro.



6º.- El extremo que proviene de la izquierda, pasa por encima del otro y lo introducimos por debajo.



7º.- Por último, el que hemos sacado hacia arriba, lo cruzamos por la izq. del otro extremo y lo anudamos.



8º.- Tirando de ambos extremos debe de quedar los dos iguales como en la foto.



SOGUI SUL POSICIONES **FUNDAMENTALES**

Chumbi sogui: (Posición de los pies paralelos). La utilizamos para la preparación para el inicio de una técnica o pumse.



Preparación



Chumbi Sogui

Definición: Los pies están totalmente paralelos entre sí.

Estudio técnico: Los pies deberán estar totalmente paralelos entre sí, con el 50% del peso del cuerpo en cada uno.

La separación entre los pies será igual a la anchura de los hombros, el centro de gravedad caerá justo entre ellos.

Errores comunes: Que la distancia entre los pies no sea la correcta, que los pies no estén paralelos y el centro de gravedad no caiga en el centro y por lo tanto la proporción de la distribución del peso este mal.

Pionji sogui: (Posición cómoda)



Preparación



Pionji Sogui

Definición: Las punteras de los pies se abren cuarenta y cinco grados hacia fuera.

Estudio técnico: Los talones de los pies deberán estar totalmente paralelos entre sí, y las punteras de los dedos girados 45 ° hacia fuera. el 50% del peso del cuerpo en cada uno.

La separación entre los pies será igual a la anchura de los hombros y el centro de gravedad caerá justo entre ellos.

Errores comunes: Que la distancia entre los pies no sea la correcta, que los pies no estén girados.

Aplicaciones: Suele utilizarse para relajación.

Naranji sogui: (Posición de los pies paralelos)



Preparación



Naranji Sogui

Definición: Los pies están totalmente paralelos entre sí.

Estudio técnico: Los pies deberán estar totalmente paralelos entre sí, con el 50% del peso del cuerpo en cada uno.

La separación entre los pies será igual a la anchura de los hombros, el centro de gravedad caerá justo entre ellos.

Errores comunes: Que la distancia entre los pies no sea la correcta, los pies no estén paralelos, el centro de gravedad no caiga en el centro, y la proporción del peso esté mal distribuida.

Aplicaciones: Suele utilizarse en Kibom Chumbi Sogui.

Uen Sogui: Variación del Naranji Sogui, la punta del pie izquierdo gira 90° hacia la izquierda.

Orun Sogui: Variación del Naranji Sogui, la punta del pie derecho gira 90° hacia la derecha.

Ap Sogui: (Posición frontal)

Uen Ap sogui: (Píe izquierdo avanza un paso hacia delante)



Chumbi



Uen Ap Sogui al frente



Uen Ap Sogui lateral

Definición: Es un paso normal de andar, que varía según la persona que lo realiza.

Estudio técnico: Ambas piernas están en posición natural, los pies forman un ángulo de 15° a 30, la distancia entre los pies es de un paso normal, el peso del cuerpo es proporcionado, el centro de gravedad cae entre los pies.

Errores comunes: Forzar el paso, doblar la rodilla, no guardar el ángulo entre los pies.

Aplicaciones: En defensa y ataque.

Orun Ap sogui: (Píe derecho avanza un paso hacia delante)



Chumbi



Orum Ap Sogui al frente



Orum Ap Sogui lateral

Definición: Es un paso normal de andar, que varía según la persona que lo realiza.

Estudio técnico: Ambas piernas están en posición natural, los pies forman un ángulo de 15° a 30, la distancia entre los pies es de un paso normal, el peso del cuerpo es proporcionado, el centro de gravedad cae entre los pies.

Errores comunes: Forzar el paso, doblar la rodilla, no guardar el ángulo entre los pies.

Aplicaciones: En defensa y ataque.

Chum Chum Sogui: (Posición ni sentados ni de pie, de frente y lateral)



Chumbi



Chuchum Sogui al frente



Chuchum Sogui lateral

Definición: Esta posición es parecida a la adoptada cuando montamos a caballo.

Estudio técnico: La separación entre los talones será de un paso, ambas rodillas estarán dobladas llevando el cuerpo un poco hacia delante, cada pie será el pilar del 50% del peso del cuerpo.

Los pies estarán paralelos entre sí, separados por un paso, el cuerpo deberá estar recto y perpendicular al suelo.

Errores comunes: No flexionar las rodillas, no mantener el paralelismo correcto entre los pies y el eje, no guardar un paso aproximadamente entre los talones.

Aplicaciones: En ataques y defensas.

Orun Ap Chum Chum Sogui: (Posición frontal, ni sentados ni de pie)



Chumbi



Orun Ap Chuchum Sogui

Definición: Igual que Ap Sogui, pero con el peso del cuerpo desplazado más hacia delante.

Estudio técnico: Las rodillas estarán dobladas y el peso del cuerpo recaerá sobre los pies en un 50% ó algo más sobre el pie adelantado, disminuyendo en el retrasado, la posición es como la de Orum Ap Sogui.

Errores comunes: Que el peso del cuerpo no este repartido al 50% y que se pierda el equilibrio.

Aplicaciones: Se utiliza en ataques Son Kisul Gong Kiok y en defensas Son Kisul Maqui.

Uen Ap Chum Chum Sogui: (Posición frontal, ni sentados ni de pie)



Chumbi



Uen Ap Chuchum Sogui

Definición: Igual que Ap Sogui, pero con el peso del cuerpo desplazado más hacia delante.

Estudio técnico: Las rodillas estarán dobladas y el peso del cuerpo recaerá sobre los pies en un 50% ó algo más sobre el pie adelantado, disminuyendo en el retrasado, la posición es como la de Uen Ap Sogui.

Errores comunes: Que el peso del cuerpo no este repartido al 50% y que se pierda el equilibrio.

Aplicaciones: Se utiliza en ataques Son Kisul Gong Kiok y en defensas Son Kisul Maqui.

Ap Kubi Sogui: (Paso largo)

Orun Ap Kubi Sogui: (Pie derecho, posición frontal, rodilla doblada)



Chumbi



Orun Ap Kubi al frente



Orun Ap Kubi lateral

Definición: Se realiza al frente con la rodilla delantera doblada y la pierna de atrás recta.

Estudio técnico: La separación entre ambos pies es de un paso y medio, los dedos del pie adelantado miran al frente, la rodilla del pie adelantado doblada hasta la vertical de la punta del pie delantero. La anchura entre los pies es la misma que los hombros, el peso se distribuye en 1/3 atrás y 2/3 delante.

Errores comunes: Doblar la rodilla del pie de atrás. Levantar el pie de atrás del suelo, rodilla mal doblada.

Aplicaciones: Se utiliza en técnicas de defensa y ataque.

Uen Ap Kubi Sogui: (Pie izquierdo, posición frontal, rodilla doblada)



Chumbi



Uen Ap Kubi al frente



Uen Ap Kubi lateral

Definición: Se realiza al frente con la rodilla delantera doblada y la pierna de atrás recta.

Estudio técnico: La separación entre ambos pies es de un paso y medio, los dedos del pie adelantado miran al frente, la rodilla del pie adelantado doblada hasta la vertical de la punta del pie delantero. La anchura entre los pies es la misma que los hombros, el peso se distribuye en 1/3 atrás y 2/3 delante.

Errores comunes: Doblar la rodilla del pie de atrás. Levantar el pie de atrás del suelo, rodilla mal doblada.

Aplicaciones: Se utiliza en técnicas de defensa y ataque.

Uen Tuit Kubi Sogui: (Posición de rodilla de atrás doblada)



Chumbi



Uen Tuit Kubi al frente



Uen Tuit Kubi lateral

Definición: El cuerpo descansa en la pierna de atrás.

Estudio técnico: Los dos talones se encuentran en línea. Los pies forman entre sus ejes 90°, las rodillas están dobladas, la rodilla de atrás más que la adelante, la pierna adelantada soporta un 30% del peso del cuerpo y la pierna trasera un 70%, la separación entre los talones es de un paso.

Errores comunes: Que los pies no guarden un ángulo de 90° entre sí, la rodilla delantera esté recta, que el cuerpo esté forzado.

Aplicaciones: En técnicas de defensa y en ataques.

Urun Tuit Kubi Sogui: (Posición de rodilla de atrás doblada)



Chumbi



Orun Tuit Kubi al frente



Orun Tuit Kubi lateral

Definición: El cuerpo descansa en la pierna de atrás.

Estudio técnico: Los dos talones se encuentran en línea. Los pies forman entre sus ejes 90°, las rodillas están dobladas, la rodilla de atrás más que la adelante, la pierna adelantada soporta un 30% del peso del cuerpo y la pierna trasera un 70%, la separación entre los talones es de un paso.

Errores comunes: Que los pies no guarden un ángulo de 90° entre sí, la rodilla delantera esté recta, que el cuerpo esté forzado.

Aplicaciones: En técnicas de defensa y en ataques.

Mo Sogui: (Posición ni lateral ni fróntal)



Chumbi



Uen Mo Sogui



Orun Mo Sogui

Definición: Pies paralelos entre sí.

Estudio técnico: La diferencia que existe respecto a Naranji Sogui es que los pies giran sobre los talones, hacia la izquierda (Uen) o hacia la derecha (Orun), 45° respecto a la posición de Naranji Sogui.

Aplicaciones: Posición defensiva.

Mo Chuchun Sogui: (Posición ni lateral ni frontal)



Chumbi



Orum Mochuchon Sogui



Uen Mochuchon Sogui

Definición: Igual que el Chuchum Sogui, pero cualquiera de los dos pies avanza un paso.

Estudio técnico: La diferencia sobre el Chuchum Sogui es que los pies giran sobre los talones, hacia la izquierda (Uen) o hacia la derecha (Orun), 45° respecto al Chuchum Sogui.

Posiciones: Posición defensiva.

Bom Sogui: (Posición del tigre)



Chumbi



OrumBom Sogui al frente



Orum Bom Sogui lateral

Definición: El cuerpo descansa en la pierna de atrás, como en Tuit Kubi

Estudio técnico: El ángulo entre los pies es de 30° entre talón de atrás y metatarso del pie adelantado, tiene que haber menos de un paso de distancia, rodillas hacia el frente y ambas rodillas dobladas. En el pie de atrás se deja el 90% del peso del cuerpo y el 10% en el pie de adelante.

Errores comunes: Las rodillas mal flexionadas. El pie delantero mal levantado, ángulos entre pies incorrectos, rodillas hacia el exterior, el pie anterior no se apoya bien sobre el metatarso.

Aplicaciones: En defensa y ataques.

Bom Sogui: (Posición del tigre)



Chumbi



UenBom Sogui al frente



Uen Bom Sogui lateral

Definición: El cuerpo descansa en la pierna de atrás, como en Tuit Kubi

Estudio técnico: El ángulo entre los pies es de 30° entre talón de atrás y metatarso del pie adelantado, tiene que haber menos de un paso de distancia, rodillas hacia el frente y ambas rodillas dobladas. En el pie de atrás se deja el 90% del peso del cuerpo y el 10% en el pie de adelante.

Errores comunes: Las rodillas mal flexionadas. El pie delantero mal levantado, ángulos entre pies incorrectos, rodillas hacia el exterior, el pie anterior no se apoya bien sobre el metatarso.

Aplicaciones: En defensa y ataques.

Moa Sogui: (Posición de pies juntos)



Chumbi



Moa Sogui

Definición: Los pies y piernas están juntos, con los pies paralelos y con punto de contacto entre los talones y canto de los dedos (Parte interior).

Estudio técnico: Los pies estarán completamente juntos y paralelos.

El centro de gravedad justo en el centro y el cuerpo erguido.

El peso está repartido en un 50% en cada pie.

Errores comunes: Que los pies no estén completamente juntos.

Que el cuerpo no esté erguido.

Que el centro de gravedad no caiga en el punto correcto.

Aplicaciones: Se aplica en los Pumses.

Koa Sogui: (Posición cruzada)



Chumbi



Uen Ap Koa Sogui de frente



Uen Ap Koa Sogui lateral

Definición: Los pies se entrecruzan y el cuerpo queda ligeramente ladeado.

Estudio técnico: Las piernas forman una X estando en pleno contacto, la espinilla de una pierna con la pantorrilla de la otra. Las dos rodillas están flexionadas, al ejecutar el ataque ó desplazamiento, la pierna cruza por delante y se le conoce como Ap Koa Sogui.

Errores comunes: No mantener las rodillas flexionadas.

No apoyar el pie que cruza sobre el metatarso, que no estén en contacto la espinilla y la pantorrilla.

Aplicaciones: En técnica de defensa y ataque.

Koa Sogui: (Posición cruzada)



Chumbi



Orum Ap Koa Sogui de frente



Orum Ap Koa Sogui lateral

Definición: Orum Koa Sogui, los pies se entrecruzan, el pie que queda delante, debe de estar apoyado sobre el metatarso y con el talón levantado.

Estudio técnico: Las piernas forman una X estando en pleno contacto, la espinilla de una pierna con la pantorrilla de la otra. Las dos rodillas están flexionadas, al ejecutar el ataque o desplazamiento, la pierna cruza por delante y tiene que estar apoyado con el metatarso y el trasero ligeramente doblado y la planta del pie apoyando totalmente en el suelo, se le conoce como OrumTui Koa Sogui.

Errores comunes: No mantener las rodillas flexionadas. No apoyar el pie que cruza sobre el metatarso, que no estén en contacto la espinilla y la pantorrilla.

Aplicaciones: En técnica de defensa y ataque.

Tui Koa Sogui: (Posición cruzada)



Chumbi



Uen Tui Koa Sogui de frente



Uen Tui Koa Sogui lateral

Definición: UenTuit Koa Sogui, los pies se entrecruzan, el pie que queda detrás, debe de estar apoyado sobre el metatarso y con el talón levantado.

Estudio técnico: La piernas forman una X estando en pleno contacto, la espinilla de una pierna con la pantorrilla de la otra. Las dos rodillas están flexionadas, al ejecutar el ataque o desplazamiento, la pierna cruza por detrás y tiene que estar apoyado con él metatarso y el delantero ligeramente doblado y la planta del pie apoyando totalmente en el suelo, se le conoce como UenTui Koa Sogui.

Errores comunes: No mantener las rodillas flexionadas. No apoyar el pie que cruza sobre el metatarso, que no estén en contacto la espinilla y la pantorrilla.

Aplicaciones: En técnica de defensa y ataque.

Chariot Sogui: (Posición de firmes)



Chumbi



Chariot Sogui

Definición: Los talones estarán en contacto y las puntas separadas.

Estudio técnico: Los tobillos y talones deben estar juntos, la punta de los pies se abrirán hacia fuera $22,5^\circ$ con respecto al eje central y formará un ángulo con el otro pie de 45° .

El peso se distribuye en un 50% en cada pie.

Errores comunes: Que los talones y tobillos no estén juntos.

Que los pies no formen el ángulo apropiado.

Aplicaciones: Se utiliza en la posición de firmes.

Jak Tari Sogui: (Posición de la cigüeña)



Chumbi



Orum Jak Tari Sogui

Definición: Posición estática, descansa todo el cuerpo en un pie.

Estudio técnico: La pierna que está apoyada en el suelo está en posición natural y aguanta todo el peso del cuerpo.

El centro de gravedad está en el pie que está apoyado en el suelo.

La otra pierna se levanta doblando la rodilla, de forma que el pie levantado esté en contacto (Por su borde interior) con la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo.

La punta del pie levantado está en posición funcional y la rodilla doblada mirando hacia delante.

Errores comunes: Que el pie levantado no está en contacto con la pierna que está en el suelo y la rodilla levantada.

Que el cuerpo no este vertical, que las rodillas no miren hacia delante.

Aplicaciones: En defensas, ataques y ejercicios de respiración.

Jak Tari Sogui: (Posición de la cigüeña)



Chumbi



Uen Jak Tari Sogui

Definición: Posición estática, descansa todo el cuerpo en un pie.

Estudio técnico: La pierna que está apoyada en el suelo está en posición natural y aguanta todo el peso del cuerpo.

El centro de gravedad está en el pie que está apoyado en el suelo.

La otra pierna se levanta doblando la rodilla, de forma que el pie levantado esté en contacto (Por su borde interior) con la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo.

La punta del pie levantado está en posición funcional y la rodilla doblada mirando hacia delante.

Errores comunes: Que el pie levantado no está en contacto con la pierna que está en el suelo y la rodilla levantada.

Que el cuerpo no este vertical, que las rodillas no miren hacia delante.

Aplicaciones: En defensas, ataques y ejercicios de respiración.

Ogun Sogui: (Posición pie detrás de la rodilla)



Chumbi



Uen Orun Sogui

Definición: Igual al Jak Tari Sogui.

Estudio técnico: El pie suspendido tiene su empeine apoyado detrás de la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo, debe de estar semidoblada.

Cuerpo recto y vertical al suelo.

Errores comunes: No estar en contacto el empeine del pie levantado con la parte de atrás de la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo, que no esté está semiflexionada.

Aplicaciones: En técnica de ataques y defensa.

Ogun Sogui: (Posición pie detrás de la rodilla)



Chumbi



Orun Sogui

Definición: Igual al Jak Tari Sogui.

Estudio técnico: El pie suspendido tiene su empeine apoyado detrás de la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo, debe de estar semidoblada.

Cuerpo recto y vertical al suelo.

Errores comunes: No estar en contacto el empeine del pie levantado con la parte de atrás de la rodilla de la pierna que está apoyada en el suelo, que no esté está semiflexionada.

Aplicaciones: En técnica de ataques y defensa.

Kiot Tari Sogui: (Posición pie detrás de pie ó postura del abuelo)



Chumbi



Orun Kiot Tari Sogui

Definición: Ambos pies están uno detrás del otro, casi en el mismo eje.

Estudio Técnico: Las dos rodillas semiflexionadas.

Los pies casi en el mismo eje y en la misma dirección, en contacto la punta del de atrás con el talón del adelantado.

El peso va distribuido con el 50% en cada pierna, el cuerpo vertical al suelo y mirando al frente.

Errores comunes: No tener los dos pies en contacto punta/talón.

No mantener las dos rodillas flexionadas ni el peso correcto.

Aplicaciones: Se suele aplicar en desplazamiento, para realizar un ataque.

Kiot Tari Sogui: (Posición pie detrás de pie ó postura del abuelo)



Chumbi



Orum Kiot Tari Sogui al frente



Orum Kiot Tari Sogui lateral

Definición: Ambos pies están uno detrás del otro, casi en el mismo eje.

Estudio Técnico: Las dos rodillas semiflexionadas.

Los pies casi en el mismo eje y en la misma dirección, en contacto la punta del de atrás con el talón del adelantado. El peso va distribuido con el 50% en cada pierna, el cuerpo vertical al suelo y mirando al frente.

Errores comunes: No tener los dos pies en contacto punta/talón.

No mantener las dos rodillas flexionadas ni el peso correcto.

Aplicaciones: Se suele aplicar en desplazamiento, para realizar un ataque.

Kiot Tari Sogui: (Posición pie detrás de pie o postura del abuelo)



Chumbi



Uen Kiot Tari Sogui al frente



Uen Kiot Tari Sogui lateral

Definición: Ambos pies están uno detrás del otro, casi en el mismo eje.

Estudio Técnico: Las dos rodillas semiflexionadas.

Los pies casi en el mismo eje y en la misma dirección, en contacto la punta del de atrás con el talón del adelantado. El peso va distribuido con el 50% en cada pierna, el cuerpo vertical al suelo y mirando al frente.

Errores comunes: No tener los dos pies en contacto punta/talón.

No mantener las dos rodillas flexionadas ni el peso correcto.

Aplicaciones: Se suele aplicar en desplazamiento, para realizar un ataque.

PUM POSICIONES ESPECIALES

Todos estos movimientos especiales se realizarán partiendo de la posición de Kibom Chumbi Sogui, menos el Chariot Sogui que es la posición de firmes.

KIBOM CHUMBI SOGUI



Chumbi

Posición para empezar el Pumse.

Pies en posición de Naranji Sogui, cerrar las manos ascendiéndolas desde el vientre bajo hasta el pecho, subiendo con los puños cerrados sin presión.

A continuación descender las manos hasta debajo del vientre.

Cuerpo sin tensión con el vientre tenso.

La distancia entre las manos debe ser igual a la anchura de un puño.

DU CHUMOK JORI CHUMBI SOGUI



Chumbi



Inicio del Duchumok Jori Chumbi Sogui



Duchumok Jori Chumbi Sogui

Se usa en los movimientos especiales y se puede aplicar con toda la técnica Sogui Sul.

Pies en posición de Moa Sogui, cerrar los puños y estirarlos al frente, después lo recogemos y lo llevamos a la cintura, como se ve en foto.

La palma mira hacia arriba y los brazos se encuentran paralelos al suelo.

Sirve como ejercicio de concentración.

BO CHUMOK CHUMBI SOGUI



Chumbi



Inicio del Bochumok Chumbi Sogui



Inicio del Bochumok Chumbi Sogui



Bochumok Chumbi Sogui

Pies en posición de Moa Sogui.

Movimiento ascendente con las manos abiertas desde abajo hacia la altura del plexo solar.

Con la mano izquierda abierta (En forma circular), los cuatros dedos juntos y el pulgar separado como si fuéramos a coger un vaso, la mano cerrada se coloca dentro de la izquierda sin sujetarla.

KIOP SON CHUMBI SOGUI



Chumbi



Inicio Kiop Son Chumbi Sogui



Inicio Kiop Son Chumbi Sogui



Kiop Son Chumbi Sogui

Pies en posición de Moa Sogui.

Movimiento ascendente con las manos abiertas desde abajo hacia la altura del plexo solar.

Las manos las desplazamos del plexo solar al vientre, la izquierda encima de la derecha pero sin agarrarla.

Obtenemos una forma de V, el cuerpo relajado pero recto, este movimiento se utiliza para la respiración y concentración.

TONG MILGUI CHUMBI SOGUI



Chumbi



Inicio del Tongmilgui Chumbi



Inicio del Tongmilgui Chumbi



Final del Tongmilgui Chumbi

Los pies en posición de Naranji Sogui.

Manos abiertas con el corazón del dedo de cada mano doblado.

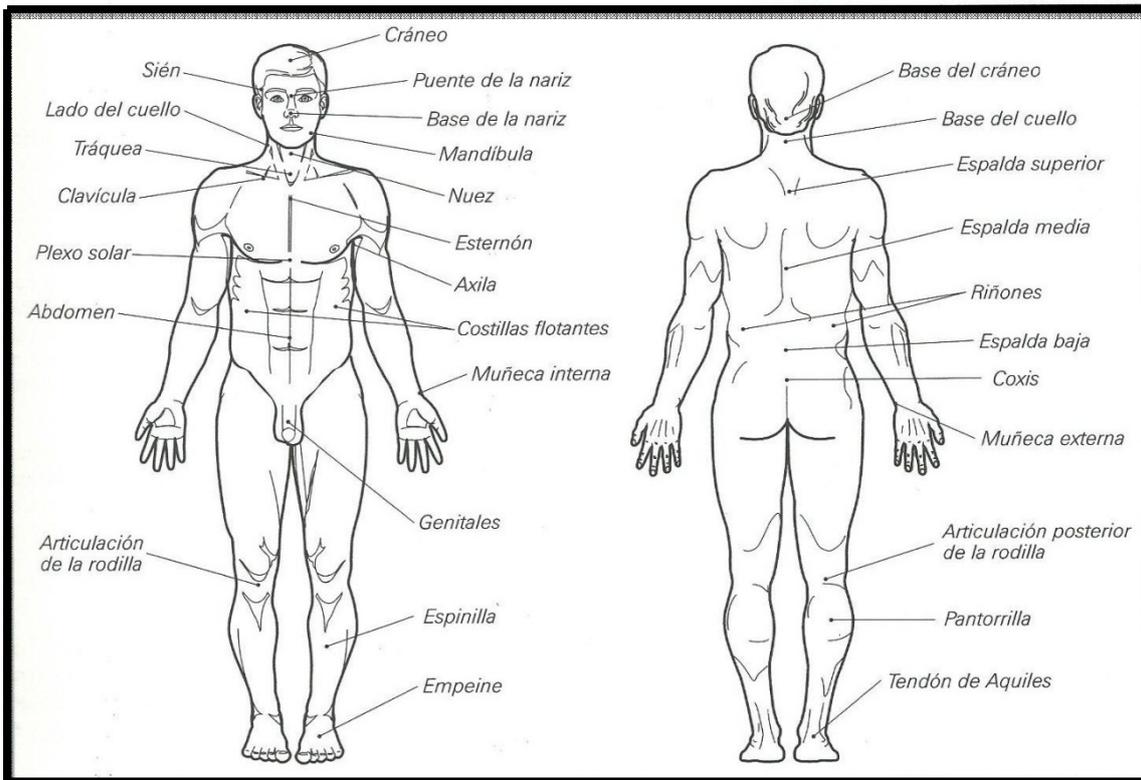
Los elevamos desde el vientre hasta el plexo solar con las manos abiertas y las palmas de las manos hacia arriba después giramos las palmas de las manos y los brazos hacia delante.

Las palmas de las manos se miran entre ellas.

Los brazos están doblados 45° distancia entre las manos igual a la anchura de la cabeza.

SINCHE SANYONG BUWI

ARMAS NATURALES DEL CUERPO

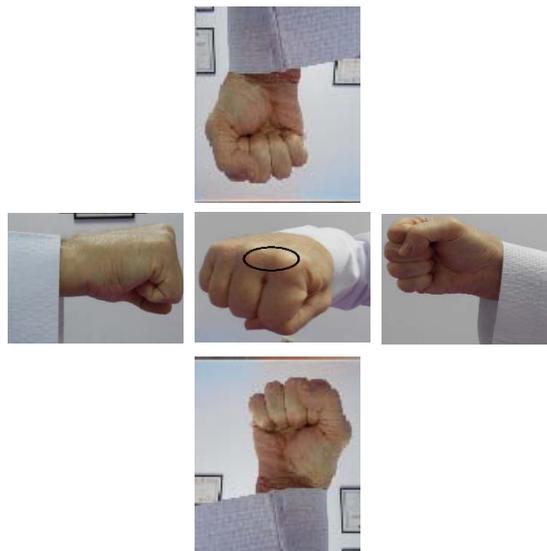


APLICACIONES DE LAS PARTES DEL CUERPO AL TAE-KWON-DO

CHUMOK: El Chumok tiene gran variedades en función del doblado de los dedos.

Su nombre varía según el método usado.

Chumok



Chumok

Es fundamental en las técnicas de Tae-kwon-do golpear siempre con los dos primeros nudillos y el puño cerrado.

Es aplicable a todas las técnicas del Jirugui Sul.

METODO PARA DOBLAR EL PUÑO **CORRECTAMENTE**

1º.- Chumok (Puño): La forma más correcta de doblar el puño es la siguiente:

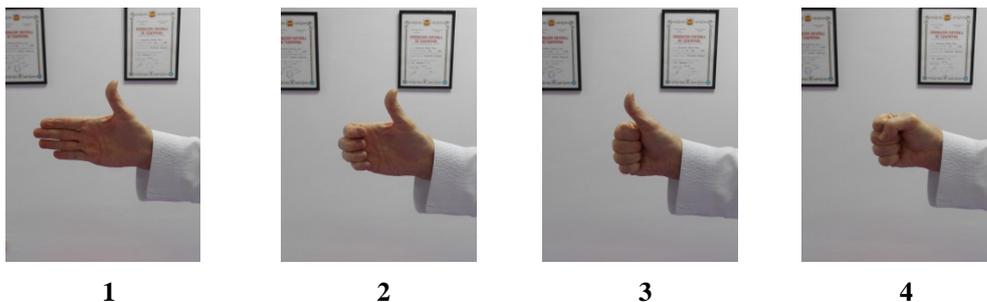


Figura 1: Estirar completamente la mano.

Figura 2: Los dedos de las manos se doblan por la primera articulación.

Figura 3: Las yemas apretadas contra la tercera articulación con toda la fuerza posible.

Figura 4: A continuación se cierra el puño doblando de nuevo los dedos contra la palma.

Los pulgares se aprietan con fuerza debajo del dedo corazón.

El puño golpeará con la cara externa de los dos primeros nudillos de los dedos índice y corazón.

Dung Chumok



Dung Chumok

Dung Chumok: El puño se doblará siempre como “**Chumok**”.

Este golpea al revés del puño.

Se aplica únicamente en la técnica de Chigui Sul.

ME CHUMOK:



Me Chumok

ME CHUMOK: Puño como mazo, se golpea con la zona inferior del canto del puño.

Aplicación al igual que Dung Chumok sólo en la técnica de Chigi Sul.

PYON CHUMOK.



Pyon Chumok

PYON CHUMOK. Puño semi doblado, los dedos se doblan hasta la primera articulación, el pulgar se aprieta en el borde interno de la mano.

BAM CHUMOK:



Bam Chumok

BAM CHUMOK: Puño como castaña, se golpea con los nudillos, se realiza en dos modalidades.

Es un movimiento muy débil pero es bueno utilizarlo en las partes más sensibles del cuerpo, ojos, sien, la nuez, el puente de la nariz y los riñones.

JIPKE BAM CHUMOK:

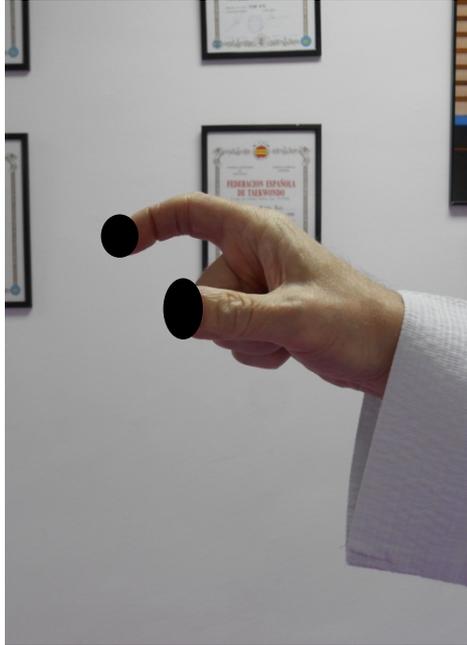


Jipke Bam Chumok

A.- Subir el dedo corazón hasta la base de la primera falange y apoyar en la tercera falange el pulgar.

B.- Igual que la anterior, pero subiendo el dedo índice, es un movimiento muy débil pero efectivo en las partes más sensibles del cuerpo como los ojos, sien, nuez, el puente de la nariz y los riñones.

CHIPKE CHUMOK:



Chipke Chumok

CHIPKE CHUMOK: Dedos como tenazas, se emplean los dedos pulgar e índice para presionar.

Se utiliza en puntos débiles como la tráquea.

ALTERACIÓN DEL CHUMOK



Seu Jirugui



Checho Jirugui



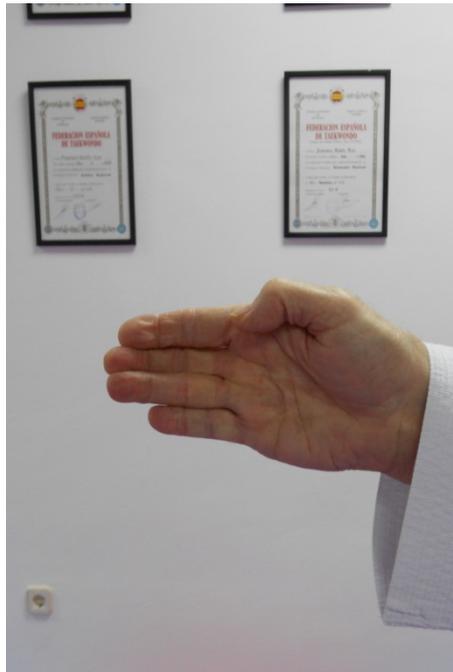
Opo Jirugui

Seu Jirugui: El puño se lanza con los dedos mirando al frente, se utiliza cuando el adversario se encuentra en distancia larga.

Checho Jirugui: La palma del puño tiene que mirar hacia el cielo, se utiliza en distancia cortas.

Opo Jirugui: La palma del puño tiene que mirar hacia el suelo, se utiliza en distancia larga y corta.

SON:



Son

SON: La mano es fundamental en la práctica del Tae-Kwon-Do de ella parten gran números de movimientos, tanto en ataque como de defensas. La mano recibe diversos nombres y diferentes aplicaciones.

SONNAL AN CHIGUI



Sonnal An Chigui

SONNAL AN CHIGUI: La mano muy abierta, con los dedos pegados.

Se dobla el dedo corazón hasta estar a la misma altura que anular y índice, el dedo pulgar se apoya en el borde interno de la mano.

Se golpea con el borde externo de la mano.

SONNAL BAKA CHIGUI



Sonnal Baka Chigui

SONNAL BAKA CHIGUI: La mano muy abierta, con los dedos pegados.

Se dobla el dedo corazón hasta estar a la misma altura que anular e índice, el dedo pulgar se apoya en el borde interno de la mano.

Se golpea con el borde externo de la mano.

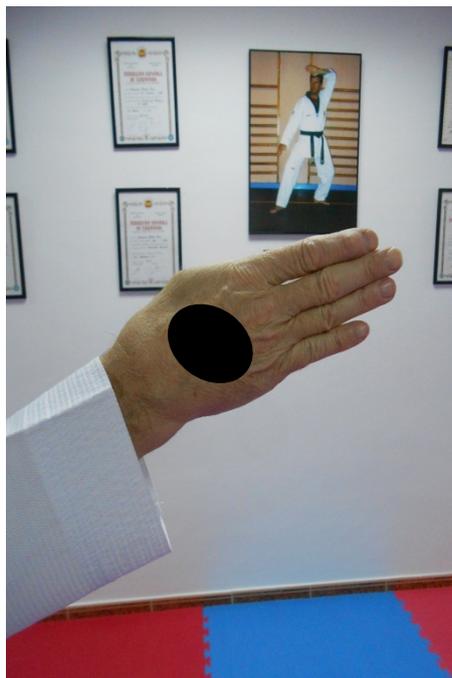
SONNAL DUNG



Sonnal Dung

SONNAL DUNG: Se golpea con el canto interior de la mano, a modo de Sonnal pero apoyando el pulgar en la base del meñique.

SON DUNG



Son Dung

SON DUNG: Se golpea con el revés de la mano.

Es un golpe muy débil que puede utilizarse como bloqueo, desviando un ataque de mano.

PYON SON KUT



Pion son kut Seuo Chirugui



Pion son kut Checho Chirugui



Pion son kut Opo Chirugui

PYON SON KUT: El golpe se realiza con las puntas de los dedos anular corazón y índice, las tres puntas de los dedos deben de estar en línea recta.

Se puede realizar en tres formas distintas: ***Seuo, Checho, Opo.***

Se golpea en las ingles, testículos, tráquea.

JAN SON KUT



Jan Son Kut

JAN SON KUT: Con la mano cerrada se ataca con el dedo índice.

Se golpea en ojo, costado, tráquea.

DU SON KUT



Du Son Kut

DU SON KUT: Se ataca con el índice y corazón, el pulgar se apoya en el anular.

SE SON KUT



Se Son Kut

SE SON KUT: Los tres dedos (Anular, corazón índice) unidos por las puntas, el corazón por encima de los otros dos.

Él pulgar se coloca sobre la uña del dedo meñique, uniéndolos por debajo de los tres anteriores.

MOUN SON KUT



Moun Son Kut

MOUN SON KUT: Cerrando la mano juntando las puntas de todos los dedos.

GOM SON



Gom son

GOM SON: Mano de oso, se cierra la mano con los dedos semis doblados y las yemas que lleguen donde empiezan los dedos y acaba la palma de la mano.

Se golpea con la parte interior de la palma de la mano.

BATANG SONG



Batang song

BATANG SONG: Se usa la base de la palma de la mano, doblando el dorso de la mano hacia atrás.

Esta técnica se utiliza principalmente para bloqueo, pero se utiliza con frecuencia como ataque, usando la parte inferior de la mano.

ACUI SON



Acui Son

ACUI SON: Es otra variación del Sonnal

La mano en posición Sonnal pero el pulgar abierto al máximo, usando la parte interior del pulgar e índice.

Se ataca al cuello y rodilla.

GAWISON KUT



Gawison kut

GAWISON KUT: Dedos en forma de tijera, pero manteniéndolos en tensión.

Los dedos son el índice y corazón.

Ataque a los ojos, tráquea.

KUPIN SON MOK



Kupin son mok

KUPIN SON MOK: Dorso de muñeca.

La muñeca doblada tensamente, los dedos mirando hacia abajo, la parte superior de la muñeca se usa para el ataque como para defensa.

FORMAS DE DEFENDER CON EL PAL **(BRAZO)**

PAL: El brazo es desde el hombro hasta la muñeca sin incluir la mano.

Es muy importante porque con él se puede bloquear y atacar.

El codo tendrá más potencia que el puño en ataque.

Según la parte empleada, generalmente para defensa, la muñeca recibe diverso nombres:

WIPALMOK



Wipalmok

WIPALMOK: Sirve para parar golpe y golpear

AN PALMOK



An palmok

AN PALMOK: Se emplea para la parada de un golpe y se hace con el interior del brazo.

Lado radial de la muñeca.

BAKA PALMOK



Baka palmok

BAKA PALMOK: Lado cubital o exterior del brazo.

Se emplea para la parada de un golpe y se hace con el exterior del brazo.

PAL KUP



Pal kup

PAL KUP: Se golpea con el codo y resulta potente y efectivo, cuando se aplica a corta distancia.

Los objetivos pueden ser la cabeza, rostro, barbilla, el plexo solar, costillas, riñones, y algunos puntos de las espaldas del oponente.

Se puede golpear de varias formas:

a) hacia arriba.

b) hacia abajo.

c) detrás.

d) lateral.

e) circular.

ATACAR CON EL BAL (PIE)

BAL: En el Tae-kwon-do es necesaria toda la planta del pie, tanto para defensa como para ataque.

El pie es el corazón de la técnica de nuestro deporte, según la zona de aplicación recibe diferentes nombres.

AP CHUK



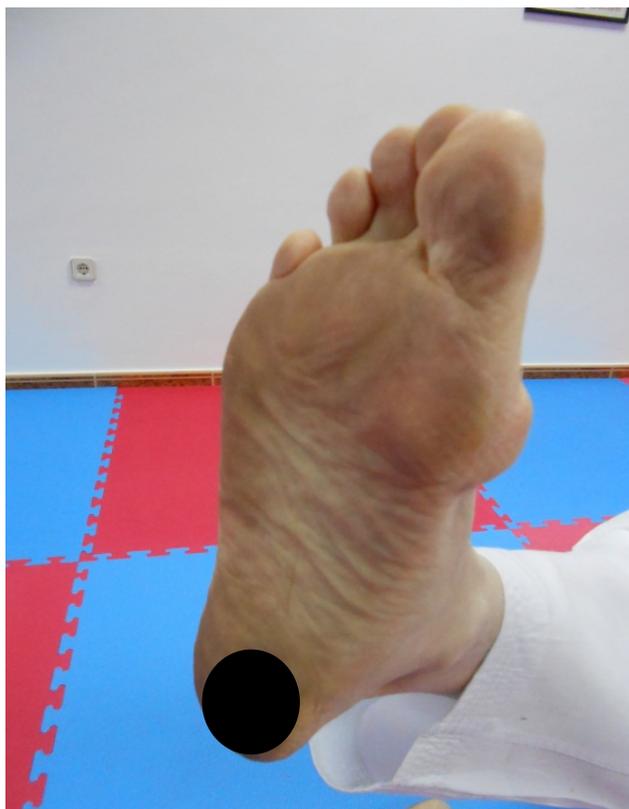
Ap chuk

AP CHUK: Se golpea con el metatarso del pie, los dedos han de curvarse hacia atrás tanto como sea posible, formando 90° con el empeine.

Golpea en pecho, cara, rodilla, costillas.

Se usa en las patadas **Ap Chagui**, **Dollyo Chagui**, **Bituro Chagui**, **Bandal Chagui**.

TI CHUK



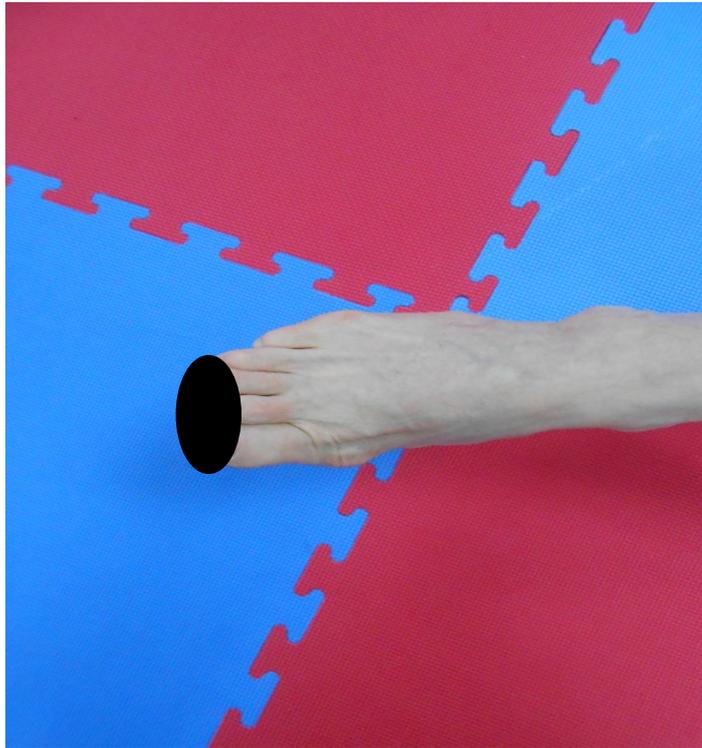
Ti chuk

TI CHUK: Se emplea la base del talón, se usa para pisar el empeine de un pie contrario. Esta acción se llama ***Chichiki.***

Se utiliza en los movimientos de **Yop Chagui, Tui Chagui.**

A parte de pisar sirve para golpear el estómago, plexo solar, costillas, muslo de la pierna.

BAL KUT



Bal Kut

BAL KUT: Se golpea con la punta de los dedos del pie, principalmente a los testículos.

BAL BADAT



Bal Badat

BAL BADAT: Se golpea con la totalidad de la planta del pie.

Se utiliza para empujar, para golpear desde arriba abajo, y circular.

Se hace en el **Miro Chagui**, **Neryo Chagui**, y **Furi Chagui**.

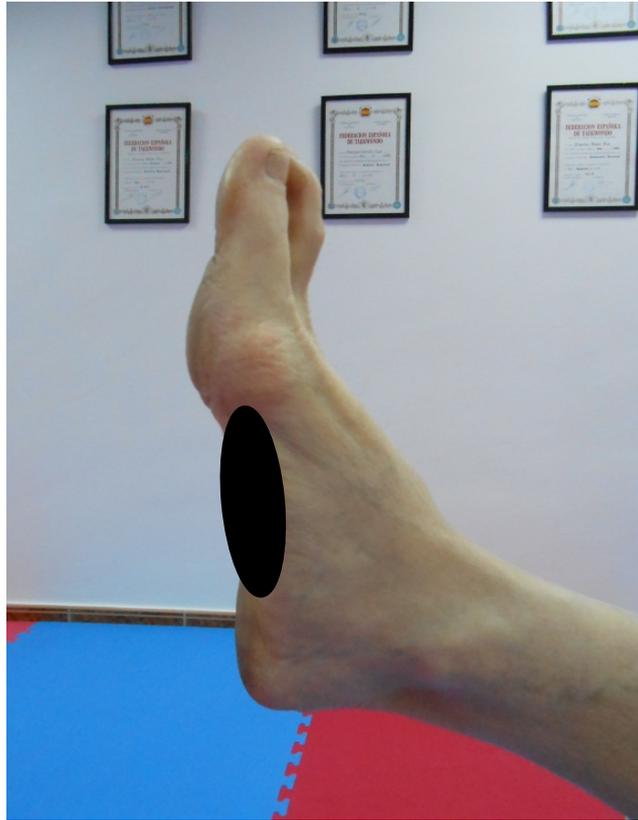
BAL NAL



Bal Nal

BAL NAL: Se golpea con el borde externo del pie a cara, cuello, axila, espinilla, y rodilla, pero también se utiliza para bloquear.

BAL NAL DUNG

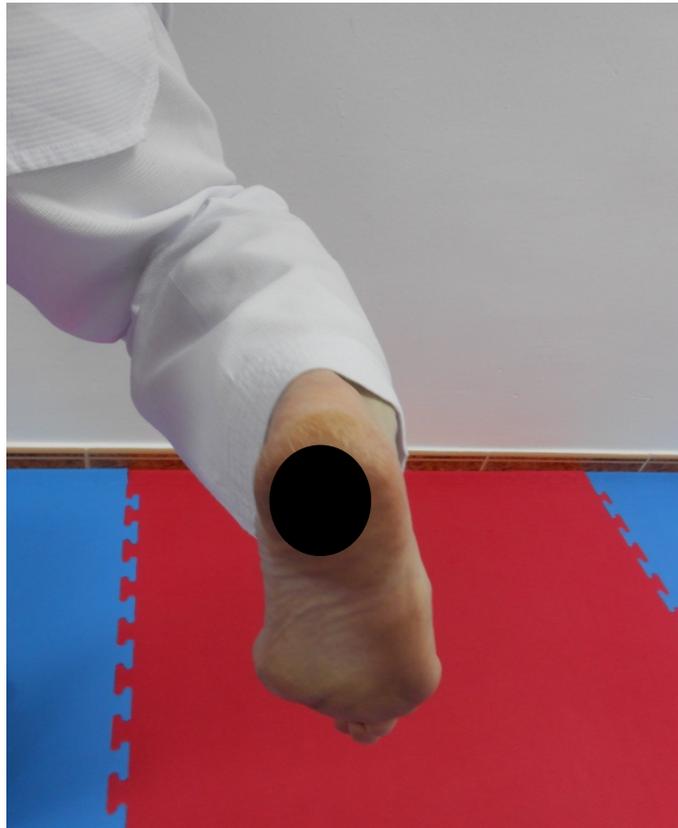


Bal Nal Dung

BAL NAL DUNG: Se golpea con el canto interior del pie, se utiliza para bloqueo y para ataque.

Se puede golpear la cara.

TI KUP CHI



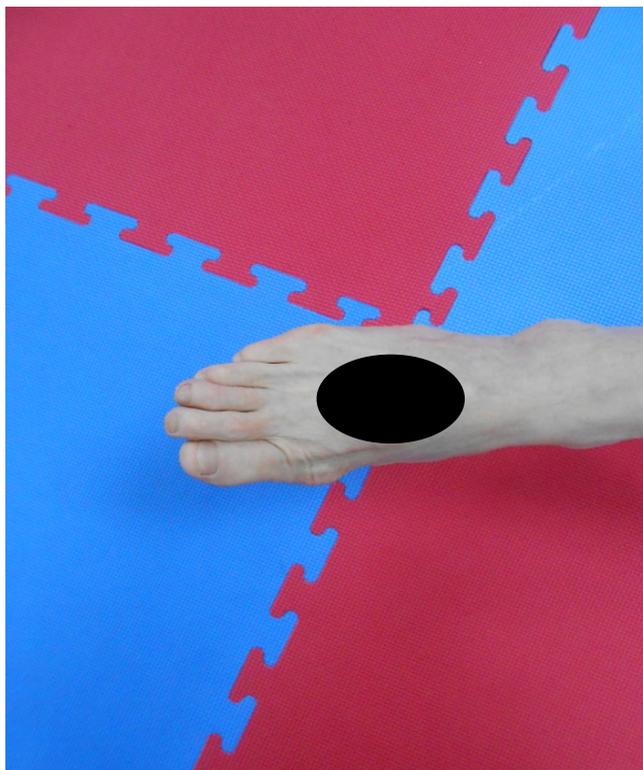
Ti Kup Chi

TI KUP CHI: Zona aquí línea del talón del pie.

Se golpea en genitales, espalda y la base de cráneo.

Se utiliza haciendo en **Nakko Chagui**.

BAL DUNG



Bal Dung

BAL DUNG: Se golpea con el empeine del pie.

Se hace en Bandal Chagui, y Dollio chagui.

Se ataca a la **cara, costillas, piernas.**

DARI (PIERNA):

La pierna tiene más potencia que la mano pero es más lenta, a su vez es más larga y puede usarse la rodilla.

Se puede bloquear con la espinilla y también golpear.

MURUP



Murup

MURUP: De la pierna suele usarse la rodilla, es muy eficiente en el combate de corta distancia, se puede emplear en un golpe ascendente y ataca a los genitales, y también puede golpear las zonas medias y altas del cuerpo.

SON KISUL MAKI

DEFENSA DE BRAZO



Sonnal Are Maqui

SON KISUL MAKKI (DEFENSA DE BRAZO)

Toda aquella técnica empleada para la defensa del cuerpo recibe el nombre de Makki.

Es muy aconsejable practicar continuamente las técnicas de defensa, puesto que su dominio da seguridad y confianza al practicante, mientras que el estudiante que no les presta la atención adecuada fácilmente cae presa del miedo o bien de la irritabilidad.

La defensa del brazo suele ejecutarse golpeando o desviando la mano o pierna atacante del oponente.

Una defensa de brazo potente y bien efectuada puede, no solo frustrar el ataque del contrario, también desequilibrarle.

La defensa del brazo se hace principalmente con la cara interna o externa del antebrazo.

Cuando la defensa se hace para proteger la parte baja del cuerpo se le llama **Are Makki**, cuando protege la parte media se llama **Montong Makki**, cuando protege la parte alta, se llama **Olgul Makki**.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA UNA MAYOR EFICACIA EN LA DEFENSA

A.- *Cuando defendemos no debemos sobrepasar el límite de defensa que queremos ejercer.*

B.- *Simultáneamente al ataque del contrario, debemos doblar el brazo para poder defendernos mejor.*

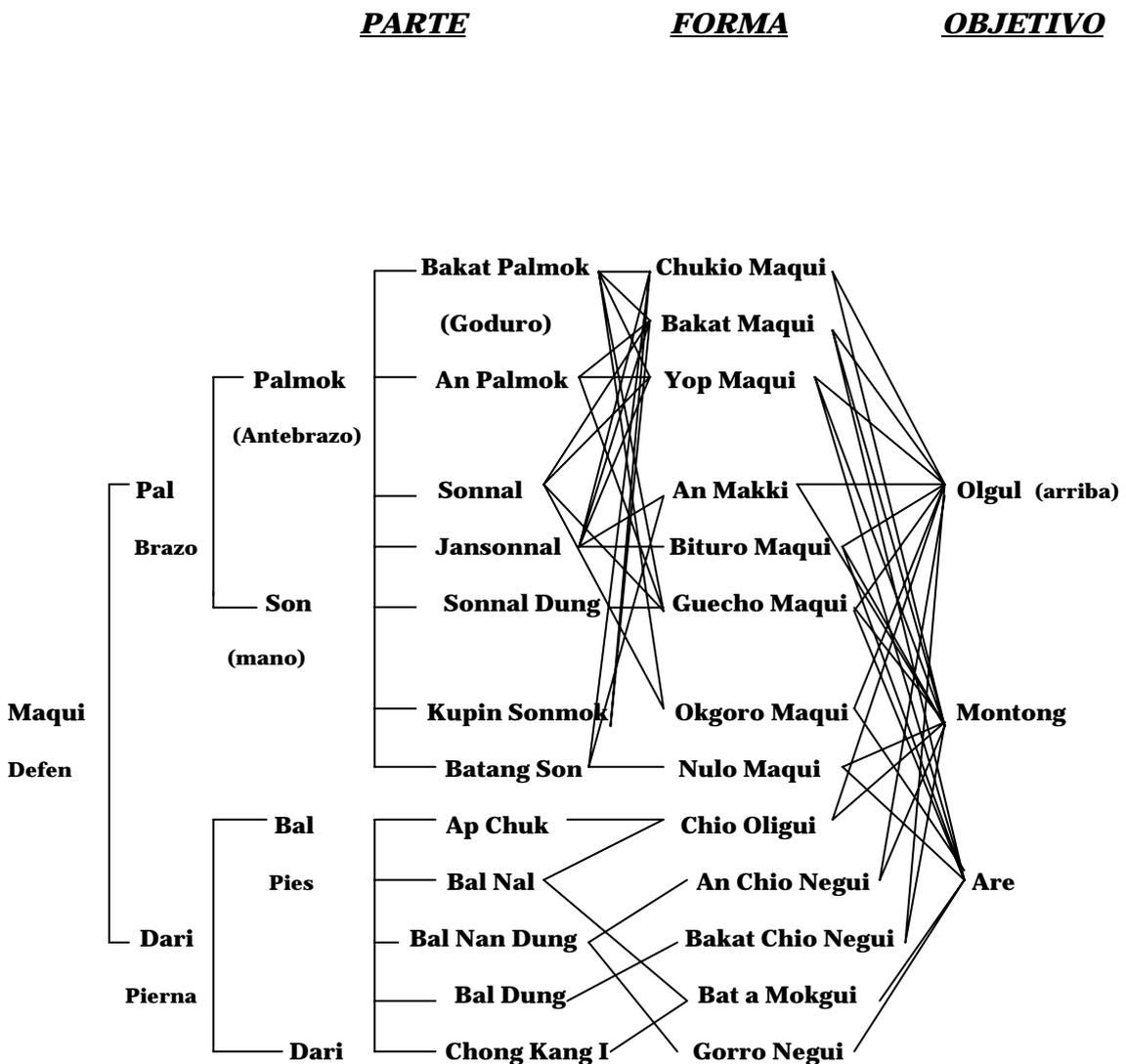
C.- *La posición de las piernas es muy importante, por eso hay que practicar con insistencia los movimientos de pies.*

D.- *Hay que entrenar mucho con la parte interna y externa del antebrazo, así como con la palma de la mano, para endurecerlo y mejorar su uso en las defensas.*

E.- *Una vez realizada la defensa hay que contraatacar rápidamente, por lo que tenemos que prepararnos.*

F.- *Tenemos que estar preparados para recibir el ataque del contrario, coger distancia, velocidad, equilibrio, tiempo, posición.*

Seguidamente ofrecemos un cuadro sinóptico en el que se presentan las más importantes combinaciones de defensa:



ARE MAKKI (Defensa baja)



Chumbi



Preparación Are Maqui



Uen Ap Sogui Uen Are Maqui

Are Makki se usa generalmente para desviar patadas y puñetazos, dirigidos a la parte inferior del cuerpo.

El brazo que defiende se desplaza desde el hombro opuesto del puño hacia el exterior.

Este tipo de defensa suele hacerse girando la cintura.

Una defensa hacia abajo y hacia fuera bien ejecutada, desvía el ataque del oponente y lo incapacita de sucesivos ataques combinados.

ARE MAKKI (Defensa baja)



Chumbi



Preparación Are Maqui



Orum Ap Sogui Orum Are Maqui

Are Makki se usa generalmente para desviar patadas y puñetazos, dirigidos a la parte inferior del cuerpo.

El brazo que defiende se desplaza desde el hombro opuesto del puño hacia el exterior. Este tipo de defensa suele hacerse girando la cintura.

Una defensa hacia abajo y hacia fuera bien ejecutada, desvía el ataque del oponente y lo incapacita de sucesivos ataques combinados.

GODURO ARE MAKKI



Chumbi



Preparación Goduro Are Maqui



Uen Tuit Kubi Orum Goduro Are Maqui

Partiendo de la posición de Chumbi.

Subimos ambos puños a la altura del hombro opuesto para mover los brazos hacia la posición central, de forma que los puños estén orientados al frente.

El brazo anterior bloquea el lado derecho y el otro se coloca junto al plexo solar.

GODURO ARE MAKKI



Chumbi



Preparación Goduro Are Maqui



Orum Tuit Kubi Uen Goduro Are Maqui

Partiendo de la posición de Chumbi.

Subimos ambos puños a la altura del hombro opuesto para mover los brazos hacia la posición central, de forma que los puños estén orientados al frente.

El brazo anterior bloquea el lado izquierdo y el otro se coloca junto al plexo solar.

ARE YOP MAKKI



Chumbi



Preparación Are Yop Maqui



Chuhum Sogui Uen Are Yop Maqui

Este bloqueo se usa para parar un ataque lateral.

Los ojos deben seguir la dirección del bloqueo.

Se parte de la posición de Chumbi.

Flexionamos el codo y situamos el puño justo encima del hombro opuesto, efectuamos el bloqueo estirando el brazo izquierdo y recogemos el derecho, llevándolo a la cintura en este movimiento usaremos la parte externa de la muñeca.

ARE YOP MAKKI



Chumbi



Preparación Are Yop Maqui



Chuhun Sogui Orum Are Yop Maqui

Este bloqueo se usa para parar un ataque lateral.

Los ojos deben seguir la dirección del bloqueo.

Se parte de la posición de Chumbi.

Flexionamos el codo y situamos el puño justo encima del hombro opuesto, efectuamos el bloqueo estirando el brazo derecho y recogemos el izquierdo, llevándolo a la cintura en este movimiento usaremos la parte externa de la muñeca.

ARE BITURO MAKKI



Chumbi



Preparación Are Bituro Maqui



Uen Apkubi Orum Are Bituro Maqui

Se parte de la posición de Chumbi, el bloqueo se realiza desde el hombro opuesto de la mano que defiende hacia el exterior.

El cuerpo gira en sentido contrario a la pierna adelantada.

ARE BITURO MAKKI



Chumbi



Preparación Are Bituro Maqui



Orum Ap Kubi Uen Are Bituro Maqui

Se parte de la posición de Chumbi, el bloqueo se realiza desde el hombro opuesto de la mano que defiende hacia el exterior.

El cuerpo gira en sentido contrario a la pierna adelantada.

ARE GECHO MAKKI



Chumbi



Preparación Are Gecho Maqui



Uen Ap Kubi Are Gecho Maqui

Esta defensa es un bloqueo, se usa para defender la zona inferior de nuestro cuerpo cuando nos atacan dos adversarios a la vez por ambos lados.

Las muñecas se cruzan en el plexo solar para bajarlas hacia abajo y hacia fuera.

Se realiza con fuerza y rapidez.

ARE GECHO MAKKI



Chumbi



Preparación Are GechoMaqui



Orum Ap Kubi Are Gecho Maqui

Esta defensa es un bloqueo, se usa para defender la zona inferior de nuestro cuerpo cuando nos atacan dos adversarios a la vez por ambos lados.

Las muñecas se cruzan en el plexo solar para bajarlas hacia abajo y hacia fuera.

Se realiza con fuerza y rapidez.

ARE OKGORO MAKI



Chumbi



Preparación Okgoro Are Maqui



Uen Ap Kubi Uen Okgore Are Maqui

Partimos desde Chumbi Sogui.

Cruzamos las muñecas hacia atrás girando el cuerpo para ejercer el bloqueo, avanzamos con el pie izquierdo extendemos ambos brazos al frente el puño izquierdo acompaña al pie izquierdo.

ARE OKGORO MAKI



Chumbi



Preparación Okgoro Are Maqui



Orum Ap Kubi Orum Okgoro Are Maqui

Partimos desde Chumbi Sogui.

Cruzamos las muñecas hacia atrás girando el cuerpo para ejercer el bloqueo, avanzamos con el pie izquierdo extendemos ambos brazos al frente el puño izquierdo acompaña al pie izquierdo.

SONAL ARE MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Are Maqui



Uen Tuit Kubi Orum Sonnal Are Maqui

Es similar al Goduro Makki, la diferencia está en que las manos están abiertas.

En la posición final de bloqueo, la mano que bloquea se sitúa al frente y la otra la mano mirando arriba.

SONAL ARE MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Are Maqui



Orum Tuit Kubi Uen Sonnal Are Maqui

Es similar al Goduro Makki, la diferencia está en que las manos están abiertas.

En la posición final de bloqueo, la mano que bloquea se sitúa al frente y la otra la mano mirando arriba.

SONAL ARE GECHO MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Are Gecho Maqui



Orum Bon Sogui Sonnal Are Gecho Maqui

Este bloqueo sirve contra patadas de dos contrarios a la vez.

Las manos están abiertas, el movimiento se hace con fuerza y velocidad.

SONAL ARE GECHO MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Are Gecho Maqui



Uen Bon Sogui Sonnal Are Gecho Maqui

Este bloqueo sirve contra patadas de dos contrarios a la vez.

Las manos están abiertas, el movimiento se hace con fuerza y velocidad.

SONNAL ARE OKGORO MAKKI



Chumbi



Sonnal Are Gecho Maqui



Sonnal Are Gecho Maqui

Orum

Orum

Igual que el Okgoro Are Makki, pero con las manos abiertas.



Chumbi



Sonnal Are Gecho Maqui



Sonnal Are Gecho Maqui

Uen

Uen

Igual que el Okgoro Are Makki, pero con las manos abiertas.

JANSONNAL ARE BITURO MAKKI



Chumbi



Preparación Jansonal Bituro Maqui



Uen Ap Kubi Orum Jansonal Bituro Maqui

Igual que el Are Bituro Makki, la diferencia está en que se defiende con la mano abierta y la otra mano se recoge con el puño cerrado a la cintura.

Existe el Jansonnal Are Makki, Sonnal Dung Are Makki, Batan Son Are Makki.

JANSONNAL ARE BITURO MAKKI



Chumbi



Preparación Jansonal Bituro Maqui



Orum Ap Kubi Uen Jansonal Are Bituro Maqui

Igual que el Are Bituro Makki, la diferencia está en que se defiende con la mano abierta y la otra mano se recoge con el puño cerrado a la cintura.

Existe el Jansonnal Are Makki, Sonnal Dung Are Makki, Batan Son Are Makki.

JANSONNAL ARE YOP MAKKI



Chumbi



Preparación Jansonnal Yop Maqui



Chuchum Sogui Jansonnal Orum Are Yop Maqui

Se puede hacer de varias posiciones, normalmente usamos el Chuchum Sogui, el bloqueo lo realizamos con el canto de la mano, lateralmente a la zona inferior.

JANSONNAL ARE YOP MAKKI



Chumbi



Preparación Jansonnal Yop Maqui



Chuchum Sogui Jansonnal Uen Are Yop Maqui

Se puede hacer de varias posiciones, normalmente usamos el Chuchum Sogui, el bloqueo lo realizamos con el canto de la mano, lateralmente a la zona inferior.

MOMTONG BAKAT MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Bakat Maqui



Uen Ap Kubi Uen Montong Bakat Maqui

La zona de bloqueo puede ser la cara interna o externa del antebrazo, o el borde del puño.

En general Momtong Bakkat Makki se mueve el brazo de bloqueo, hacia fuera.

MOMTONG BAKAT MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Bakat Maqui



Orum Ap Kubi Orum Montong Bakat Maqui

La zona de bloqueo puede ser la cara interna o externa del antebrazo, o el borde del puño.

En general Momtong Bakkat Makki se mueve el brazo de bloqueo, hacia fuera.

MOMTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Are Yop Maqui



Orum Ap Kubi Orum Montong Maqui

Se realiza golpeando, desviando o presionando con el brazo o mano contra los ataques del oponente dirigidos a la zona media del cuerpo.

Este tipo de defensa se utiliza contra diversos ataques de mano.

También es efectivo contra el ataque de la patada circular, la zona de bloqueo puede ser la cara interna o externa del antebrazo o el borde del puño.

MOMTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Maqui



Uen Ap Kubi Uen Montong Maqui

Se realiza golpeando, desviando o presionando con el brazo o mano contra los ataques del oponente dirigidos a la zona media del cuerpo.

Este tipo de defensa se utiliza contra diversos ataques de mano.

También es efectivo contra el ataque de la patada circular, la zona de bloqueo puede ser la cara interna o externa del antebrazo o el borde del puño.

GODURO MONTONG MAQUI



Chumbi



Preparación Montong Goduro Maqui



Orum Tuit Kubi Orum Montong Goduro Maqui

Se usa la parte exterior de la muñeca, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo protege la posición.

Cuando el bloqueo ha finalizado la parte interior de los puños quedan enfrentados entre sí horizontalmente.

El brazo que bloquea queda por encima del que asiste.

GODURO MONTONG MAQUI



Chumbi



Preparación Montong Goduro Maqui



Uen Tuit Kubi Uen Montong Goduro Maqui

Se usa la parte exterior de la muñeca, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo protege la posición.

Cuando el bloqueo ha finalizado la parte interior de los puños quedan enfrentados entre sí horizontalmente.

El brazo que bloquea queda por encima del que asiste.

MOMTONG YOP MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Yop Maqui



Chuchum Sogui Orum Montong Yop Maqui

Es un bloqueo lateral de la zona media de nuestro cuerpo.

MOMTONG YOP MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Yop Maqui



Chuchum Sogui Uen Montong Yop Maqui

Es un bloqueo lateral de la zona media de nuestro cuerpo.

MOMTONG BITURO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Bituro Maqui



Uen Ap Kubi Orum Bituro Yop Maqui

Se efectúa con la parte interior de la muñeca, en un movimiento hacia el frente y al exterior, asistido por el otro puño.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente.

Defensa que se realiza de dentro hacia fuera, la zona de bloqueo es la cara externa del antebrazo, o el borde del puño.

Se usa la parte exterior de la muñeca, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo se lleva a la cintura quedando el puño mirando hacia arriba.

MOMTONG BITURO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Bituro Maqui



Uen Ap Kubi Uen Bituro Yop Maqui

Se efectúa con la parte interior de la muñeca, en un movimiento hacia el frente y al exterior, asistido por el otro puño.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente.

Defensa que se realiza de dentro hacia fuera, la zona de bloqueo es la cara externa del antebrazo, o el borde del puño.

Se usa la parte exterior de la muñeca, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo se lleva a la cintura quedando el puño mirando hacia arriba.

MOMTONG GECHO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Guecho Maqui



Orum Montong Guecho Maqui

Se cruza el brazo derecho sobre el izquierdo a la altura del pecho con las palmas orientadas hacia nuestro cuerpo.

Entonces separamos los brazos girándolos de manera que la palma de la mano quede mirando hacia abajo.

El bloqueo se realiza desde el interior al exterior, finalizamos las defensas con ambos puños separados a una distancia igual a las de los hombros.

MOMTONG GECHO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Montong Guecho Maqui



Uen Montong Guecho Maqui

Se cruza el brazo izquierdo sobre el derecho a la altura del pecho con las palmas orientadas hacia nuestro cuerpo.

Entonces separamos los brazos girándolos de manera que la palma de la mano quede mirando hacia abajo.

El bloqueo se realiza desde el interior al exterior, finalizamos la defensa con ambos puños separados a una distancia igual a las de los hombros.

AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Maqui



Orum Ampalmok Montong Maqui

En esta defensa utilizaremos la parte interior de la muñeca en un movimiento hacia el exterior.

El puño debe quedar a la altura del hombro después de finalizar el bloqueo.

AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Maqui



Uen Ampalmok Montong Maqui

En esta defensa utilizaremos la parte interior de la muñeca en un movimiento hacia el exterior.

El puño debe quedar a la altura del hombro después de finalizar el bloqueo.

AN PALMOK MOMTONG GODURO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Goduro maqui



Orum Ampalmok Montong Goduro Maqui

Se ejecuta con la parte interior de la muñeca, en un movimiento hacia el frente y al exterior, acompañado por el otro puño.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente.

AN PALMOK MOMTONG GODURO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Goduro Maqui



Uen Ampalmok Montong Goduro Maqui

Se ejecuta con la parte interior de la muñeca, en un movimiento hacia el frente y al exterior, acompañado por el otro puño.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente

AN PALMOK MOMTONG GUECHO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Gecho Maqui



Orum Ampalmok Montong Gecho Maqui

El brazo derecho se cruza por delante del izquierdo, por delante de nuestro cuerpo a la altura del plexo solar.

Los brazos se separan en un movimiento hacia el exterior, de forma que la parte de los antebrazos quede separada de nuestro cuerpo.

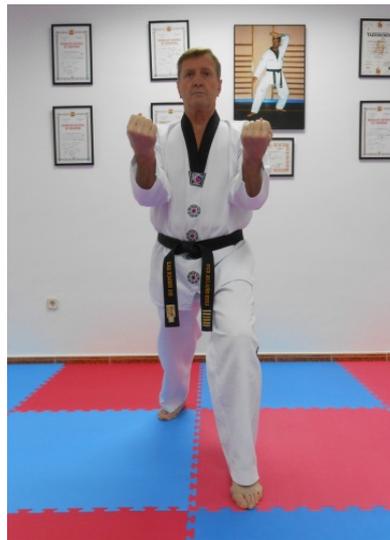
AN PALMOK MOMTONG GUECHO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Ampalmok Montong Gecho Maqui



Uen Ampalmok Montong Gecho Maqui

El brazo izquierdo se cruza por delante del derecho, por delante de nuestro cuerpo a la altura del plexo solar.

Los brazos se separan en un movimiento hacia el exterior, de forma que la parte de los antebrazos quede separada de nuestro cuerpo.

SONNAL MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Sonnal Montong Maqui



Orum Sonnal Montong Maqui

Este bloqueo se realiza con el canto de la palma de la mano un movimiento del interior hacia el exterior.

Cuando efectuamos el bloqueo el brazo que acompaña nos protege la zona media.

La mano que bloquea gira del interior al exterior.

SONNAL MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Sonnal Montong Maqui



Uen Sonnal Montong Maqui

Este bloqueo se realiza con el canto de la palma de la mano un movimiento del interior hacia el exterior.

Cuando efectuamos el bloqueo el brazo que acompaña nos protege la zona media.

La mano que bloquea gira del interior al exterior.

SONNAL MONTONG GUECHO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Sonnal Montong Maqui



Orum Guecho Sonnal Montong Maqui

El brazo derecho se cruza sobre el izquierdo, las muñecas frente al pecho y con las palmas de las manos mirando el cuerpo.

Al realizar la técnica separamos hacia afuera las manos y la detenemos a la altura y anchura de los hombros.

SONNAL MONTONG GUECHO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Sonnal Montong Maqui



Uen Sonnal Gecho Montong Maqui

El brazo izquierdo se cruza sobre el derecho, las muñecas frente al pecho y con las palmas de las manos mirando el cuerpo.

Al realizar la técnica separamos hacia afuera las manos y la detenemos a la altura y anchura de los hombros.

JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal Montong Maqui



Orum Jansonnal Montong Maqui

La palma de la mano se sitúa mirando al oponente.

El bloqueo se efectúa con el dedo gordo apoyado del índice.

También se puede utilizar después del bloqueo con la mano adelantada agarrar al contrario y realizar un ataque con el puño de la mano contraria.

JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal Montong Maqui



Uen Jansonnal Montong Maqui

La palma de la mano se sitúa mirando al oponente.

El bloqueo se efectúa con el dedo gordo apoyado del índice.

También se puede utilizar después del bloqueo con la mano adelantada agarrar al contrario y realizar un ataque con el puño de la mano contraria.

JANSONNAL MONTONG YOP BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal Montong Yop Maqui



Orum Jansonnal Montong Yop Maqui

La defensa se realiza con el canto de la mano, desde el interior hacia el exterior y bloquea lateralmente nuestro cuerpo.

JANSONNAL MONTONG YOP BAKAT MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal Montong Yop Maqui



Uen Jansonnal Montong Yop Maqui

La defensa se realiza con el canto de la mano, desde el interior hacia el exterior y bloquea lateralmente nuestro cuerpo.

JANSONNAL MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación para Jansonnal



Orum Jansonnal Montong Maqui de frente Orum Jansonnal Montong Maqui lateral

Efectuamos el bloqueo situando la mano a la altura del hombro.

Giramos hasta alcanzar la posición del bloqueo desde el exterior al interior.

Esta defensa se realiza con la mano de la misma pierna adelantada.

JANSONNAL MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación para Jansonnal



Uen Jansonnal Montong Maqui de frente



Uen Jansonnal Montong Maqui lateral

Efectuamos el bloqueo situando la mano a la altura del hombro.

Giramos hasta alcanzar la posición del bloqueo desde el exterior al interior.

Esta defensa se realiza con la mano de la misma pierna adelantada.

JANSONNAL MONTONG AN MAQUI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Jansonnal



Orum Jansonnal Montong An Maqui de frente **Orum Jansonnal Montong An Maqui lateral**



Es una defensa que se realiza con el canto de la mano.

Los bloqueos se realizan desde el interior hacia el exterior.

La defensa se realiza con la mano distinta al pie adelantado.

JANSONNAL MONTON AN MAQUI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Jansonnal



Uen Jansonnal Montong An Maqui de frente



Uen Jansonnal Montong An Maqui lateral

Es una defensa que se realiza con el canto de la mano.

Los bloqueos se realizan desde el interior hacia el exterior.

La defensa se realiza con la mano distinta al pie adelantado.

JANSONNAL OLGUL BITURO MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Jansonnal Bituro Maqui



Orum Jansonnal Olgul Bituro Maqui

Se efectúa con la parte exterior de la mano, en un movimiento hacia el frente y al exterior, el otro puño lo llevamos a la cintura.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente.

Defensa que se realiza de dentro hacia fuera, la zona de bloqueo es la cara externa de la mano.

Se usa la parte exterior de la mano, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo se lleva a la cintura quedando el puño mirando hacia arriba.

JANSONNAL OLGUL BITURO MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Jansonnal Bituro Maqui



Uen Jansonnal Uen Bituro Maqui

Se efectúa con la parte exterior de la mano, en un movimiento hacia el frente y al exterior, el otro puño lo llevamos a la cintura.

El bloqueo se sitúa a 90° del brazo asistente.

Defensa que se realiza de dentro hacia fuera, la zona de bloqueo es la cara externa de la mano.

Se usa la parte exterior de la mano, al frente y hacia el exterior.

El otro brazo se lleva a la cintura quedando el puño mirando hacia arriba.

SONNAL DUNG MONTONG GECHO MAKKI **(ZONA MEDIA)**



Chumbi



Preparación Sonnal Dung Maqui



Sonnal Dung Gecho Maqui

Se cruza el brazo derecho sobre el izquierdo a la altura del pecho con las palmas orientadas hacia nuestro cuerpo.

Entonces separamos los brazos girándolos de manera que la palma de la mano quede mirando hacia abajo.

El bloqueo se realiza desde el interior al exterior, finalizamos las defensas con ambos puños separados a una distancia igual a las de los hombros.

El dedo pulgar toca el meñique en las dos manos.

BATANG SON MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Batang Son Maqui



Orum Batang Son Montong Maqui

Esta defensa se realiza con la palma de la mano.

Se desplaza desde el exterior hacia el interior.

Cuando se ha terminado de hacer la técnica, la mano que bloquea debe quedar vertical al suelo.

El Orum Batang Son Montong An Maqui se realiza con distinto pie y brazo.

BATANG SON MONTONG MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Batang Son Maqui



Uen Batang Son Montong Maqui

Esta defensa se realiza con la palma de la mano.

Se desplaza desde el exterior hacia el interior.

Cuando se ha terminado de hacer la técnica, la mano que bloquea debe quedar vertical al suelo.

El Uen Batang Son Montong An Maqui se realiza con distinto pie y brazo.

BATANG SON NULO AN MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparacion Batang Son Maqui



Orum Batang Son Montong Nulo Maqui

Realizamos este bloqueo, con la palma de la mano.

Se desplaza de arriba abajo en un movimiento descendente, presionando ligeramente la mano.

BATANG SON NULO AN MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Batang Son Montong Maqui



Uen Batang Son Montong Nulo Maqui

Realizamos este bloqueo, con la palma de la mano.

Se desplaza de arriba abajo en un movimiento descendente, presionando ligeramente la mano.

BATANG SON OLGUL GODURO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparación Batang Son Goduro Maqui



Orum Olgul Batang Son Goduro Maqui

Defensa alta esta defensa se realiza con la misma mano que el pie se desplaza.
La mano que bloquea es ayudada por la otra para conseguir una fuerza mayor.

BATANG SON OLGUL GODURO MAKKI (ZONA MEDIA)



Chumbi



Preparacion Batang Son Goduro Maqui



Uen Olgul Batang Son Goduro Maqui

Defensa alta esta defensa se realiza con la misma mano que el pie se desplaza.

La mano que bloquea es ayudada por la otra para conseguir una fuerza mayor.

OLGUL MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Olgul Maqui



Orum Ap Kubi Orum Olgul Maqui

Usamos la parte exterior de la muñeca y se realiza de abajo hacia arriba.

Cuando se haga el bloqueo el puño que bloquea debe quedar por encima de la cabeza.

El brazo que bloquea es el mismo de la pierna adelantada.

OLGUL MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Olgul Maqui



Uen Ap Kubi Uen Olgul Maqui

Usamos la parte exterior de la muñeca y se realiza de abajo hacia arriba.

Cuando se haga el bloqueo el puño que bloquea debe quedar por encima de la cabeza.

El brazo que bloquea es el mismo de la pierna adelantada.

OLGUL BAKAT MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Ampalmo Bakat Maqui



Orum Ap Kubi Orum Ampalmo Olgul Bakat Maqui

Usamos la parte exterior de la muñeca y se realiza del interior al exterior.

Cuando se termine el bloqueo los puños deben quedar al nivel de la cabeza y el hombro paralelo al suelo.

OLGUL BAKAT MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Ampalmo Bakat Maqui



Uen Ap Kubi Uen Ampalmo Olgul Bakat Maqui

Usamos la parte exterior de la muñeca y se realiza del interior al exterior.

Cuando se termine el bloqueo los puños deben quedar al nivel de la cabeza y el hombro paralelo al suelo.

OLGUL OKGORO MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Okgoro Maqui



Uen Ap Kubi Uen Okgoro Olgul Maqui

Se cruza el brazo izquierdo por delante del derecho al lado de la pierna atrasada, después con un movimiento ascendente bloqueamos por encima de la cabeza, con la parte exterior de las muñecas.

OLGUL OKGORO MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Okgoro Maqui



Orum Ap Kubi Orum Okgoro Olgul Maqui

Se cruza el brazo derecho por delante del izquierdo al lado de la pierna atrasada, después con un movimiento ascendente bloqueamos por encima de la cabeza con la parte exterior de las muñecas.

OLGUL YOP AMPALMOK MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Olgul Yop Maqui



Chuchum Sogui Orum Olgul Yop Maqui

Se usa esta técnica para bloqueo de golpe a la cara.

Este bloqueo se hace con el interior del brazo.

El codo debe de estar a la altura del hombro.

OLGUL YOP AMPALMOK MAKKI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Olgul Yop Maqui



Chuchum Sogui Uen Olgul Yop Maqui

Se usa esta técnica para bloqueo de golpe a la cara.

Este bloqueo se hace con el interior del brazo.

El codo debe de estar a la altura del hombro.

SONNAL OLGUL OKGORO MAQUI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Sonnal Okgoro Maqui



Orum Ap Kubi Orum Sonnal Okgoro Olgul Maqui

Se cruza el brazo derecho sobre el izquierdo.

Este bloqueo se realiza cruzando los brazos por las muñecas y las elevamos hacia arriba hasta realizar el bloqueo.

Cuando se ha hecho el bloqueo las muñecas quedarán a una distancia aproximadamente de un puño con respecto a la frente.

SONNAL OLGUL OKGORO MAQUI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Sonnal Okgoro Maqui



Uen Ap Kubi Uen Sonnal Okgoro Olgul Maqui

Se cruza el brazo izquierdo sobre derecho.

Este bloqueo se realiza cruzando los brazos por las muñecas y las elevamos hacia arriba hasta realizar el bloqueo.

Cuando se ha hecho el bloqueo las muñecas quedarán a una distancia aproximadamente de un puño con respecto a la frente.

JANSONNAL ARE MONTON OLGUL MAQUI **(ZONA ALTA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal



Orun Jansonnal Are Maqui



Orun Jansonnal Montong Maqui



Orum Jansonnal Olgul Maqui

Es una defensa que se realiza con el canto de la mano.

Los bloqueos se realizan desde el interior hacia el exterior.

Hay tres tipos de defensas como se indica en las fotografías.

JANSONNAL ARE MONTON OLGUL MAQUI **(ZONA ALTA)**



Chumbi



Preparación Jansonnal



Uen Jansonnal Are Maqui



Uen Jansonnal Montong Maqui



Uen Jansonnal Olgul Maqui

Es una defensa que se realiza con el canto de la mano.

Los bloqueos se realizan desde el interior hacia el exterior.

Hay tres tipos de defensas como se indica en las fotografías.

SONNAL DUNG OLGUL MAQUI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Sonnal Dung



Orum Sonnal Dung Olgul Maqui de frente



Orum Sonnal Dung Olgul Maqui lateral

El bloqueo se realiza con el canto interior de la mano.

Cuando acabamos de hacer la técnica el canto de la mano debe quedar al nivel de la cara, con la palma mirando a esta.

La otra mano debe quedar a la altura del plexo solar, con la palma de la mano mirando hacia abajo.

SONNAL DUNG OLGUL MAQUI (ZONA ALTA)



Chumbi



Preparación Sonnal Dung



Orum Sonnal Dung Olgul Maqui de frente



Orum Sonnal Dung Olgul Maqui lateral

El bloqueo se realiza con el canto interior de la mano.

Cuando acabamos de hacer la técnica el canto de la mano debe quedar al nivel de la cara, con la palma mirando a esta.

La otra mano debe quedar a la altura del plexo solar, con la palma de la mano mirando hacia abajo.

MOVIMIENTOS ESPECIALES

UEN CHAN KUNDOL CHAGUI



Chumbi



Preparación Chan Kundol Chagui



Chuchum Sogui Uen Chan Kundol Chagui

Es una técnica de coordinación de movimientos.

Ambos puños se colocan en el mismo lado de la cintura, la palma del puño situado inferior mira hacia arriba.

Encima de este se apoya el canto exterior del otro puño dejando un puño de separación

ORUM CHAN KUNDOL CHAGUI



Chumbi



Preparación Chan Kundol Chagui



Chuchum Sogui Orum Chan Kundol Chagui

Es una técnica de coordinación de movimientos.

Ambos puños se colocan en el mismo lado de la cintura, la palma del puño situado inferior mira hacia arriba.

Encima de este se apoya el canto exterior del otro puño dejando un puño de separación

UEN KUNDOL CHAGUI



Chumbi



Preparación Kundol Chagui



Chuchum Sogui Uen Kundol Chagui

Es una técnica de coordinación de movimientos.

Un brazo sale de atrás hacia el centro del cuerpo o plexo solar, con la palma del puño mirando hacia el suelo.

El otro puño se sitúa en la cintura mirando la palma del puño hacia arriba.

ORUM KUNDOL CHAGUI



Chumbi



Preparación Chan Kundol Chagui



Chuchum Sogui Orum Kundol Chagui

Es una técnica de coordinación de movimientos.

Un brazo sale de atrás hacia el centro del cuerpo o plexo solar, con la palma del puño mirando hacia el suelo.

El otro puño se sitúa en la cintura mirando la palma del puño hacia arriba.

GORRO OLIGUI



Chumbi



Preparación Gorro Oligui



Uen Ap Kubi Uen Gorro Oligui

Esta técnica se realiza en un movimiento circular, levantando y desviando la pierna del oponente que lanza una patada.

GORRO OLIGUI



Chumbi



Preparación Gorro Oligui



Orum Ap Kubi Orum Gorro Oligui

Esta técnica se realiza en un movimiento circular, levantando y desviando la pierna del oponente que lanza una patada.

SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Santul Makki



Chuchum Sogui Orum Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a ambos lados de la cabeza.

La mano derecha bloquea hacia el frente, y la izquierda hacia atrás.

SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Santul Makki



Chuchum Sogui Uen Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a ambos lados de la cabeza.

La mano derecha bloquea hacia el frente, y la izquierda hacia atrás.

GUECHO SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Guecho Santul Makki



Chuchum Sogui Orum Guecho Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a ambos lados de la cabeza.

El Bakapalmok de las manos derecha izquierda bloquean hacia atrás.

El brazo derecho está sobre el izquierdo.

GUECHO SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Guecho Santul Makki



Chuchum Sogui Uen Guecho Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a ambos lados de la cabeza.

El Bakapalmok de las manos derecha izquierda bloquean hacia atrás.

El brazo Izquierdo está sobre el derecho.

SONNAL DUNG SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Dung Santul Makki



Chuchum Sogui Uen Guecho Sonnal Dung Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a la altura de la cara.

El canto interior de las manos derecha izquierda bloquean hacia atrás.

El brazo Izquierdo está sobre el derecho.

SONNAL DUNG SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Dung Santul Makki



Chuchum Sogui Orum Guecho Sonnal Dung Santul Makki

Doble bloqueo simultáneo a la altura de la cara.

El canto interior de las manos derecha izquierda bloquean hacia atrás.

El brazo derecho está sobre el izquierdo.

ORUM SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Ue Santul Makki



Orum Ap Kubi Orum Ue Santul Makki

Dos bloqueos simultáneos.

El brazo derecho defiende en Olgul con el Bakapalmok y el izquierdo defiende con el Ampalmok en Are.

UE SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Ue Santul Makki



Uen Ap Kubi Uen Ue Santul Makki

Dos bloqueos simultáneos.

El brazo izquierdo defiende en Olgul con el Bakapalmok y el derecho defiende con el Ampalmok en Are.

SONNAL ORUM SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Ue Santul Makki



Orum Ap Kubi Sonnal Orum Ue Santul Makki

Dos bloqueos simultáneos.

El brazo derecho defiende en Olgul con el canto interior de la mano y el izquierdo defiende con el canto exterior de la mano en Are.

SONNAL UE SANTUL MAKKI



Chumbi



Preparación Sonnal Ue Santul Makki



Uen Ap Kubi Sonnal Uen Ue Santul Makki

Dos bloqueos simultáneos.

El brazo izquierdo defiende en Olgul con el canto interior de la mano y el derecho defiende con el canto exterior de la mano en Are.

DUBON GAWI MAKKI



Chumbi



Preparación Gawi Makki



Preparación Gawi Makki



Orum Gawi Makki



Preparación Gawi Makki



Uen Gawi Makki

Doble bloqueo simultáneo.

El puño derecho empieza la defensa en el hombro opuesto, el puño izquierdo empieza el bloqueo desde el interior hacia el exterior.

El puño izquierdo bloquea desde el exterior hacia el interior, el puño derecho bloquea desde el exterior hacia el interior.

GAWI MAKKI



Chumbi



Preparación Gawi Makki



Preparación Gawi Makki



Uen Ap Kubi Uen Gawi Makki

Doble bloqueo simultáneo.

El puño izquierdo empieza la defensa en el hombro opuesto, el puño derecho empieza el bloqueo desde el interior hacia el exterior.

Igual en Orum o puño derecho.

GAWI MAKKI



Chumbi



Preparación Gawi Makki



Preparación Gawi Makki



Orum Ap Kubi Uen Gawi Makki

Doble bloqueo simultáneo.

El puño izquierdo empieza la defensa en el hombro opuesto, el puño derecho empieza el bloqueo desde el interior hacia el exterior.

Igual en Orum o puño derecho.

HWANGSO MAKKI



Chumbi



Preparación Hwangso Makki



Preparación Hwangso Makki



Naranji Sogui Hwangso Makki

Para efectuar está técnica empezaremos subiendo ambos brazos desde Chumbi hacia arriba.

Quedarán a un nivel superior a la cabeza con los brazos semidoblados.

SONBADAT GODURO MAKKI



Chumbi



Preparación Sondabat Goduro Makki



Orum Tuit Kubi Uen Sondabat Goduro Makki

Esta técnica se realiza desde el interior hacia el exterior.

Se para el bloqueo en Bakapalmok y la otra mano se apoya en el lado exterior de la muñeca que bloquea.

SONBADAT GODURO MAKKI



Chumbi



Preparación Sondabat Goduro Makki



Uen Tuit Kubi Orum Sondabat Goduro Makki

Esta técnica se realiza desde el interior hacia el exterior.

Se para el bloqueo en Bakapalmok y la otra mano se apoya en el lado exterior de la muñeca que bloquea.

KUMGANG ORUM MAKKI



Chumbi



Preparación Kungang Makki



Orum Tuit Kubi Orum Kungang Makki

Dos técnicas simultáneas realizadas al mismo tiempo.

El bloqueo de arriba se hace con el brazo distinto a la pierna adelantada.

El bloqueo del brazo de la misma pierna adelantada se hace como si fuera un Are Maqui.

KUMGANG ARE MAKKI



Chumbi



Preparación Kungang Makki



Uen Ap Kubi Are Kungang Makki

Dos técnicas simultáneas realizadas al mismo tiempo.

El bloqueo de arriba se hace con el brazo distinto a la pierna adelantada.

El bloqueo del brazo de la misma pierna adelantada se hace como si fuera un Are Maqui.

KUMGANG SONNAL ORUM MAKKI



Chumbi



Preparación Kumgang Sonnal Makki



Orum Tuit Kubi Orum Kumgang Sonnal Makki

Dos técnicas simultáneas realizadas al mismo tiempo.

El bloqueo de arriba se hace con el brazo y mano distinta a la pierna adelantada.

El bloqueo del brazo y mano de la misma pierna adelantada se hace como si fuera un Are Maqui.

KUMGANG SONNAL UEN MAKKI



Chumbi



Preparación Kungang Sonnal Makki



Uen Tuit Kubi Uen Kungang Sonnal Makki

Dos técnicas simultáneas realizadas al mismo tiempo.

El bloqueo de arriba se hace con el brazo y mano distinta a la pierna adelantada.

El bloqueo del brazo y mano de la misma pierna adelantada se hace como si fuera un Are Maqui.

BAWI MILGUI



Chumbi



Preparación Bawi Milgui



Preparación Bawi Milgui



Uen Ap Kubi Orum Bawi Milgui

Sacamos ambas manos extendidas desde un costado de nuestra cintura, empujamos lentamente hacia el frente con las manos abiertas, de modo que la puntas de los dedos se toquen.

Al finalizar la técnica nuestro cuerpo ha girado 45° del exterior hacia el interior.

TAESAM MILGUI



Chumbi



Preparación Taesam Milgui



Orum Bon Sogui Orum Taesam Milgui

Sacamos ambas manos de la cintura.

Una mano presiona a la altura de la cara, la otra a un nivel bajo a la altura del cinturón, mantendremos las manos dobladas.

Esa mano es la misma que el pie adelantado.

TAESAM MILGUI



Chumbi



Preparación Taesam Milgui



Uen Ap Kubi Uen Taesam Milgui

Sacamos ambas manos de la cintura.

Una mano presiona a la altura de la cara, la otra a un nivel bajo a la altura del cinturón, mantendremos las manos dobladas.

Esa mano es la misma que el pie adelantado.

MONHE PEGUI



Chumbi



Preparación Monhe Pegui



Chuchum Sogui Monhe Pegui

Esta defensa nos sirve para desprendernos del agarre de un oponente por las espaldas.

Se realiza de una forma brusca y contundente al finalizar.

Los codos están doblados y a la altura de los hombros.

NALGUE PIOGUI



Chumbi



Preparación Nalgue Piogui



Preparación Nalgue Piogui



Preparación Nalgue Piogui



Nalgue Piogui

Arrancamos desde la posición de Kiopson Chumbi.

Se suben las manos lentamente hacia arriba hasta llegar al plexo solar, después extendemos lentamente los brazos hacia los lados hasta quedar en forma de cruz.

MIT TURO PEGUI



Chumbi



Preparación Mit Turo Pegui



Mit Turo Pegui

Es un escape por abajo cuando el oponente nos ha agarrado la mano.

WIRO PEGUI



Chumbi



Preparación Wiro Pegui



Preparación Wiro Pegui



Wiro Pegui

Escape por arriba cuando el contrario nos ha agarrado la mano.

BAL KISUL

TÉCNICAS DE PIERNAS



Bal Kisul: En el **Tae-kwon-do** predomina las patadas más que en otras Artes Marciales. La mayoría de ellas se usan para atacar, la característica para un buen ejecutor son: **Flexibilidad, buena distribución del peso, estabilidad y velocidad**, los distintos tipos de patadas son patada estática, patada en movimiento, patada en carrera y patada al vuelo. Hay algunas variedades en la parte del pie que se usa para el impacto final: **Metatarso, talones, el canto por la parte posterior e inferior del pie.**

Es importante que las patadas se realicen progresivamente.

NORMAS PARA REALIZAR UNA PATADA

- .- Apuntar a un blanco.
- .- Estimar la distancia entre el blanco y nosotros.
- .- Mantener la vista fija en el blanco.
- .- Mantener la posición mientras damos la patada.
- .- Mantener el equilibrio del pie que descansa sobre el suelo.
- .- Mientras ejecutamos la patada, se puede bloquear con las manos.
- .- Usar la rodilla aprovechando su flexibilidad.

AP CHAGUI



Chumbi



Preparación Ap Chagui



Orum Ap Chagui

Patada frontal que puede atacar a la mayoría de los puntos vitales del cuerpo.

Como los genitales, las axilas, el plexo solar, las costillas, la cabeza.

Es una patada de gran potencia utilizada como ataque final, se puede combinar con ataque de mano.

AP CHAGUI



Chumbi



Preparación Ap Chagui



Uen Ap Chagui

Patada frontal que puede atacar a la mayoría de los puntos vitales del cuerpo.

Como los genitales, las axilas, el plexo solar, las costillas, la cabeza.

Es una patada de gran potencia utilizada como ataque final, se puede combinar con ataque de mano.

YOP CHAGUI



Preparacion Yop Chagui



Preparacion Yop Chagui



Orum Yop Chagui

Patada lateral difícil de ejecutar.

Esta patada requiere una total coordinación porque participa todo el cuerpo, **se golpea con el canto del pie o talón.**

Con la patada lateral se puede atacar la mayoría de puntos vitales del cuerpo, sus principales puntos de golpeo son las **“Costillas, Plexo solar, el rostro”** la patada lateral tanto al inicio como al final, deja menos expuesto al contraataque a quien lo lleva a cabo.

YOP CHAGUI



Preparacion Yop Chagui



Preparacion Yop Chagui



Uen Yop Chagui

Patada lateral difícil de ejecutar.

Esta patada requiere una total coordinación porque participa todo el cuerpo, **se golpea con el canto del pie o talón.**

Con la patada lateral se puede atacar la mayoría de puntos vitales del cuerpo, sus principales puntos de golpeo son las “**Costillas, Plexo solar, el rostro**” la patada lateral tanto al inicio como al final, deja menos expuesto al contraataque a quien lo lleva a cabo.

MIRO CHAGUI



Orum Miro Chagui



Preparacion Miro Chagui

Esta patada está pensada para apartar al oponente.

La superficie que golpea suele ser la planta del pie.

La técnica se hace doblando la rodilla de la pierna que va a realizar dicha técnica, después se desplaza la pierna hacia delante en línea recta.

El tronco debe inclinarse hacia atrás para mantener la altura de la pierna que empuja.

MIRO CHAGUI



Preparacion Miro Chagui



Uen Miro Chagui

Esta patada está pensada para apartar al oponente.

La superficie que golpea suele ser la planta del pie.

La técnica se hace doblando la rodilla de la pierna que va a realizar dicha técnica, después se desplaza la pierna hacia delante en línea recta.

El tronco debe inclinarse hacia atrás para mantener la altura de la pierna que empuja.

NERYO CHAGUI



Preparacion Neryo Chagui



Preparacion Neryo Chagui



Uen Neryo Chagui

Una patada de gran recorrido hacia arriba, se suele realizar con el pie atrasado.

El tobillo está flexionado hacia atrás en todo su recorrido para dar más potencia al golpe.

No hay que inclinarse hacia atrás pues corre el riesgo de caerse o desequilibrarse.

NERYO CHAGUI



Preparacion Neryo Chagui



Preparacion Neryo Chagui



Orum Neryo Chagui

Una patada de gran recorrido hacia arriba, se suele realizar con el pie atrasado.

El tobillo está flexionado hacia atrás en todo su recorrido para dar más potencia al golpe.

No hay que inclinarse hacia atrás pues corre el riesgo de caerse o desequilibrarse.

NAKKO CHAGUI



Preparacion Nakko Chagui



Preparacion Nakko Chagui



Uen Nakko Chagui

Se le conoce como la patada del látigo.

Se efectúa lanzando la pierna recta que sobrepase el pie del blanco o objetivo, acto seguido se recoge el pie golpeando **con talón o planta del pie**.

Se golpea en cabeza, cuello, espaldas, nuca.

NAKKO CHAGUI



Preparacion Nakko Chagui



Preparacion Nakko Chagui



Orum Nakko Chagui

Se le conoce como la patada del látigo.

Se efectúa lanzando la pierna recta que sobrepase el pie del blanco o objetivo, acto seguido se recoge el pie golpeando **con talón o planta del pie**.

Se golpea en cabeza, cuello, espaldas, nuca.

FURIO CHAGUI



Furio Chagui



Preparacion Furio Chagui



Uen Furio Chagui

Esta patada se realiza de arriba abajo en diagonal.

Se golpea con talón o planta, el golpe va dirigido a la cara ó tronco.

Es opuesta a la patada frontal con giro.

FURIO CHAGUI



Furio Chagui



Preparacion Furio Chagui



Orum Furio Chagui

Esta patada se realiza de arriba abajo en diagonal.

Se golpea con talón o planta, el golpe va dirigido a la cara ó tronco.

Es opuesta a la patada frontal con giro.

DOLLYO CHAGUI



Preparacion Dollyo Chagui



Uen Dollyo Chagui



Uen Dollyo Chagui

Patada circular rápida, impacto a la cara.

Esta patada no es una técnica mortal, pero produce un poderoso impacto en el blanco.

Cuando se realice la técnica el pie de apoyo debe de estar apoyado en la planta del pie nunca sobre metatarso.

Debe de conservarse el equilibrio, de modo que pueda que podamos retirar la pierna que golpea hasta la posición de recogida.

DOLLYO CHAGUI



Preparacion Dollyo Chagui



Orum Dollyo Chagui



Orum Dollyo Chagui

Patada circular rápida, impacto a la cara.

Esta patada no es una técnica mortal, pero produce un poderoso impacto en el blanco.

Cuando se realice la técnica el pie de apoyo debe de estar apoyado en la planta del pie nunca sobre metatarso.

Debe de conservarse el equilibrio, de modo que pueda que podamos retirar la pierna que golpea hasta la posición de recogida.

TUIT CHAGUI



Preparacion Tuit Chagui



Uen Tuit Chagui

Patada hacia atrás, más conocida por la patada del burro.

Se ejecuta extendiendo el talón del pie que golpea en dirección a un contrario situado detrás de ti.

Sus puntos de contacto son los genitales, y la mayor parte de la zona media del cuerpo.

TUIT CHAGUI



Preparacion Tuit Chagui



Orum Tuit Chagui

Patada hacia atrás, más conocida por la patada del burro.

Se ejecuta extendiendo el talón del pie que golpea en dirección a un contrario situado detrás de ti.

Sus puntos de contacto son los genitales, y la mayor parte de la zona media del cuerpo.

AN CHAGUI



Preparacion An Chagui



Orum An Chagui



Orum An Chagui

Se puede emplear como técnica ofensiva o defensiva según la ocasión.

Es un ataque débil porque la superficie de impacto no es lo bastante definida para concentrar la potencia del golpe.

El pie que golpea debe detenerse delante del cuerpo.

AN CHAGUI



Uen An Chagui



Preparacion An Chagui



Uen An Chagui

Se puede emplear como técnica ofensiva o defensiva según la ocasión.

Es un ataque débil porque la superficie de impacto no es lo bastante definida para concentrar la potencia del golpe.

El pie que golpea debe detenerse delante del cuerpo.

BAKAT CHAGUI



Bakat Chagui



Preparacion Bakat Chagui



Orum Bakat Chagui

Patada de dentro hacia fuera.

Se golpea con el canto exterior del pie.

Esta patada se lanza en la dirección opuesta a la patada circular.

Se aplica para golpear el rostro o la zona media del cuerpo del contrario.

BAKAT CHAGUI



Preparacion Bakat Chagui



Uen Bakat Chagui



Uen Bakat Chagui

Patada de dentro hacia fuera.

Se golpea con el canto exterior del pie.

Esta patada se lanza en la dirección opuesta a la patada circular.

Se aplica para golpear el rostro o la zona media del cuerpo del contrario.

MONDOLYO NAKO CHAGUI



Preparación Mondolyo Nako Chagui



Uen Mondolyo Nako Chagui



Uen Mondolyo Nako Chagui

Patada con giro.

Esta patada es igual que el Nako Chagui, **se golpea con talón, o planta.**

La patada se hace con el pie atrasado.

Los blancos de la patada con giro son el rostro, la cabeza, la zona media del cuerpo.

MONDOLYO NAKO CHAGUI



Preparación Mondolyo Nako Chagui



Orum Mondolyo Nako Chagui



Orum Mondolyo Nako Chagui

Patada con giro.

Esta patada es igual que el Nako Chagui, **se golpea con talón, o planta.**

La patada se hace con el pie atrasado.

Los blancos de la patada con giro son el rostro, la cabeza, la zona media del cuerpo.

MURUP CHIGUI



Preparación Murup Chagui



Orum Murup Chigui



Orum Murup Chigui

Es un golpe de rodilla utilizado en distancias cortas como movimiento ofensivo en el combate libre.

La superficie de golpeo es la rodilla.

Existen dos golpes de rodilla, el frontal que se ejecuta directamente hacia delante y el circular que golpeamos las costillas.

MURUP CHIGUI



Preparación Murup Chagui



Uen Murup Chigui



Uen Murup Chigui

Es un golpe de rodilla utilizado en distancias cortas como movimiento ofensivo en el combate libre.

La superficie de golpeo es la rodilla.

Existen dos golpes de rodilla, el frontal que se ejecuta directamente hacia delante y el circular que golpeamos las costillas.

GAWI CHAGUI



Gawi Chagui

Igual que Mo Dumbal Chagui, pero ambos pies es una posición muy abierta, y se lanzan contra dos blancos.

Los pies se abren hacia fuera.

OE SANTUL YOP MAQUI



Uen Santul Yop Maqui



Orum Santul Yop Maqui

Se bloquea con los brazos y lanzamos una patada en Yop Chagui.

PIO CHOK CHAGUI



Preparación Pio Chok Chagui



Uen Pio Chok Chagui

La palma de la mano se deja como un blanco y encima de la palma se lanza un Badal Dung o planta del pie que es con lo que se golpea.

PIO CHOK CHAGUI



Preparación Pio Chok Chagui



Orum Pio Chok Chagui

La palma de la mano se deja como un blanco y encima de la palma se lanza un Badal Dung o planta del pie que es con lo que se golpea.

SON KISUL GONG KIOK

ATAQUE DE PUÑOS



SON KISUL GONG KIOK

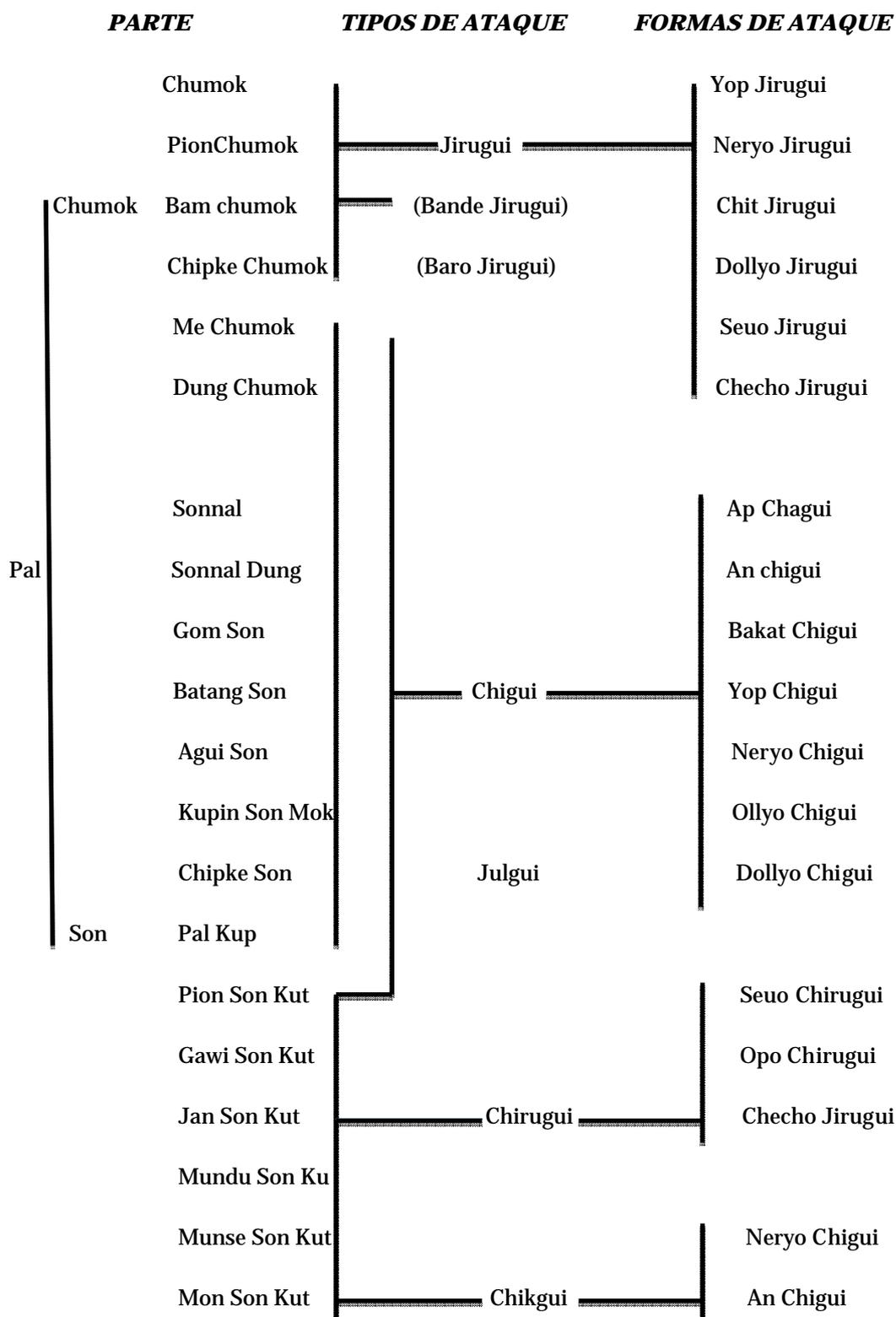
ATAQUE DE PUÑOS

Las técnicas de manos tienen algunas ventajas cuando se aplican en combate libre.

- .- Los puñetazos y los golpes son fáciles de aplicar en rapidez y sin pérdida de equilibrio
- .- Las manos las podemos utilizar en bloqueos, y las podemos utilizar en más combinaciones que los ataques de los pies.
- .- Las manos están más cerca de la mayoría de los puntos vitales del oponente, por lo tanto alcanza el blanco más deprisa.
- .- Las manos son más fáciles de dirigir las con precisión al objetivo.
- .- Se pueden hacer una combinación de puñetazos y golpes sin mover el cuerpo.
- .- El equilibrio del cuerpo nunca se pierde cuando realizamos un ataque. Posee algunas desventajas al realizar la técnica porque creamos una pequeña zona de fácil acceso para un contraataque, por lo que la mitad del cuerpo queda privado de su guardia natural.

LOS SIGUIENTES PUNTOS SON FUNDAMENTALES PARA LA REALIZACIÓN DE ESTA TÉCNICA

- .- Al realizar el movimiento Jirugi Sul, debe realizarse el trayecto más corto hacia el blanco, el puño debe salir de la cintura con la mayor rapidez posible.
- .- Antes que el puño alcance el blanco debe cerrarse.
- .- Al contactar con el blanco, deberá girarse totalmente el puño.
- .- Cuando realizamos el Jirugi tenemos que tener todas las fuerzas mentales y físicas sobre el puño.
- .- Al golpear el otro puño retrocede con la misma rapidez a la cintura, al tiempo que impulsamos la cadera.
- .- Una vez que se ha golpeado, el puño debe retroceder rápido para no dar lugar al contrario de agarrarlo.



JIRUGUI (Ataque de puño)

El oponente se convierte en un blanco de tres niveles (**Olgul, Montong, Are**) al que se golpea.

Una vez seleccionada la zona de impacto, el ataque ha de ser certero para alcanzar su objetivo.

El brazo parte de una posición semidoblada que al estirarse coge en su acción la máxima fuerza.

La máxima potencia se adquiere aplicando la fuerza centrífuga al puño utilizando la columna como eje, en el momento del golpeo hay que utilizar la fuerza del brazo junto con la cadera.

JIRUGUI (Ataque de puño)



Chuchum Sogui



Chuchum Orum Are Maqui



Chuchum Uen Montong Maqui



Chuchum Orum Olgul Maqui

MONTONG BANDE Y ORUM JIRUGUI



Chumbi



Orun Ap Kubi Montong Orung Bande Jirugui



Uen Ap Kubi Montong Uen Bande Jirugui

Es un ataque realizado con el mismo brazo que la pierna que adelanta sea en Ap Sogui, o Ap Kubi.

El brazo que golpea o ataca, sale de la cadera haciendo un leve giro de muñeca para dar más fuerza y penetración al puño a la hora de golpear.

MONTONG BARO UEN Y ORUM JIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Kubi Montong Uen Baro Jirugui Uen Ap Kubi Montong Orum Baro Jirugui

Es un ataque realizado con el brazo distinto a la pierna que adelanta sea en Ap Sogui, o Ap Kubi.

El brazo que golpea o ataca, sale de la cadera haciendo un leve giro de muñeca para dar más fuerza y penetración al puño a la hora de golpear.

OLGUL ORUM Y UEN BANDE JIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Kubi Orum Olgul Bande Jirugui



Uen Ap Kubi Olgul Uen Bande Jirugui

Es un ataque realizado con el mismo brazo que la pierna que adelanta sea en Ap Sogui, o Ap Kubi.

El brazo que golpea o ataca hacia arriba, sale de la cadera haciendo un leve giro de muñeca para dar más fuerza y penetración al puño a la hora de golpear.

OLGUL ORUM Y UEN BARO JIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Kubi Orum Olgul Baro Jirugui



Uen Ap Kubi Olgul Uen Baro Jirugui

Es un ataque realizado con distinto brazo que la pierna que adelanta sea en Ap Sogui, o Ap Kubi.

El brazo que golpea o ataca hacia arriba, sale de la cadera haciendo un leve giro de muñeca para dar más fuerza y penetración al puño a la hora de golpear.

MONTONG YOP JIRUGUI



Chumbi



Chuchum Sogui Uen Montong Yop Jirugui

Esta técnica se realiza golpeando con el puño lateralmente.

MONTOG YOP JIRUGUI



Chumbi



Chuchum Sogui Orum Montong Yop Jirugui

Esta técnica se realiza golpeando con el puño lateralmente.

DISTINTOS GOLPES DEL PUÑO



Chumbi



Chuchum Sogui Montong Seuo Jirugui



Chuchum Sogui Montong Checho Jirugui



Chuchum Sogui Montong Opo Jirugui

Seuo: Puño horizontal hacia el frente, el pulgar hacia arriba.

Checho: La palma de la mano está mirando hacia arriba.

Opo: La palma de la mano está mirando hacia abajo.

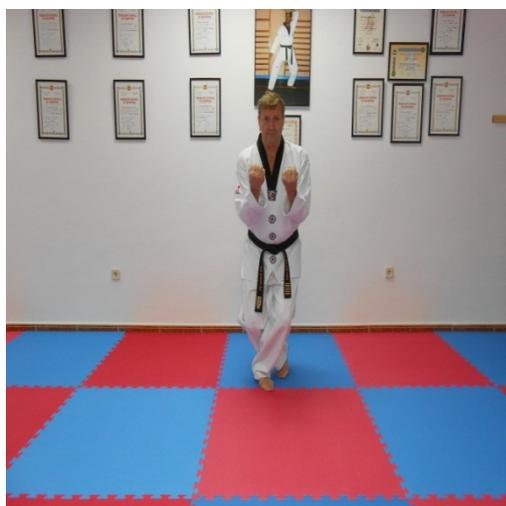
DU CHUMOK CHECHO JIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Koa Sogui Du Chechu Jirugui



Uen Ap Koa Sogui Du Checho Jirugui

Esta técnica se utilizan ambos brazos a la vez, efectuando dos acciones simultáneas.

Se realizan con ambos puños a la vez.

Se saca desde las costillas lanzando bruscamente ambos puños hacia delante, en el momento del impacto los puños deben de estar mirando hacia arriba.

SOSUM JIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Koa Sogui Sosum Jirugui

Esta técnica se hace con el nudillo del dedo corazón sobresaliendo.

Se ataca a la garganta del oponente.

En este ataque los blancos también pueden ser el pecho y el plexo solar.

PIOCHOK JIRUGUI



Chumbi



Preparación Piochok Jirugui



Preparación Piochok Jirugui



Chuchum Sogui Uen Piochok Jirugui

Una de las manos bloquea lateralmente y luego se lanza el otro puño mientras la mano que está bloqueando gira hacia adentro.

Esa mano sirve como blanco en el momento del impacto, el brazo que ataca debe de estar completamente extendido.

PIOCHOK JIRUGUI



Chumbi



Preparación Piochok Jirugui



Preparación Piochok Jirugui



Chuchum Sogui Orum Piochok Jirugui

Una de las manos bloquea lateralmente y luego se lanza el otro puño mientras la mano que está bloqueando gira hacia adentro.

Esa mano sirve como blanco en el momento del impacto, el brazo que ataca debe de estar completamente extendido.

DIGUCHA JIRUGUI



Chumbi



Preparación Digucha Jirugui



Orum Tuit Kubi Uen Digucha Jirugui

Esta técnica requiere de los dos puños.

Uno de ellos se dirige hacia la parte superior del cuerpo y el otro hacia la parte media.

El brazo que va a la parte superior debe de estar recto con la palma de la mano mirando hacia abajo, el otro brazo queda con el codo doblado y la palma de la mano mirando hacia arriba.

CHEDARI JIRUGUI



Chumbi



Preparación Chedari Jirugui



Uen Tuit Kubi Uen Chedari Jirugui

Desplazamos a la vez los puños quedando el puño de la pierna adelantada recto y el otro quedara curvado.

Los brazos deben estar situados de forma paralela, este movimiento se utiliza para atacar los puntos vitales de dos oponentes a la vez.

DANGKIOT TOK JIRUGUI



Chumbi



Preparación Dangkiot Tok Jirugui



Preparación Dangkiot Tok Jirugui



Uen Ap Kubi Orum Tok Jirugui

Con una mano cogemos al oponente que habremos agarrado en el cuello, solapa, pelo, al mismo tiempo que dirigimos el otro puño a la mandibular.

Nos será verdaderamente útil en distancia muy próxima.

DANGKIOT TOK JIRUGUI



Chumbi



Preparación Dangkiot Tok Jirugui



Preparación Dangkiot Tok Jirugui



Orum Ap Kubi Uen Tok Jirugui

Con una mano cogemos al oponente que habremos agarrado en el cuello, solapa, pelo, al mismo tiempo que dirigimos el otro puño a la mandibular.

Nos será verdaderamente útil en distancia muy próxima.

KUMGAM AP JIRUGUI



Chumbi



Preparación Kungam Ap Jirugui



Orum Ap Kubi Uen Kungam Ap Jirugui

Esta técnica es una defensa y ataque simultaneo al frente.

KUMGAM AP JIRUGUI



Chumbi



Preparación Kungam Ap Jirugui



Uen Ap Kubi Orum Kungam Ap Jirugui

Esta técnica es una defensa y ataque simultaneo al frente.

KUMGAM YOP JIRUGUI



Chumbi



Preparación Kumgam Yop Jirugui



Chuchom Sogui Uen Kumgam Yop Jirugui

En posición lateral, bloqueamos el puñetazo del oponente que va dirigido a nuestra cara con uno de nuestros brazos, con el otro damos un puñetazo lateral a la cara del oponente.

Esta técnica se utiliza contra dos oponentes, defensa y ataque simultáneos.

KUMGAM YOP JIRUGUI



Chumbi



Preparación Kumgam Yop Jirugui



Chuchum Sogui Orum Kumgam Yop Jirugui

En posición lateral, bloqueamos el puñetazo del oponente que va dirigido a nuestra cara con uno de nuestros brazos, con el otro damos un puñetazo lateral a la cara del oponente.

Esta técnica se utiliza contra dos oponentes, defensa y ataque simultáneos.

DUNG CHUMOK APE CHIGI



Chumbi



Preparación Dung Chumok Ape Chigui



Orum Ap Kubi Orum Dung Chumok Ape Chigui

Esta técnica dirige el puño directamente desde la axila del brazo opuesto a la cara del oponente.

Cuando lanzamos la técnica el puño se gira totalmente en el momento del impacto.

Los blancos para el ataque pueden ser el labio superior o bien la sien y la nariz.

DUNG CHUMOK APE CHIGI



Chumbi



Preparación Dung Chumok Ape Chigui



Orum Ap Kubi Uen Dung Chumok Ape Chigui

Esta técnica dirige el puño directamente desde la axila del brazo opuesto a la cara del oponente.

Cuando lanzamos la técnica el puño se gira totalmente en el momento del impacto.

Los blancos para el ataque pueden ser el labio superior o bien la sien y la nariz.

ME CHUMOK AN CHIGUI



Chumbi



Preparación Me Chumoh An Chigui



Orum Ap Kubi Uen Me Chumoh An Chigui

Esta técnica se efectua con el canto del puño, se puede ejercer en **Montong y Olgul**.
Es un golpe muy potente que resulta muy eficaz en costillas, cabeza, sien.

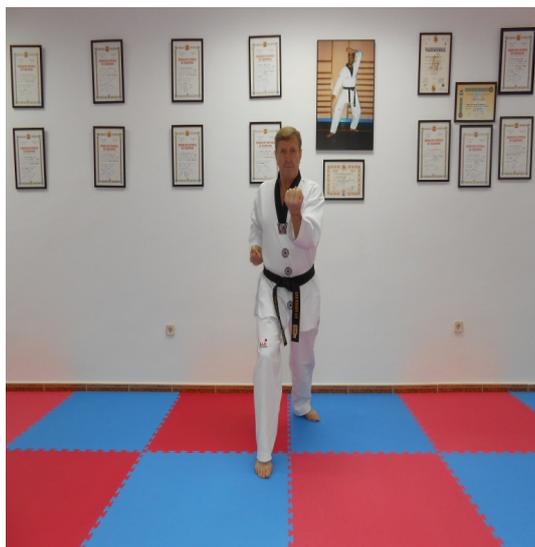
ME CHUMOK AN CHIGUI



Chumbi



Preparación Me Chumoh An Chigui



Orum Ap Kubi Uen Me Chumoh An Chigui

Esta técnica se efectua con el canto del puño, se puede ejercer en Montong y Olgul.

Es un golpe muy potente que resulta muy eficaz en costillas, cabeza, sien.

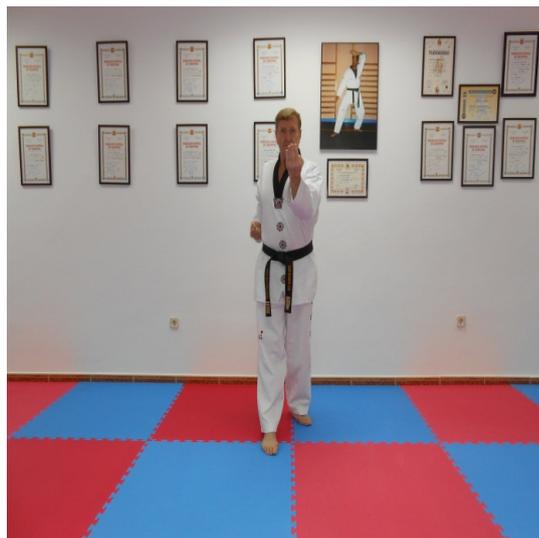
JANNSONAL CHEBIPUM MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipun Mok Chigui



Orum Ap Sogui Uen Chebipun Mok Chigui

Esta técnica se realiza de afuera a dentro.

La mano que lanza el ataque es la contraria al pie adelantado, el cuerpo gira un poco en sentido contrario a la mano que ataca.

En el momento del impacto la mano debe mirar hacia arriba.

Los objetivos son la sién y el cuello.

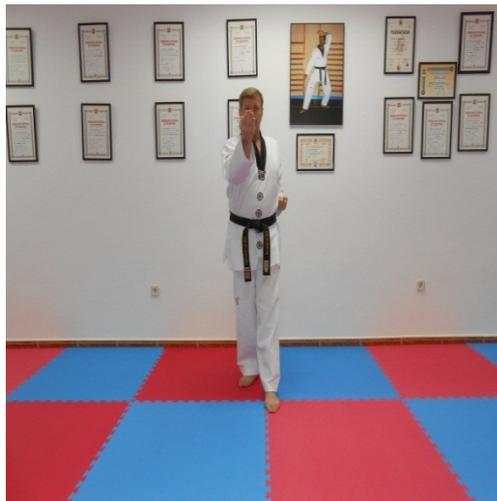
JANNSONAL CHEBIPUM MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipun Mok Chigui



Uen Ap Sogui Orum Chebipun Mok Chigui

Esta técnica se realiza de afuera a dentro.

La mano que lanza el ataque es la contraria al pie adelantado, el cuerpo gira un poco en sentido contrario a la mano que ataca.

En el momento del impacto la mano debe mirar hacia arriba.

Los objetivos son la sién y el cuello.

SONNAL MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Sonnal Mok Chigui



Orum Ap Sogui Orum Sonnal Mok Chigui

Toda la discreción del ataque es igual al anterior, pero usaremos la mano correspondiente a la pierna adelantada.

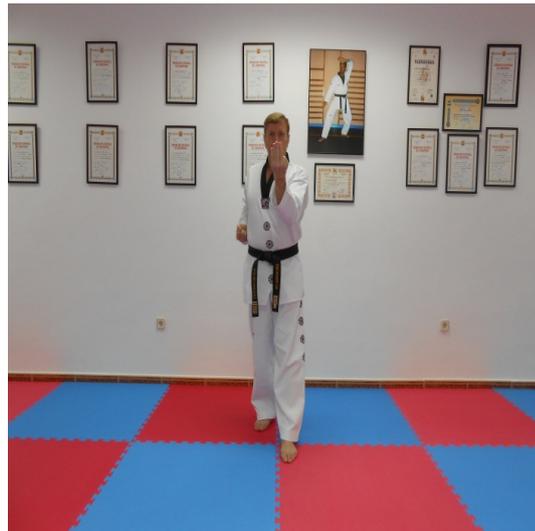
SONNAL MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Sonnal Mok Chigui



Uen Ap Sogui Uen Sonnal Mok Chigui

Toda la discreción del ataque es igual al anterior, pero usaremos la mano correspondiente a la pierna adelantada.

SONNAL BAKAT CHIGUI



Chumbi



Preparación Sonnal Bakat Chigui



Uen Ap Kubi Uen Sonnal Bakat Chigui

La mano que golpea sale del hombro contrarion con la palma de la mano mirando a la mejilla.

Lanzamos la mano hacia fuera con la palma de la mano mirando hacia abajo.

La mano debe girar en el momento del impacto, se ataca al cuello, cara, sién.

SONNAL BAKAT CHIGUI



Chumbi



Preparación Sonnal Bakat Chigui



Orum Ap Kubi Uen Sonnal Bakat Chigui

La mano que golpea sale del hombro contrarion con la palma de la mano mirando a la mejilla.

Lanzamos la mano hacia fuera con la palma de la mano mirando hacia abajo.

La mano debe girar en el momento del impacto, se ataca al cuello, cara, sién.

SONNAL DUNG MONTONG MAKI



Chumbi



Preparación Sonnal Dung Montong Maki



Uen Tuit Kubi Orum Sonnal Dung Montong Maki

Este golpe se efectúa con el canto interior de la mano.

La defensa se realiza de afuera a dentro.

SONNAL DUNG MONTONG MAKI



Chumbi



Preparación Sonnal Dung Montong Maki



Orum Tuit Kubi Uen Sonnal Dung Montong Maki

Este golpe se efectúa con el canto interior de la mano.

La defensa se realiza de afuera a dentro.

ACUISON KALCHEBI



Chumbi



Preparación Acuison Kalchebi



Uen Ap Kubi Orum Acuison Kalchebi

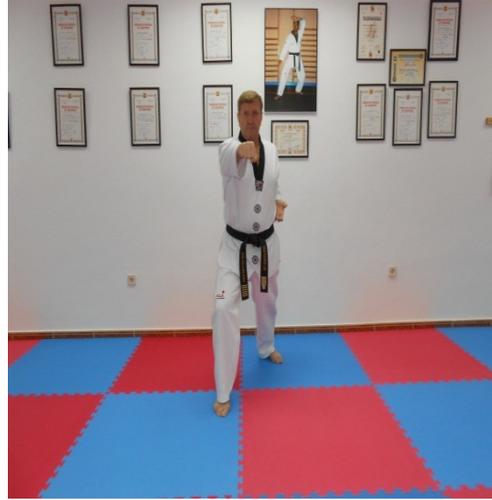
Esta técnica se realiza entre el índice y pulgar formando una media luna con el interior de la mano.

Este golpe se usa tanto para golpear el cuello del oponente, este golpe puede producir asfixia.

ACUISON KALCHEBI



Chumbi



Preparación Acuison Kalchebi



Orum Ap Kubi Uen Acuison Kalchebi

Esta técnica se realiza entre el índice y pulgar formando una media luna con el interior de la mano.

Este golpe se usa tanto para golpear el cuello del oponente, este golpe puede producir asfixia.

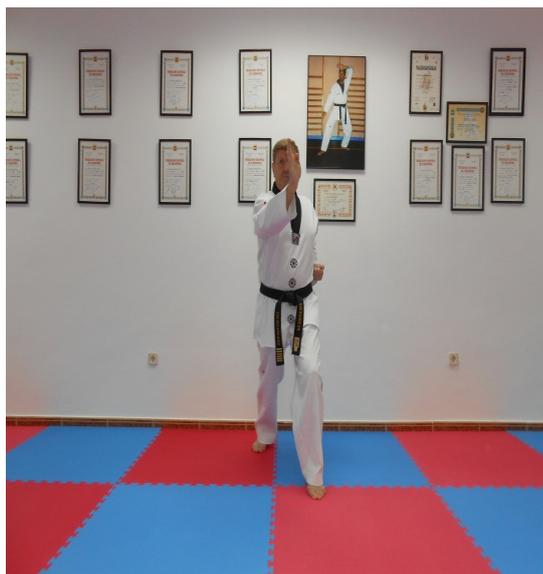
BATANSONG TOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Batansong Tok Chigui



Uen Ap Kubi Orum Batansong Tok Chigui

Esta técnica se realiza con la parte inferior de la mano.

El ataque lo realizamos con la mano contraria al pie adelantado.

Objetivos del ataque mandíbula, cuello, cara, hombro, costillas.

BATANSONG TOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Batansong Tok Chigui



Orum Ap Kubi Uen Batansong Tok Chigui

Esta técnica se realiza con la parte inferior de la mano.

El ataque lo realizamos con la mano contraria al pie adelantado.

Objetivos del ataque mandíbula, cuello, cara, hombro, costilla

PALKUP MONTONG PIOCHOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Palkup Montong Piochok Chigui



Uen Ap Kubi Orum Palkup Montong Piochok Chigui

Una de las manos extendida se utiliza como blanco, a la vez que sirve para coger al oponente.

Una vez sujeto el oponente se lanza el codo del otro brazo para golpearlo.

Se golpea en el cuello, cara, sién.

PALKUP MONTONG PIOCHOK CHIGUI



Preparación Palkup Montong Piochok Chigui



Chumbi



Orum Ap Kubi Uen Palkup Montong Piochok Chigui

Una de las manos extendida se utiliza como blanco, a la vez que sirve para coger al oponente.

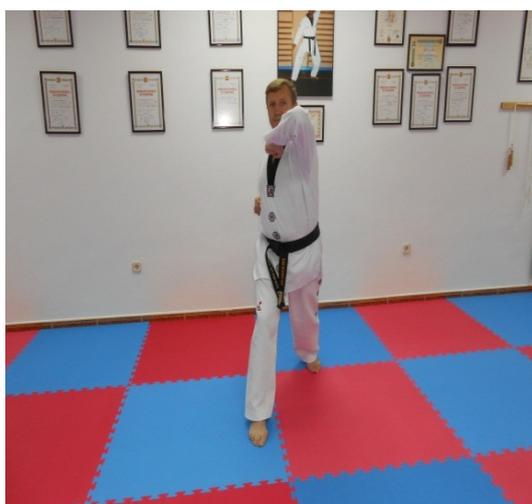
Una vez sujeto el oponente se lanza el codo del otro brazo para golpearlo.

Se golpea en el cuello, cara, sién.

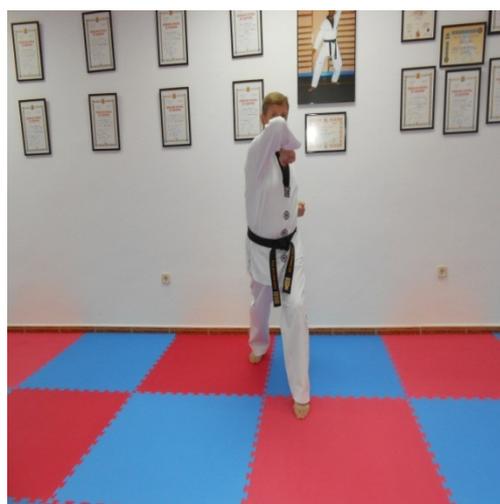
PALKUP DOLLYO CHIGUI



Chumbi



Orum Ap Kubi Uen Palkup Dollyo Chigi



Uen Ap Kubi Orum Palkup Dollyo Chigi

Golpe circular sale de fuera a dentro.

Mientras se golpea mantén el codo doblado con fuerza, el puño mira hacia abajo.

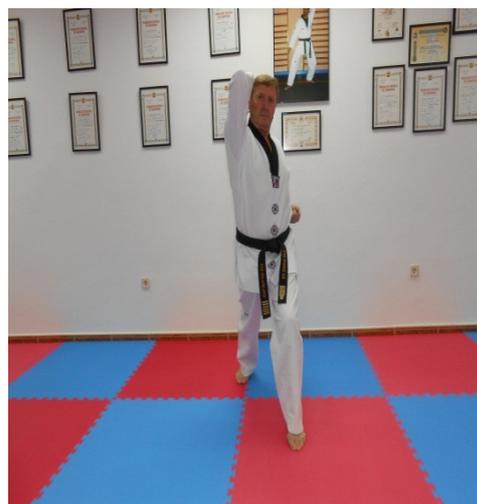
PALKUP OLLYO CHIGUI



Chumbi



Uen Ap Kubi Uen Palkup Ollyo Chigi



Orum Ap Kubi Orum Palkup Ollyo Chigi

Se recoge el codo llevandolo al máximo hacia atrás con la palma de la mano mirando abajo.

El codo se desplaza desde las costillas hacia arriba buscando un blanco imaginario.

El ataque se realiza directamente a la barbilla, rostro.

PALKUP YOP CHIGUI



Chumbi



Chuchum Sogui Orum Palkup Yop Chigi



Chuchum Sogui Uen Palkup Ollyo Chigui

Se golpea con el codo lateralmente.

Durante el golpe el cuerpo se enderezara añadiendo potencia al movimiento.

El golpe se realiza al costado del oponente, podemos ayudarnos del otro brazo para empujar usando la palma de la mano.

PALKUP TUIT CHIGUI



Chumbi



Chuchum Sogui Orum Palkup Tuit Chigui



Chumbi



Chuchum Sogui Uen Palkup Tuit Chigui

Se golpea con el codo hacia atrás.

Durante el golpe el cuerpo se enderezara añadiendo potencia al movimiento.

El golpe se realiza al costado del oponente, podemos ayudarnos del otro brazo para empujar usando la palma de la mano.

Se puede golpear el estomago, costillas plexo solar.

MOHE CHIGUI



Chumbi



Preparación Mohe Chigui



Chuchum Sogui Mohe Chigui

Esta técnica se realiza con los codos y se usa para golpear a más de un oponente que está en ambos lados.

Los brazos deberán estar paralelos al suelo y elevado al nivel de los hombros.

DUNG CHUMOK DANGKIO APE CHIGUI



Chumbi



Prepara.Dung Chumok Dangkio Ape Chigui



OrumDung Chumok Dangkio Ape Chigui Uen Dung Chumok Dangkio Ape Chigui



En este golpe el oponente es golpeado mientras se le atrae de un tirón con la mano que no va a golpear.

Se golpea con el reverso del puño.

La mano que usamos para acercar al oponente tiene que quedar debajo del codo de la mano que golpea.

CHEBIPUM MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipum Mok Chigui



Uen Ap Kubi Orum Chebipum Mok Chigui

Se le conoce como el vuelo de la golondrina.

El movimiento de la cadera apoya al movimiento de los brazos y se usan tanto para la defensa como para el ataque.

El cuerpo gira en sentido contrario a la mano que ataca.

El ataque va dirigido al cuello.

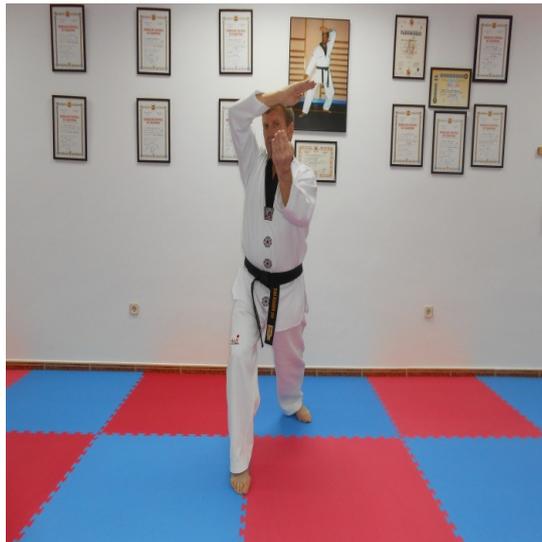
CHEBIPUM MOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipum Mok Chigui



Orum Ap Kubi Orum Chebipum Mok Chigui

Se le conoce como el vuelo de la golondrina.

El movimiento de la cadera apoya al movimiento de los brazos y se usan tanto para la defensa como para el ataque.

El cuerpo gira en sentido contrario a la mano que ataca.

El ataque va dirigido al cuello.

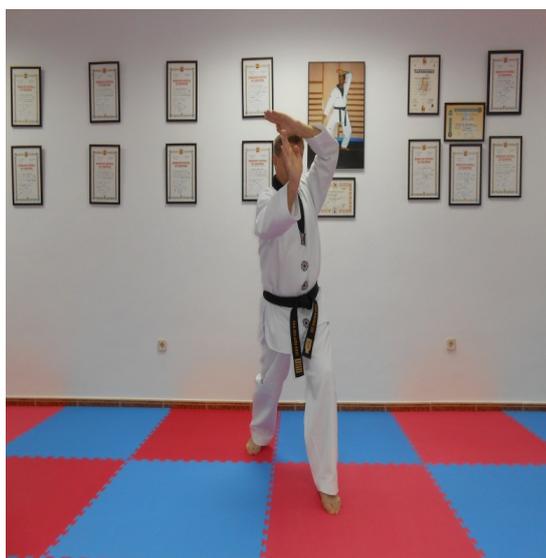
CHEBIPUM TOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipum Tok Chigui



Uen Ap Kubi Orum Chebipum Tok Chigui

Este ataque es muy parecido al anterior.

El oponente nos ataca a la cara, bloqueamos su ataque y simultáneamente le golpeamos a la mandíbula con la palma de la mano que no bloquea.

CHEBIPUM TOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Chebipum Tok Chigui



Orum Ap Kubi Uen Chebipum Tok Chigui

Este ataque es muy parecido al anterior.

El oponente nos ataca a la cara, bloqueamos su ataque y simultáneamente le golpeamos a la mandíbula con la palma de la mano que no bloquea.

PIOCHOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Piochok Chigui



Chuchum Sogui Uen Piochok Chigui

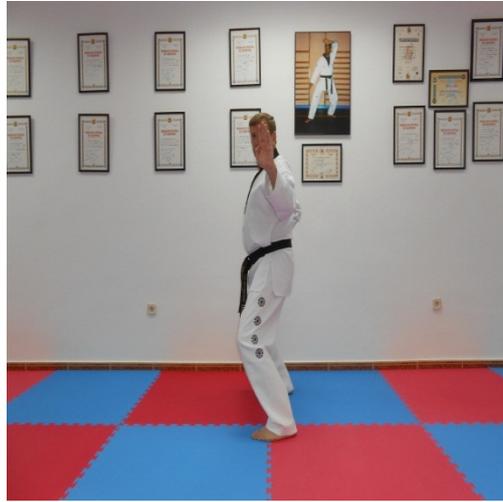
En esta técnica se usa la mano para bloquea lateralmente y el otro brazo ataca con el puño hasta la mano que ha bloqueado.

Punto de contacto la mandíbula.

PIOCHOK CHIGUI



Chumbi



Preparación Piochok Chigui



Chuchom Sogui Orum Piochok Chigui

En esta técnica se usa la mano para bloquea lateralmente y el otro brazo ataca con el puño hasta la mano que ha bloqueado.

Punto de contacto la mandíbula.

ATAQUES DEL SONKUT CHIRUGUI



Chumbi



Uen Ap Kubi Orum Seu Chirugui



Uen Ap Kubi Orum Checho Chirugui



Uen Ap Kubi Orum Opo Chirugui

ATAQUES DEL SONKUT CHIRUGUI



Chumbi



Orum Ap Kubi Uen Seu Chirugui



Orum Ap Kubi Uen Checho Chirugui



Orum Ap Kubi Uen Opo Chirugui

DANG KIOT ARE PIONSON KUT CHECHO JIRUGI



Chumbi



Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui



Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui



Orum Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui

Una mano agarra al oponente y la otra le ataca con la palma de la mano abierta en los genitales y vientre.

DANG KIOT ARE PIONSON KUT CHECHO JIRUGI



Chumbi



Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui



Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui



Uen Dang Kiot Are Pionson Kut Checho Jirugui

Una mano agarra al oponente y la otra le ataca con la palma de la mano abierta en los genitales y vientre.

GAWI SONKUT CHIRUGUI



Chumbi



Gawui Sonkut Orum Montong Jirugui



Gawui Sonkut Uen Montong Jirugui

Ataque con los dedos índice, y corazón en forma de tijera.

Es utilizado para atacar a los ojos.

JAN SONKUT CHIRUGUI



Chumbi



Gawui Sonkut Orum Montong Jirugui



Gawui Sonkut Uen Montong Jirugui

Ataque con un solo dedo.

Se emplea para atacar las zonas más sensibles del cuerpo con el dedo índice.

Se ataca al cuello y los ojos.

LOS PUMSES BASICOS
INFERIORES Y SUPERIORES



QUE ES UN PUMSE

Son técnicas básicas que constituyen el **Tae-Kwon-Do**, fundamentalmente para la práctica del combate.

Pretendemos con ello proporcionar un medio de entrenamiento para que cualquier persona en solitario pudiera efectuar las técnicas básicas en una sucesión continua, en cualquier dirección y que le permitiese defenderse de un adversario.

La práctica constante de los **PUMSES** perfecciona el equilibrio, la precisión de movimientos y su coordinación así como potencia la concentración y aumenta la resistencia.

Gracias a la práctica de los **PUMSES** podemos aplicar las técnicas de manos y pies y de cambios de posiciones aprendidas a partir de las técnicas básicas adaptadas para un caso real.

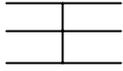
Los **PUMSES TAEGUK** representa la más profunda filosofía oriental de la cual se derivan las perspectivas filosóficas del mundo.

La palabra **TAE** significa grandeza y **GUK** significa eternidad.

Teniendo en cuenta el anterior principio filosófico, no debemos olvidar los siguientes consejos técnicos de realización:

- .- El camino de cada **PUMSE** constituye una trama que se va completando a partir del desarrollo de cada acción.
- .- Cada persona ha de adaptar la ejecución de los **PUMSES** a sus propias posibilidades.
- .- Entre las técnicas de ataque y defensa ha de haber una conjunción armónica, sin desequilibrios.
- .- Es fundamental enfocar correctamente la mirada durante la realización de los **PUMSES**.
- .- Se ha de tener especial cuidado en el correcto transporte del cuerpo a las diferentes zonas que constituyen el trazado del camino.
- .- La armonización de la velocidad con la correcta respiración da a cada acción su ritmo adecuado.
- .- La práctica debe conducirse de forma que el **PUMSE** deje de ser un ejercicio muerto para convertirse en una manifestación viva de los profundos principios que representa.

CUADRO ESQUEMATICO DE LOS PUMSES

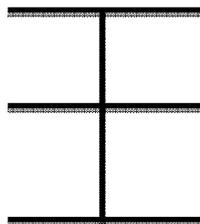
NOMBRE DEL PUMSE	POSICION DE CHUMBI SOGUI	Nº DE ACCIONES	Nº DEL GRITO	DIRECCION DEL PUMSE
Taeguk il chang	Naranji sogui	18	18 (Kiap)	
Taeguk i chang	Naranji sogui	18	18 (Kiap)	
Taeguk Sam chang	Naranji sogui	20	20 (Kiap)	
Taeguk Sa chang	Naranji sogui	20	20 (Kiap)	
Taeguk O chang	Naranji sogui	20	20 (Kiap)	
Taeguk Yuk chang	Naranji sogui	19	12 (Kiap)	
Taeguk Chil chang	Naranji sogui	25	25 (Kiap)	
Taeguk Pal chang	Naranji sogui	27	3,19 (Kiap)	

TAEGUK IL CHANG

Este **PUMSE** consta de una serie de acciones aplicables al principio “**KON**”, principal “**GWE**” de los 64 que contiene el libro de los caminos,”**KON**” es el principio de la tierra y el origen de la creación.

Simboliza el poder de las fuerzas celestes en movimiento.

ACCIONES FUNDAMENTALES: Se aplican posiciones de fácil ejecución como **AP SOGUI**, y técnicas fundamentales como **ARE MAQUI**, **OLGUL MAQUI**, **MONTONG BARO JIRUGUI**, Y **AP CHAGUI**, se caracteriza por poner los Ap Chagui en la acción 14 y 16.





Chumbi



1



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
2	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Bande Jirugui
3	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui
4	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Uen Ap Sogui	Uen Montong Bande Jirugui

4



3

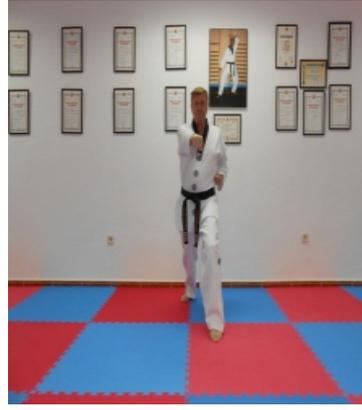


2





7



6

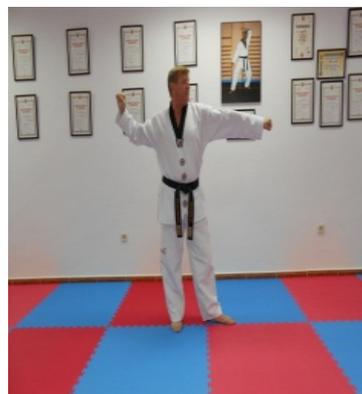


5

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
5	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqui.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
6	Mantener ambos pies fijos	Uen Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
7	Con el pie izquierdo fijo, mover el pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Uen Montong An Maqui
8	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Uen Ap Sogui	Orum Montong Baro Jirugui
9	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqu	Uen Ap Sogui	Orum Montong An Maqui



8



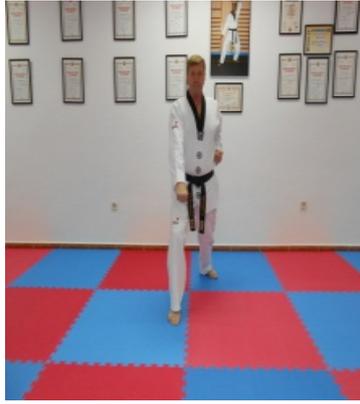
9



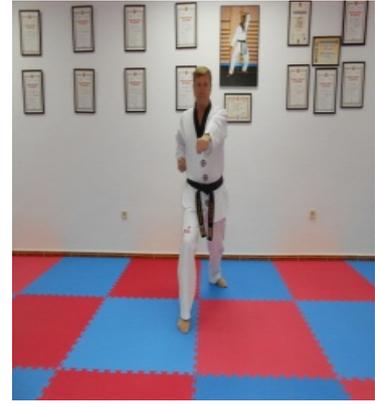
9



10



11



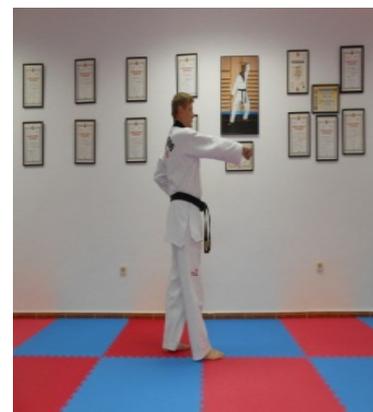
12

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
10	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante	Orum Ap Sogui	Uen Montong Baro Jirugui
11	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Orum Ap Kubi	Orum Are Maqui
12	Mantener ambos pies fijos	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
13	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqu.	Uen Ap Kubi	Uen Olgul Maqui
14	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Bande Jirugui

13

14

14





16



16



15

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
15	Usando el pie izquierdo como eje giramos el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Orum Ap Sogui	Orum Olgul Maqui
16	Hacer un Apa chagui con el pie izquierdo	Uen Ap Sogui	Uen Montong Bande Jirugui
17	Usando el pie derecho como eje giramos el cuerpo y pie hacia la derecha.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
18	Dejando el pie izquierdo fijo avanzamos el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui (KIAP)
Guman	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



17



18

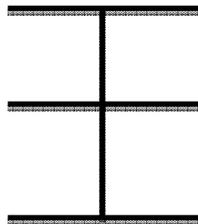


Guman

TAEGUK I CHANG

Es una secuencia de acciones que se aplican al principio del “TAE” significa alegría, júbilo, es el estado en el cual nuestra mente nos hace prevalecer la virtud ante cualquier suceso.

A excepción de **Olgul Bande Jirugui**, el resto de técnicas son iguales al primer Pumse.





Chumbi



1



2

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
2	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Bande Jirugui
3	Usando el pie izquierdo como eje , girar el cuerpo y pie hacia la derecha	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui
4	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Uen Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui



5



4



3



6



7



8

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
5	Usando el pie derecho como eje giramos el cuerpo hacia la izquierda y movemos el pie izquierdo hacia delante.	Uen Ap Sogui	Orum Montong An Maki
6	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Uen Montong An Maqui
7	Usando el pie derecho como eje mover cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
8	Hacer un Ap chagui con el pie derecho y dejarlo caer.	Orum Ap Kubi	Orum Olgul Bande Jirugui
9	Usando el pie izquierdo como eje giramos el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui



10



9



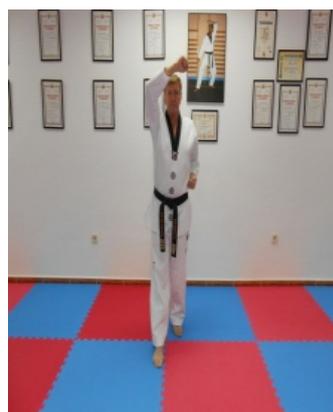
8



10



11



12

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
10	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo y dejarlo caer.	Uen Ap Kubi	Uen Olgul Bande Jirugui
11	Usando el pie derecho como eje giramos el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquier.	Uen Ap Sogui	Uen Olgul Maqui
12	Avanzar el pie derecho un paso hacia hacia delante.	Orum Ap Sogui	Orum Olgul Maqui
13	Usando el pie derecho como eje giramos el cuerpo y pie izquierdo hacia la derec.	Uen Ap Sogui	Orum Montong An Maqui
14	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Orum Ap Sogui	Uen Montong An Maqui



13



14



15



16



16



17

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
15	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
16	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Bande Jirugui
17	Hacer un Ap chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Montong Bande Jirugui
18	Hacer un Ap chagui con el pie derecho.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Bande Jirugui (KIAP)
Guman	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



17



18



18



Guman

TAEGUK SAM CHANG

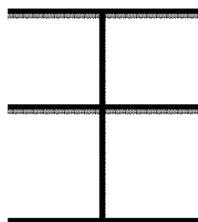
Este Pumse comprende acciones aplicables al principio de **Palgwe**.

Este símbolo representa el fuego y el sol.

Lo que distingue al hombre del animal es que conoce como debe usarse el fuego.

Las nuevas técnicas son: **Dubon Jirugui, Jan sonnall, Chebipum An Chigui y Jansonnal Montong Bakat Makki.**

Las acciones de manos, pies, cuerpo usadas en defensa, ayudan a obtener velocidad al ejecutar los ataques.





Chumbi



1



2

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
2	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Dubon Montong Orum,Uen Jirugui
3	Usando el pie izquierdo como eje, girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui



3



2



2



4



4



4

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
4	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Dubon Montong Uen,Orum Jirugui
5	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquier.	Uen Ap Sogui	Orum Sonnal Mok Chigui
6	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Uen Sonnal Mok Chigui
7	Usando el pie derecho como eje giramos el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqui.	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Mon- tong Bakat Maqui



5



6



7



10



9



8

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
8	Con el pie derecho fijo avanzamos el izquierdo medio paso.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
9	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Uen Tuit Kubi	Orum Janssonal Montong Bakat Maqui
10	Con el pie izquierdo fijo avanzamos el derecho medio paso.	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
11	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqui.	Uen Ap Sogui	Orum Montong An Maqui
12	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Uen Montong An Maqui



11



12



14



14



13

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
13	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
14	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap kubi	Dubon Montong Orum,Uen Jirugui
15	Con el pie izquierdo fijo mover el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui
16	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Dubon Montong Uen,Orum Jirugui



14



15



16



16



16



17

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
17	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui Orum Montog Baro Jirugui (Rapido)
18	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Sogui	Orun Are Maqui Uen Montong Baro Jirugui (Rapido)
19	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui Orum Montong Baro Jirugui (Rapid



17



18



18



19



19



19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
19	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui Orum Montong Baro Jirugui (Rapido)
20	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui Uen montong Baro Jirugi (KIAP)
Guman	Con el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



20



20



20

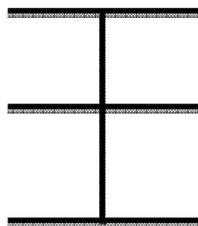


Guman

TAEGUK SA CHANG

Es una secuencia de acciones aplicables al principio de **Jin**, que simboliza **Trueno**. El fenómeno ante el cual el hombre superior, atemorizado y tembloroso, trata de mejorarse.

El peligro o temor desaparecen en cuanto sale la luz del sol y divisamos el azul del cielo otra vez. Sus movimientos más importantes son: **Sonnal Montong Bakat Maqui, Chebipum Mok Chigui, Pyonson Kut Seuo Chirugui, Montong Bakat Maqui**, cuando hagamos **Chebipum** tras completar el giro del cuerpo no tenemos que levantar el pie de atrás, también deberemos mantener el cuerpo equilibrado.





Chumbi



1



2

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
2	Avanzar el pie derecho un paso efectuando un Uen Nulo Maqui	Orum Ap Kubi	Orum Pyonson Kut Seuo Chirugui (Rapido)
3	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Montong Maqui
4	Avanzar el pie izquierdo un paso efectuando un Orum Nulo Maqui.	Uen Ap Kubi	Uen Pyonson Kut Seuo Chirugui (Rapido)



4



3



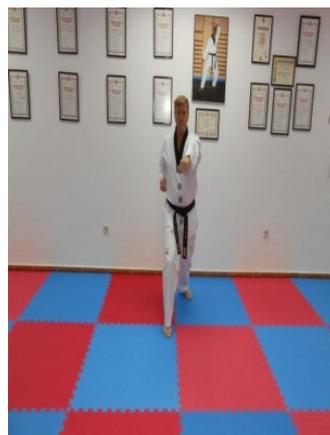
3



5



6



6

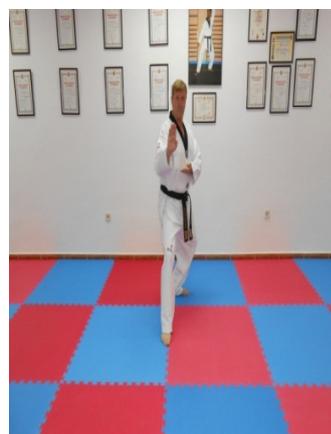
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
5	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquie.	Uen Ap Kubi	Uen Chebipum Mok Chigui
6	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
7	Usando el pie derecho como eje hacemos un Yop Chahui con el pie izqu.	Uen Ap Kubi	
8	Con el pie izquierdo fijo hacer un Yop Chagui con el pie derecho.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Montong Maqui



7



8



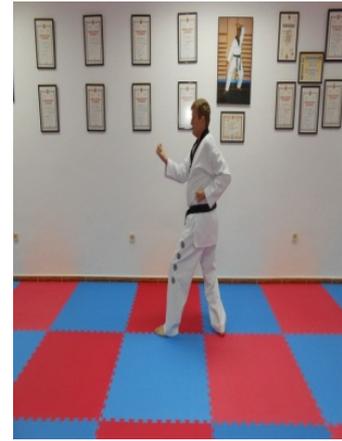
8



9



10



10

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
9	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izqui.	Orum Tuit Kubi	Uen Motong Bakat Maki
10	Con el pie izquierdo fijo hacemos un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Tuit Kubi en el mismo sitio	Orum Montong An Maqui
11	Cambiando de posición en el mismo sitio giramos el cuerpo a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orum Montong Bakat Palmok Bakat Maqui
12	Con el pie derecho fijo hacemos un Ap Chagui con el pie izquierdo	Uen Tuit Kubi en el mismo sitio.	Uen Montong An Maqui



11



12



12



13



14



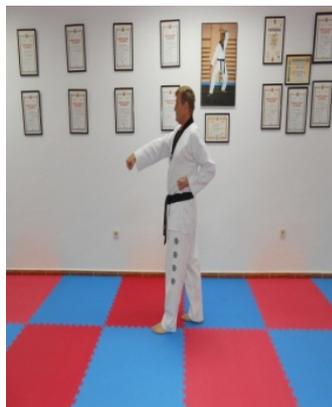
14

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
13	Con el pie derecho como eje mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Chebipum Mok Chigui
14	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap kubi	Orum Dung Chumok Olgul Ape Chigui
15	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Montong Maqui
16	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Sogui	Uen Montong Baro Jirugui
17	En el mismo sitio giramos la posición de los pies y el cuerpo hacia la derecha.	Orum Ap Sogui	Orum Montong Maqui

15



16



17





18



19



19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
18	Mantener ambos pies	Orum Ap Sogui	Uen Montong Baro Jirugui
19	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y el pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Montong Maqui Montong Baro Dubon Jirugui (Rapido)
20	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Maqui Montong Baro Dubon Jirugui (KIAP)
Guman	Con el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda	Naranji Sogui	Kibon Chumbi

19



20



20





20

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
Guman	Con el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi

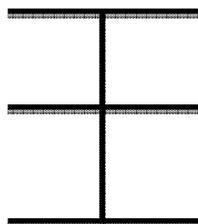
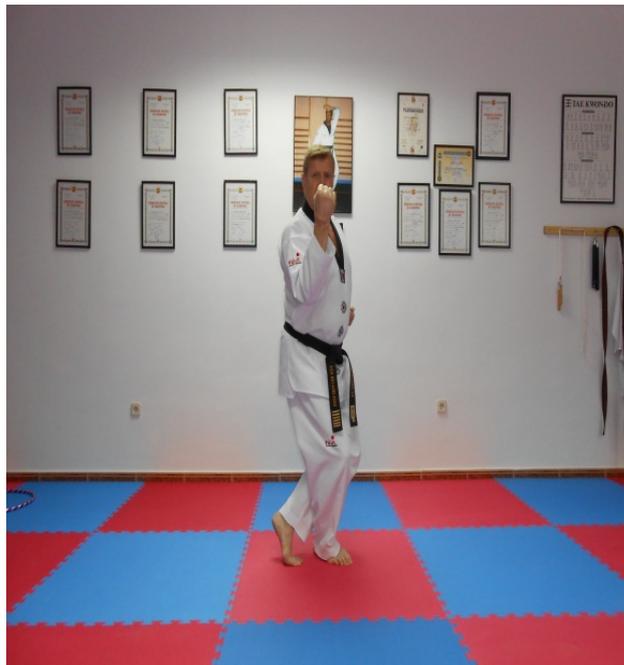


Guman

TAEGUK O CHANG

Las secuencias de este Pumse son aplicables al principio “**SON**” es el símbolo del viento que puede transformarse de apacible brisa en huracán. El cambio de ritmo se ha de producir sin brusquedades en el paso de las acciones suaves hacia las fuertes.

La acción de **ME CHUMOK NERYO CHIGUI** debe ejecutarse con gran amplitud sin doblar el codo y con el canto del puño hacia el suelo. La acción de **DUNG CHUOK AP CHIGUI** ha de partir del contundente giro de la cintura concentrando toda la energía en el dorso del puño. Empieza con **ME CHUMOK NERYO CHIGUI** y prosigue con **PAIKUP MONTONG DOLLYO CHIGUI** y **PALKUP PIOCHOK CHIGUI**.





Chumbi



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
2	Con el pie derecho fijo, retrasar el izquierdo hacia atrás	Uen Sogui	Uen Mechumok Neryo Chuigui (Rapido)
3	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la dere.	Orum Ap Kubi	Orum Are Maqui



3



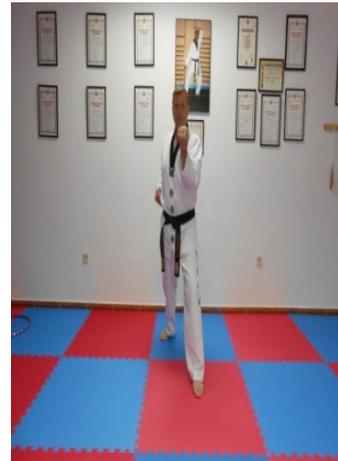
2



4



5



5

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
4	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el I derecho hacia atrás.	Orum Sogui	Orum Mechumok Neryo Chigui (Rapido)
5	Con el pie derecho fijo mover cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Montong Maqui Orum Montong Anmaqui
6	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Orum Dun Chumok Olgul Ape Chuigui y Montong Anmaqui



6



6



6



7



7



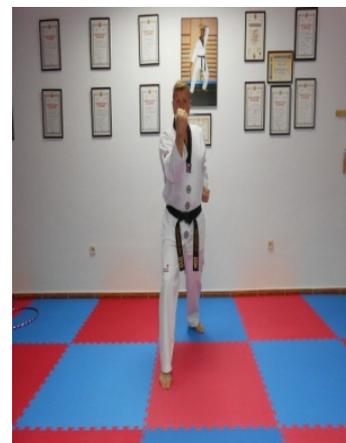
7

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
7	Usando el pie derecho como eje hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Uen Dun Chumok Olgul Ape Chigui y Monto An Maqui
8	Mover el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Dun Chumok Ape Chigui
9	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Montong Bakat Maqui
10	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Palkup Montong Chigui

10

9

8





11



12



13

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
11	Con el pie izquierdo fijo giramos el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orum Jansonnal Montong Bakat Maqui
12	Con el pie derecho fijo, avanzamos el pie izquierdo un paso hacia delante.	Uen Ap Kubi	Uen Palkup Montong Chigui
13	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui y Montong Anmaqui
14	Hacer un Ap Chagui con el piederecho.	Orum Ap Kubi	Orum Are Maqui y Montong An Maqui



13



14



14



14

15

16

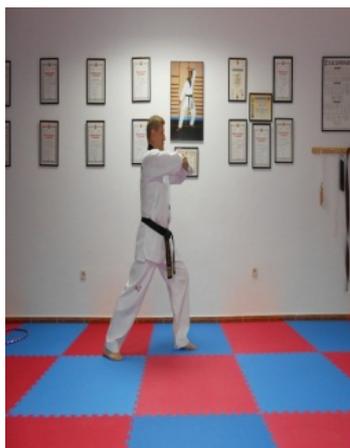
Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
15	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Olgul Maqui
16	Hacer un Yop Chagui con el pie derecho mano derecha abierta y estirada.	Orum Ap Kubi	Uen Palkup Montong Piochok Chigui
17	Con el pie izquierdo fijo mover el cuerpo y pie derecho hacia.	Orum Ap Kubi	Orum Olgul Maqui
18	Hacer un Yop Chagui con el pie izqui. mano izquierda abierta y estirada.	Uen Ap Kubi	Orum Palkup Montong Piochok Chigui



16

17

18



18



19



19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
19	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquie.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui Montong Maqui (Rapido)
20	Hacer un Ap Chagui con el piederecho.	Tuit Koa Sogui	Orum Dung Chumok Olgul Ape Chigui (Kiap)
Guman	Con el pie derecho como eje girar el cuerpo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



20



20



Guman

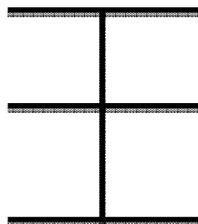
TAEGUK YUK CHANG

Es una serie de acciones que aplica el “**SEON**” significa agua.

El agua es un líquido y no tiene forma, el agua no pierde nunca su naturaleza, siempre fluye y cae en el sentido de la gravedad.

Este principio nos señala una lección diciéndonos que podemos superar dificultades y penas si seguimos hacia adelante con nuestra propia confianza.

Las acciones se caracterizan por **ARE GUECHO MAKI, OLGUL BAKAT MAQUI, BATANSONG MONTONG MAQUI, JAN SONNAL OLGUL BITURO MAQUI, y DOLLYO CHAGUI.**





Chumbi



1

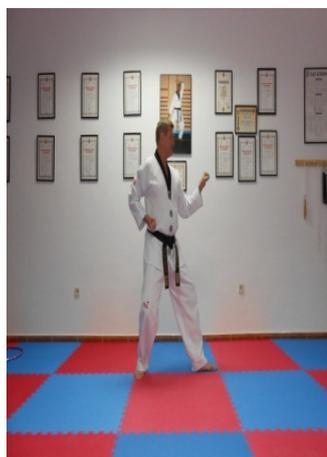


2

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
2	Con el pie izquierdo fijo, hacer un Ap Chagui con la derecha.	Orum Tuit KUBi en el mismo sitio	Uen Montong Bakat Palmok Montong Bakat Maqui
3	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Kubi	Orum Are Maqui



3



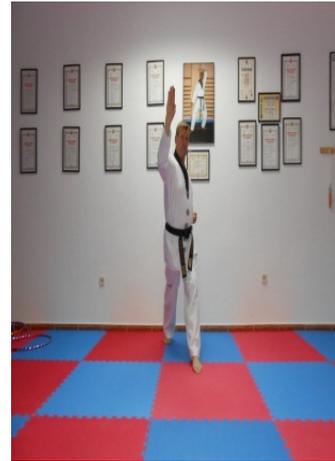
2



4



4



5

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
4	Con el pie derecho fijo, hacer un Ap Chagui con la izquierda.	Uen Tuit Kubi en el mismo sitio	Orum Bakat Palmok Montong Bakat Maqui
5	Con el pie derecho fijo mover cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Jan Sonnal Olgul Olgul Bituro Maqui
6	Hacer un Dollyo Chagui con el pie avánza un paso.		
7	Con el pie derecho mover pie izquierdo y cuerpo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Bakat Palmok Olgul Bakat Maqui Montong Baro Jirugui (Rapido)



6



7



7



8

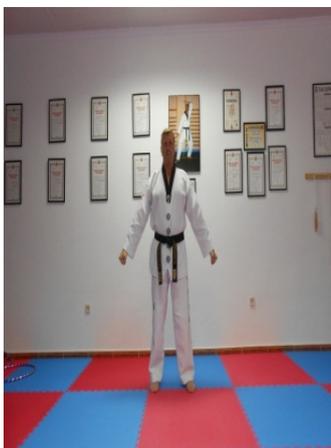


8

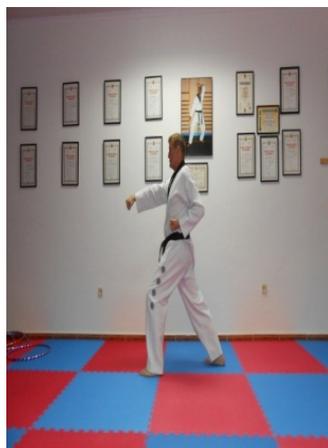


9

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
8	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui (Rapido)
9	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Orum Ap Kubi	Orum Bakat Palmok Olgul Bakat Maqui Montong Baro Jirugui (Rapido)
10	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui (Rapido)
11	Usando el pie derecho como eje girar cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Yop Are Guecho Maqui



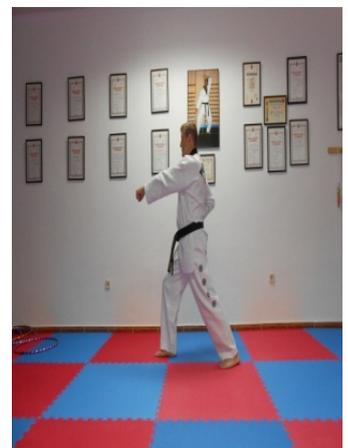
11



10



10



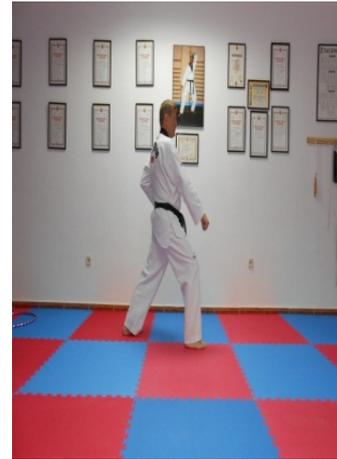
9



12



13



14

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
12	Con el pie izquierdo fijo mover el pie derecho hacia delante.	Orum Ap Kubi	Uen Bituro Olgul Jansonnal Bakat Maqui
13	Hacer un Dollio Chagui con el pie izqui.	Orum Ap Kubi	(KIAP)
14	Girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Kubi	Orum Are Maqui
15	Con el pie derecho fijo, hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Uen Tuit Kubi en el mismo sitio	Orum Bakat Palmok Monto Bakat Maqui



15



15



17



17



16

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
16	Con el pie izquierdo fijo mover el cuerpo y pie derecho la derecha.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
17	Con el pie izquierdo fijo hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Uen Tuit Kubi en el mismo sitio	Uen Bakat Palmok Montong Bakat Maqui (Rapido)
18	Con el pie izquierdo fijo mover el pie derecho hacia atrás.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
19	Con el pie derecho fijo mover el pie izquierdo hacia atrás	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Montong Maqui



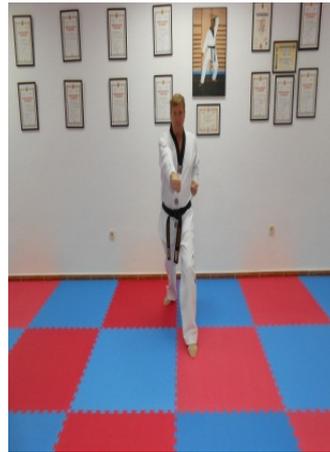
18



19



20



21



22

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
20	Con el pie izquierdo fijo mover el pie derecho la derecha hacia atrás.	Uen Ap Kubi	Uen Batansong Montong Maqui
21	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
22	Con el pie derecho fijo mover el pie izquierdo hacia atrás.	Orum Ap Kubi	Orum Batansong Montong Maqui
23	Mantener ambos pies fijos	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
Guman	Mover el pie derecho hacia atrás.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



23



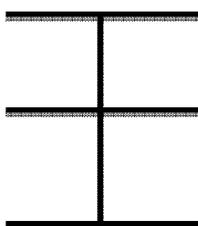
Guman

TAEGUK CHIL CHANG

Es una secuencia de acciones donde se aplica el principio de “**GAM**” significa parada en la cima, simboliza una montaña.

Una montaña nunca se mueve, el hombre debe estudiar la estabilidad de las montañas. No deberíamos actuar nunca de manera temeraria, siendo así como adoptamos bien el principio del Taekw-on-do.

La razón por la cual el **Bom Sogui** está inclinado aquí, es porquenos failita la libertad de movimietos. Se caracterizan por: **BATANG SON MONTONG GODURO AN MAQUI, JAN SONNAL YOP MAQUI, YOP JIRUGUI, PIOCHOK CHAGUI, OKGORO ARE MAQUI, DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI, DUNG CHUMOK CHECHO JIRUGUI, SONNAL ARE MAQUI, BATANG SON MONTONG AN MAQUI, BO CHUMOK, DANG KIOK MURUP CHIGUI y DUBON GAWI MAQUI.**





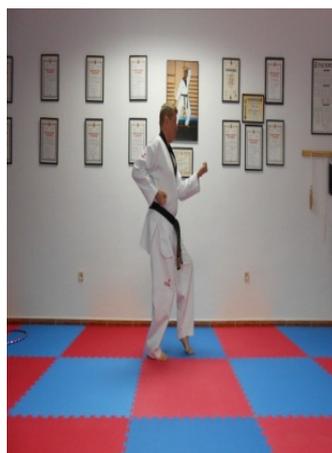
Chumbi



1



2



2

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Bon Sogui	Orum Batansong Montong Maqui
2	Con el pie izquierdo fijo, hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Uen Bon Sogui en el mismo sitio	Uen Montong An Maqui
3	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Bon Sogui	Uen Batanson Montong Maqui
4	Con el pie derecho fijo, hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo.	Orum Bon Sogui en el mismo sitio	Orum Montong An Maqui



4



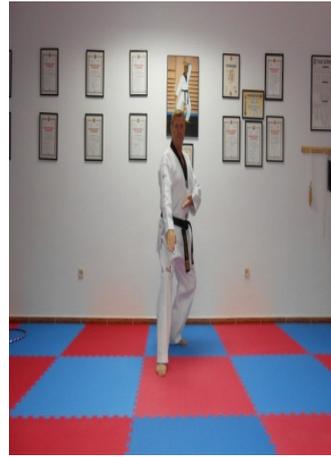
4



3



5



6

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
5	Con el pie derecho fijo mover cuerpo y pie izquierdo hacia delante.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui
6	Avanzar el pie derecho, un paso hacia delante.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
7	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Bo Sogui	Orum Batansong Montong AnMaqui Uen Dung Chumok Palkup
8	Mantener ambos pies fijo	Uen Bon Sogui	Orum Dung Chumok Ape Chigui (Rapido)



7

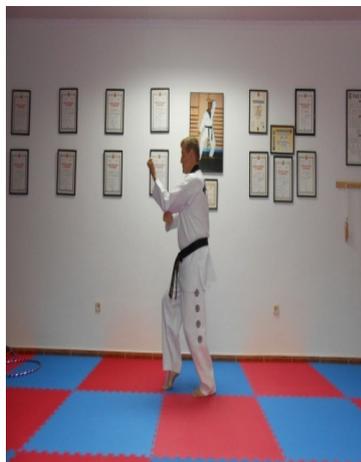


8



9

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
9	Con ambos pies fijos, girar el cuerpo hacia la derecha.	Orum Bon Sogui	Uen Batansong Montong Anmaki Orun Dung Chumok Palkup
10	Mantener ambos pies fijos	Orum Bon Sogui	Uen Dung Chumok Ape Chigui (rápido)
11	Acercar el pie izquierdo hacia el derecho.	Moa Sogui	Bo Mochumok lento



10



11



12



12

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
12	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Uen Ap Kubi	Dubon Gawi Maqui (Rapido)
13	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Dubon Gawi Maqui (Rapido)



13



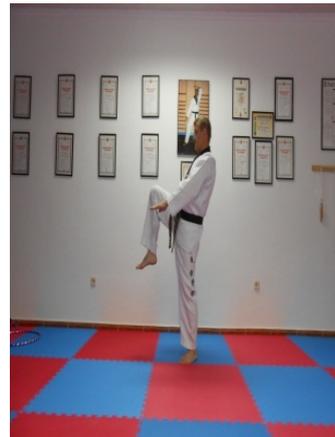
13



14

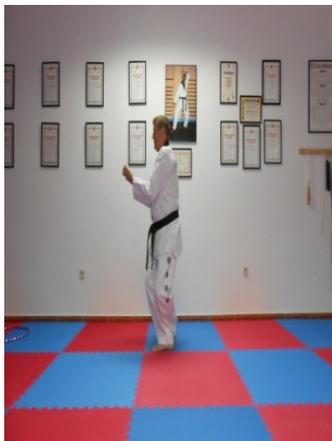


15



15

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
14	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Uen Ap Kubi	Bakat Palmok Montong Gecho Maqui
15	Hacer un Murup Chigui con el pie derecho y avanzar un paso hacia delante	Tui Koa Sogui	Du-Chumok Montong Checho Jirugui (Rapido)
16	Con el pie derecho fijo, retrasar el pie izquierdo un paso.	Orum Ap Kubi	Orun Okgoro Are Maqui (Rapido)
17	Con el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Orum Ap Kubi	Bakat Palmok Montong Gecho Maqui



15



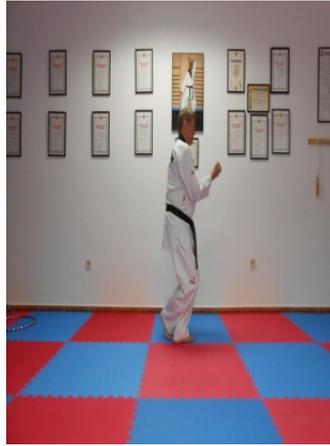
16



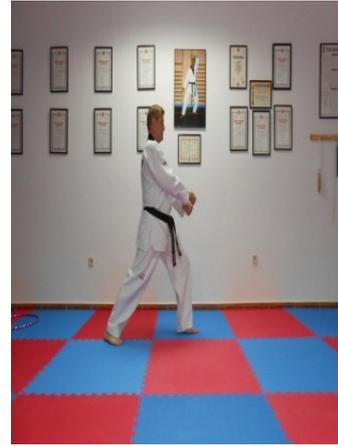
17



18



18



19

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
18	Hacer un Murup Chigui con el pie izquierdo y avanzar un paso hacia delante.	Un Tuit Koa Sogui	Dun Chumok Montong Checho Jirugui (Rapido)
19	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el pie derecho un paso.	Uen Ap Kubi	Orun Okgoro Are Maqui (Rapido)
20	Con el pie derecho fijo, mover el pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Sogui	Uen Dung Chumok Olgul Bakat Chigui
21	Hacer un Piochok Chagui con el pie derecho.	Chuchum Sogui	Orum Palkup Montong Piochok Chigui



20



21



21



22



23



23

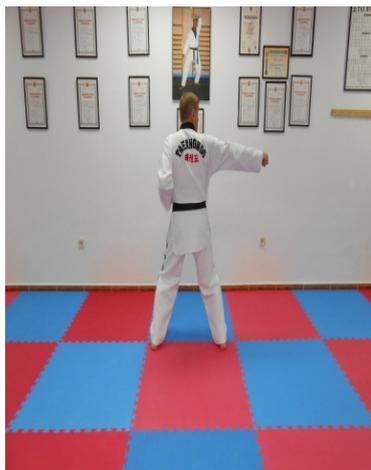
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
22	Con el pie derecho fijo, elevar el cuerpo estirando el pie izquierdo.	Orum Ap Sogui	Orum Dung Chumok Olgul Bakat Chigui
23	Hacer un Piochok Chagui con el pie izquierdo.	Chuchum Sogui	Uen Palkup Montong Piochok Chigui
24	Mantener ambos pies juntos.	Chuchum Sogui	Uen Jan Sonnal Montong YopMaqui



24



25



25

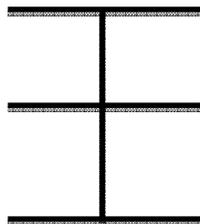
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
25	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Chuchum Sogui	Orun Chumok Yop Jirugui (KIAP)
Guman	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



Guman

TAEGUK PAL CHANG

Es una secuencia de acciones que aplican el principio de “GON”. Gon simboliza la tierra, la tierra es el manantial de la vida. Las cosas toman la vida de ella y crecen también en ella, sacando energía ilimitada de ella. El cielo envuelve la fuerza creadora que hay en la tierra, ésta siempre abraza y hace crecer todas las cosas. **Taeguk PalChang** es el último grado de este aprendizaje o la piedra que culmina el camino. Ahora refuerza las acciones fundamentales y revísalas con la práctica. Se caracteriza por: **MONTONG GODURO MAQUI, DUBAL DANS SANG AP CHAGUI, OE SANTUL MAQUI, DUNG KIOK TOK JIRUGUI, ARE GODURO MAQUI Y TUIO AP CHAGUI.**

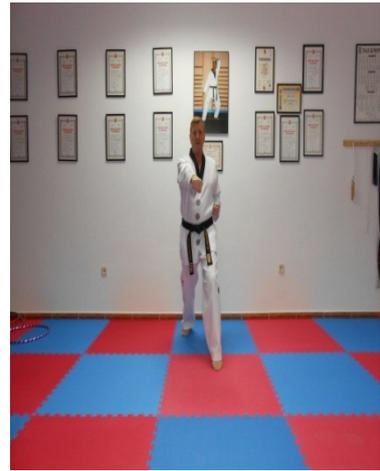




Chumbi



1



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Orun Tuit Kubi Y Uen Ap Kubi	Uen Bakat Palmok Godorro Maqui y Montong Baro Jirugui
2	Hacer un Dubaldansang Ap Chagui hacia delante.	Uen Ap Kubi (KIAP)	Montong Maqui y Montong Dubon Jirugui



2



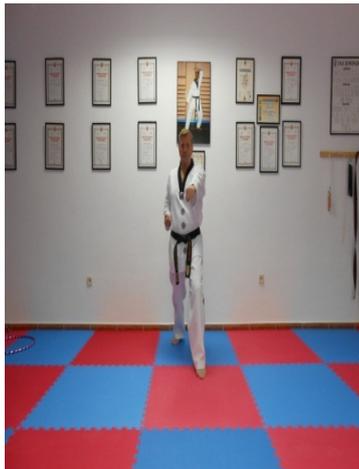
2



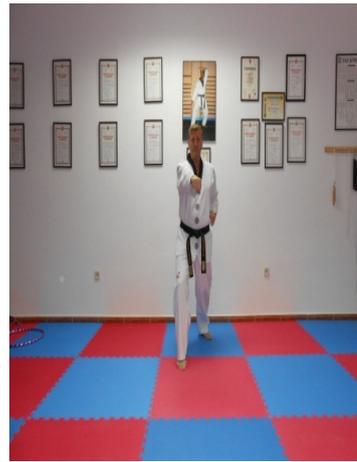
2



2



2



3

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
3	Mover el pie derecho hacia delante	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui
4	Usando el pie derecho como eje girar el pie izquierdo y cuerpo a la izquierda.	Orum Ap Kubi	Oe Santul Maqui
5	Con ambos pies fijos giraos el cuerpo la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Chumok Dang Kiotok Jirugui



4



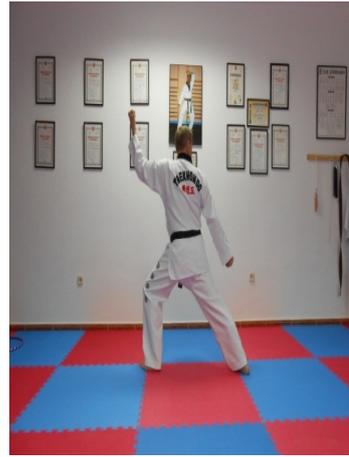
5



5



6



6

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
6	Con el pie derecho fijo mover el pie izquierdo hacia la derecha. (Uen Ap Koa Sogui)	Uen Ap Kubi	Oe Santul Maqui
7	Con ambos pies fijos girar el cuerpo a la derecha.	Orum Ap Kubi	Uen Chumok Dang Kiotok Jirugui
8	Usando el pie izquierdo como eje girar el pie izquierdo y cuerpo hacia atras	Orun Tuit Kubi	Sonnal Montong Maqui



7



7



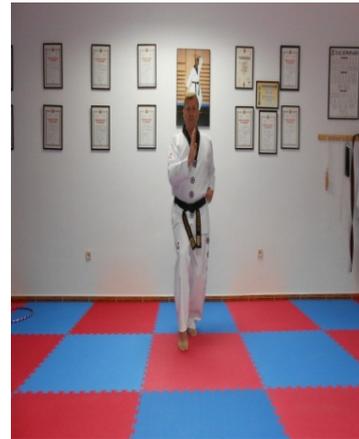
8



9



10



10

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
9	Avanzar el pie izquierdo un poco hacia delante.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui (Rapido)
10	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho	Orum Bon Sogui	Uen Batansong Montong Maqui (Rapido)
11	Con el pie derecho fijo mover el pie izq. y cuerpo a la izquierda.	Uen Bon Sogui	Sonnal Montong Maqui
12	Con el pie derecho fijo hacer un Ap Chagui con el izquierdo.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui (Rapido)



11



12



12



15



15



14



13

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
13	Con el pie derecho fijo recoger el izqui. un poco.	Uen Bon Sogui	Uen Batansong Montong Maqui (Rapido)
14	Con ambos pies fijos girar el cuerpo hacia la izquierda.	Orum Bon Sogui	Sonnal Montong Maqui
15	Con el pie izquierdo fijo hacer un Ap Chagui con el derecho.	Orum Ap Kubi	Montong Baro Jirugui (Rapido)
16	Con el pie izquierdo fijo recoger el derecho un poco.	Orum Bon Sogui	Oru Batansong Montong Maqui (Rapido)
17	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orum Godurro Are Maqui



16



17



18



18



18

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
18	Con el pie derecho fijo hacer un dos Ap Chagui simultaneo en salto (KIAP)	Orum Ap Kubi	Montong Maqui y Montong Baro Jirugui
19	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Montong Bakat Maqui
20	Avanzar el pie izquierdo un poco hacia delante.	Uen Ap Kubi	Orum Palkup Olgul Dollio Chigui (Rapido)



18



19



20



21



21

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
21	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Kubi	Orun Dung Chumok Olgul Ape Chigui y Montong Bande Jirugui
22	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orun Jansonnal Montong Bakat Maqui
23	Avanzar el pie derecho un poco hacia delante.	Orum Ap Kubi	Uen Palkup Olgul Dollio Chigui (Rapido)



23



22



24



24

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
24	Mantener ambos pies juntos.	Orum Ap Kubi	Uen Dung chumok Olgul Ape Chigui y Montong Bande Jirugu
Guman	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



Guman

PUMSES SUPERIORES (DAN)

A.- KORIO

B.- KUMGAM

C.- TAEBEK

D.- PYONGWON

E.- SIPCHIN

F.- CHITAE

G.- CHONKWON

H.- JANSU

I.- ILIO

Corea es la cuna del Tae-kwon-do.

Los practicantes de este arte Marcial deberían amar a sus compañeros y a su país, deben de tener en sus memorias los ideales del **Taeguk**:

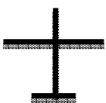
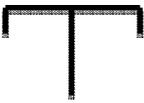
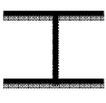
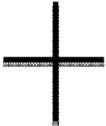
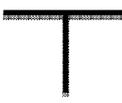
Pacifismo, la unidad, del espíritu creativo, el espíritu de piedad y la eternidad.

El primer paso para aprender el **Pumse** es aprender los movimientos básicos, el segundo paso es aprender el **Taeguk** y el último paso es practicar el **Pumse** del nivel **cinturón negro**.

En cada uno de estos pasos o grados el practicante debe practicar una sola técnica a la vez hasta llegar a dominarla antes de hacer la siguiente.

Después de completar el **Taeguk** se inicia la preparación para los **Pumses** superiores, estos Pumses son nueve y su recorrido son los siguientes.

CUADRO ESQUEMATICO DE LOS PUMSES

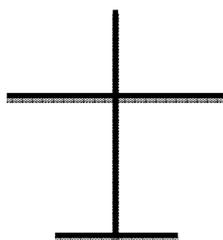
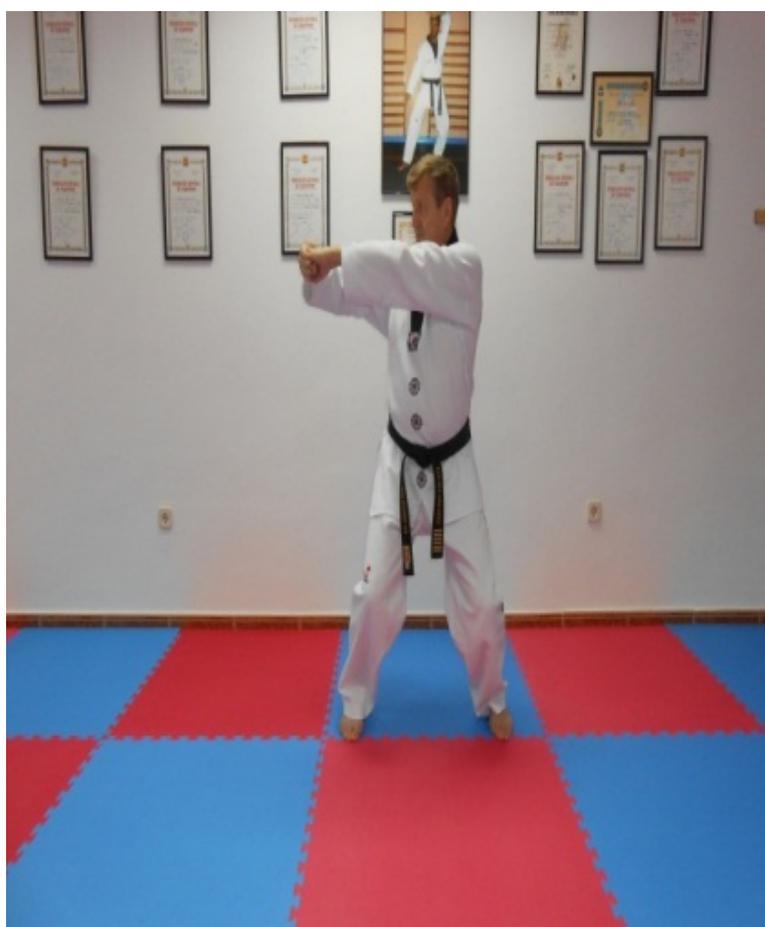
NOMBRE DEL PUMSE	POSICION DE CHUMBI SOGUI	Nº DE ACCIONES	Nº DEL GRITO	DIRECCION DEL PUMSE
Koryo	Tong Milgui Chumbi	30	11 (Kiap) 30 (Kiap)	
Kumgang	Kibon Chumbi	27	11 (Kiap) 21 (Kiap)	
Taebek	Kibon Chumbi	26	8 (Kiap) 22 (Kiap)	
Pyongwon	Kiopson Chumbi	21	9 (Kiap) 17 (Kiap)	
Sipchin	Kibon Chumbi	28	5 (Kiap) 10 (Kiap) 23 (Kiap)	
Chitae	Kibon Chumbi	28	18 (Kiap) 24 (Kiap)	
Chunkwong	Kibon Chumbi	26	8 (Kiap)	
Jansu	Kiopson Chumbi	27	16 (Kiap) 25 (Kiap)	
Iliyo	Bon Chumok Chumbi	23	6 (Kiap) 13 (Kiap)	

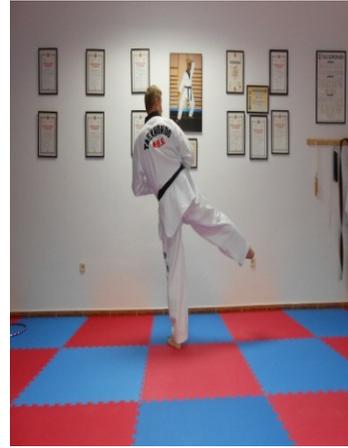
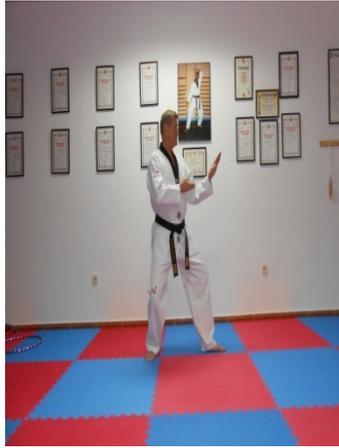
KORYO

El Pumsé Koryo simboliza el poder de las fuerzas celestes en movimiento.

Por eso se aplica a las acciones en el **primer Pumsé**, siendo fundamental en la posterior evolución del practicante.

Este Pumsé consta de 30 Posiciones y 45 movimientos.





Chumbi (Tong Milgui)

1

2

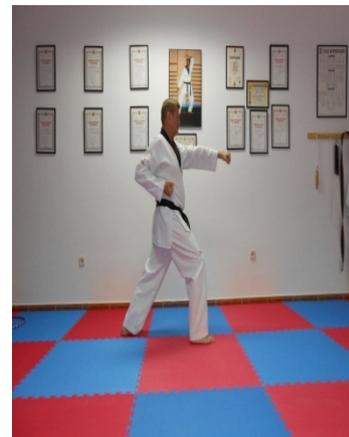
Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Tong Milgui
1	Con el pie derecho fijo mover el izquierdo y cuerpo a la izquierda.	Orun Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
2	Con el pie izquierdo fijo, hacer Are, Montong Yop Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Orum Sonnal Montong Bakat Chigui
3	Mantener ambos pies fijos.	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui



2



2



3



6



5



4

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Tong Milgui
4	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho un poco.	Uen Tuit Kubi	Orum Montong Maqui
5	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho hacia la derecha	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Montong Maqui
6	Con el pie derecho fijo, hacer un Ap Are, Montong, Yop Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
7	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui



7



6



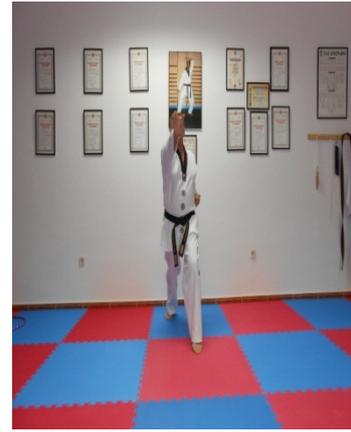
6



8



9



9

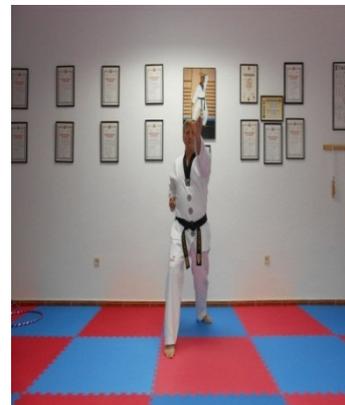
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
8	Con el pie derecho fijo, retrasar el izquierdo un poco.	Orum Tuit Kubi	Uen Montong Maqui
9	Usando el pie derecho como eje girar cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Janssonal Are Maqui Orum Acuison Olgul Kalchebi
10	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho	Orum Ap Kubi	Orum Janssonal Are Maqui Uen Olgul Acuison Kalchebi
11	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo	Uen Ap Kubi	Uen Janssonal Are Maqui Orum Acuison Olgul Kalchebi (KIAP)



10



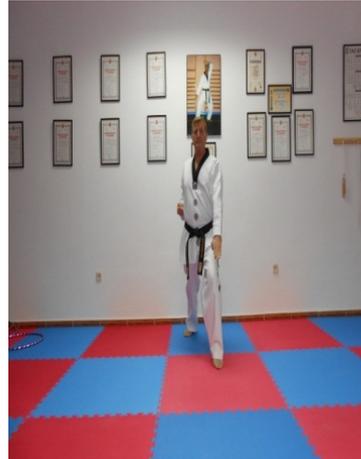
10



10

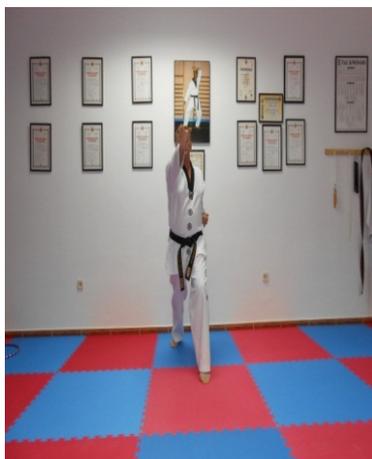


11



11

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
11	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo	Uen Ap Kubi	Uen Jansonnal Are Maqui Orum Acuison Olgul Kalchebi (KIAP)
12	Con el pie izquierdo fijo hacer un Ap Chagui con el derecho.	Orum Ap Kubi	Uen Murup Koki



11



12



12



13



14

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
13	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo 180º y movemos el izquierdo.	Orum Ap Kubi	Ampalmok Montong Gecho Maqui
14	Con el pie derecho fijo, hacemos un AP Chagui con el izquierdo.	Uen Ap Kubi	Orum Murup Koki
15	Retroceder el pie izquierdo un paso hacia atrás.	Uen Ap Sogui	Ampalmok Montong Guecho Maqui



14



15



16



17



17

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
16	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho a la derecha	Chuchum Sogui	Uen Janssonal Montong Yop Maqui
17	Mantener ambos pies juntos.	Chuchum Sogui	Orum Montong Piochok Chigui
18	El pie derecho da un paso por encima del izquierdo y forman un Orun Koa Sogui Hacer un Yop hagui con el pie izquierdo.	Orum Ap Kubi	Uen Pyonsonkut Checho Jirugui



18



18



18



19

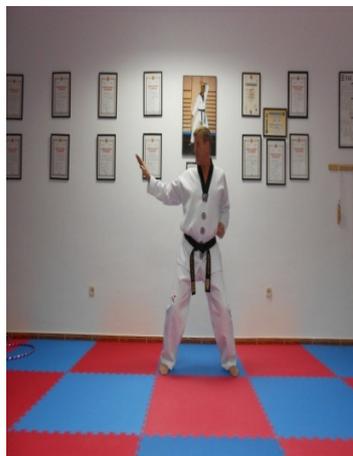


20

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
19	Con el pie izquierdo fijo retrasar el pie derecho un paso.	Orum Ap Sogui	Orum Are Maqui
20	El pie izquierdo avanza un paso ejecuta Uen Batansong Monton Nulo Maqui	Chuchum Sogui	Orum Palkup Yop Chigui
21	Mantener ambos pies fijos.	Chuchum Sogui	Orum Jansonnal Montong
22	Mantener ambos pies fijos.	Chuchum Sogui	Uen Montong Piochok Chigui



22



21



20



23



23

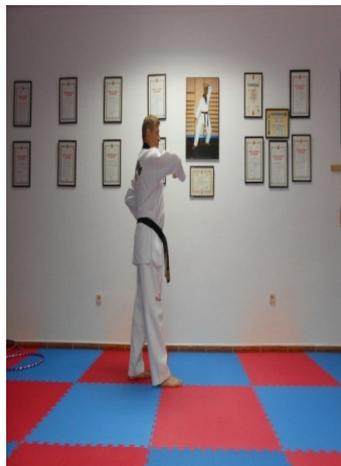


23

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
23	El pie izquierdo da un paso por encima del derecho y forman un Uen Ap Koa Sogui y hacer un Yop Chagui con el derecho	Uen Ap Kubi	Orum Pyonsont Kut Are Checho Jirugui
24	Con el pie derecho fijo retrasar el izquierdo un paso.	Uen Ap Sogui	Uen Are Maqui
25	Avanzar el pie derecho un paso y hacemos Orum Batansong Nulo Maqui.	Chuchum Sogui	Uen Palkup Yop Chigui



24



25



25



26



27

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
26	Elevar las manos por encima de la cabeza y las bajamos formando un circulo.	Moa Sogui	Me Chumok Are Piochok Chigui (Lento)
27	Giramos el cuerpo y pie izquierdo 180º a la izquierda, hacemos un Uen Jansonnal Mok Chigui.	Uen Ap Kubi	Uen Jansonnal Are Maqui
28	Avanzamos el pie derecho un paso hacemos Orum Jansonnal Mok Chigui	Orum Ap Kubi	Orum Jansonnal Are Maqui



27



28



28



29



29

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
29	Avanzamos el pie izquierdo un paso y Hacemos Uen Jansonnal Mok Chigui.	Uen Ap Kubi	Uen Jansonnal Are Maqui
30	Avanzamos el pie derecho un paso	Orum Ap Kubi	Orum Olgul Jansonnal Acuison Kalchebi (KIAP)
Guman	Usar el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Tong Milgui



30



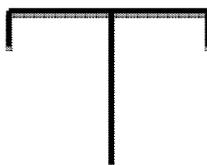
Guman

KUMGANG

El Pumse Kumgang se basa en la fuerza, su característica más importante es que se basa en el cambio infinito.

El Santul Maqui, Kumgang maqui se llama bloqueo diamante, **Jansonnal Montong An Maqui** bloque a media altura con el canto de la mano, **Kundol Chagui** la forma de gran bisagra, **Batansong Tok Chigui** golpe a la mandíbula con la palma de la mano.

El Pumse Kumgang tiene 27 posiciones y 35 movimientos.





Chumbi



1



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	El pie izquierdo avanza un paso hacia delante.	Uen Ap Kubi	An Palmok Montong Guecho Maqui
2	El pie derecho avanza un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Batansong Ogul Tok Chigui
3	El pie izquierdo avanza un paso hacia delante.	Uen Ap Kubi	Uen Batansong Olgul Tok Chigui
4	El pie derecho avanza un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Batansong Tok Chigui



2



3



4



5



6

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
5	Con el pie izquierdo fijo retrasar el pie derecho hacia atrás	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Montong Maqui
6	Con el pie derecho fijo retrasar el pie izquierdo hacia atrás	Uen Tuit Kubi	Orum Jansonnal Montong Maqui
7	Con el pie izquierdo fijo retrasar el pie derecho hacia atrás .	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Montong Maqui
8	Con el pie derecho fijo, subir el brazo derecho y bajar el izquierdo.	Orun Jaktari Sogui	Kungam Are Maqui (Espacio)



7



8



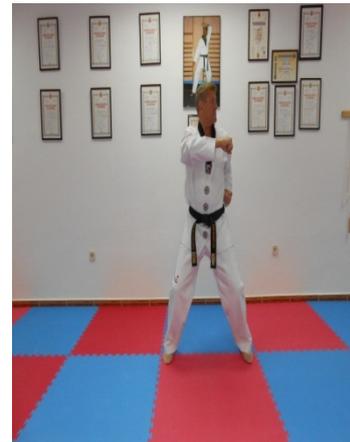
8



9



10



10

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
9	Bajar el pie izquierdo a la izquierda y el pie derecho se queda en el sitio.	Chuchum Sogui	Orum Kundol Chogui (Rapido)
10	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo a la izquierda 360° hacia la izq.	Chuchum Sogui	Orum Kundol Chogui (Rapido)
11	Usando el pie izquierdo como eje girar a la izquierda.	Chuchum Sogui	Santul Maqui (KIAP)



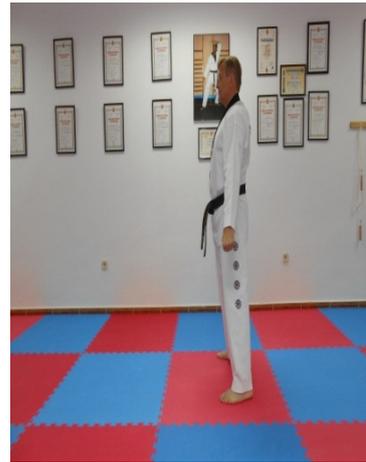
11



11



12



13

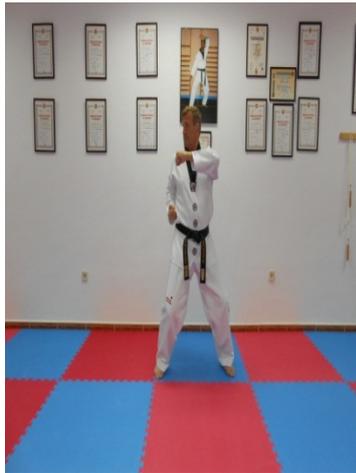
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
12	Con el pie derecho como eje girar a la derecha.	Chuchum Sogui	An Palmok Gecho Montong Maqui (Rapido)
13	Con el pie derecho fijo, retrasar el izq. un poco, cruzar las manos y hacer un un Gecho Maqui	Naranji Sogui	Yop Are Guecho Maqui (Lento)
14	Usando el pie derecho como eje girar a la derecha y mover el izq.	Chuchum Sogui	Santul Maqui



14



14



16



15

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
15	Usando el pie izquierdo como eje girar a la derecha, subir el pie derecho para un JAKDARI SOGUI .	Uen Jakdari Sogui	Uen Kumgam Are Maqui (Espacio)
16	Con el pie izquierdo fijo avanzar un paso con el pie derecho.	Chuchum Sogui	Uen Kum Dol Chogui (Rapido)
17	Con el pie derecho fijo girar a la derecha 360º moviendo el pie izquierdo.	Chuchum Sogui	Uen Kum Dol Chogui (Rapido)



17



17



20



19



18

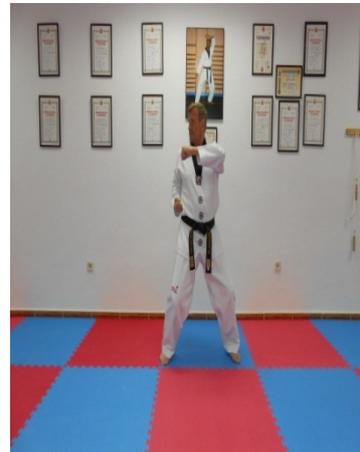
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
18	Con el pie izquierdo fijo, subir el derecho y hacer un Jaktari Sogui	Uen Jaktari Sogui	Uen Kumgam Are Maqui (Espacio)
19	El pie derecho avanza un paso.	Chuchum Sogui	Uen Kum Dol Chogui (Rapido)
20	Con el pie derecho fijo hacer un giro a la derecha de 360º moviendo el pie derecho.	Chuchum Sogui	Uen Kum Dol Chogui (Rapido)
21	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo a la izquierda.	Chuchum Sogui	Santul Maqui (KIAP)



21



21



20



22



23

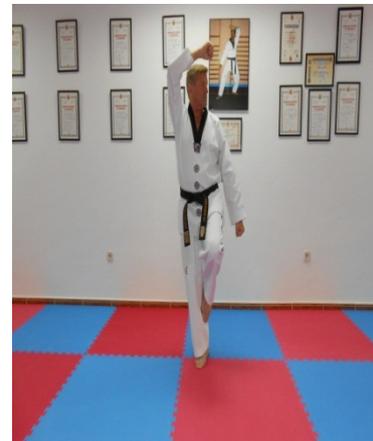
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
22	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo a la derecha.	Chuchum Sogui	An Palmok Gecho Montong Maqui
23	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho un poco, cruzar las manos y hacer un Guecho Montong Maqui	Naranji Sogui	Are Yop Guecho Maqui
24	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo a la izquierda, y desplazar el pie derecho.	Chuchum Sogui	Santul Maqui
25	Usando el pie derecho como eje girar a la izquierda y levantar el pie izquierdo Hacer u Jaktari Sogui.	Orum Jaktari Sogui	Kumgang Are Maqui (despacio)



24



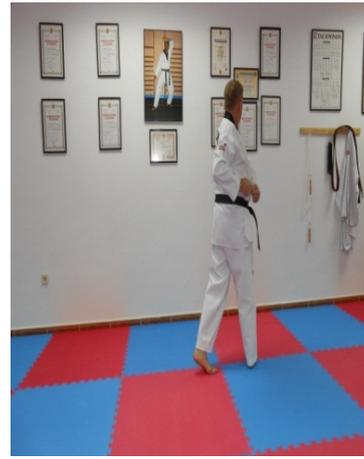
24



25

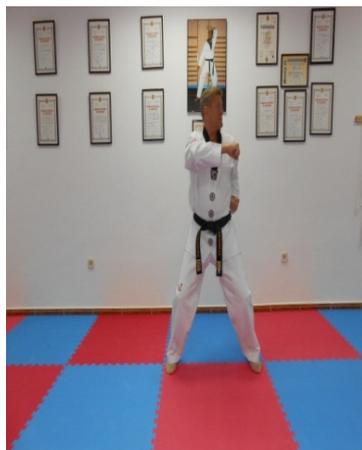


26



27

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
26	Con el pie derecho fijo, avanzar el izqu. un paso y desplazar el pie dercho.	Chuchum Sogui	Uen Kundol Chogui (Rapido)
27	Usando el pie izquierdo como eje girar 360º a la izquierda, desplazar el pie izq.	Chuchum Sogui	Uen Kundol Chogui (Rapido)
Guman	Usar el pie derecho como eje mover el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



27



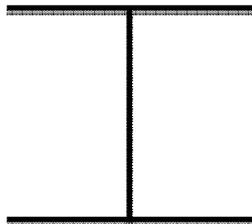
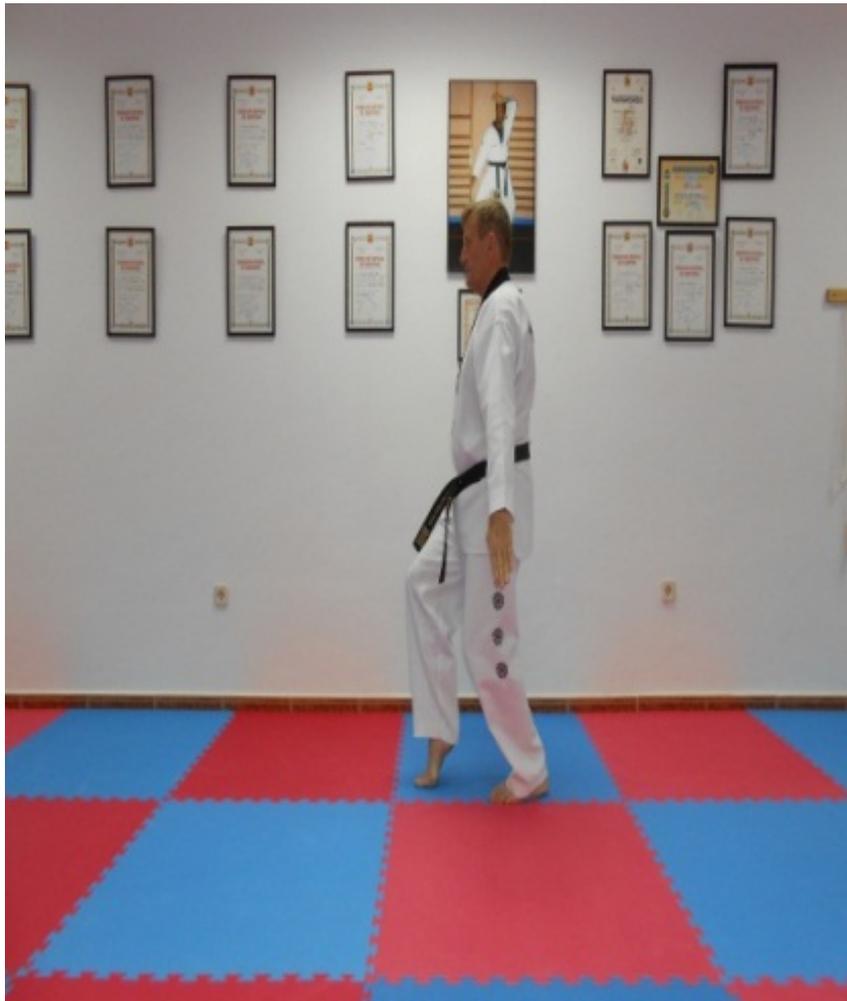
Guman

TAEBECK

Taebeck significa la Gran Montaña Santa y Brillante.

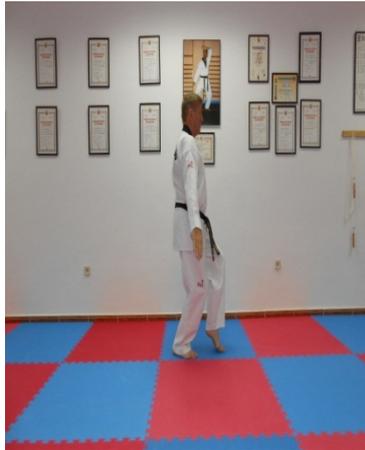
Representa la **montaña Bekdu** donde **Tangu** es el padre fundador de la nación Coreana por lo que se considera a **Taebeck** como la placenta de la nación.

Este Pumse consta de 26 posiciones y 40 movimientos.





Chumbi



1



2

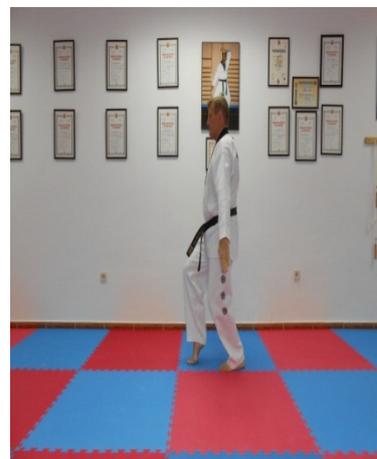
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo hacia la izquierda	Uen Bon Sogui	Sonnal Guecho Are Maqui
2	Hacer un Ap Chagui con el pie derecho y avanzar un paso.	Orum Ap Kubi	Montong Dubon Jirugui
3	Usando el pie izquierdo como eje girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Orun Bon Sogui	Sonnal Guecho Are Maqui



2



2



3



5



4



4



4

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
4	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo y avanzar un paso.	Uen Ap Kubi	Montong Dubon Jirugui
5	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Chebipum Sonnal Mok Chigui
6	Atraer la mano derecha hacia dentro y hacia abajo hacer un Kolcho Maqui.	Orum ApKubi	Uen Montong Baro Jirugui
7	Atraer la mano izquierda hacia dentro y hacia abajo hacer un Kolcho Maqui.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui



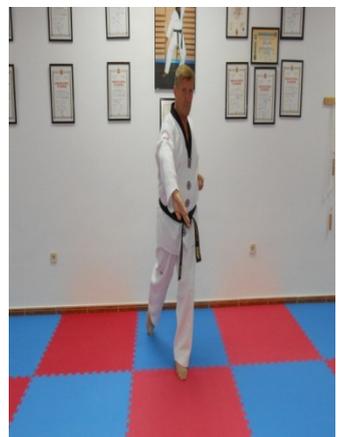
7



7



6



6



9



8



8

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
8	Atraer la mano derecha hacia dentro y hacia abajo hacer un Kolcho Maqui.	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Baro Jirugui (KIAP)
9	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orun Tuit Kubi	Orun Kumgang Montong Maqui
10	Mantener ambos pies fijos.	Orun Tuit Kub	Dangkio Tok Chigui
11	Mantener ambos pies fijos.	Orun Tuit Kubi	Uen Chumok Montong Yop Jirugui



11



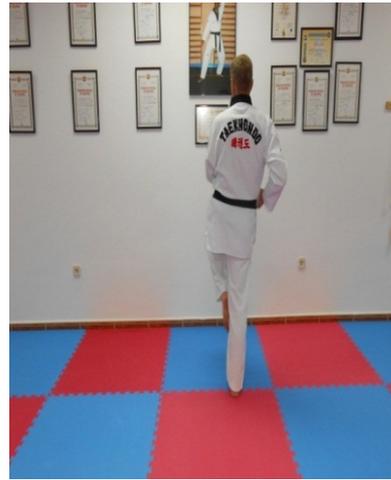
11



10



13



12

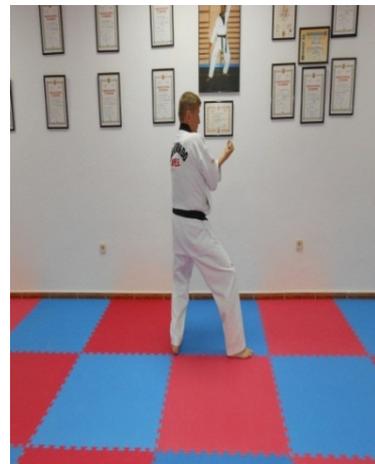
Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
12	Mantener el pie derecho fijo y elevar el izquierdo.	Orun Jaktari Sogui	Orum Chan Kum Dolchogui
13	Hacer un Yop Chagui con el pie izquierdo y dar un paso.	Uen Ap Kubi	Orum Palkup Montong Piochok Chigui
14	Juntar el pie izquierdo al pie derecho, Moa Sogui, después mover el derecho.	Uen Tuit Kubi	Orum Kumgam Montong Maqui
15	Mantener ambos pies fijos.	Uen Tuit Kubi	Dangkio Tok Chigui



13



14



15



16



16



17

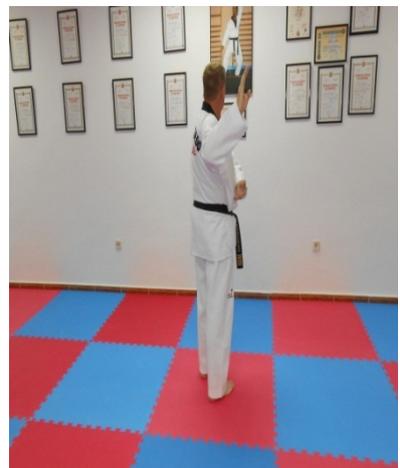
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
16	Mantener ambos pies fijos.	Uen Tuit Kubi	Orum Montong Chumok Yop Jirugui
17	Mantener el pie izquierdo fijo elevar el	Uen Jaktari Sogui	Uen Chan Kum Dolchogui
18	Hacer un Yop Chagui con el pie derecho y dar un paso.	Orum Ap Kubi	Uen Palkup Piochok Montong Chigui
19	Juntar el pie derecho al pie izquierdo, Moa Sogui, después movemos el izqui, a la izquierda	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui



18



18



19



19



20



21

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
20	El pie derecho avanza un paso hacia delante, hacer Nulo Maqui.	Orum Ap Kubi	Orum Pionson Kut Seu Chirugui
21	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda 180º a la izquierda.	Uen Ap Kubi y Orum Tuit Kubi	Uen Dung Chumok Olgul Bakat Chigui
22	El pie derecho avanza un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui (KIAP)



21



21



22

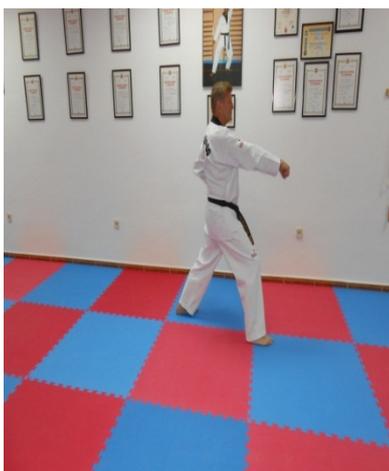


23

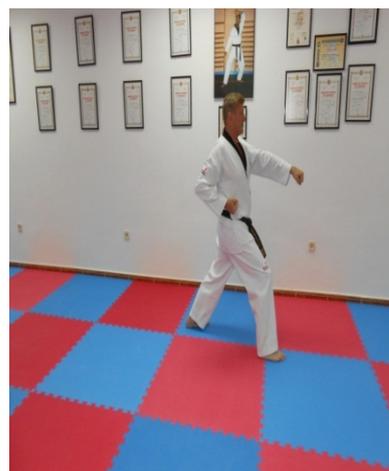


24

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
23	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Gawi Maqui el brazo Izq.hace Are Maqui
24	El pie derecho ejecuta un Ap Chagui.	Orum p Kubi	Dubon Montong Jirugui



24



24



25



26

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
25	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Orum Ap Kubi	Orum Gawi Maqui
26	El pie izquierdo realiza un Ap Chagui y avanza un paso	Uen Ap Kubi	Dubon Montong Jirugui
Guman	Usar el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



26



26



Guman

PIONGWON

PIONGWON simboliza la tierra en su extensión y es la base de la vida humana y la madre de la voluntad del desarrollo.

Pyongwon significa llanura, la persona ha de reflejar en su actitud interior, la tranquilidad de la llanura pero al mismo tiempo debe en ella latir el sentimiento de armonía y unión global de sus diferentes componentes.

Concentra la energía lentamente entre el primer y segundo movimiento, manten el equilibrio del peso del cuerpo y controla la energía entre los movimientos 6 y 16.

El pumse consta de 25 posiciones y 33 movimientos.





Chumbi



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Klopson Chumbi
1	Con el pie derecho fijo extender el izqie.	Moa Sogui	Sonnal Are Gecho Maqui (Lento)
2	Con los pies fijos acercar y elevar las manos y empujarlas adelante	Naranji Sogui	Tong Milgui (Lento)
3	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orun Jansonnal Are Maqui



2



3



4



5

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kiopson Chumbi
4	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Montong Maqui
5	Con el pie derecho fijo avanzar el izqui. un paso adelante.	Uen Ap kubi	Orum Palkup Olyo Chigui
6	Hacer Ap Chagui con la derecha giramos hacemos un Mondolyo Yop Chagui con el pie izquierdo.	Uen tuit Kubi	Orun Sonnal Montong Maqui



6



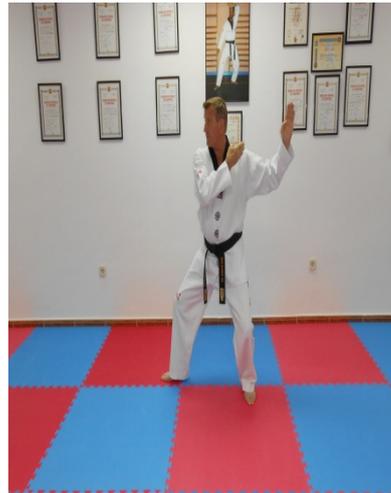
6



6



7



7

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kiopson Chumbi
7	Con ambos pies fijos, elevar las manos por encima de la cabeza haciendo un un circulo.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
8	Girar el pie derecho hacia dentro estirar las manos hacia el hombro izqu.	Chuchum Sogui	Orum Goduro Olgul Maqui
9	Con el pie izquierdo fijo elevar y bajar el pie derecho, extender el brazo izqui. y seguidamente atraerlo hacia dentro.	Chuchum Sogui	Orum Dangkiok Chumok Tok Chigui (KIAP)



8



9



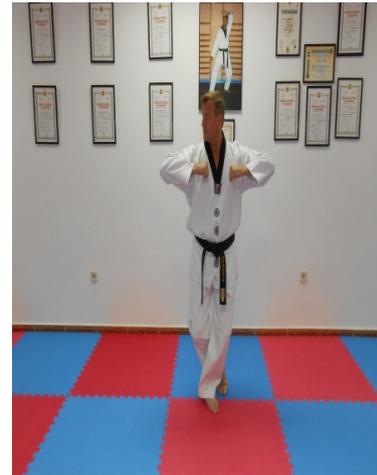
9



10



10



11

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kiopson Chumbi
10	Con ambos pies fijos extender el brazo derecho y seguidamente atraerlo hacia dentro.	Chuchum Sogui	Uen Dangkiok Chumok Tok Chigui
11	Con el pie derecho fijo dar un paso con el izquierdo por encima del derecho.	Ap Koa Sogui	Mohe Chigui
12	Dejar el pie izquierdo fijo y trasadar el derecho un paso lateral a la derecha.	Chuchum Sogui	Santul Maqui
13	Con el pie izquierdo fijo subir el derecho hacemos un Jactari Sogui.	Uen Jactari Sogui	Kumgam Are Maqui



12



13



15



15



14

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kiopson Chumbi
14	Mantener ambos pies fijos.	Uen Jactari Sogu	Uen Chancundol Chogui
15	Con el pie izquierdo fijo hacer un Yop Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Uen Palkup Olyo Chigui
16	El pie izquierdo ejecuta un Ap Chagui, girar a la derecha 180º hacer un Yop Chagui con el pie derecho.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui



16



16



16



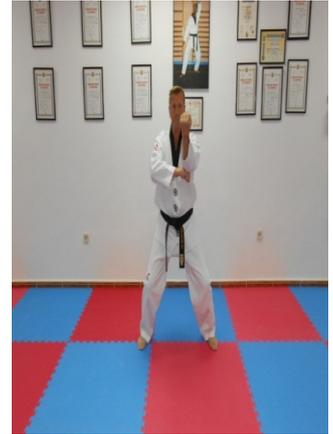
17



17



18

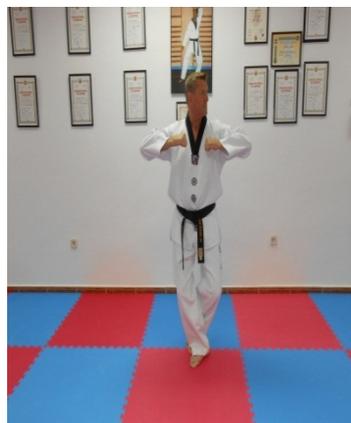


19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kiopson Chumbi
17	Con ambos pies fijos elevamos las manos por encima de la cabeza haciendo círculos.	Orun Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui
18	Girar el pie izquierdo hacia dentro.	Chuchum Sogui	Uen Godorro Olgul Maqui
19	Con el pie derecho fijo, extender el brazo derecho y atraerlo hacia dentro.	Chuchum Sogui	Orum Dankiot Chumok Tok Chigui (KIAP)
20	Con ambos pies fijos extender el brazo izquierdo hacia delante y atraerlo hacia dentro.	Chuchum Sogui	Orum Dankio Tok Chigui
21	Con el pie izquierdo fijo el derecho da un paso por encima del izquierdo.	Ap Koa Sogui	Mohe Chigui



20



21



22



23

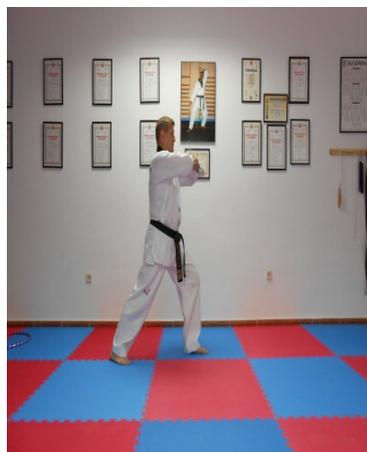


24



25

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kiopson Chumbi
22	Trasladar el peso del cuerpo al pie derecho y mover el izquierdo.	Chuchum Sogui	Santul Maqui
23	Con el pie derecho fijo subir el izquierdo haciendo un Jaktari Sogui.	Orum Jaktari Sogui	Kumgam Maqui
24	Mantener ambos pies fijos.	Orum Jaktari Sogui	Orum Chagum Dol Chogui
25	Con el pie derecho fijo hacer un Yop Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Orum Palkup Montong Piochok Chigui
Guman	Girar el cuerpo y pie izquierdo a la izq.	Moa Sogui	Kiopson Chumbi



25



Guman

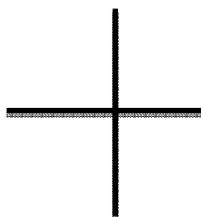
SIPCHIN

Sispchin representa en el sistema decimal los valores numéricos que adopta en el número 10 la figura simbólica de la evolución infinita, es la palabra coreana *Sipchangsaeng* que se divide en diez elementos:

Sol, Luna, Montaña, Agua, Piedra, Pino, una planta eterna, Tortuga, Ciervo, Grulla.

Crecimiento que se cumple mediante una regla sistemática y ordenada que tiene su aplicación en el **Pumse** a través de unas acciones caracterizadas por la lentitud y la moderación.

El Pumse consiste en 31 posiciones y 39 movimientos.





Chumbi



1



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Con ambos pies fijos, elevar los puños por encima de la cabeza.	Naranji Sogui	Hwangso Maqui (Lento)
2	Girar el cuerpo y pie izquierdo a la izqu.	Orun Tuit Kubi	Uen Sonbadak Goduro Montong Maqui
3	Con el pie derecho fijo mover el izqu. un paso Ap Kubi, efectuando un	Uen Ap Kubi	Orum Pionsont Kut Opo Chirugui (Rapido)



2



3



3



4



4



5

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
4	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Kubi	Montong Dubon Jirugui
5	Con el pie izquierdo fijo mover el cuerpo y pie derecho un paso.	Chuchum Sogui	Santul Maqui
6	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la derecha.	Uen Ap Sogui y Chuchum Sogui	Orum Chumok Monton Yop Jirugui (KIAP)
7	Girar el cuerpo 180º a la izquierda y mover el pie derecho.	Chuchum Sogui	Mohe Chigui



6



6



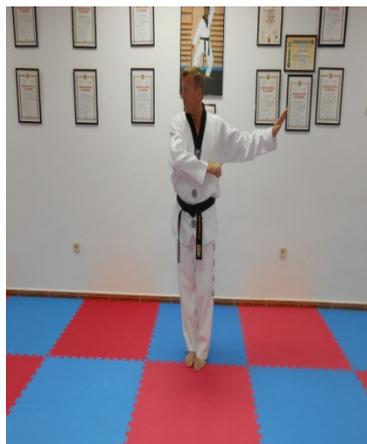
7



9



8



8

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
8	Con el pie izquierdo fijo mover el dere. un paso Ap Kubi, efectuando un Pionson Kut Opo Chirugui.	Uen Tuit Kubi	Orum Son Badak Godorro Montong Maqui
9	Con el pie izquierdo fijo mover el derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Uen Pionsont Kut Opo Chirugui (Rapido)
10	Mantener ambos pies fijos.	Orum Ap Kubi	Monton Dubon Jirugui



10



10



9



12



11

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
11	Con el pie derecho fijo avanzar el izquierdo un paso.	Chuchum Sogui	Santul Maqui
12	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo Y avanzar con el pie derecho un paso.	Orum Ap Sogui y Chuchum Sogui	Uen Chumok Montong Yop Jirugui (KIAP)
13	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo 180° a la derecha y mover pie izquierdo	Chuchum Sogui	Mohe Chigui



12



13



14



14



15

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
14	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Son Badak Godorro Montong Maqui
15	Con el pie izquierdo fijo avanzar el derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Uen Pionson Kut Opo Jirugui
16	Mantener ambos pies fijos.	Orum Ap Kubi	Montong Dubon Jirugui



16



16



17



18



19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
17	Con el pie derecho fijo avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui
18	Avanzar un paso el pie derecho hacia delante.	Orum Ap Kubi	Bawui Milgui (DESPACIO)
19	Con el pie izquierdo fijo girar un poco el pie derecho hacia dentro.	Chuchum Sogui	Sonnal Dung Montong Guecho Maqui
20	Mantener ambos pies en la misma posición.	Chuchum Sogui	Montong, Are Sonnal Guecho Maqui



19



20



20



21



21

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
21	Con ambos pies fijos elevar las rodillas y apretar fuertemente los puños.	Naranji Sogui	Are Guecho Maqui
22	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Gorro Oligui
23	Mantener ambos pies fijos.	Uen Ap Kubi	Bawi Milgui



22



23



24



24



25

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
24	Dirigir ambos puños hacia la izquierda hacer Chan Cundol Chogui y Ap Chagui	Orum Ap Kubi	Orun Chetdari Jirugui
25	Dirigiendo los puños hacia la derecha hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo	Uen Ap Kubi	Uen Chetdari Jirugui
26	Dirigiendo los puños a la izquierda hacer un Ap Chagui con el pie derecho.	Tui Koa Sogui	Orum Dung Chumok Godorro Ape Chigui



25



26



26

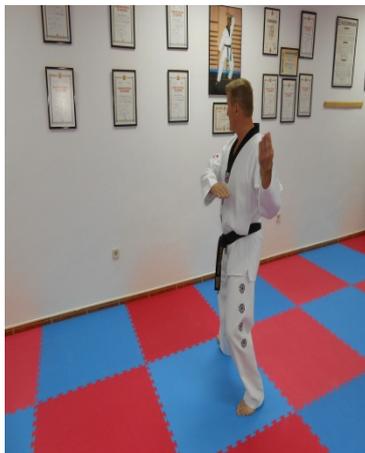


27



28

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
27	Con el pie derecho fijo, mover el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Bawi Milgui
28	Con el pie derecho fijo retroceder el pie izquierdo un poco.	Orum Bon Sogui	Uen Sonnal Ogorro Are Maqui
29	Avanzar el pie derecho un paso	Uen tuit Kubi	Sonnal Dung Montong Maqui



29



29



30



31

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
30	Avanzar un paso el pie izquierdo hacia delante.	Orun Tuit Kubi	Chetdari Jirugui
31	Avanzar el pie derecho un paso	Uen Tuit Kubi	Chetdari Jirugui
Guman	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie derecho hacia la izquierda.	Naranji Sogui	Kibom Chumbi



Guman

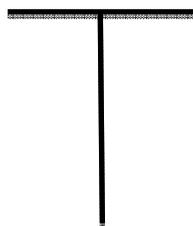
CHITAE

CHITAE significa Tierra, representa el carácter del hombre que contempla desde su posición el cielo.

Los seres vivos salen de la tierra y crecen, luego mueren.

El Pumse Chitae simboliza el deseo y el hecho de surgir de la tierra, en este **pumse** se da mucha importancia a las manos y a los bloqueos.

Existen 28 posiciones y 37 movimientos.





Chumbi



1



2

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
1	Girar el cuerpo y pie izquierdo a la izqui.	Orum Tuit Kubi	Uen An Palmok Monto Yop Maqui
2	El pie derech o avanza un paso.	Orum Ap Kubi	Orum Olgul Maqui y Montong Baro Jirugui



2



2



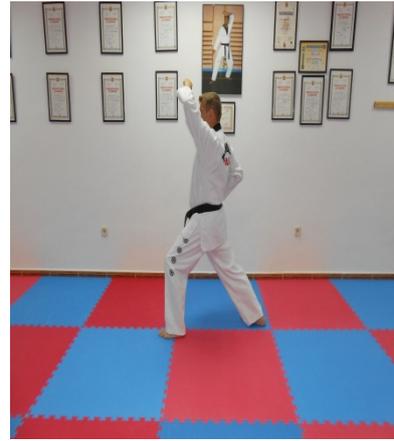
2



3



4



4

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
3	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orum An Palmok Montong Yop Maqui
4	El pie izquierdo avanza un paso.	Uen Ap Kubi	Olgul Maqui y Montong Baro Jirugui (Lento)
5	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui



4



4



5



6



7



7

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
6	Con el pie derecho fijo mover el pie izquierdo hacia dentro un poco.	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Ogul Maqui (Rapido)
7	El pie derecho ejecuta un Ap Chagui y avanza un paso hacia delante.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
8	Mantener ambos pies fijos.	Uen Tuit Kubi	Orum Montong Bakat Palmok Bakat Maqui (Lento)
9	El pie izquierdo ejecuta un Ap Chagui y avanza un paso hacia delante.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui



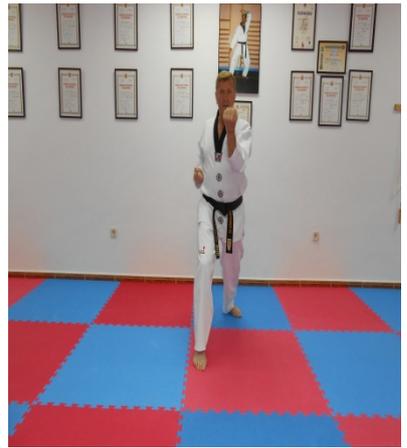
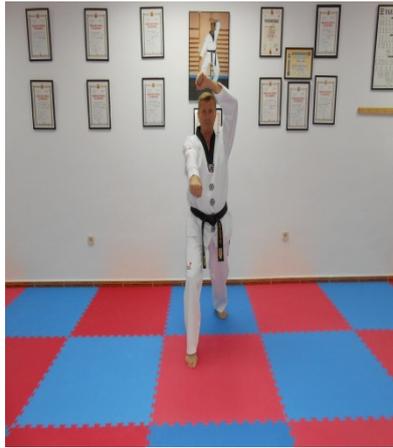
8



9



9

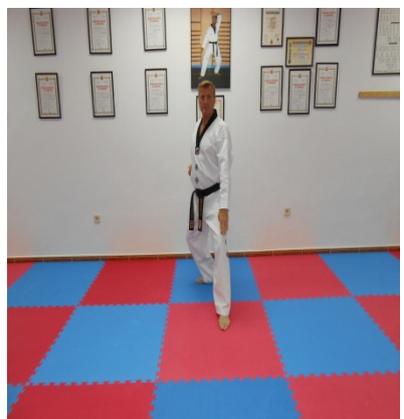


10

11

12

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
10	Con el pie derecho fijo, mover el pie izquierdo un poco hacia delante.	Uen Ap Kubi	Uen Olgul Maqui (Lento)
11	El pie derecho avanza un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Kumgang Ap Jirugui
12	Mantener ambos pies juntos	Orum Ap Kubi	Uen Bakat Palmok An Maqui y Orum Bakat Palmok Montong Maqui (Rapido)
13	Con el pie izquierdo fijo, el pie derecho se recoge un poco.	Orum Tuit Kubi	Uen Jansonnal Are Maqui



12

12

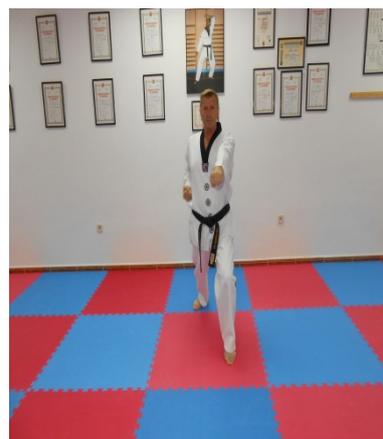
13



14



14



14

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Naranji Sogui	Pum Kibon Chumbi
14	El pie derecho hace un Ap Chagi y se queda en el mismo sitio.	Uen Ap Kubi	Montong Dubon Jirugui
15	Con el pie derecho fijo hacer un giro de 180º Chuchum Sogui	Chuchum Sogui	Hwangso Maqui (Rapido)
16	Mantener ambos pies juntos.	Chuchum Sogui	Uen Are Yop Maqui
17	Mantener ambos pies juntos.	Chuchum Sogui	Orum Janssonal Yop Montong Maqui



15



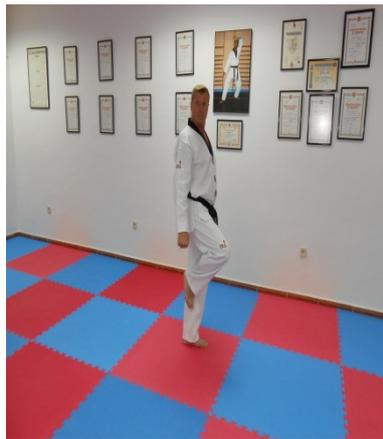
16



17



18



19



20

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
18	Mantener ambos pies juntos.	Chuchum Sogui	Uen Me Chumok Piochok Chigui (KIAP)
19	Con el pie izquierdo fijo elevar el pie derecho Jaktari Sogui.	Uen Jaktari Sogui	Orum Are Yop Maqui
20	Mantener ambos pies juntos.	Uen Jaktari Sogu	Uen Chan Kun Dolchagui
21	Con el pie izquierdo fijo hacer un Yop Chagui con el pie derecho y dejarlo en el mismo sitio.	Orun Jakdari Sogui	Uen Are Yop Maqui (Rapido)



21



21



21



22

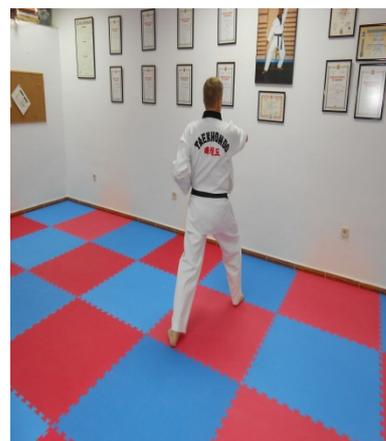


23

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
22	Mantener ambos pies fijos y subir el pie izquierdo hacia arriba.	Orun Jakdari Sogui	Orum Chan Kun Dolchogui
23	El pie izquierdo realiza un Yop Chagui y avanza un paso.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
24	El pie derecho avanza un paso.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui (KIAP)



24



24



25

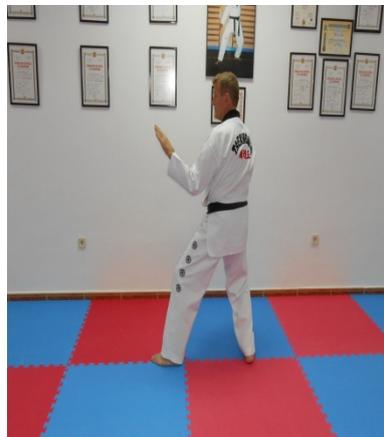


26

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Naranji Sogui	Kibon Chumbi
25	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Are Maqui
26	Pie izquierdo fijo y avanzar un paso el pie derecho.	Uen Tuit Kubi	Orun Sonnal Montong Maqui
27	Con el pie izquierdo fijo girar a la derecha el cuerpo y pie derecho.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
28	Pie derecho fijo y avanzar un paso con el izquierdo.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
Guman	Usar el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi



27



28



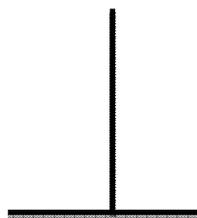
Guman

CHUNKWONG

CHUNKWONG significa Cielo los orientales han venerado el cielo como príncipe del universo y de los seres humanos.

En este Pumses la moderación y la lentitud son importantes.

Este Pumse consta de 23 posiciones y 38 movimientos.





Chumbi



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
Chumbi	Con ambos pies juntos hacer Kiopson.	Moa Sogui	Kiopson
1	Con ambos pies juntos dirigir las manos dobladas en Kiopson hacia el pecho.	Moa Sogui	Kiopson
2	Con los pies fijos inspirar y extender ambas manos hacia sus lados.	Moa Sogui	Nalgue Piogui



1



2

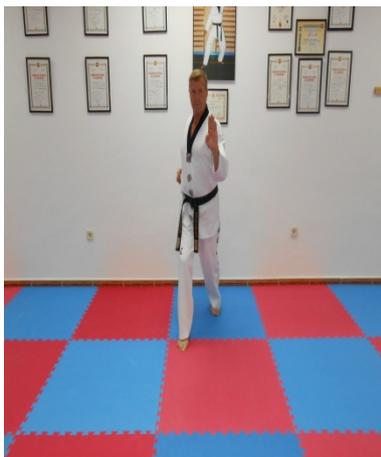


3

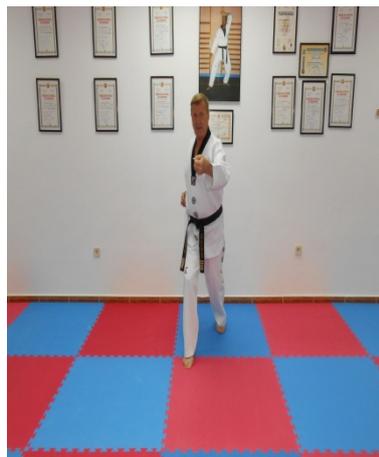


3

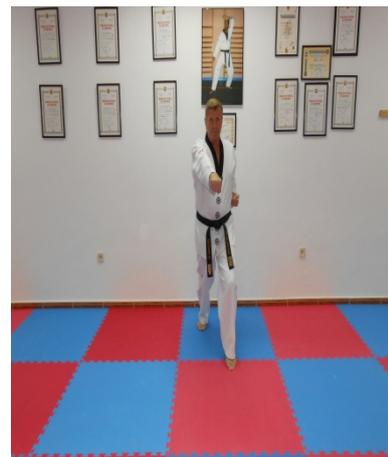
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
3	Bajar las manos y cruzarlas haciendo un circulo y retrasar el pie izquierdo hacer un Bon Sogui.	Uen Tuit Kubi	Sogum Chigui
4	Con ambos pies fijos torcer el cuerpo a la derecha.	Orum Ap Kubi	Uen Janssonal Chebipum Montong Bakat Chigui
5	Con ambos pies fijos, bajar la mano Izquierda y avanzar un paso adelante	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui



4



5



5



6



7

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
6	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo a la izquierda	Uen Ap Kubi	Orum Jansonnal Chebipum Montong Bakat Maqui
7	Bajar la mano derecha y avanzar un paso con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Uen Montong Baro Jirugui (Rapido)
8	Con el pie derecho fijo, girar el cuerpo a la derecha.	Orum Ap Kubi	Uen Jansonnal Chebipum Montong Bakat Maqui



7



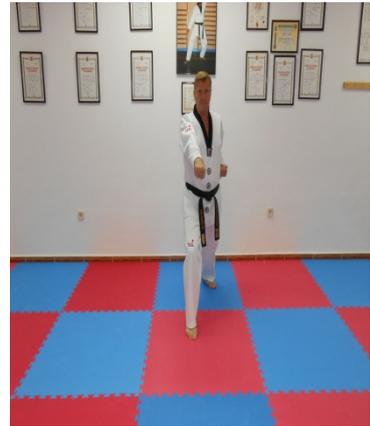
8



9



10



10

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Kiopson Chumbi
9	Estirar el puño izquierdo hacia el pecho Hacer un Yop Chagui con pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Uen Are Maqui
10	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui (Rapido)
11	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Uen Anpalmok Godorro Montong Maqui
12	Desembarazarse de la defensa con el	Orum Tuit Kubi	Uen Yop Jirugui



11



12



12



13



13



14

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
13	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante extender el brazo izquierdo y hacer un Olgul Bakat Maqui.	Uen Tuit Kubi	Orum Chumok Yop Jirugui
14	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Uen Tuit Kubi	Orum Anpalmok Godorro Montong Maqui
15	Con la misma posición defenderse con el brazo derecho.	Uen Tuit Kubi	Orum Yop Jirugui



15



15



15



16



16



17

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
16	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante y hacer un Olgul Bakat Maqui	Orum Tuit Kubi	Uen Chumok Yop Jirugui
17	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Anpalmok Chebipum Montong Bakat Maqui
18	Mantener la misma posición	Uen Ap Kubi	Montong Bande Jirugui
19	Con el pie derecho hacer un Orun Ap Chagui	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui



19



19



19



20



21



21

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
20	Con el pie izquierdo fijo mover el pie derecho hacia atrás.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
21	Avanzar un paso adelante haciendo un Orum An Palmok Godorro Are Maqui y Orum Palmok Bakat Maqui y Are Maqui	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Are Maqui
22	Con el pie izquierdo fijo pie derecho se recoge un poco.	Chuchum Sogui	Uen Kumgam Yop Jirugui



21



22



23



23

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
23	Hacer un giro de 360° en el aire y hacer un Pyochok Chagui con el pie derecho.	Chuchum Sogui	Uen Kumgang Yop Jirugui
24	Con ambos pies fijos, bajar la mano izquierda y subir a la par la mano derecha.	Orum Tuit Kubi	Orum Sonnal Oe Santul Maqui
25	Con los pies fijos las mano derecha baja y la izquierda sube.	Uen Tuit Kubi	Uen Sonnal Oe Santul Maqui



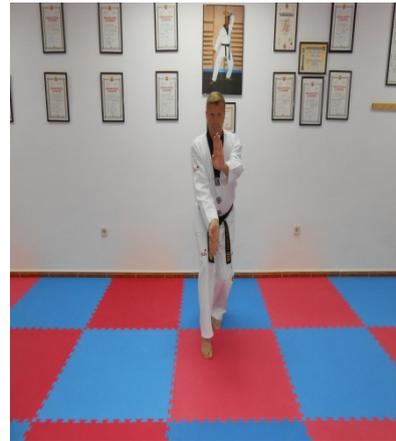
23



24



25



26

26

26

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
26	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda, la manos se colocan enfrente del cuerpo, el pie derecho avanza un paso.	Orum Bon Sogui	Tae San Milgui
27	Con el pie izquierdo fijo el pie derecho se coloca junto al pie izquierdo, la manos se colocan enfrente del cuerpo, el pie izquierdo avanza un paso	Uen Bon Sogui	Tae San Milgui
Guman	Con el pie derecho fijo colocar junto el pie derecho el pie izquierdo.	Moa Sogui	Kibon Chumbi



27



27



Guman

JANSU

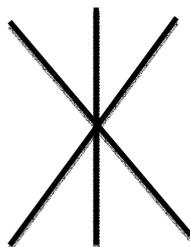
JANSU representa el agua que crea la vida y permite el crecimiento.

El agua por sus especiales características se adapta a cualquier recipiente o molde sin preocuparse de su forma.

Este Pumse representa fluidez y la adaptación como principios rectores del espíritu del **Tae-Kwon-do**.

Jansu simboliza la adaptabilidad y la flexibilidad.

Tiene 27 posiciones y 33 movimientos.





Chumbi



1



1

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
1	Avanzar el pie izquierdo un paso.	Uen Ap Kubi	Sonnal Dung Montong Guecho Maqui
2	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ap Kubi	Du Me Chumok Yang Yop Jirugui
3	Con el pie izquierdo fijo retrasar el pie derecho hacia atrás, subir el brazo dere. y bajar el brazo izquierdo.	Orum Ap Kubi	Orum Oe Santul Maqui



2



2



3



4



5

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Kiopson Chumbi
4	Mantener ambos pies fijos y girar el pie izquierdo y girar a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
5	Con el pie derecho fijo retrasar el pie izquierdo hacia atrás, subir el brazo izquierdo y bajar el brazo derecho.	Uen Ap Kubi	Uen Oe Santul Maqui
6	Con ambos pies fijos girar a la derecha	Orum Ap Kubi	Uen Montong baro Jirugui



5



6



7



7



8

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Kiopson Chumbi
7	Con el pie izquierdo fijo retras el pie derecho hacia atrás, subir el brazo derecho y bajar el brazo izquierdo.	Orum Ap Kubi	Orum Oe Santul Maqui
8	Con ambos pies fijos girar a la izquierda.	Uen Ap Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
9	Con el pie izquierdo fijo avanzar el pie derecho un paso.	Orum Ap Kubi	Sonnal Dung Montong Guecho Maqui
10	Con el pie derecho fijo, avanzar el pie izquierdo al frente en 45º y hacer un Orum Nulo Maqui.	Uen Ap Kubi	Uen Acuison Kalchebi



9



10



10



11



11



12

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
11	El pie derecho avanza un paso y el izqu. lo sigue.	Orum Kiotari Sogui	Du Chumok Guecho Jirugui
12	Con el pie derecho fijo retrasar el pie izquierdo un paso.	Chuchun Sogui	Orum Ampalmok Pichok Are Maqui
13	Con el pie izquierdo fijo girar a la dere. y retrasar el pie derecho un paso.	Orum Tuit Kubi	Orum Sonnal Kumgang Are Maqui
14	Con el pie derecho fijo subir el pie izquierdo formando un Jaktari Sogui.	Orun Jaktari Sogui	Orum Chagun Chakun Dolchogui



13



14



15



15



16



16

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
15	Ejecutar un Yop Chagui con el pie izquierdo.	Uen Ap Kubi	Chebipum Mok Chigui
16	El pie derecho ejecuta un Ap Chagui y avanza un paso. este	Tuit Koa Sogui	Orum Dung Chumok Olgul Ape Chigui (KIAP)
17	Con el pie derecho fijo girar el cuerpo a la izquierda y mover el pie izquierdo.	Chuchum Sogui	Uen Sonnal Bakat Chigui
18	Con el pie izquierdo fijo girar a la izqui haciendo un Piochok Chagui con el dere.	Chuchum Sogui	Orum Palkup Montong Piochok Chuigui



17



18



18



19



19



20

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Kiopson Chumbi
19	Con el pie derecho fijo colocar el pie izquierdo junto al derecho y avanzar el pie derecho un paso.	Orum Ap Kubi	Orum Acuison Kalchebi
20	El pie izquierdo avanza un paso, hacemos un Kiotari Sogui.	Uen Kiotari Sogui	Du Chumok Checho Jirugui
21	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo a la derecha y mover el pie derecho.	Chuchum Sogui	Uen An Palmok Piochok Are Maqui
22	Con el pie derecho fijo girar a la izquierda y retrasar el pie izquierdo.	Uen Tuit Kubi	Orum Sonnal Kumgang Are Maqui



20



21



22



23



24



24

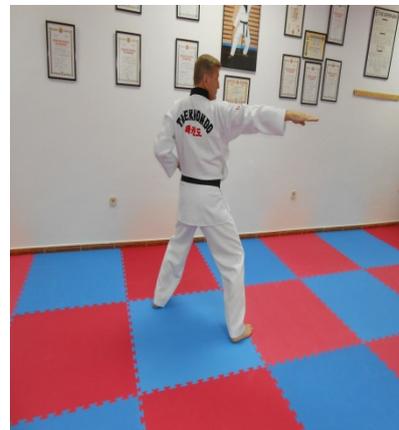
Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Kiopson Chumbi
23	Con el pie izquierdo fijo subir el pie derecho formando un Jaktari Sogui.	Uen Jaktari Sogui	Uen Chakun Dol Chogui
24	Ejecutar un Yop Chagui con el pie derecho.	Orum Ap Kubi	Uen Chebipum Mok Chigui
25	El pie izquierdo ejecuta un Ap Chagui.	Uen Tuit Koa Sogui	Uen Dung Chumok Olgul Ape Chigui (KIAP)
26	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo a la derecha y mover el pie derecho.	Chuchum Sogui	Orum Sonnal Bakat Chigui



25



25



26



27



27

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Kiopson Chumbi
27	Con el pie derecho hacer un Piochok Piochok Chagui con el pie izquierdo.	Chuchum Sogui	Uen Palkup Montong Piochok Chigui
Guman	Usar el pie izquierdo fijo poner el pie derecho junto con el izquierdo.	Moa Sogui	Kiopson Chumbi



Guman

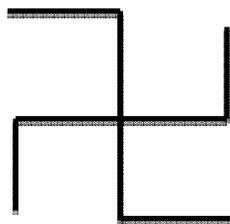
ILILLO

ILILLO significa **UNIDAD** es la mente lo que hace que los objetos y las manos existan, cuando la mente ha desaparecido simplemente tenemos el esqueleto.

ILIO manifiesta la unidad de espíritu y materia o sea corazón y cuerpo, a través de una profunda fe y confianza en la que se descartan todos los deseos del mundo.

Cuando se aprenda este **PUMSE** tienes que tener presente que el cuerpo y la mente son uno.

Este Pumse consiste en 23 posiciones y 29 movimientos.





Chumbi



Chumbi



1

Secuencia Chumbi	Movimiento del cuerpo	Posición Moa Sogui	Pum Bo Chumok Chumbi
1	Avanzar el pie izquierdo un paso hacia delante.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Olgul Montong Maqui
2	Con el pie izquierdo fijo avanzar un paso hacia delante con el pie dercho.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui
3	Con el pie derecho fijo mover cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Orum Kumgang Are Are Maqui (Lento)
4	Usando el pie derecho como eje girar el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kub	Uen Sonnal Montong Maqui



2



3



4



5



6



7

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi
5	Mantener ambos pies fijos.	Orum Tuit Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
6	El pie derecho salta hacia delante	Orum Ogum Sogui	Orum Pioson Kut Seuo Chirugui (KIAP)
7	Hacer un Yop Chagui con el pie izquierdo	Uen Yop Chagui	Oesantul Yop Chagui (Lento)
8	El pie izquierdo desciende al mismo sitio.	Orum Tuit Kubi	Okgoro Olgul Maqui (Rapido)
9	Abrir los puños y retorcer ambas manos avanzamos el pie derecho un paso.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui



8



9



9



10



11



12

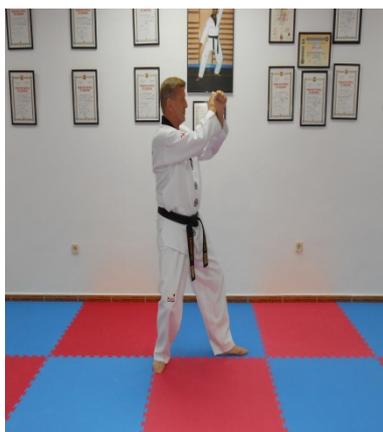
Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi
10	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo hacia la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Orum Kumgang Are Maqui (Lento)
11	Con el pie derecho fijo mover el pie y cuerpo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Uen Sonnal Montong Maqui
12	Mantener la posición.	Orum Tuit Kubi	Orum Montong Baro Jirugui
13	Avanzar el pie derecho un paso hacia delante.	Orum Ogum Sogui	Uen Pionsont Kut Seuo Chirugui (KIAP)
14	Hacer un Yop Chagui con el pie izquierdo a la izquierda.	Yop Chagui	Oesantul Yop Chagui (Lento)



13



14



15



16

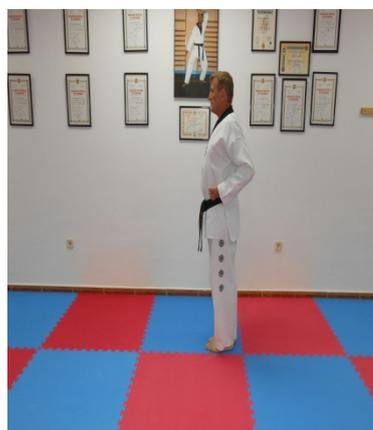


16

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi
15	El pie izquierdo desciende al mismo sitio. mismo sitio.	Orum Tuit Kubi	Okgoro Olgul Maqui (Rapido)
16	Abrir y retorcer ambas manos el pie derecho avanza un paso.	Orum Ap Kubi	Orum Montong Bande Jirugui
17	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Orum Kumgang Are Maqui (Lento)
18	Con el pie derecho fijo mover cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Moa Sogui	Du Chumok Jori Sogui (Lento)



17



18



19



19



19

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi
19	Hacer un Ap Chagui con el pie dercho y avanzamos un paso y hacemos un un Tuio Yop Chagui.	Uen Tuit Kubi	Okgoro Olgul Maqui (Rapido)
20	Abrir y retorcer ambas manos el pie izquierdo avanza un paso.	Uen Ap Kubi	Uen Montong Bande Jirugui
21	Con el pie derecho fijo el cuerpo y pie izquierdo gira a la izquierda.	Orum Tuit Kubi	Orum Kumgang Are Maqui (Lento)



20



20



21



22



23

Secuencia	Movimiento del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi		Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi
22	Con el pie derecho fijo mover el cuerpo y pie izquierdo a la izquierda.	Moa Sogui	Du Chumok Jori Sogui (Lento)
23	Hacer un Ap Chagui con el pie izquierdo avanzamos un paso y hacemos un Tuio Yop Chagui.	Uen Tuit Kubi	Okgoro Olgul Maqui (Rapido)
Guman	Con el pie izquierdo fijo girar el cuerpo y pie derecho a la derecha.	Moa Sogui	Bo Chumok Chumbi



23



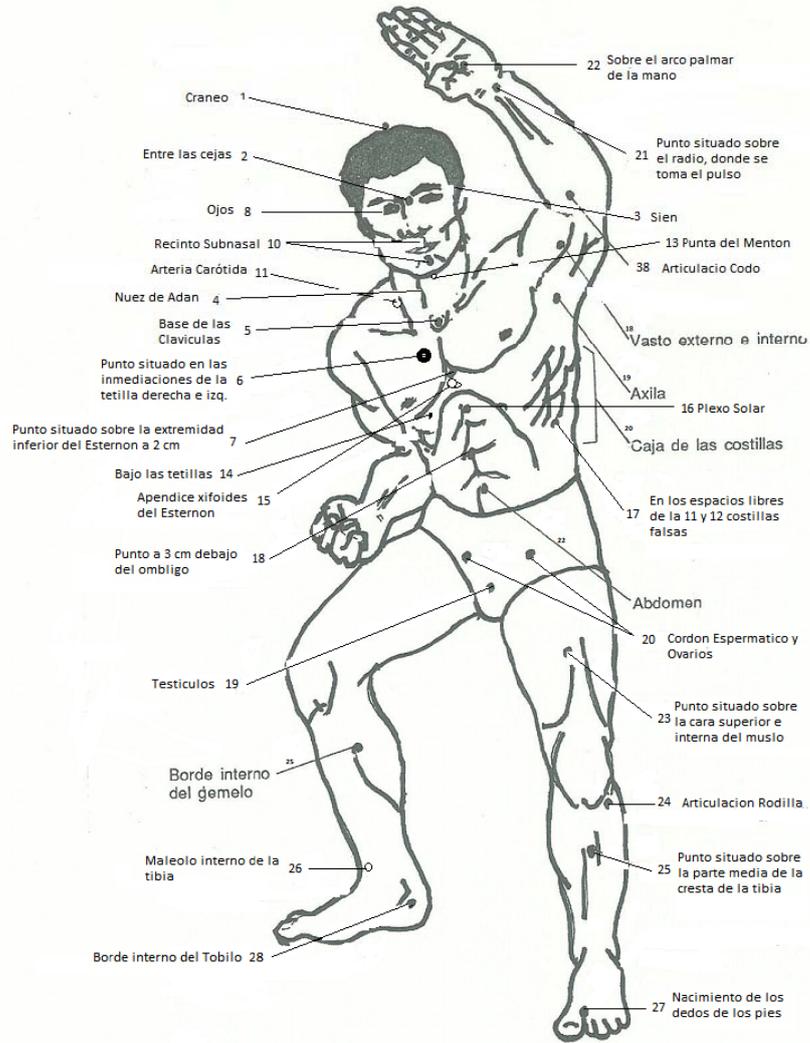
23

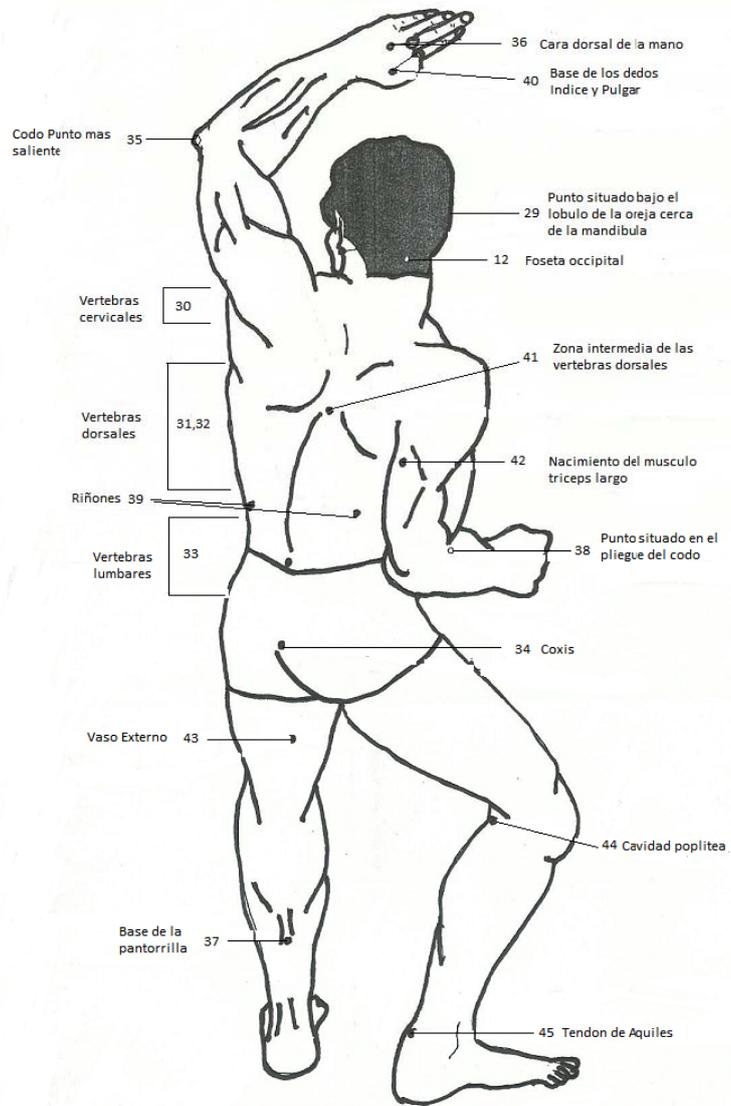


Guman

PUNTOS VULNERABLES DEL CUERPO

PUNTOS VITALES





PUNTO	LOCALIZACION ANATOMICA	RESULTADO
1	Fontanela anterior	Muerte
2	Entre las cejas	Muerte
3	Sien	Muerte
4	Nuez de Adan	Muerte
5	Punto situado en la base del cuello, base de las clavículas	Muerte
6	Punto situado en la inmediaciones de la tetillas	Muerte
7	Punto situado en la extremidad del Externon a 2 cm de su extremo.	Muerte
8	Punto situado en la punta del craneo	Muerte
9	Región Sacro - cósigea	Muerte
10	Recinto subsanal	Muerte o desvanecimiento
11	Arteria carótida	Muerte o desvanecimiento
12	Foseta occipital	Muerte o desvanecimiento
13	Punta del Mentón	Desvanecimiento
14	Región situada bajo las tetillas	Desvanecimiento
15	Apéndice xifoides del esternón	Desvanecimiento
16	Plexo solar	Desvanecimiento
17	En los espacios libres 11 – 12 costillas falsas	Desvanecimiento
18	Punto a 3 cm por debajo del ombligo	Desvanecimiento
19	Testiculos	Desvanecimiento
20	Cordon espermático y ovarios	Desvanecimiento
21	Punto situado sobre el radio (Toma de pulso)	Desvanecimiento
22	Sobre al arco palmar de la mano	Desvanecimiento
23	Punto situado sobre la cara superior interna del muslo	Desvanecimiento
24	Articulación de la rodilla	Desvanecimiento
25	Rotura de tibia	Desvanecimiento
26	Maleolo interno de la tibia	Desvanecimiento
27	Nacimiento de los dedos de los pies	Desvanecimiento
28	Borde interno del tobillo	Desvanecimiento
29	Punto situado debajo el lóbulo de la oreja	Desvanecimiento
30	Vertebras cervicales	Desvanecimiento
31	Vertebras dorsales	Desvanecimiento
32	A cada lado y entre las apófisis transversales de la 5 – 6 vértebra dorsal	Desvanecimiento
33	A una parte y a otra de la 3ª vertebra lumbar y a 5 cm	Desvanecimiento
34	Coxis	Desvanecimiento
35	El codo punto más saliente	Desvanecimiento
36	Cara dorsal de la mano	Desvanecimiento
37	Base de la pantorrilla	Desvanecimiento
38	Nacimiento del musculo encima del codo	Gran dolor
39	Riñones	Muerte
40	Base de los dedos índice y pulgar	Desvanecimiento
41	Zona intermedia de las vertebras dorsales	Paralisis
42	Nacimiento del musculo tricep largo	Dolor
43	Vaso externo	Dolor
44	Cavidad poplitea	Desvanecimiento
45	Tendón de aquiles	Desvanecimiento

***REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE
TAE-KWON-DO***

***REGLAMENTO
TECNICO***

***PROGRAMA OFICIAL DE EXAMEN
DE CINTURONES NEGROS***

DEL 1º DAN AL 5º DAN

REQUISITOS A CUMPLIR POR TODOS LOS ASPIRANTE

Los tiempos mínimos establecidos de permanencia en cada grado o DAN serán los estipulados en el reglamento de la Worl Tae-kwon-do Federation, siendo los que a continuación se indican.

Dan	Tiempos mínimos establecidos para cada examen.	Edades mínimas establecidas para examen
De marrón a 1º Dan	1 año	15 años
De 1º Dan a 2º Dan	1 año	16 años
De 2º Dan a 3º Dan	2 años	18 años
De 3º Dan a 4º Dan	3 años	21 años
De 4º Dan a 5º Dan	4 años	25 años
De 5º Dan a 6º Dan	5 años	30 años
De 6º Dan a 7º Dan	6 años	36 años
De 7º Dan a 8º Dan	8 años	44 años
De 8º Dan a 9º Dan	9 años	53 años
De 9º Dan a 10º Dan	-----	60 años

La documentación que se precisa para poder optar a examen de cualquier nivel de DAN es el siguiente.

REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE TAE-KWON-DO

.- Para 1º Dan:

- .- Tener QUINCE años cumplidos.
- .- Fotocopia del carné de Grados firmado por un Técnico debidamente titulado.
- .- UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.
- .- Tres licencias consecutivas más la actual ó cuatro alternas más la actual en VIGOR.
- .- Fotocopia de CUATRO licencias consecutivas ó SEIS alternas, más la actual.
- .- Fotocopia del D.N.I
- .- Fotocopia del título de JUEZ CRONOMETRADOR o JUEZ DE MESA REGIONAL.
- .- Impreso oficial y ficha firmada por un ENTRENADOR NACIONAL colegiado.

.- Para 2º DAN:

- .- Tener DIECISEIS años cumplidos.
- .- Fotocopia del carné del 1º DAN.
- .- UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.
- .- Licencia federativa actual EN VIGOR.
- .- Fotocopia del D.N.I
- .- Fotocopia del título de ARBITRO REGIONAL o JUEZ CALIFICADOR REGIONAL.
- .- Impreso oficial y ficha firmada por un ENTRENADOR NACIONAL colegiado.

.- Para 3º DAN:

- .- Tener DIECIOCHO años cumplidos.
- .- Fotocopia del carné del 2º DAN.
- .- UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.
- .- Dos licencias consecutivas con la actual EN VIGOR ó dos alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el segundo DAN.
- .- Fotocopia del D.N.I
- .- Fotocopia del título de ARBITRO NACIONAL ó JUEZ CALIFICADOR NACIONAL.
- .- Impreso oficial y ficha firmada por un ENTRENADOR NACIONAL colegiado.

.- Para 4º DAN:

- .- Tener VENTIUN años cumplidos.
- .- Fotocopia del carné del 3º DAN.
- .- UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.
- .- Tres licencias consecutivas con la actual EN VIGOR ó tres alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el tercer DAN.
- .- Fotocopia del título de ARBITRO NACIONAL o JUEZ CALIFICADOR NACIONAL.
- .- Impreso oficial y ficha firmada por un ENTRENADOR NACIONAL colegiado.

.- Para 5º DAN:

- .- Tener VEINTICINCO años cumplidos.
- .- Fotocopia del carné de 4º DAN.
- .- UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.
- .- Cuatro licencias consecutivas con la actual en VIGOR ó cuatro alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el cuarto DAN.
- .- Fotocopiaa del D.N.I
- .- Fotocopia del título de ARBIRO NACIONAL o JUEZ CALIFICADOR NACIONAL.
- .- Impreso oficial y ficha firmada por un ENTRENADOR NACIONAL colegiado.

**CONDICIONES OBLIGATORIAS QUE DEBERÁN DE CUMPLIR
TODOS LOS APIRANTES SIN EXCEPCIÓN PARA PRESENTARSE AL
EXAMEN DE DAN.**

UNIFORMIDAD
El aspirante deberá de presentarse al examen con la iniformidad obligatoria en perfecto estado.
Dobok de color blanco limpio y sin roturas.
Cuello de color blanco para todos los aspirantes menores de 15 años que se vallan a examinar de cinturón negro ó 1º PUM.
Cuello de color blanco par todos los aspirantes menores de 15 años que se vallan a examinar de cinturón degro 1º DAN.
Cuello rojo/negro, para todos los aspirantes menores de 15 años que se vallan a examinar de cinturón negro 2º DAN o 3º PUM.
Cuello rojo/negro, para todos los aspirantes mayores de 15 años 1º PUM que se vallan a examinar de cinturón 1º DAN.
Cuello de color Negro para todos los aspirantes mayores de 15 años que se vallan a examinar de cinturón negro 2º DAN en adelante.

PROGRAMA TÉCNICO DEL EXAMEN

EXAMEN DE TÉCNICA FUNDAMENTAL:

KIBON KISUL Y PUMSE

.- El examen técnico fundamental se compondrá de los siguientes apartados:

- a) SON KISUL
- b) BAL KISUL
- c) YONSOK DONG CHAK
- d) PUMSE

.- SON KISUL:

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y soguis que aparecen en los PUMSE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

- .- SOGUI KISUL (Posiciones)
- .- SON KISUL MAQUI (Defensas con las manos)
- .- SON KISUL GONKIOK (Ataques con las manos)
- .- PUM (Movimientos especiales)

SOGUI KISUL (Posiciones)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI , con la excepción de Chariot Sogui y Moa Sogui.

El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (Sogui) siguientes que serán realizadas una sola vez:

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán tres técnicas
2º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
3º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
4º DAN	Se pedirán cinco técnicas
5º DAN	Se pedirán cinco técnicas

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Pionji Sogsui – Moa Sogui – Ap Sogui – Ap Kubi Sogui – Chuchum Sogsui – Bom Sogui – Tui Kubi Sogui - -Tuit Koa Sogui – Naranji Sogui – Uen Sogui – Orum Sogui.
2º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Jakdari Sogui.
3º DAN y 4º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, Y 2º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Ap Koa Sogui.
5º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2ºDAN, 3ºDAN, 4º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Kiotari Sogui, Ogum Sogui.

MAKI (Defensa)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (Sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS, EL CHUMBI se hará hacia delante.

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán tres técnicas
2º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
3º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
4º DAN	Se pedirán cinco técnicas
5º DAN	Se pedirán cinco técnicas

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Are Maqui, Montong An Maqui, Montong Maqui, Olgul Maqui, Jansonnal Montong Baka Maqui, Sonnal Montong Maqui, Montong Bakat Maqui, Olgul Bakat Maqui, Gecho Are Maqui, Batagson Montong An Maqui, Batangson Monton Maqui, Sonnal Are Maqui, Goduro Batagson Montong An Maqui, Gecho Montong Maqui, Okgoro Are Maqui, Jansonnal Montong Yop Maqui, Goduro Montong Maqui, Goduro Are Maqui.
2º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Jansonnala Are Maqui, Nulo Maqui, An Palmok Gecho Montong Maqui, Jansonnal Montong Maqui.
3º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, Y 2º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Sonnal Gecho Are Maqui, An Palmok Goduro Olgul Yop Maqui.
4º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2ºDAN, 3ºDAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Sonnal Dung Guecho Montong Maqui, Goduro Sonnal Dung Montong Bakat Maqui, Sonnal Okgoro Are Maqui, An Palmok Montong Bakat Maqui, Jansonnal Olgul Maqui, Yop Are Maqui, An Palmok Goduro Montong Maqui.
5º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2ºDAN, 3ºDAN, 4º DAN TAMBIEN SE PEDIRAN: Okgoro Olgul Maqui, Sonnal Oe Santul Maqui.

GONG KIOK (Ataques)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (Soguil) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS, el Chumbi se hará hacia delante.

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán tres técnicas
2º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
3º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
4º DAN	Se pedirán cinco técnicas
5º DAN	Se pedirán cinco técnicas

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Montong Bande Jirugui, Montong Baro Jirugui, Olgul Bande Jirugui, MONTONG Dubong Jirugui, Sonnal An Chigui, Pioson Kut Seuo Chirugui, Dung Chumok Ape Chigui, Me Chumok Neryo Chigui, Palkup Dollio Chigui, Du Checho Jirugui, Dung Chumok Bakat Chigui, Yop Jirugui.
2º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Sonnal Bakat Chigui, Palkup Yop Chigui, Sonnal Mok Chigui.
3º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, Y 2º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Palkup Ollyo Chigui.
4º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2º DAN, 3º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Pionson Kut Opo Chirugui, Bam Chumok Sosum Chigui.
5º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2º DAN, 3º DAN, 4º DAN TAMBIEN SE PEDIRAN: Du Mechumok Yang Yopguri Chigui.

PUM (Movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectué UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán dos técnicas
2º DAN	Se pedirán tres técnicas
3º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
4º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
5º DAN	Se pedirán cuatro técnicas

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Kibon Chumbi, Chebipum Mok Chigui, Montong Piochok Palkup Chigui, Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maqui, Bochumok Chumbi, Gawi Maqui, Dangkio Ollyo Murup Chigui, Piochok Chagui, Oe Santul Maqui, Dangkio Tok Jirugui.
2º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Tong Milgui Chumbi, Akumson Kalchebi, Murup Koki, Piochok Jirugui, Chagun Dol Chogui, Dangkio Are Pioson Kutw Checho Chirugui, Chagun Dol Chagui, Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui, Me Chumok Are Piochok Chigui, Batangson Tok Chigui, Kumgan Maqui, Kun Dol Chogui, Santul Maqui.
3º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, Y 2º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Kolcho Maqui, An Palmok Kumgang Montong Maqui, Kiopson Chumbi, Mohe Chigui, Gecho Santul Maqui, Dangkio Dung Chumok Ape Chigui.

4º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2ºDAN, 3ºDAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Hwangso Maqui, Sonbadak Goduro An Palmok Montong Bakat Maqui, Bawi Milgui, Gorro Olligui, Chetdari Jirugui, Kumgang Ap Jirugui, Me Chumok Yop Montong Piochok Chigui, Nalgue Piogui, Bituro Jansonnal Montong Bakat Maqui, An Palmok Bituro Montong Bakat Maqui, Kumgang Yop Jirugui, Sonnal Oe Santul Maqui, Taesan Milgui.
5º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2ºDAN, 3ºDAN, 4º DAN TAMBIEN SE PEDIRAN: An Palmok Are Piochok Maqui, Sonnal Kumgang Are Maqui, Oe Santul Yop Chagui, Du Chumok Jori Chumbi.

BAL KISUL (Técnica de pierna)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados CHAGUI, TUIO, y YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán tres técnicas
2º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
3º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
4º DAN	Se pedirán cinco técnicas
5º DAN	Se pedirán cinco técnicas

El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (Chagui) siguientes:

Ap Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Tuit Chagui, Nacko Chagui, Furio Chagui, Neryo Chagui, Mon Dollyo Yop Chagui, Mon Dollyo Tuit Chagui, Mon Dollyo Nacko Chagui, Mon Dollyo Furio Chagui.

YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (Chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espaldas al tribunal, según lo siguiente.

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán dos técnicas
2º DAN	Se pedirán tres técnicas
3º DAN	Se pedirán tres técnicas
4º DAN	Se pedirán cuatro técnicas
5º DAN	Se pedirán cuatro técnicas

COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS

PARA 1º DAN
Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.
Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mon Dollyo Tuit Chagui.
Ap Chagui, Naacko Chagui, Dollyo Chagui.
Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mon Dollyo Nako Chagui.
Nako Chagui, Dollyo Chagui, Mon Dollyo Yop Chagui.
Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.

PARA 2º DAN ADEMÁS DE LAS SOLICITADAS PARA 1º DAN LAS SIGUIENTES:
Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mon Dollyo Nako Chagui.
Nako Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mon Dollyo Yop Chagui.
Dollyo Chagui, Mon Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.

PARA 3º DAN – 4º DAN – 5º DAN
Todas las expuestas y solicitadas para 1º y 2º DAN

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO.
Los TUIO que sean solicitadas por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ CON CADA PIERNA y serán en base a los siguientes:

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	Se pedirán dos técnicas
2º DAN	Se pedirán tres técnicas
3º DAN	Se pedirán tres técnicas
4º DAN	Se pedirán tres técnicas
5º DAN	Se pedirán cuatro técnicas

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARN
1º DAN	Tuio Ap Chagui, Tuio Yop Chagui, Tuio Tuit Chagui, Tuio Dollyo Chagui, Tuio Mon Dollyo Tuit Chagui, Tuio Mon Dollyo Yop Chagui.
2º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Tuio Mon Dollyo Nacko Chagui, Tuio Mon Dollyo Furio Chagui.
3º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, Y 2º DAN, TAMBIEN SE PEDIRAN: Tuio Noppy Chagui, Tuio Gawi Chagui.
4º DAN y 5º DAN	ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, 2º DAN Y 3º DAN TAMBIEN SE PEDIRAN: Tuio Ilya Chagui, Modumbal Chagui (Ap, ó Yop).

YONSOK DONG CHAK: (Combinación)

Se pedirá una combinación, el aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Pumsé, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos el la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes

PARA GRADO DE	DEFENSAS	ATAQUES
1º DAN	Guecho Are Maqui, Jansonnal Montong Bakat Maqui	Pionson Kut Seuo Chirugui Dun Chumok Bakat Chigui
2º DAN	An Palmok Gecho Montong Maqui, Jansonnal Montong Maqui.	Chebipun Mok Chigui, Akumson Kalchebi.
3º DAN	Sonnal Gecho Are Maqui, Kumgang Are Maqui	Mohe Chigui, Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui.
4º DAN	An Palmok Montong Bakat Maqui, Sonnal Okgoro Are Maqui.	Kumgang Ap Jirugui, Bam Chumok Sosum Chigui.
5º DAN	Sonnal Kumgang Are Maqui, An Palmok Piochok Are Maqui.	Pyonson Kut Opo Chirugui, Du Me Chumok Yang Yop Guri Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA IMPORTANTE

Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones lógicas de las diferentes técnicas y correspondientes como mínimo al grado que se opta.

EXAMEN DE PUMSE

.- PUMSE: El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Pumse siguientes:

PARA GRADO DE:	PUMSES SOLICITADOS
1º DAN	Del Taeguk Il Chang al Taeguk Pal Chang. El tribunal solicitará que efectué un mínimo de DOS de ellos, siendo del 1º al 7º inclusive por sorteo y el 8º OBLIGATORIO.
2º DAN	Del Taeguk Il Chang al Kumgang Pumse. El tribunal solicitará que efectué un mínimo de TRES de ellos, siendo el KUMGANG OBLIGATORIO, y DOS mas por sorteo, hasta el Koryo inclusive.
3º DAN	Del Taeguk Il Chang al Pyongwon Pumse. El tribunal solicitará que efectué un mínimo de TRES de ellos, siendo el PYOMGWON OBLIGATORIO, y DOS mas por sorteo, hasta el Taebek inclusive.
4º DAN	Del Taeguk Il Chang al Chungkwon Pumse. El tribunal solicitará que efectué un mínimo de CUATRO de ellos, siendo el CHUNGKWON OBLIGATORIO, y UNO más por sorteo, desde del Koryo al Chitae, y DOS más hasta el Koryo inclusive.
5º DAN	Del Taeguk Il Chang al Ilyo Pumse. El tribunal solicitará que efectué un mínimo de CINCO de ellos, de los cuales TRES estarán incluidos entre el Taeguk Il Chang y el Chitae Pumse, y los otros DOS restantes estarán OBLIGATORIAMENTE INCLUIDOS entre los Pumses Chungkwon, Jansu, e Ilyo, aunques si el Tribunal lo estima oportuno podrá pedir alguno más.

VALORACIÓN

.- En todas las pruebas del **EXAMEN TÉCNICO**, se valorarán como **ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA**, los apartados siguientes:

Correcta ejecución técnica.
Potencia y fuerza.
Equilibrio.
Estética.
Concentración y coordinación de los movimientos.
Finalizar los Pumses en el mismo lugar donde se comenzó.
Final de los movimientos (Foco).

EXAMEN DE KYORUGUI. (Combate)

.-El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes:

- .- SEBON KYORUGUI
- .- HANBON KYORUGUI
- .- COMBATE

SEBON KYORUGUI (Tres pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (Otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MONTONG.

Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI, ARE MAQUI (pierna derecha atrás).

HANBON KYORUGUI (Un paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (Otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque aa los dos niveles, OLGUL y MONTONG.

Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI, ARE MAQUI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará lo siguiente:

La correcta ejecución de las técnicas.
El control de las técnicas.
La efectividad real de las técnicas.

COMBATE:

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, desde el cinturón negro 1º DAN, hasta el 3º DAN, quedando exentos de la misma desde 4º DAN en adelante, así como también estarán exentos los mayores de 30 años que accedan a cualquier grado.

Cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.
Una vez finalizada la prueba de combate, el tribunal dará el resultado del examen.

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del examen estrá dividido en dos apartados:

El apartado técnico (SON KISUL), se valorará como **APTO o NO APTO** en su conjunto total, incluyendo **SEBON KYORUGUI y HAMBON KYORUGUI** y se dará la calificación al final de la **PRUEBA TÉCNICA** de cada aspirante.

El apartado técnico (**PUMSE**), se valorará como **APTO O NO APTO** en su conjunto total, y se dará la calificación final de la **PRUEBA TÉCNICA** de cada aspirante.

NOTA: Si el aspirante necesitara hacer la prueba de **COMBATE**, deberá de esperar al final del **EXAMEN TÉCNICO**, para realizar dicha prueba, siendo incluido en las ligas que se formarán para tal efecto.

EL APARTADO DE COMBATE (KYORUGUI), se valorará como **APTO O NO APTO** en su conjunto total.

NOTAS IMPORTANTES

En caso de suspender uno de los tres apartados, (**SON KISUL, PUMSE, o KYORUGUI**) dispondrá de un año para recuperarlo.

De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad.

Si alguno de los apartados (**SON KISUL, PUMSE, o KYORUGUI**) fuese **NO APTO**, deberá de transcurrir un periodo de tres meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.



TAEKWONDO

EL CAMINO DEL PIE Y DEL PUÑO



EL PODER DEL COMBATE

Elaborado por el maestro Francisco Relaño Ruiz
Cinto Negro 6º Dan

KUMGANG

