

TAEKWONDO

Una Forma de Vida



“Programa de enseñanza”

****Para 9º GUP - Cinturón Blanco Punta Amarilla (12 clases)***

Hasta 13 años:

1. PRE-FORMAS

- a) Cruz de Ataque de Derecha e Izquierda
- b) Cruz de defensa de Derecha e Izquierda

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Coordinación de la patada de frente, patada circular y puño.
- b) Salto patada de frente picando con ambos pies o en tijera.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) ¿Qué es el Taekwon-Do?

Adolescentes y Adultos:

1. PRE-FORMA

- a) Cruz de Ataque de Derecha e Izquierda
- b) Cruz de defensa de Derecha e Izquierda

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Coordinación de la patada de frente, patada circular y puño.
- b) Salto patada de frente picando con ambos pies o en tijera.
- c) Ejercicios de cambios de frente contra patada de frente y patada circular, contraatacando con puño cruzado y patada de frente o circular.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) Qué es el Taekwon-Do?

***Para 8° GUP - Cinturón Amarillo** (12 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Chon-Ji

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada de costado.
- b) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) Deberes del estudiante y principios del Taekwon-Do.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Chon-Ji

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos con ataque medio de puño y defensa media
- b) Introducción de la patada de costado.
- c) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera.
- d) Ejercicios de defensa y contraataque contra patada de costado.

3- LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4- ROTURA

- a) Potencia: Patada de costado.

5- TEORIA

- a) Deberes del estudiante y Principios del Taekwon-Do

***Para 7º GUP - Cinturón Amarillo Punta Verde** (24 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Dan-Gun

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Coordinación de los cambios estáticos de posición en 'L' a posición de caminar y viceversa.
- b) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con otro.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) Historia del Taekwon-Do.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Dan-Gun

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de tres pasos con ataque medio en dos sentidos y ataque alto defendiendo con defensa alta.
- b) Coordinación de los cambios estáticos de posición en 'L' a posición de caminar y viceversa.
- c) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con otro.

3. LUCHA LIBRE

4. ROTURA

Potencia: Canto de mano o patada circular.

5. TEORIA

- a) Historia del Taekwon-Do.

***Para 6° GUP - Cinturón Verde** (24 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Do-San

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada giro talón.
- b) Salto giro patada de costado.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) Objetivo del salto.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Do-San

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de tres pasos con ataque alto de puño defendiendo con defensa alta y ataque de patada de frente defendiendo con defensa baja.
- b) Introducción de la patada giro talón y golpe de mano en forma circular 'gancho'.
- c) Salto giro patada de costado.
- d) Ejercicios de defensa, anticipación y contraataque sobre giro talón y giro patada de costado.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. ROTURA

Especial: Patada de frente o circular saltando en alto.

5. TEORIA

- a) Objetivo del salto. La rotura y las formas.

***Para 5º GUP - Cinturón Verde Punta Azul** (24 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Won - Hyo

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada descendente y patada giro talón en forma de gancho.
- b) Salto coordinación. Técnica de mano y pie.

3. LUCHA LIBRE

4. TEORIA

- a) Posiciones básicas.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Won - Hyo

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de dos pasos con ataque de puño cruzado y patada circular – puño del mismo lado con patada de frente
- b) Introducción de la patada descendente y patada giro talón en forma de gancho.
- c) Salto coordinación. Técnica de mano y pie.

3. LUCHA LIBRE

4. ROTURA

Especial: Patada de costado saltando en largo.

5. TEORIA

- a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-Do.
- b) Ciclo de composición.
- c) Posiciones básicas.

***Para 4º GUP - Cinturón Azul** (36 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Yul-Gok

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada de costado hacia atrás y patada en forma de gancho.
- b) Aplicación de técnicas con canto de mano.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. TEORIA

- a) Objetivo de las formas.
- b) Objetivo de la rotura.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Yul-Gok

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de dos pasos con ataque de patada de costado y canto de mano- gancho con mano y giro talón
- b) Introducción de la patada de costado hacia atrás y patada en forma de gancho.
- c) Implementación de ejercicios de barrida.
- d) Aplicación de técnicas con canto de mano y reverso de la misma.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. ROTURA

Potencia: Giro talón o puño.

5. TEORIA

- a) Diferencia del Taekwon-Do con otras artes marciales.
- b) Diferencia entre arte marcial y deporte.

***Para 3º GUP - Cinturón Azul Punta Roja** (36 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Joong-Gun

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción y aplicación de patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia afuera.
- b) Salto patada de costado en tijera y giro 360º circular.

3. LUCHA LIBRE

- a) Lucha libre. Contra más de un oponente.

4. TEORIA

- a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-Do.
- b) Ciclo de composición.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Joong-Gun

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de un paso con ataque de mano libre
- b) Introducción y aplicación de patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia afuera.
- c) Salto patada de costado en tijera y giro 360º patada circular.

3. LUCHA LIBRE

- a) Lucha libre. Contra más de un oponente.

4. ROTURA

Técnica: Velocidad.

5. TEORIA

- a) Origen y evolución de las Artes Marciales.

***Para 2º GUP - Cinturón Rojo** (48 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Toi-Gye

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de un paso con ataque de pies libre
- b) Introducción de técnicas con giro saltando 180°.
- c) Implementación de ejercicios de mano doble saltando.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. TEORIA

- a) Reglamento de torneo.
- b) Relación alumno-instructor.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Toi-Gye

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnica de un paso con técnicas de pies libre
- b) Introducción de técnicas con giro saltando 180°.
- c) Implementación de ejercicios de mano doble saltando.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. ROTURA

Especial: Giro talón 180°.

5. TEORIA

- a) Relación alumno-instructor.
- b) Velocidad y reflejos. Reglamento de torneo.

***Para 1º GUP - Cinturón Rojo Punta Negra** (48 clases)

Hasta 13 años:

1. FORMA

Hwa-Rang

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso libre utilizando barridas.
- b) Giro 360° talón de costado y descendente.
- c) Ejercicios de patada saltando en retroceso y punteo de pie.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

4. TEORIA

- a) Metodología aplicada.
- b) Filosofía y comportamiento moral.

Adolescentes y Adultos:

1. FORMA

Hwa-Rang

2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso libre utilizando barridas.
- b) Giro 360° talón de costado y descendente.
- c) Ejercicios de patada saltando en retroceso y punteo de pie.

3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.

ROTURA

- a) Especial: Giro 360° patada de costado.

4. TEORIA

- a) Metodología aplicada.
- b) Filosofía y comportamiento moral.

1° GUP – Para la categoría de Cinturón Negro I DAN

Programa	Hasta 13 años	Adolescentes y Adultos
0. Ejercicios Fundamentales	a) Golpe con canto de mano hacia adentro al frente en posición de caminar. b) Golpe con patada de costado en tijera. c) Giro 360° con bloqueo de canto de mano externo.	a) Golpe con canto de mano hacia adentro al frente en posición de caminar. b) Golpe con patada de costado en tijera. c) Giro 360° con bloqueo de canto de mano externo.
1. Formas	a) CHOONG – MOO b) TUL a elección de la mesa examinadora.	a) CHOONG – MOO b) TUL a elección de la mesa examinadora.
2. Ejercicios de Frente a Frente	a) Tres, dos y un paso. b) Giro 360° talón, de costado, circular y descendente. c) Ejercicios de contra ataque y anticipación preestablecidos.	a) Tres, dos y un paso. b) Giro 360° talón, de costado, circular y descendente. c) Ejercicios de contra ataque y anticipación preestablecidos.
3. Entrenamiento con accesorios	a) Técnicas de potencia sobre escudos (puño, canto de mano, patada de costado, giro talón y circular) b) Técnicas de habilidad sobre escudos (patada de frente, circular, giro 180° talón, giro 360° de costado y salto patada de costado en largo)	a) Técnicas de potencia sobre escudos (puño, canto de mano, patada de costado, giro talón y circular) b) Técnicas de habilidad sobre escudos (patada de frente, circular, giro 180° talón, giro 360° de costado y salto patada de costado en largo)
4. Enfrentamiento	a) Semi Libre. b) Lucha Libre. c) Defensa personal libre.	a) Semi Libre. b) Lucha Libre. c) Defensa personal libre.
5. Teoría	a) I DAN, ¿experto o novato? b) Revisión de las categorías anteriores.	a) I DAN, ¿experto o novato? b) Revisión de las categorías anteriores.
6. Rompimientos	a) Técnicas de habilidad. b) Técnicas de potencia.	a) POTENCIA: Técnica a elección. b) HABILIDAD: Técnica a elección.