TAEKWONDO WTF

1 – FAIXA BRANCA – 10° GUB

1.1 – DEFINIÇÕES BÁSICAS:

1. O que é Taekwondo?
Tradicionalmente o TKD tem sido definido como a **arte marcial coreana que utiliza os pés e as mãos na luta**. Hoje o TKD é considerado um esporte de combate que utiliza a habilidade dos pés e das mãos na luta.

2. Qual é o significado da palavra Taekwondo?
TAE: pés, KWON: mãos, DO: caminho espiritual.

3. Qual é o único estilo de TKD reconhecido como Esporte Olímpico?
É o estilo WTF.

4. O que significa WTF?
É a abreviatura de The World Taekwondo Federation e, traduzindo, significa Federação Mundial de TKD.

5. Quais são os objetivos do praticante de TKD?
- Aperfeiçoar a disciplina e o auto-controle;
- Defesa Pessoal;
- Melhorar a concentração;
- Aperfeiçoar o condicionamento físico;
- Melhorar a convivência em grupo.

6. Qual é o espírito do praticante de TKD?
- Humildade diante das conquistas;
- Lealdade para com o seu País;
- Respeito aos seus pais;
- Persistência. Não desistir diante das dificuldades.

1.2 - O JURAMENTO

Todo aluno iniciante em seu primeiro dia de aula ouvirá do seu professor uma rápida preleção sobre os objetivos do Taekwondo e as normas que deverá seguir dentro e fora da academia. Após isso em posição "Tchariôt", ele deverá prestar o seguinte juramento:

1. Juro respeitar meu país e suas leis.
2. Juro obedecer os princípios do Taekwondo.
3. Juro usar para o bem tudo o que aprender.
4. Juro respeitar o meu instrutor e colegas.
5. Juro honrar meu nome e dos meus pais.

JURAMENTO DO ALUNO

Eu prometo:

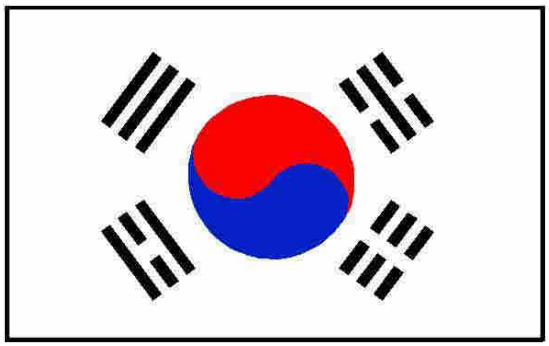
1. Observar as regras do Taekwondo.
2. Respeitar o Instrutor e meus Superiores.
3. Nunca fazer mau uso do Taekwondo.
4. Construir um mundo mais pacífico.
5. Ser campeão da Liberdade e da Justiça.

No início de toda aula, ele deverá ser lido em voz alta, para relembrar a todos os alunos os objetivos do Taekwondo. Todo aluno deverá ter sempre em mente que quanto melhor for sua técnica, melhor será seu espírito, adquirirá autocontrole, mais humildade, disciplina, paciência, inteligência, maior coragem e mais saúde.

JURAMENTO DE COMPETIÇÃO

1. Juro, respeitar meus adversários,
2. Juro, competir com lealdade,
3. Juro, respeitar os regulamentos da competição,
4. Juro, respeitar juizes e meus superiores.

JURAMENTO DO ALUNO



EU PROMETO:

1- OBSERVAR AS REGRAS DO TAEKWONDO;

2- RESPEITAR O INSTRUTOR E MEUS SUPERIORES;

3- NUNCA FAZER MAU USO DO TAEKWONDO;

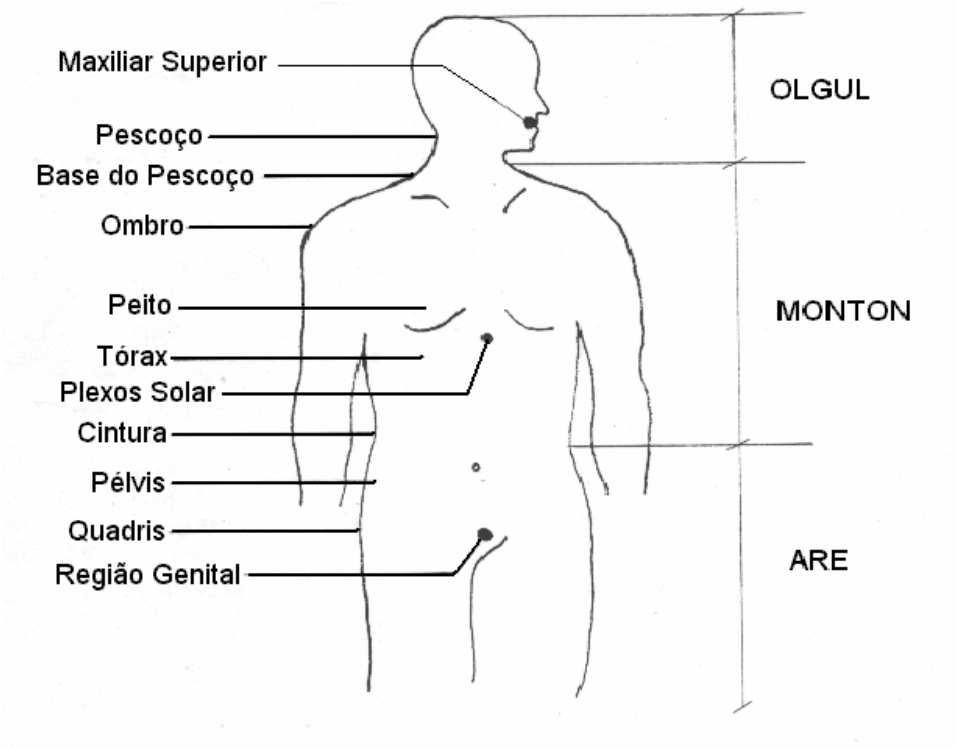
4- CONSTRUIR UM MUNDO MAIS PACÍFICO;

5- SER CAMPEÃO DA LIBERDADE E JUSTIÇA.

1.3 – DIVISÕES DO CORPO

O TKD é uma luta solta em que não se agarra o adversário para ataque ou defesa.
O corpo humano possui muitos pontos vitais (Kubso) que podem ser atingidos pelos golpes de chutes e socos. É muito difícil citar cada nome de ponto vital, por isso, dividimos o corpo humano em três partes para simplificar o ensino ou dar melhor as instruções técnicas durante o combate. Elas são:

Olgul: acima do pescoço, especificando melhor, centro do maxilar superior.
Monton: região entre o ombro e o umbigo ou no plexos solar.
Are: abaixo do umbigo ou na região genital.



1.4 - TÉCNICAS DA FAIXA BRANCA - 10° GUB

Bases: Sagui

1) **Moa Sagui:** pés juntos;
2) **Narani Sagui:** pés paralelos, abertura lateral na largura de 1 pé;
3) **Ju Tchum Sagui:** pés paralelos, abertura lateral na largura de 2 pés, joelhos flexionados;
4) **Ap Sagui:** base frontal, comprimento de um passo normal;
5) **Ap Kubi:** base frontal, comprimento de 2 passos, joelho da frente flexionado;
6) **Duit Kubi:** base de lado, comprimento de 1 passo, o pé da frente forma um ângulo de 90° com o calcanhar do pé de trás;
7) **Pyoni Sagui:** base a vontade, semelhante ao Narani Sagui porém, a ponta dos pés ficam convertidos para fora em um ângulo de 22,5° .

Posições Iniciais: Jumbi

1) **Tchariôt, Jumbi:** posição inicial;
2) **Tchariôt, Narani Are Retchio Maki, Jumbi:** na base Narani Sagui, cruza os braços na altura do peito e abre os mesmos para baixo, punhos fechados;
3) **Tchariôt, Ap Kubi Are Retchio Maki, Jumbi ou Bal Tchagui, Jumbi:** preparar para técnica de chutes; idem item anterior, porém na base Ap Kubi;

4) Tchariôt, Kyorugui, Jumbi: preparar para luta, posição de luta.

Movimentos Básicos:

1) **Jumok Monton Dirigui:** ataque com o punho no plexo;
2) **Ran Sonnal Monton Bacat Maki:** defesa com a faca da mão na altura do plexo.

OBS: Utilizando as bases “Moa”, “Narani” ou “Ju Tchum”.
Ex.: “Moa Dirigui”; “Narani Dirigui”; “Ju Tchum Dirigui”; “Moa Maki”, “Narani Maki” e “Ju Tchum Maki”.

Posições Básicas de Ataque (Kon Kiok) e de Defesa (Maki): Kibon Donjak

OBS: Trabalhar as bases "Ap Kubi" e "Ap Sagui".
Orun: direito.
Uen: esquerdo.
Bandê: mesmo braço, mesma perna.
Barô: braço contrário da perna.
Are: região abaixo da cintura.
Monton: região entre a cintura e ombros.
Olgul: região acima do pescoço.

– **Bacat Palmok:** lado externo do antebraço.

1) **Are Maki:** defesa abaixo da cintura;
2) **Olgul Maki:** defesa acima da cabeça;
3) **Monton Maki:** defesa no meio do corpo, de fora para dentro;
4) **Olgul Bacat Maki:** defesa no rosto, de dentro para fora;
5) **Monton Bacat Maki:** defesa no meio, de dentro para fora;
6) **Monton Retchio Maki:** defesa no meio, cruza os punhos no peito e abre os braços até a distância dos ombros;
7) **Are Retchio Maki:** defesa abaixo da faixa, cruza os punhos no peito e abre os braços 45 graus lateralmente;
8) **Olgul Retchio Maki:** defesa na altura do rosto, cruza os punhos no peito e abre os braços até a distância dos ombros;

– **An Palmok:** lado interno do antebraço

9) **Monton Bacat Maki:** defesa no meio, de dentro para fora (Monton Maki)**;**
10) **Olgul Bacat Maki:** defesa no rosto, de dentro para fora (Olgul Maki);
11) **Monton Retchio Maki:** defesa no meio, cruza os punhos no peito e abre os braços até a distância dos ombros;

– **Ran Sonnal:** faca da mão

12) **Are Maki:** idem item 1;
13) **Olgul Maki:** idem item 2;
14) **Monton Maki:** idem item 3;
15) **Olgul Bacat Maki:** idem item 4;
16) **Monton Bacat Maki:** idem item 5;

– **Jumok:** punho fechado.

17) **Monton Bandê Dirigui:** socar na altura do plexo; mesmo braço, mesma perna;
18) **Olgul Bandê Dirigui:** socar na altura do rosto; mesmo braço, mesma perna;
19) **Are Bandê Dirigui:** socar abaixo da cintura; mesmo braço, mesma perna;
20) **Nerio Bandê Dirigui:** socar para baixo; mesmo braço, mesma perna.

Técnica de Pés: Bal Ki Sul

1) **Ap Bal Oligui ou Ap Par Oligui:** levantar a perna reta para frente;
2) **Yop Bal Oligui ou Yop Par Oligui:** levantar a perna reta lateralmente;
3) **Ap Tchagui:** chute frontal com flexão do joelho;
4) **Yop Tchagui:** chute lateral com o calcanhar;
5) **Bandal Tchagui ou Ap Dolio Tchagui:** chute em diagonal para dentro;
6) **An Tchagui:** chute de fora para dentro com a borda interna do pé;
7) **Bacat Tchagui:** chute de dentro para fora com a borda externa do pé;
8) **Dolio Tchagui:** chute circular;
9) **Mirô Tchagui:** chute empurrando;
10) **Nerio Tchagui:** chute descendo.

OBS: Todos os chutes em “Kimbal” (com a perna de trás).

Luta Combinada: Yak So Derion
Sam Bo Derion (luta em três passos): 1º. ao 3º.

OBS: Trabalhar as bases da direita (Orun) e da esquerda (Uen).
Objetivos: Treinamento de Ataque e Defesa; Velocidade e Reflexo.

Poomse
Saju Dirigui;
Saju Yop Tchagui;
Saju Ap Tchagui.

Conhecimentos

Definições, Divisão do Corpo, Objetivos, Juramento.

1.5 - ORAÇÃO DO TAEKWONDISTA

Faze Senhor, de mim um homem tão forte que saiba quando sou fraco; e bastante forte para enfrentar a mim mesmo quando tiver medo.
Faze de mim um homem ativo; flexível para aceitar a derrota quando de uma luta honesta e humilde e manso quando for vitorioso.
Faze de mim um homem cujos desejos não tomem o lugar de outrem e que eu seja um homem que te conheça e saiba conhecer a si mesmo.
Tu és a pedra fundamental de toda a vida e sabedoria, por isso conduz-me, Senhor, não por caminhos fáceis e cômodos, mas pelos caminhos certos, mesmo que estes contenham dificuldades e lutas.
Ensina-me a manter-me firme durante a tempestade; a ter compaixão dos que falham e faze de mim um homem de coração limpo e idéias elevadas.
Um homem que não queira destruir, mas edificar; que anteveja o futuro sem jamais esquecer-se do passado.
E depois que eu for Senhor de tudo isso, peço-te que eu tenha senso de humor e seriedade em igual proporção com cada ocasião.
Dai-me Senhor, a simplicidade da verdadeira grandeza, o espírito compreensivo da verdadeira sabedoria e a bondade da verdadeira força.

1.6- EXIGÊNCIAS DO EXAMINADOR

a) POOMSE

1) Comportamento e maneira durante todo o exame;
2) Espírito;
3) Direção do olhar;
4) Kirab;
5) Posição;
6) Força (dos quadris).

b) DE RION

1) Espírito;
2) Direção do olhar;
3) Kirab;
4) Distância;
5) Pontualidade nos ataques e defesas;
6) Técnica elevada.

c) OUTROS

1) Grau de instrução;
2) Técnica de quebramento dos pés e mãos;
3) Conhecimentos.

1.7 – FALTAS PASSÍVEIS DE DESCONTO EM UMA LUTA

(O QUE TODO ATLETA DEVE SABER)

1 . KYONGO (½ ponto)
- Cruzar a Linha de Limite
- Evitar o combate virando as costas para o adversário;
- Cair;
- Evitar o combate;
- Agarrar, abraçar ou empurrar o adversário;
- Atacar abaixo da linha de cintura;
- Fingir lesão;
- Cabeçada ou atacar com o joelho;
- Bater no rosto do oponente com a mão;
- Atos indesejáveis por parte do competidor ou técnico;

2 . KAMTCHON (1 ponto)
- Atacar o adversário depois da declaração de KALHO;
- Lançar o adversário ao solo segurando o seu ataque de pé no ar com o braço ou empurrando-o com a mão;
- Atacar intencionalmente o adversário no rosto com a mão;
- Atacar o adversário caído;
- Interromper o progresso da luta por parte do competidor ou técnico;

Observações:
- Os Kiongo's e os Kamtchon's serão computados no escore dos três "rounds";
- Dois Kiongo's correspondem a dedução de um ponto (-1); entretanto, o último Kiongo ímpar não será computado no total final;
- Quando um competidor receber menos quatro pontos (-4) ele será declarado perdedor devido à penalidades.
- Quando o competidor se recusa a cumprir as regras de competição ou ordens do árbitro, o mesmo poderá ser declarado perdedor por penalidades depois de 1 minuto.

Os pontos válidos são divididos da seguinte maneira:
- Um ponto (1) para golpe no protetor de tórax;
- Dois pontos (2) para golpe na cabeça;
- Um ponto adicional (1) em situação de contagem de "knock down" feita pelo árbitro.

POOMSE

É uma seqüência de defesa e ataque contra um adversário imaginário, dentro de um diagrama determinado.

Objetivos: Concentração; fortalecimento muscular; postura correta; equilíbrio; respiração e melhor coordenação motora para o combate.

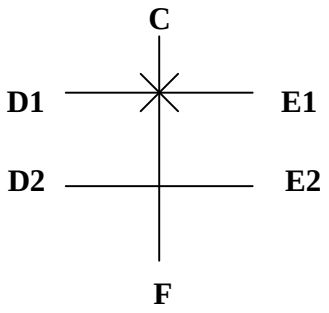
SAJU

O Saju é a primeira etapa no currículo de graduação, destinados para alunos iniciantes que ingressam na Faixa Branca – 10º Gub. Saju significa, literalmente, movimentos em quatro direções.
Os Saju's são definidos em três grupos:

- Saju Dirigui
- Saju Yop Tchagui
- Saju Ap Tchagui

SAJU DIRIGUI

Diagrama :



Movimentos :18
Tempo de duração :15 segundos

Jumbi : Partindo do ponto "X" na posição "Jumbi Sagui" (Kimbon Jumbi Sagui);
Sijak:

1- Avançar na direção "F", com a perna esquerda;
- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

2-Virar na direção “D1”, trazendo a perna esquerda para trás;

- Orun Ap Kubi;
- Are Maki.

3-Avançar na direção “D1”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

4-Virar na direção “C” , trazendo a perna esquerda para trás;

- Orun Ap Kubi;
- Are Maki.

5-Avançar na direção “C”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

6-Virar na direção “E1” , trazendo a perna esquerda para trás;

- Orun Ap Kubi;
- Are Maki.

7-Avançar na direção “E1”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

8-Virar na direção “F”, trazendo a perna esquerda para trás;

- Orun Ap Kubi;
- Are Maki.

9-Avançar na direção “F”;

- Uen Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

10- Avançar novamente, com a perna direita, na direção “F”;

- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui – com Kirab.

11- Virar na direção “E2”, trazendo a perna direita para trás;

- Uen Ap Kubi;
- Are Maki.

12- Avançar na direção “E2”;
- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

13- Virar na direção “C” ,trazendo a perna direita para trás;
- Uen Ap Kubi;
- Are Maki.

14- Avançar na direção “C”;
- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

15- Virar na direção “D2” , trazendo a perna direita para trás;
- Uen Ap Kubi;
- Are Maki.

16-Avançar na direção “D2”;
- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui.

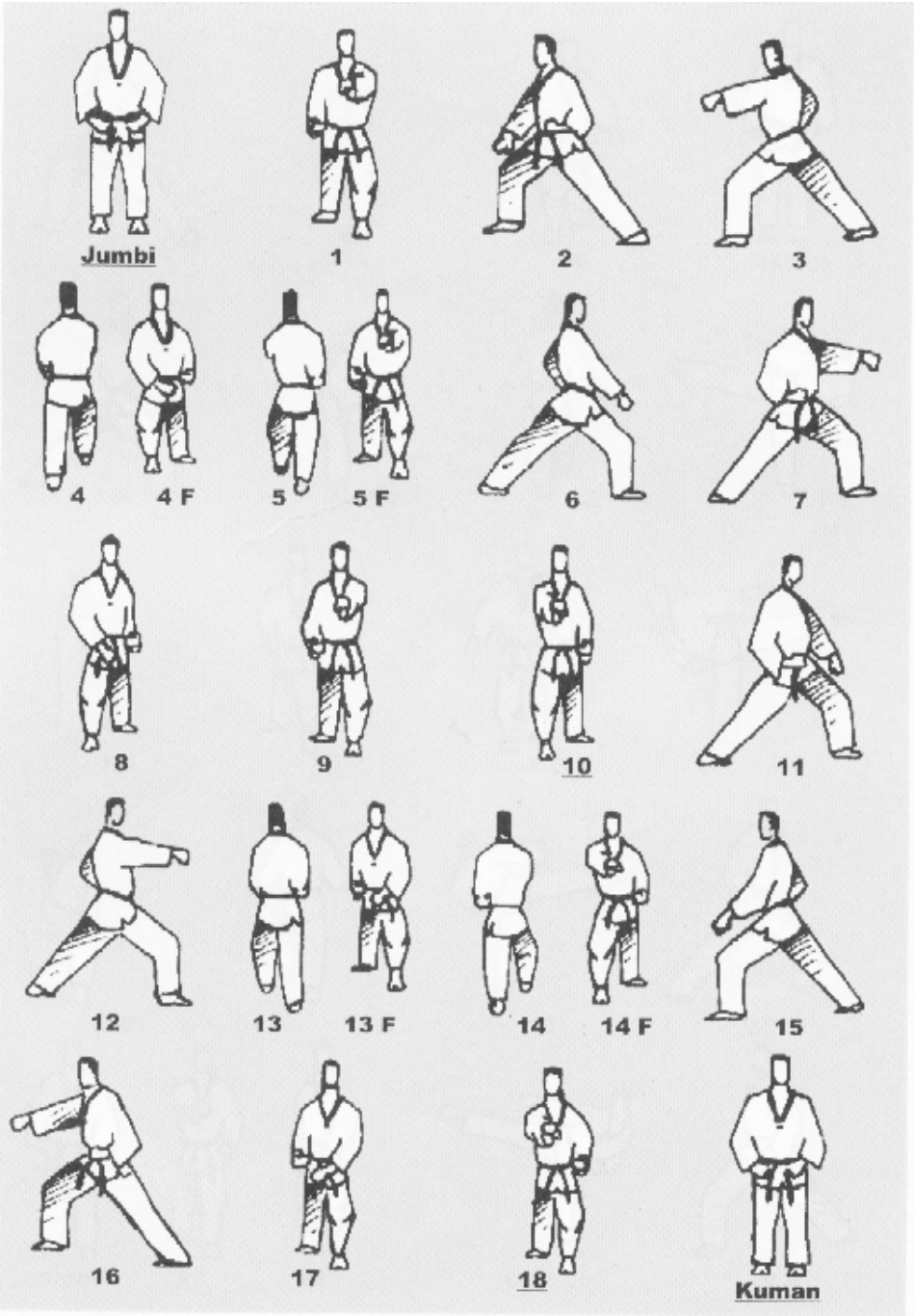
17-Virar na direção “F” , trazendo a perna direita para trás;
- Uen Ap Kubi;
- Are Maki;

18- Sem se deslocar;
- Jumok Monton Barô Dirigui – com Kirab.

Guman: Trazer a perna de trás (direita) para frente, tomando a posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui);

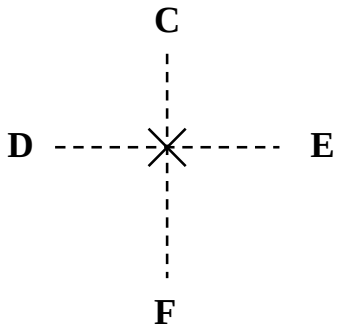
Shiô.

SAJU DIRIGUI



SAJU AP TCHAGUI

Diagrama:



Movimentos : 5
Tempo de duração : 8 segundos

Jumbi : Partindo do ponto “X” na posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui);
Sijak:

1 - Chutar na direção “F”;
- Uen Ap Tchagui;
- Orun Ap Tchagui;
- Virando o corpo para direção “D” – Orun Kyorugui Jumbi.

2 - Chutar na direção “D”;
- Uen Ap Tchagui;
- Orun Ap Tchagui;
- Virando o corpo para direção “C” – Orun Kyorugui Jumbi.

3 - Chutar na direção “C”;
- Uen Ap Tchagui;
- Orun Ap Tchagui;
- Virando o corpo para a direção “E” – Orun Kyorugui Jumbi

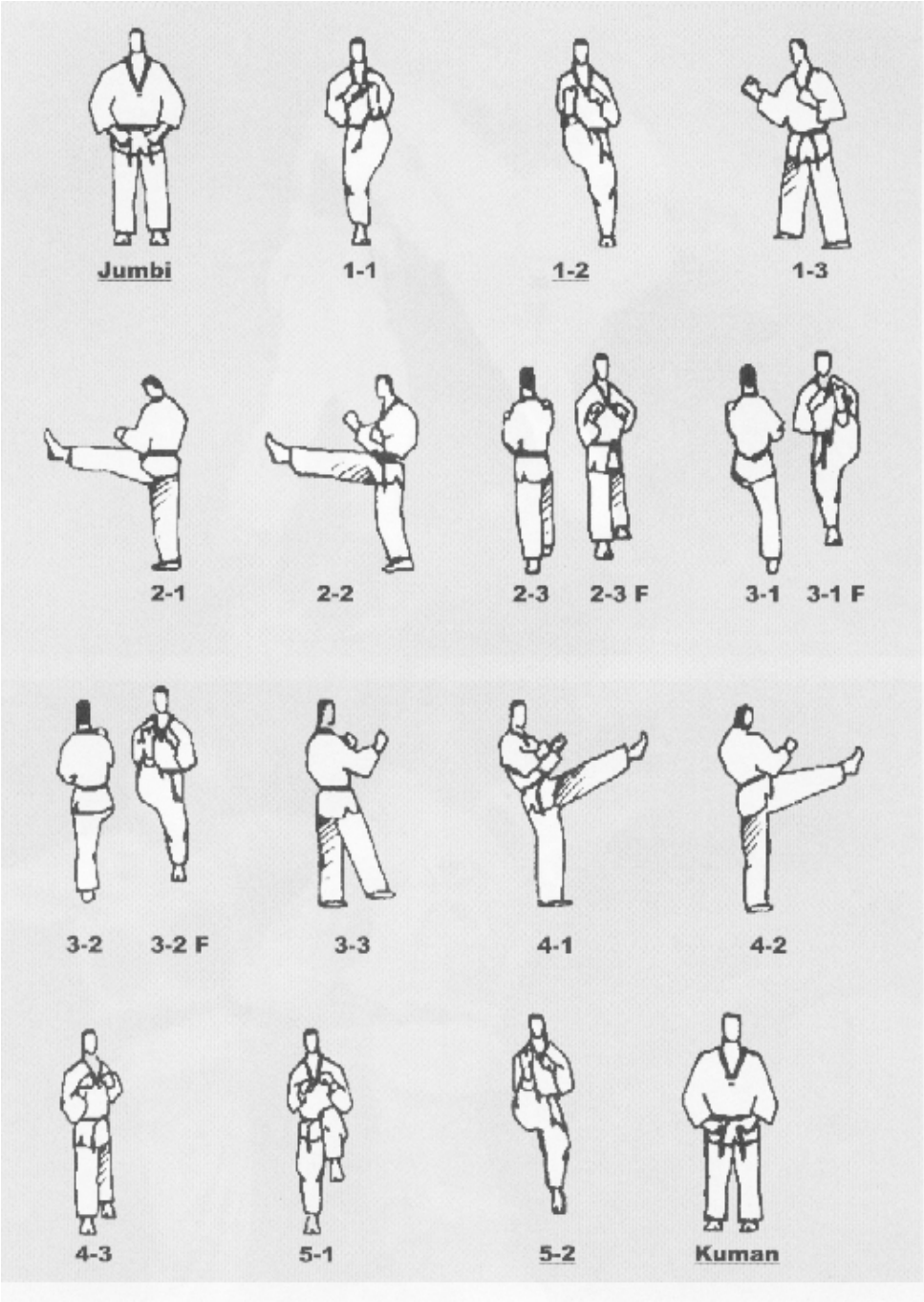
4 - Chutar na direção “E”;
- Uen Ap Tchagui;
- Orun Ap Tchagui;
- Virando o corpo para direção “F” – Orun Kyorugui Jumbi.

5 - Chutar na direção “F”;
- Du Bal Danson Ap Tchagui (sem se deslocar) – com Kirab;
- Orun Kyorugui Jumbi.

Gumam: Trazer a perna de trás (esquerda) para frente, tomando a posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui);

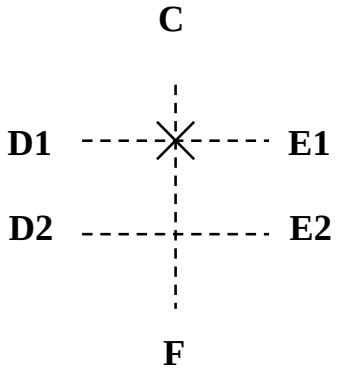
Shiô.

SAJU AP TCHAGUI



SAJU YOP TCHAGUI

Diagrama :



Movimentos: 11
Tempo de Duração: 15 segundos

Jumbi: Partido do ponto “X” na posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui);
Sijak:

1 - Recuar com a perna direita na direção “F’;
- Uen Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

2 - Chutar na direção “F”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para direção “E1” - Uen Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

3 - Chutar na direção “E1”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para direção “C” - Uen Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

4 - Chutar na direção “C”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para direção “D1” - Uen Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

5 - Chutar na direção “D1”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo na direção “F” - Uen Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

6 – Avançar com a perna direita na direção “F”;
- Orun Ap Kubi;
- Jumok Monton Dirigui - com Kirab.

7 - Chutar na direção “F”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para a direção “D2” - Orun Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

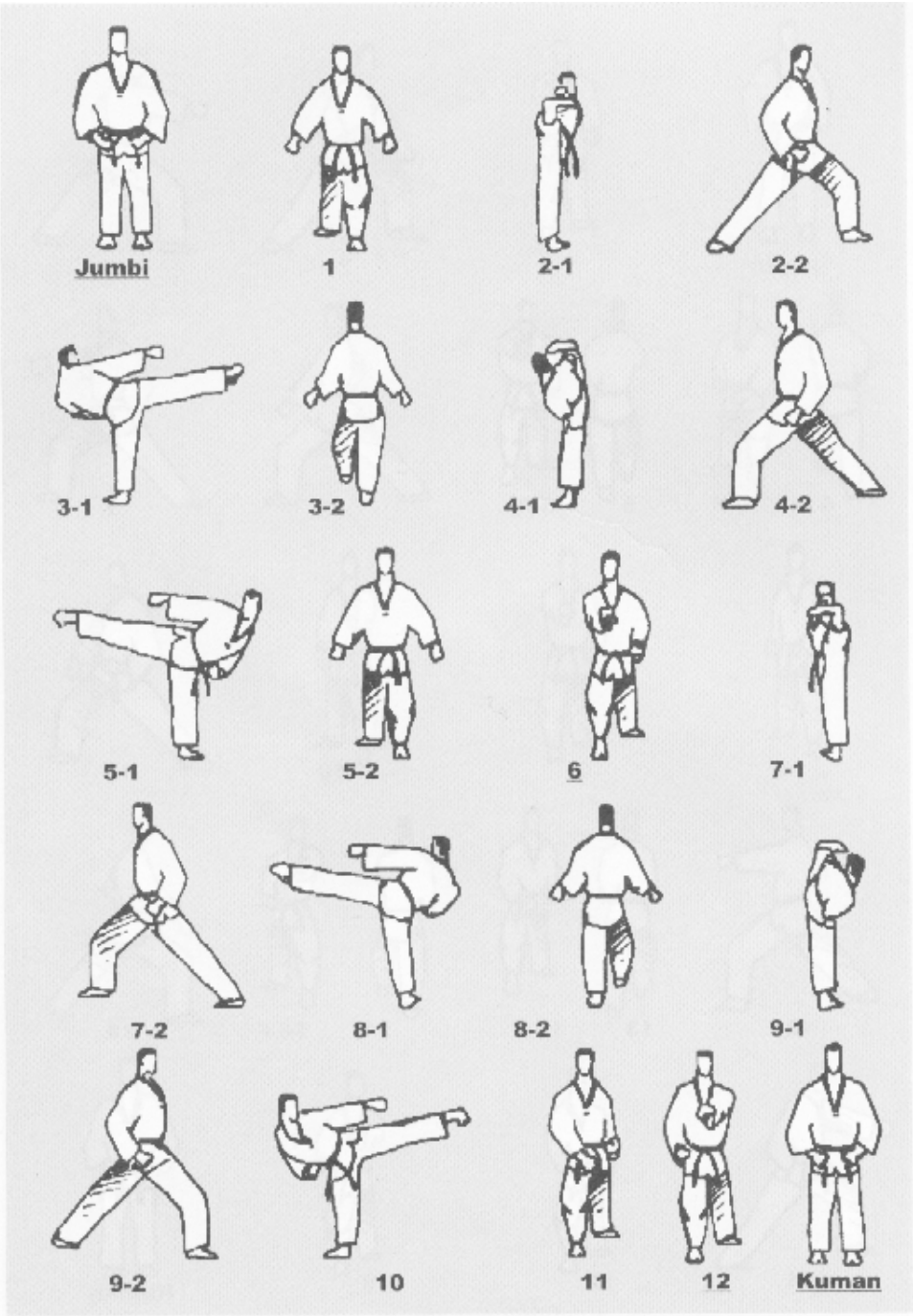
8 - Chutar na direção “D2”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para a direção “C” - Orun Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

9 - Chutar na direção “C”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para a direção “E2” - Orun Ap Kubi;
- Are Retchio Maki.

10 - Chutar na direção “E2”;
- Kimbal Yop Tchagui;
- Virando o corpo para a direção “F” - Orun Ap Kubi;
- Are Maki.

11 - Sem se deslocar;
- Jumok Monton Barô Dirigui - com Kirab.

Gumam: Trazer a perna de trás (esquerda) para frente, tomando a posição “Jumbi Sagui” (Kimbon Jumbi Sagui);

Shiô.

SAJU YOP TCHAGUI