

## **CONSIDERACIONES GENERALES**

- ✓ La preforma hasta los 13 años se presentará dividida en derecha e izquierda para facilitar el ejercicio de lateralidad. Solamente de ataque porque en este nivel necesitamos concentrarnos fundamentalmente en la psicomotricidad del alumno y desde el punto de vista técnico, en las posiciones básicas.
  
- ✓ Todos los ejercicios de semi libre, frente a frente y de coordinación, deben terminar en posición en L con defensa de guardia, asimismo las técnicas de uno y dos pasos. (Esta salvedad es válida para todas las categorías).
  
- ✓ Como se observa en el programa de examen infantil y adultos mayores de 35 años, los ejercicios están simplificados para facilitar la adaptación de los estudiantes al aprendizaje. No obstante, debemos puntualizar el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales y coordinativas para cada proceso de aprendizaje.
  
- ✓ Debemos observar en cada estudiante durante su proceso de formación como acompaña al aprendizaje de la técnica, el desarrollo de las capacidades condicionales como la resistencia, velocidad, flexibilidad y la fuerza. Sobre todo debemos apuntar en su formación infantil, el seguimiento de todo este conjunto de cualidades, que sin duda, con un buen programa de ejercicios propio del Taekwon-Do podremos integrarlas de la manera mas divertida posible, permitiéndole al chico explorarlas con total naturalidad y aprendiendo a reconocer las mismas.
  
- ✓ Las formas encierran todo el proceso metodológico y son un parámetro crítico para evaluar el desarrollo de la técnica, permitiéndonos observar las capacidades físicas y coordinativas, y también las limitaciones propias de cada chico, que se verán reflejadas sin lugar a duda, desde el comienzo hasta el final de cada una de las mismas.

# **EJERCICIOS ESPECIALES**

## **PARA 9º GUP**

### ***CINTURON BLANCO PUNTA AMARILLA***

2 meses - 12 clases

#### ***BOLSA***

El alumno deberá realizar técnicas de puño patadas de frente y patada circular teniendo en cuenta la continuidad, el poder y la distancia al ejecutar dichos ejercicios ante este accesorio.

La flexibilidad y el poder serán tomados en este ítem como factores altamente importantes.

El alumno debe pararse frente a la bolsa como si ésta fuera su oponente, conservando durante todo el ejercicio una posición de defensa de guardia.

La distancia deberá ajustarse de acuerdo al requerimiento del ejercicio  
(técnicas de pie y mano)

La herramienta de ataque es otro factor importante en este ejercicio así como también el armado de las combinaciones que deben contener un criterio lógico de aplicación.

El alumno debe conseguir que la bolsa mantenga una cadencia constante, los golpes deben ser potentes y aplicados en el momento justo, logrando que la bolsa sea impactada en el momento en que ésta se mueva por acción de su propio peso hacia la técnica.

# PROGRAMA DE EXAMEN PARA GUPS

Para 9º Gup – Cinturón Blanco Punta Amarilla  
2 meses – 24 clases

## ADOLESCENTES Y ADULTOS

1. *PRE – FORMA SAJU-JIRUGI / SAJU-MAKGI*  
Cruz de ataque y defensa
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 individualmente y coordinado.
3. *COMBATE LIBRE*
4. *TEORIA*
  - a) Que es el Taekwon –Do.

*El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:*

## HASTA 13 AÑOS

1. *PRE-FORMA SAJU-JIRUGI*  
Solo: Cruz de ataque. (derecha e izquierda).

## MAS DE 40 AÑOS

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*
  - c) Ejercicios de cambios de frente contra patada de frente y patada circular, contraatacando con puño cruzado y patada de frente o circular.

## **PARA 8º GUP**

### ***CINTURÓN AMARILLO***

2 meses - 12 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***DESPLAZAMIENTOS***

Que el alumno deberá realizar ejercicios de avance y retroceso, utilizando sobrepaso, cambios de frente y juntando pie con pie, realizando técnicas varias.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***DESPLAZAMIENTOS***

El alumno deberá realizar ejercicios de avance y retroceso, utilizando sobrepaso, con cambios de frente, juntando pie con pie y modificando el ángulo, poniendo el énfasis en la velocidad con que se realizan los desplazamientos.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***DESPLAZAMIENTOS***

El alumno deberá realizar ejercicios de avance retroceso, utilizando sobrepaso, con cambios de frente, juntando pide con pie y modificando el ángulo, poniendo el énfasis en la velocidad con que se realizan los desplazamientos.

1º Sobrepaso

2º Pie con pie

3º Slide

4º Con cambio de cadera en dos sentidos

5º Con cambio de ángulo

6º En 360º

Estos ejercicios son esenciales para aprender a aplicar la técnica, el alumno no sólo debe aprender la técnica, ésta debe estar acompañada de eje de avances y retrocesión ya que sin estos bien entrenados la técnica es prácticamente imposible de aplicar.

El énfasis debe estar puesto en la reacción, para poder lograr el máximo de velocidad en la aplicación del ejercicio, un punto importante a tener en cuenta es la posición de los metatarsos, deben estar clavados al piso, las rodillas levemente flexionadas y el cuerpo ligeramente lanzado hacia adelante en el caso del avance y equilibrado con un leve desplazamiento hacia atrás en el caso del retroceso.

PARA 8º GUP – CINTURON AMARILLO  
2 meses – 24 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

CHON- JI (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- a) Técnicas de tres pasos (Introducción al ejercicio individualmente).
- b) Introducción a la patada de costado.
- c) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera, (introducción al slide).

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ejercicios de cambios de frente contra patada de frente y patada circular, contraatacando con puño cruzado y patada de frente o circular.

4. *COMBATE LIBRE*

- a) Combate libre.
- b) Defensa personal: Curso 1er nivel.

5. *ROTURA*

Rotura de Poder: Patada de costado.

6. *TEORIA*

- a) Deberes del Estudiante: Principios del Taekwon-do

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

1. *PRE FORMA / FORMA*

SAJU MAKGI / CHON- JI

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

***Solo los puntos b) y c) sin incluir (introducción al slide).***

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

***Las categorías infantiles no relajarán rotura a este nivel.***

**MAS DE 40 AÑOS**

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

***Sin incluir (introducción al slide).***

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

## **PARA 7º GUP**

### ***CINTURÓN AMARILLO PUNTA VERDE***

3 meses - 24 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***SALTO***

El alumno deberá realizar un salto patada de costado y tratando de lograr una cierta trayectoria entre él pique y la finalización de la técnica, con la misma deberá golpear con efectividad un escudo.

Deberá tener en cuenta que esa distancia saltar estará marcada por objetos, y la distancia de los mismos se estipulará de acuerdo al biotipo de la alumno.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***SALTO***

Este ítem deberá ser realizado igual que la anterior, sólo que tendrá un grado de dificultad mayor con respecto a la altura y la distancia de los obstáculos a saltar.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***PODER***

En este ítem el alumno deberá poner de manifiesto el poder, que deberá aplicarse en distintas técnicas sobre varios accesorios.

El alumno deberá controlar cuatro aspectos fundamentales en este tipo de técnicas

##### **PIQUE TRAYECTO – GOLPE Y CAIDA**

La carrera deberá ser de menor a mayor intensidad, el pique será en un punto determinado, que le permita superar el obstáculo. Durante el trayecto deberá controlar su cuerpo, brazos, flexión de rodillas etc. El golpe será ejecutar en el momento previo a la caída, en el caso de las categorías menores la técnica debe proyectarse en ángulo de manera que la caída con la pierna opuesta se produzca en una posición adecuada a la flexión de la rodilla. El pique en trayecto y la patada deberán observarse como momentos definidos y separados en sí mismos pero como parte de un solo ejercicio.

PARA 7º GUP – CINTURON AMARILLO PUNTA VERDE  
2 meses – 24 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

DAN – GUN (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- a) Técnicas de tres pasos (Aplicación básica ataques de puño al medio).
- b) Coordinación de los cambios estáticos de posición en “L” a posición de caminar.
- c) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pié y golpeando con el otro.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ejercicios de defensa y contraataque contra patada de costado.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

- a) Combate libre.
- b) Defensa personal: Curso 1er nivel.

5. *ROTURA*

Rotura de Poder: Canto de mano.

6. *TEORIA*

- a) Historia del Taekwon – do.

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

***1. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES (Solo los puntos b) y c) )***

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

***4. COMBATE LIBRE (No incluye Defensa personal: Curso 1er nivel.)***

***Las categorías infantiles no relazarán rotura a este nivel.***

**MAS DE 40 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

## **PARA 6º GUP**

### ***CINTURÓN VERDE***

3 meses - 24 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***CAIDAS***

El alumno deberá amoldar su cuerpo ampliando la superficie de impacto en los diferentes tipos de caídas. Las caídas deberán ser realizadas con una acción anterior en todos los casos.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***CAIDAS***

El alumno deberá amoldar su cuerpo ampliando la superficie de impacto en los diferentes tipos de caídas. Las caídas deberán ser realizadas con una acción anterior en todos los casos.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***CAIDAS***

El alumno deberá amoldar su cuerpo ampliando la superficie de impacto en los diferentes tipos de caídas. Las caídas deberán ser realizadas con una acción anterior en todos los casos.

Poder: fundamentalmente la bolsa, entiéndase que éste ejercicio es totalmente diferente a la rotura de poder, en éste caso los objetivos están fijos; en cambio en éste ejercicio tratamos elementos móviles, como la bolsa y el escudo grande.

El alumno deberá realizar movimientos individuales tratando de golpear con el máximo de poder en tiempo y con foco el intervalo en los movimientos debe ser mayor buscando una buena relajación y buen agarre para ejercer mucha presión en el momento de arranque, aunque también se pueden hacer condiciones de dos o tres movimientos buscando el poder a través de la combinación.

Un buen ejemplo es la combinación de puño cruzado y patada circular bajando el pie atrás y girando con el MISO? Patada de costado, en éste ejercicio notamos como una técnica se va apoyando en la otra para transferir y aumentar el poder llegando al giro patada de costado por la acción propia que provoca la recuperación de la patada circular, girando la cadera en el mismo sentido y aumentando la energía para que la patada de costado impacte desarrollando un máximo de velocidad (desarrollar patada circular en bolsa)



PARA 6º GUP – CINTURON VERDE  
2 meses- 24 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. **FORMA**  
DO – SAN (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)
2. **EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**
  - a) Técnicas de tres pasos.
  - b) Introducción a la patada giro talón.
  - c) Desplazamientos y salto giro patada de costado.
3. **EJERCICIOS SEMI LIBRES**  
Ejercicios de ataque de puño en dos pasos y patada circular, contraataques libres.
4. **COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**
  - a) Combate libre.
  - b) Defensa personal 1er nivel.
5. **ROTURA**  
Técnica especial: Patada de frente saltando en alto.
6. **TEORIA**
  - a) Objetivo del salto. La rotura y las formas.

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

1. **EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES (Solo los puntos b) y c) )**  
***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***
4. **COMBATE LIBRE (No incluye Defensa personal: Curso 1er nivel.)**  
***Las categorías infantiles no relajarán rotura a este nivel.***
6. **TEORIA (Solo Objetivo del salto.)**

**MAS DE 40 AÑOS**

5. **ROTURA**  
Rotura de poder: Patada de frente.

## **PARA 5º GUP**

### ***CINTURÓN VERDE PUNTA AZUL***

3 meses - 24 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***REFLEJOS***

El alumno deberá ejecutar técnicas aprendidas actuando con espontaneidad y efectividad.

Estas técnicas serán designadas por un instructor que tendrá en su poder un guante de foco, y que el alumno deberá responder a estas órdenes con velocidad, siempre teniendo en cuenta la distancia y la resolución con que se desempeñe.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***REFLEJOS***

Este ítem es de las mismas condiciones que la anterior la diferencia es que el alumno deberá desarrollar sus reflejos condicionados ante un SPARRING.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***SALTO***

El practicante deberá realizar un salto patada de costado sobre la bolsa. Se tomará de real importancia y la distancia entre él pique y el impacto sobre la accesorio y el poder que pueda desarrollar.

Los ejercicios de coordinación deben ser simples pidiendo al alumno que responda a gran velocidad utilizando mucho manos en puntas y en 1-2. Las coordinaciones deben estar basadas en el uso de las manos izquierda y derecha alternando con patada semicircular y descendente y giros de talón y costado.

A este ejercicio debe sumarse el buen manejo de la distancia esencial en un combate, el alumno debe golpear y ejecutar las combinaciones y abrir luego la distancia para estar a salvo de los contragolpes, una distancia prudencial ni lejos ni tan cerca que el otro pueda golpear. Entonces este ejercicio consiste en reflejos condicionados, esto equivale a ver el estímulo, acortar la distancia, golpear a gran velocidad y luego descargar las combinaciones y abrir la distancia nuevamente.

PARA 5º GUP – CINTURON VERDE PUNTA AZUL  
2 meses- 24 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

WON- HYON (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

a) Técnicas de tres pasos.

b) Introducción a la patada descendente y patada con talón o planta del pie en forma de gancho.

c) Salto coordinación. Técnica de mano y pié.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ejercicios de ataque de puño con sobrepaso y patada circular contraatacando con técnicas de puño.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

a) Combate libre.

b) Defensa personal: Curso 2do nivel.

5. *ROTURA*

Técnica especial: Patada de costado saltando en largo.

6. *TEORIA*

a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-do.

b) Ciclo de composición.

c) Posiciones básicas.

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

1. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES (punto b) modificado)*

b) Introducción a la patada descendente y patada en forma de gancho.

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

4. *COMBATE LIBRE (No incluye Defensa personal: Curso 2do nivel.)*

***Las categorías infantiles no relazarán rotura a este nivel.***

6. *TEORIA (Solo el punto c))*

**MAS DE 40 AÑOS**

1. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES (Solo puntos a) y b))*

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

2. *ROTURA*

Rotura de poder: Puño.

## **PARA 4º GUP**

### ***CINTURÓN AZUL***

4 meses - 36 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***COORDINACIÓN***

En este ítem el alumno deberá realizar técnicas combinadas de manos y pies sobre un escudo. Las técnicas serán designadas por un instructor y el número de técnicas que compondrán cada coordinación no bajarán de 3.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***COORDINACIÓN***

El este ítem es de las mismas condiciones que la anterior, pero se tomará de real importancia la cualidad de motriz con la que se desempeñe el practicante. Cada coordinación no bajará de 5.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***COORDINACIÓN***

En este ítem el alumno deberá realizar técnicas combinadas de manos y pies sobre un escudo. Las técnicas serán designadas por instructor y el número de técnicas que compondrán cada coordinación no bajarán de 3.

Este ejercicio es uno de los preferidos por los estudiantes la cantidad de combinaciones que se pueden armar a partir del uso del escudo grande es ilimitado. Fundamentalmente porque se conjugan también los desplazamientos, podemos considerar a éste como un ejercicio multifunción que sirve para aprender a manejar la distancia en avances y retrocesos como un eje de reflejos y reacción, además de ser fundamental en el desarrollo de la coordinación psico-motriz superamos coordinaciones básicas aprendiendo a desplazarse teniendo en cuenta los frentes para descargar las técnicas de pie en forma circular o de giro de costado. También esta buena para el uso de las técnicas de mano cruzadas de frente.

PARA 4º GUP- CINTURON AZUL  
3 meses-36 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

YUL – GOK (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- a) Técnicas de dos pasos.
- b) Introducción a la patada de costado saltando hacia atrás.
- c) Introducción a la patada giro talón en forma de gancho.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ataque con patada de costado y giro talón o de costado, respondiendo con anticipos y contraataques.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

- a) Combate libre.
- b) Defensa personal: Curso 2do nivel.

5. *ROTURA*

Rotura de poder: Giro talón.

6. *TEORIA*

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

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

***4. COMBATE LIBRE (No incluye Defensa personal: Curso 2do nivel.)***

***Las categorías infantiles no relazarán rotura a este nivel.***

***6. TEORIA***

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

**MAS DE 40 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

## **PARA 3º GUP**

### **CINTURÓN AZUL PUNTA ROJA**

4 meses - 36 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***SALTO Y HABILIDAD***

El alumno deberá realizar una técnica saltando, golpeando a diferentes ángulos ya sea con pie o con mano, poniendo de manifiesto toda su habilidad en esta técnica.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***VELOCIDAD***

El alumno deberá realizar una serie determinada de patadas logrando desarrollar el máximo de velocidad posible.

Este trabajo será designado por un instructor el cual ordenará el número de patadas con pierna derecha o pierna izquierda o combinadas especialmente.

El trabajo será realizado sobre un guante de foco.

El rendimiento será el punto más importante a evaluar en esta etapa.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***VELOCIDAD***

El alumno deberá realizar una serie determinada de patadas logrando desarrollar el máximo de velocidad posible.

Este trabajo será designado por un instructor el cual ordenará el número de patadas con pierna derecha o pierna izquierda o combinadas especialmente.

El trabajo será realizado sobre un guante de foco.

El rendimiento será el punto más importante a evaluar en esta etapa.

Cuando el trabajo es individual y con un escudo grande. Cuando el trabajo es de conjunto las combinaciones hechas sobre un MIT van de 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 4-4, 3-3, 2-2, 1-1. El intervalo de recuperación es el tiempo de trabajo que le lleva a un compañero realizar el ejercicio; éste ejercicio puede llegar a tres series de tres repeticiones con un tiempo de recuperación de tanto entre las series.

Ejercicios Combinados – El ejercicio se realiza de uno a tres con un espacio grande mientras dos realizan el eje uno en el centro tiene el escudo adecuadamente, el arranque cambia las repeticiones, son de 1 a 5 ascendente y descendente. Cuando se realiza una rotación completa una serie esta completa.

PARA 3º GUP – CINTURON AZUL PUNTA ROJA  
3 meses – 36 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

JOON – GUN (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

a) Técnicas de dos pasos.

b) Introducción a la patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia fuera; y su aplicación.

c) Salto patada de costado en tijera y giro 360º patada circular.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ejercicios de anticipación y contraataque con canto de mano y reverso.

4. *COMBATE LIBRE*

a) Combate libre.

5. *ROTURA*

Técnica Especial: Patada circular saltando en alto.

6. *TEORIA*

a) Origen y evolución de las Artes Marciales.

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

***Las categorías infantiles no relazarán rotura a este nivel.***

6. *TEORIA*

a) Objetivo de cada practica de Taekwon-do

b) Ciclo de composición.

**MAS DE 40 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

5. *ROTURA*

Técnica: Reverso de canto de mano o especial. Patada saltando en alto frente o circular.

## **PARA 2º GUP**

### ***CINTURÓN ROJO***

4 meses - 48 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***EQUILIBRIO***

El alumno deberá poner de manifiesto dicha habilidad realizando la retención y control de una o varias patadas a diferentes alturas.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***EQUILIBRIO***

El alumno deberá poner de manifiesto dicha habilidad realizando la retención y control de una o varias patadas a diferentes alturas.

##### ***SALTO - HABILIDAD***

El alumno deberá realizar una técnica saltando, golpeando diferentes ángulos con pie o con mano. Poniendo de manifiesto toda su habilidad en esta técnica.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***EQUILIBRIO***

El alumno deberá poner de manifiesto dicha habilidad realizando la retención y control de una o varias patadas a diferentes alturas.

##### ***SALTO-HABILIDAD***

El alumno deberá realizar una técnica saltando, golpeando diferentes ángulos con pie o con mano. Poniendo de manifiesto toda su habilidad en esta técnica.

El equilibrio es un punto importantísimo en el desarrollo del practicante que es lo que se busca a través de éste rubro en que el alumno logra un amplio dominio sobre la técnica, de piernas particularmente teniendo que ejecutar ejercicios de retención de las patadas de frente, circular, costado, giros, etc. Estos ejercicios que pertenecen al grupo de elongación que la capacidad de un músculo de ceder entre la contracción de su antagonista manteniendo un equilibrio constante mientras se ejecutan patadas que superen la altura de su cabeza. Esta habilidad de realizar estas retenciones de una o varias patadas a la altura de la cabeza.



PARA 2º GUP – CINTURON ROJO  
4 meses – 48 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

- a) TOI – GYE (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)
- b) FORMA ANTERIOR designada.

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- c) Técnicas de un paso.
- d) Técnicas con giro talón saltando 180º y ejercicios de punteo de pie.
- e) Introducción de ejercicios de mano doble saltando.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ejercicios de desplazamiento en ataque: Directo, Pie con pie, Cambio de cadera, Slide, 360 etc.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

- a) Combate libre.
- b) Defensa personal. Curso 3er nivel.

5. *ROTURA*

Rotura de Poder: Patada circular  
Técnica especial: Salto giro talón 180º.

6. *TEORIA*

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

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

***Las categorías infantiles no relajarán rotura a este nivel.***

**4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL (Defensa personal. Curso 1er nivel.)***

**6. *TEORIA***

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

**MAS DE 40 AÑOS**

**5. *ROTURA***

Especial: Reverso de puño o especial: patada de costado saltando en largo.

## **PARA 1º GUP**

### ***CINTURÓN ROJO PUNTA NEGRA***

cuatro meses-48 clases

#### **INFANTIL HASTA 13 AÑOS**

##### ***FLEXIBILIDAD***

Prueba de aptitud física.

#### **ADOLESCENTES Y ADULTOS**

##### ***PODER***

En este ítem el alumno deberá poner de manifiesto el poder, que deberá aplicarse en distintas técnicas sobre varios accesorios.

##### ***FLEXIBILIDAD***

Prueba de aptitud física.

#### **MAYORES DE 35 AÑOS**

##### ***REFLEJOS***

Este ítem es de las mismas condiciones que el realizado por infantiles, adolescentes y adultos en la categoría para 5º gup - cinturón verde Punta azul.

##### ***FLEXIBILIDAD***

Prueba de aptitud física.

Esta prueba de aptitud física es básicamente la demostración de la flexibilidad alcanzada durante todo el proceso de aprendizaje. El alcance de la flexibilidad se medirá a través de ejercicios específicos de espagad, estiramiento de frente y flexión de cintura, arco de columna, en el caso de los chicos, etc., etc.

Es muy importante tener en cuenta durante las evaluaciones el tipo de cuerpo del alumno, la edad etc. Para establecer el desarrollo personal de cada alumno en particular, que quiere decir esto, que las marcas o los resultados siempre están basados en el desarrollo personal y no en una pauta de conjunto. Cada alumno deberá lograr el máximo de estiramiento de acuerdo a su capacidad física.

PARA 1º GUP – CINTURON ROJO PUNTA NEGRA  
4 meses – 48 clases

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

1. *FORMA*

- a) HWA – RANG (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)
- b) FORMA ANTERIOR designada.

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- a) Técnicas de un paso.
- b) Giro 360° talón, costado y descendente coordinados con salto giro talón 180°.
- c) Ejercicios de punteo de pie y patada saltando en retroceso.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

Ataque con patada de costado saltando y contraataques a designar por los examinadores.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

- a) Combate Libre.
- b) Defensa personal. Curso 3er nivel.

5. *ROTURA*

Rotura de Poder: Puño.

Técnica especial: Salto giro 360° patada de costado.

6. *TEORIA*

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

***El Contenido de examen para Infantiles y Seniors será exactamente el mismo con las siguientes salvedades:***

**HASTA 13 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

**4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL (Defensa personal. Curso 1er nivel)***

**6. *TEORIA***

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

**MAS DE 40 AÑOS**

***No incluirá el Ítem: EJERCICIOS SEMI LIBRES.***

**5. *ROTURA***

**Especial: Giro 180° talón o 360° patada de costado.**

# AMPLIACIÓN DEL PROGRAMA DE EXAMEN DE DANES

NOTA: El examen de Dan para menores de 13 años y mayores de 35 años será simplificado de acuerdo a las características del estudiante. Lo mismo con respecto a la teoría (la tesis no es obligatoria para menores).

Para menores las roturas serán sin ningún riesgo, de acuerdo con el instructor y la junta examinadora.

La damas realizarán las mismas roturas pero simplificadas en la cantidad de maderas.

## I DAN

X meses – X clases

### 1. FORMA

- a) CHOONG – MOO (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)
- b) Forma anterior designada. (Conocer todas las formas hasta CHOONG – MOO)

### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de 1, 2 y 3 pasos.
- b) Giro 360° con patada de costado, talón descendente o circular.

### 3. EJERCICIOS SEMI LIBRES

### 4. COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Combate libre contra más de un oponente.
- b) Defensa personal. Defensa personal. Revisión de los cursos anteriores.

### 5. ROTURA

- a) Técnicas de habilidad mano / pie.

### 6. TEORIA

Diferencia principal entre el Taekwon-Do y el resto de las artes marciales. Teoría de poder. Puntos importantes. Secretos del entrenamiento de Taekwon-do.

Escrito / Oral  
Monografía

## II DAN

X meses – X clases

### 1. FORMA

- a) Obligatorias:
    - KWANG –GAE
    - PO-EUN
    - GE-BAEK
  - b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta GE-BAEK*)
- Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento

### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de 1, 2 y 3 pasos.
- b) Giro 360° con patada de costado, talón descendente o circular.

### 3. EJERCICIOS SEMI LIBRES

- a) Ejercicios de defensa y contraataque con pies.
- b) Ejercicios de 1, 2 y 3 paso. Defensa personal y lucha libre.

### 4. COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Combate libre contra más de un oponente.
- b) Defensa personal. Defensa personal. Revisión de los cursos anteriores.

### 5. ROTURA

- a) Técnica especial: Patada circular saltando en tijera o giro 360° talón.
- b) Rotura de poder: Patada circular o giro 360° talón - Minino 2”.
- c) Rotura de poder: Puño - Minino 2”

### 6. TEORIA

- a) Diferencia entre los distintos sistemas de lucha. Conocimiento sobre las diferentes artes marciales. Diferencia entre arte marcial y deporte.

Escrito / Oral  
Monografía

## III DAN

X meses – X clases

### 1. FORMA

a) Obligatorias:

- EUI-AM
- CHOONG-JANG
- JUCHE

} Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento

b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta JUCHE*)

### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

a) Técnicas de 1, 2 y 3 pasos.

b) Giro 360° con patada de costado, talón descendente o circular.

### 3. EJERCICIOS SEMI LIBRES

a) Patada doble saltando con el mismo pie o combinando las piernas con patadas iguales o diferentes.

b) Ejercicios de 1, 2 y 3 paso. Defensa personal y lucha libre.

### 4. COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

a) Tradicional Sparring.

b) Defensa personal. Defensa personal. Revisión de los cursos anteriores.

### 5. ROTURA

a) Técnica de habilidad:

b) Rotura de poder: Libre - Minino 3”.

### 6. TEORIA

a) Etimología del nombre de las formas. Características principales. Hacia donde abren y cierran. Cantidad de movimientos. Diagrama. Relación alumno-instructor.

Escrito / Oral

Monografía

## IV DAN

X meses – X clases

### 1. FORMA

- a) Obligatorias:
    - SAM-IL
    - YOO-SIN
    - CHOI-YONG
  - b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta CHOI-YONG*)
- } Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento

### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de 1, 2 y 3 pasos.
- b) Giro 360° con patada de costado, talón descendente o circular.

### 3. EJERCICIOS SEMI LIBRES

- a) Coordinación libre a designar por los examinadores.
- b) Defensa personal y lucha libre.

### 4. COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Combate solo de Piernas (**Bal Matsogi**).
- b) Defensa personal. Defensa personal. Revisión de los cursos anteriores.

### 5. ROTURA

- a) Mano: Mínimo 4''
- b) Pierna: Mínimo 4''.

### 6. TEORIA

- a) Características del instructor ideal. Relación entre el instructor y el estudiante. Cambios esenciales de la personalidad a partir de la práctica del taekwon-Do. Sentimiento de propio poder, autoestima, miedos, etc.

Escrito / Oral  
Tesis

**V DAN**  
X meses – X clases

1. *FORMA*

a) Obligatorias:

- YON-GAE
- UL-JI
- MOON-MOO

} Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento

b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta MOON-MOO*)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

c) \_\_\_\_\_.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

d) \_\_\_\_\_.

e) \_\_\_\_\_.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

5. *ROTURA*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

6. *TEORIA*

a) \_\_\_\_\_.

Escrito /Oral  
Tesis



**VIDAN**  
X meses – X clases

1. *FORMA*

- a) Obligatorias:
  - SO-SAN
  - SE-JON } Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento
- b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta MOON-MOO*)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.
- c) \_\_\_\_\_.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.

5. *ROTURA*

- a) \_\_\_\_\_.
- b) \_\_\_\_\_.

6. *TEORIA*

- a) \_\_\_\_\_.

Oral  
Tesis

**VII DAN**  
X meses – X clases

1. *FORMA*

a) Obligatorias:

TONG-IL (Conociendo la ejecución, el propósito y la aplicación de cada movimiento)

b) Forma anterior designada. (*Conocer todas las formas hasta TONG-IL*)

2. *EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

c) \_\_\_\_\_.

3. *EJERCICIOS SEMI LIBRES*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

4. *COMBATE LIBRE Y DEFENSA PERSONAL*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

5. *ROTURA*

a) \_\_\_\_\_.

b) \_\_\_\_\_.

6. *TEORIA*

a) \_\_\_\_\_.