

# TEMARIO DE EXÁMENES



**CLUB TAEKWONDO VVA.  
DEL PARDILLO**

## EXAMEN CINTURON VERDE

(\*) Técnicas nuevas para el cinturón

### 1. PUMSES

TAEGUK IL CHANG            Primero.

TAEGUK I CHANG            Segundo.

\* TAEGUK SAM CHANG      Tercero.

### 2. SOGUI KISUL (posición de pies). En du chumok jori chumbi

MOA SOGUI                  Pies juntos. Posición de firmes.

NARANJI SOGUI              Pies paralelos y separados anchura de hombros.

CHUMBI SOGUI                Idéntica a Naranji sogui, posición preparatoria.

AP SOGUI                      Paso corto. Pies separados anchura de hombros el 50% del peso en cada pierna.

APKUBI SOGUI                Paso largo. Rodilla adelantada flexionada de forma que no nos veamos el pie. Un pie de separación entre ambos.

CHUCHUM SOGUI              Pies paralelos separados una distancia de tres pies, ambas rodillas flexionadas soportando el 50% del peso.

CHARIOT SOGUI              Pies juntos. Posición de firmes tomando como referencia al saludo.

TUIT KUBI SOGUI              Paso al frente con una separación de 2 pies formando un ángulo de 90° y ambas rodillas flexionadas soportando un 70% del peso atrás.

\* PYONJY SOGUI              Pies separados anchura de hombros y puntas formando un ángulo de 45°.                  PYONJY = cómodo

### 3. BAL KISUL (Técnica de pierna)

AP CHAGUI                    Patada frontal.

DOLLIO CHAGUI                Patada circular.

<b>YOP CHAGUI</b>	Patada lateral.
<b>AP OLIGUI</b>	Patada ascendente con la pierna estirada.
<b>ANTARI CHAGUI</b>	Patada en forma de media luna hacia dentro.
<b>BAKATARI CHAGUI</b>	Patada en forma de media luna hacia fuera.
<b>NERYO CHAGUI</b>	Patada descendente. También llamada CHICO CHAGUI
<b>TUIT CHAGUI</b>	Patada hacia atrás golpeando con el talón del pie por debajo de los dedos.
<b>* NAKO CHAGUI</b>	Patada de gancho lateral.
<b>* FURIO CHAGUI</b>	Patada de gancho lateral con la pierna estirada.
<b>* TUIO CHAGUI</b>	Patadas en salto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- TUIO AP CHAGUI</li> <li>- TUIO DOLLIO CHAGUI</li> </ul>

#### 4. SON KISUL MAKI (Técnicas de defensa - manos)

<b>ARE MAKI</b>	Defensa de la zona baja del cuerpo.
<b>MONTONG MAKI</b>	Defensa de la zona media de cuerpo hacia dentro con el mismo brazo de la pierna adelantada.
<b>MONTONG AN MAKI</b>	Defensa de la zona media de cuerpo hacia dentro con distinto brazo a la pierna adelantada.
<b>OLGUL MAKI</b>	Defensa de cuello y cabeza.
<b>MONTONG YOP MAKI</b>	Defensa lateral de la zona media del cuerpo hacia dentro.
<b>JAN SONNAL MONTONG BAKAT MAKI</b>	Defensa de la zona media de cuerpo hacia afuera con mano abierta y la palma al frente.
<b>MONTONG BAKAT MAKI</b>	Defensa de la zona media de cuerpo hacia fuera con el <u>borde externo</u> del antebrazo y el puño cerrado.
<b>MONTONG ANPALMOK BAKAT MAKI</b>	Defensa hacia fuera de la zona

- media del cuerpo con el borde interno del antebrazo y el puño cerrado.
- \* **JAN SONNAL ARE MAKI** Defensa de la zona baja del cuerpo con la mano abierta.
  - \* **SONNAL ARE MAKI** Defensa de la zona baja del cuerpo con las dos manos abiertas una apoyando en el plexo solar.
  - \* **SONNAL MONTONG MAKI** Defensa de la zona media de cuerpo con las dos manos abiertas: una apoyando en el plexo solar.

### **5. SON KISUL KONGIOK (Técnicas de ataque - manos)**

- BANDE JIRUGUI** Puñetazo mismo brazo y pie.
- BARO JIRUGUI** Puñetazo distinto brazo y pie.
- DUBON JIRUGUI** Puñetazo doble.
- SEBON JIRUGUI** Puñetazo múltiple.
- YOP JIRUGUI** Puñetazo lateral.
- SONNAL AN CHIGUI** Golpe hacia dentro al cuello del contrario con mano abierta y palma hacia arriba.
- SONNAL MOK CHIGUI** Golpe hacia dentro al cuello del contrario con mano abierta y palma hacia arriba.  
Distinto brazo y pie.
- DU SONNAL MOK CHIGUI** Golpe al cuello con las dos manos abiertas y las palmas hacia arriba.
- SONNAL BAKAT CHIGUI** Golpe hacia fuera con la mano abierta y la palma hacia abajo.
- \* **PALKUP DOLLIO CHIGUI** Golpe circular con el codo.
- \* **PALKUP YOP CHIGUI** Golpe lateral con el codo.
- \* **PALKUP TUIT CHIGUI** Golpe hacia atrás con el codo.
- \* **PYONSON KUT SEUO CHIRIGUI** Pinchar con la punta de los dedos. Palma de la mano vertical.

## 6. PUM (Movimientos especiales)

<b>KIBON CHUMBI SOGUI</b>	Posición preparatoria.
<b>BATANGSON TOK CHIGUI</b>	Golpe a la mandíbula inferior del contrario con el metatarso de la mano.
* <b>CHEBIPUM MOK CHIGUI</b>	Sonnal an chigui defendiendo con el otro brazo y mano abierta la zona superior del cuerpo. El tronco ligeramente retorcido.

## 7. COMBINACIÓN

El alumno deberá realizar una combinación libre de al menos ocho movimientos.

## 8. COMBATE

Desplazamientos:

- a. lateral, hacia atrás y frontal
- b. Desplazamiento en bloque
- c. Desplazamiento con cambio de guardia

Técnicas de combate:

- d. Bandal chagui en ataque con sus distintas variantes (trasera, delantera, tuit dora bandal chagui...)
- e. Amagos (con cambio de guardia, en bloque...)
- f. Contra paso atrás bandal
- g. Contra bandal simultaneo
- h. Contra bandal con desplazamiento lateral
- i. Contra de anticipación (mirop chagui, Neryo chagui)
- j. Encadenamientos de técnicas en ataque (bandal delantera, tuit dora bandal, dollio...)

### NORMATIVA DE EXAMENES

1. Se realizarán tres exámenes al año, dividiendo el curso en tres trimestres.
2. El tribunal estará formado por el profesorado del Club Taekwondo Vva. del Pardillo, y por los cinturones negros de mayor grado de dicho club.
3. Para examinarse será requisito haber abonado la cuota de examen, y haber cursado los períodos mínimos de tiempo de permanencia en cada grado, según la siguiente tabla:

<b>GRADO</b>	<b>TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA</b>
<b>Blanco</b>	3 meses
<b>Amarillo</b>	3 meses
<b>Naranja</b>	3 meses
<b>Verde</b>	1 año
<b>Azul</b>	1 año

4. Los alumnos federados que hayan superado el examen recibirán la titulación oficial de la Federación Madrileña de Taekwondo. Los alumnos que no estén federados recibirán un diploma de certificación del Club de Taekwondo Vva del Pardillo.
5. El apartado de defensa personal se realizará en una fecha distinta del resto de las pruebas, en un lugar apropiado para la correcta ejecución del mismo.

## NORMAS DE CUMPLIMIENTO

1. El alumno deberá asistir a clase con un dobok apropiado y un cinturón del grado que le corresponda, manteniendo las adecuadas medidas de higiene y estética.
2. El alumno deberá ir desprovisto de anillos, pendientes, collares, reloj o cualquier objeto que pudiera ocasionar lesión a sí mismo o al resto de los alumnos.
3. Para entrar en la sala de entrenamiento deberá pedirse permiso al profesor, o en su defecto al alumno de mayor grado. Si se necesita salir de la sala durante la clase también se deberá informar al profesor. En el momento de entrar o salir de la sala, deberá efectuarse un saludo dirigido a la sala de entrenamiento, realizando una genuflexión, como medida de respeto hacia el maestro y compañeros. En las salas en las que se dispone de tatami se deberá entrar y salir descalzados.
4. La practica de Taekwondo como arte marcial requiere silencio y concentración, así como respeto hacia el maestro y compañeros, por tanto durante el desarrollo de la clase se deberá mantener silencio en la medida de lo posible, para facilitar la comunicación entre el profesor y los alumnos, especialmente en las formalidades de saludo en el inicio y finalización de la clase, y en las entregas de cinturón.
5. El alumno deberá cuidar su estética y decoro durante la clase, por lo que durante esta, deberá arreglarse el dobok colocándose de espaldas y con discreción.

## PALABRAS BÁSICAS COREANAS

### INDUMENTARIA

Dobok .....	Traje de Taekwondo
Ti .....	Cinturón
Jogu .....	Peto
Sap bo de.....	Coquilla

### INDIVIDUOS

Sonsu .....	Competidor
Chong .....	Competidor azul
Hong.....	Competidor rojo
Kam dok .....	Coach
Kochi .....	Entrenador
Choqu .....	Monitor
Sabon.....	Maestro
Sabonim .....	Excelente maestro o maestro de mayor grado
Hwanchangnim .....	Maestro principal o maestro de maestro. Jefe de estilos
Simsakwan .....	Examinador
Chu sim .....	Arbitro central
Bu sim.....	Juez esquina
Be sim.....	Tribunal supremo

### ACCIONES

Chariot .....	Atención
Kionñe .....	Saludo
Chumbi.....	Preparado
Sichak .....	Comenzar
Kalyo .....	Detenerse
Kesok.....	Continuar
Kumann .....	Finalizar
Syo.....	Descanso
Baro .....	Volver a la posición inicial
Duiro dora .....	Media vuelta
Chwa yang u .....	Giro de 90 grados
Chonchin .....	Avanzar
Funchin .....	Retroceder
Pijagui .....	Esquiva
Maki .....	Defensa
Gongiok .....	Ataque
Jirugui .....	Ataque con la parte frontal del puño
Chigui .....	Golpe
Chirugui.....	Pinchar

Koki.....	Romper
Chagui.....	Patada
Sogui .....	Posición
Tuio .....	Salto
Chapko.....	Agarrar
Gechio .....	Descruzar
Okgorro .....	Cruzar
Momdollyo.....	Girar el cuerpo
Yosok dongia.....	Combinación libre
Kyongo.....	Amonestación
Camchon.....	Deducción de un punto
Tue chang .....	Descalificación
Guriong et matchoso .....	Movimientos con números
Guriong obsi .....	Movimientos sin números
Suriong i sang.....	Fin de clase
Kisul .....	Técnica fundamental
Kamsa jam mida .....	Gracias
Kiap .....	Grito

### ***PARTES DEL CUERPO***

Mom .....	Cuerpo
-----------	--------

#### **CABEZA**

Mori.....	Cabeza
Gwangja .....	Sien
Cot .....	Nariz
Cot duc .....	Tabique nasal
Injunc .....	Debajo nariz
Tok.....	Mentón o barbilla
Mok .....	Cuello

#### **TRONCO**

Han sum .....	Pecho
Mionchi.....	Plexo solar
Be .....	Abdomen
Nuk gol.....	Costado
Be komic hongu .....	Bajo vientre

#### **EXTREMIDADES SUPERIORES**

Pal .....	Brazo
Paltuc .....	Zona humeral del brazo
Palmok.....	Zona cubital del brazo
Palkup .....	Codo
Son .....	Mano
Son dung.....	Dorso de la mano
Son garak.....	Dedos de la mano
Chumok.....	Puño

Dung chumok .....	Dorso del puño
Me chumok .....	Base del puño
Pyon chumok .....	Nudillos de los dedos
Bam chumok .....	Puño en forma de castaña. Un dedo sobresale de los demás
Son kut .....	Punta de los dedos
Son kut chogui .....	Punta de los dedos unidos, como un picotazo
Son mok .....	Muñeca de la mano
Jan son kut .....	Una punta de un dedo
Gawison kut .....	Dedos en forma de tijera
Sonnal .....	Canto de la mano
Sonnal dung .....	Dorso del canto de la mano
Batangson .....	Palma de la mano
Akumson .....	Parte de la mano comprendida entre el índice y el pulgar
Gomson .....	Garra de oso
Chipque son .....	Dedos en forma de alicate

### **EXTREMIDADES INFERIORES**

Dari .....	Pierna
Bal: .....	Pie
Bal dung .....	Empeine
Balnal .....	Canto del pie
Balnal dung .....	Canto interior del pie
Balba dak .....	Planta del pie
Bal garak .....	Dedos del pie
Bal kut .....	Punta de los dedos del pie
Bal mok .....	Tobillo
Ap chuk .....	Metatarso
Tui chuck .....	Talón
Tui cumchi .....	Talón (zona aquilina)
Chong kang i .....	Tibia
Morup .....	Rodilla
Ogum .....	Parte de atrás de la rodilla

### **DIRECCIONES**

Uen .....	Izquierda
Orun .....	Derecha
Dollyo .....	Circular
Yop .....	Lateral
Oillyo .....	Ascendente
Neryo .....	Descendente
Are .....	Abajo
Montong .....	Al medio
Olgul .....	Arriba
Tui .....	Hacia atrás
Chi .....	Hacia arriba
Bakat .....	Hacia fuera

An .....	Hacia dentro
Dubon .....	Doble
Du .....	Doble simultáneo

### **NUMERACION**

Jana .....	Uno
Dul .....	Dos
Set .....	Tres
Net .....	Cuatro
Dasot .....	Cinco
Yosot .....	Seis
Ilgol.....	Siete
Yodol.....	Ocho
Ajop .....	Nueve
Yol .....	Diez
Il .....	Primero
I .....	Segundo
Sam.....	Tercero
Sa .....	Cuarto
Oh .....	Quinto
Yuk .....	Sexto
Chil .....	Séptimo
Pal .....	Octavo
Gu .....	Noveno
Sip .....	Décimo

### **VARIOS**

Dochan.....	Sala de entrenamiento
King ki chang .....	Tatami
Cheyokwan .....	Gimnasio
Kuki.....	Bandera nacional