



TAE KWON DO

“GUÍA DIDÁCTICA”

SA BOM NIM: SERGIO TULIO LARA NUÑEZ

CINTA NEGRA 6° DAN

FECHA DE ACTUALIZACIÓN

31 de Octubre del 2015

CONTENIDO:

En todos los grados .Las preguntas corresponden a conocimientos de cultura en general, a las órdenes en Coreano, tanto de defensas, como de patadas, posiciones, primeros auxilios, nutrición, reglamentó de Competencia, las partes del cuerpo humano etc.

GRADO DE CINTA:	PAGINA
BLANCA PRINCIPIANTE 11 ° kup a Cinta NARANJA PRINCIPIANTE 10º kup	3
NARANJA PRINCIPIANTE 10 ° kup a Cinta NARANJA AVANZADA 9º kup	4
NARANJA AVANZADA 9º kup a Cinta AMARILLA PRINCIPIANTE 8º kup	5
AMARILLA PRINCIPIANTE 8º kup a Cinta AMARILLA AVANZADA 7º kuP	7
AMARILLA AVANZADA 7º kup a Cinta VERDE PRINCIPIANTE 6º kup	9
VERDE PRINCIPIANTE 6º a Cinta VERDE AVANZADA 5º kup.	11
VERDE AVANZADA 5º a Cinta AZUL PRINCIPIANTE 4º kup	12
AZUL PRINCIPIANTE 4º a Cinta AZUL AVANZADA 3 º kuP	14
AZUL AVANZADA 3 º a Cinta ROJA PRINCIPIANTE 2º kup	15
ROJA PRINCIPIANTE 2 º a Cinta ROJA AVANZADA 1er. Kup	16
ROJA AVANZADA 1er. a Cinta Rojinegra 1er. POOM o 1 er DAN	17
Rojinegra 1er. POOM o 1 er DAN A 2 Do POOM o 2 DAN	18

Grado de Cinta Blanca Principiante 11° kup a Cinta Naranja Principiante 10° kup
Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA Poomse Kicho Cho Dan

Teoría

1. **¿Qué es el Tae Kwon Do?** *basándose en el respeto, la disciplina y la filosofía.* R.- Es el arte marcial coreano de la defensa personal con los pies y las manos
2. **¿Qué significa literalmente las palabras Tae, Kwon, Do?** *o sistema de la patada y el puñetazo.* R.- **Tae**-patear, **Kwon**-puño para bloquear, **do**-camino o sistema. Tae Kwon Do camino
3. **¿En qué año se origino el Tae Kwon Do y en donde?** R.- En el año 37 A.C. en un templo de sacerdotes budistas llamado Shilla en la ciudad de Corea.
4. **¿A qué se dedica el Doyang ATL de T. K. D.?** R.- Se dedica a la promoción y desarrollo del ser humano bajo la disciplina, doctrina, arte marcial llamada Tae Kwon Do. Basándose en programas de forma metodológica y con la más reciente actualización.
5. **¿Qué es lo más importante en el Do yang ATL?** R.- Tener respeto a tirar golpes, tener disciplina a tirar patadas y tener madurez a ser bravucón.
6. **Di los números del 0 al 10** R.- Kong, hana, dul, set, net, dasot, iosot, il cop, iodol, a jop, iol.
7. **¿Cómo se llama el lugar donde se practica el Tae Kwon Do?** *capacidad física, mental, espiritual.* R.- Do yang = templo de la sabiduría ó lugar de la evolución de la
8. **¿Cómo se debe gritar y que representa?** R.- Se grita kiap, (Ki =energía ap =universo) es la energía universal, es la demostración del espíritu, de la personalidad, intimidada al que lo escucha, desbalancea ya que afecta al sistema auditivo, genera energía.
9. **Cómo está usted** R.- Aniong jaspí nika
10. **Gracias** R.- Komap sumnida.
11. **Perdóname, discúlpame, lo siento** R.- Choesong hamnida
12. **Por favor** R.- Shillye manida
13. **Bienvenido** R.- Oso oseyo.
14. **Buenos días, tardes, noches, adiós que le vaya bien** R.- An nyong jaseyo
15. **Mamá** R.- Omoni.
16. **Papá** R.- Aboyi
17. **Nombre** R.- Irum
18. **Sí** R.- Ne
19. **No** R.- Ani o
20. **Saludar** R.- Kyong yet
21. **Empezar** R.- Shi shak
22. **Alto** R.- Koman
23. **Meditar** R.- Nukmyon

Preparación mental o teoría.

24. **¿Qué es el respeto?** *ser vivo y/o de las personas sin importar sexo, religión, posición económica, social, cultural, raza, y/ o a los símbolos de la sociedad* R.- Acciones o actitudes positivas que demuestran aceptación de todo
25. **Menciona 3 ejemplos de respeto (en el do yang, la casa, la escuela, el trabajo)** R.- Respuesta abierta
26. **¿Cuáles pueden ser las razones por las que se practica cualquier actividad física ó deporte?** R.- Sin importar la prioridad pueden ser:
 - a. **De salud** física, mental, espiritual.
 - b. **Sociales:** de identidad, pertenencia, status socio económico, socio cultural, por los amigos, inversión de tiempo, distracción.
 - c. **Deportivas,** de reto, de logro, históricas (familiares ojala nunca por imposición).

d. Por recomendaciones medicas, bajar de peso, fortalecimiento, resistencia cardio pulmonar, corregir posturas fisicas, desgaste de energías (capacidad dispersa), desarrollo psicomotriz.

Patadas (chagüis)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 27. De frente | R. Ap chagüi |
| 28. A las costillas | R. Pi chagüi |
| 29. De lado | R. Yop chagüi |

Defensas (makkis)

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 30. Baja | R. Are makki |
| 31. Media o del tórax | R. Montong makki |
| 32. Alta o de la cara | R. Olgul makki |
| 33. Cualquier defensa lateral | R.- Yop Makki. |

Posiciones (soguis)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 34. De jinete | R. Chuchum sogui |
| 35. De frente corta | R. Ap sogui |
| 36. De frente larga | R. Ap kubi sogui |
| 37. De combate | R. Darion sogui |
| 38. De atención | R. Chumbi sogui |
| 39. De gato o tigre | R. Bom sogui |
| 40. De firmes | R. Chariot sogui |

Grado de Cinta NARANJA PRINCIPIANTE 10° kup a Cinta NARANJA AVANZADA 9° kup **Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA**

Poomse Kicho I Dan

- | | |
|------------------|----------------|
| 41. Cuerpo | R.- Mon |
| 42. Abdomen | R. –Are |
| 43. Ojo | R.-Nun |
| 44. Cara | R.- Olgul |
| 45. Cuello | R. – Mok |
| 46. Cabeza | R. Moh ri |
| 47. Tórax | R. Montong. |
| 48. Muñeca | R. Pal mok |
| 49. Codo | R. Pal kup |
| 50. Puño cerrado | R. Bam chumok. |
| 51. Brazo | R. Pal |
| 52. Antebrazo | R. Pal hut |
| 53. Pierna | R. Tari |
| 54. Rodilla | R. Morub |
| 55. Pie | R. Bal |

- | | |
|--|---|
| 56. Planta del pie | R. Balbadac |
| 57. Empeine | R. Baldung |
| 58. Bola de la planta del pie | R. Ap chuk |
| 59. Mano | R. Son |
| 60. Punta de los dedos de la mano | R. Son cut |
| 61. Cuchillo | R. Nal. |
| 62. Uniforme o ropa de trabajo | R. Do Bok |
| 63. Cinta | R. Ti |
| 64. Forma | R Pumse |
| 65. Posición Corta en escuadra | R.- <i>Duit kubi sogui</i> |
| 66. Defensa interior | R. An makki |
| 67. <i>Mano opuesta al pie adelantado</i> | R. Baró |
| 68. <i>Misma mano al pie adelantado</i> | R. Bande |
| 69. Avanzar | R. Apuro |
| 70. Retroceder | R. Duyro |
| 71. Arriba | R. Wi |
| 72. Al frente | R. Ap |
| 73. Nuevamente | R.-Tashi |
| 74. Muy bien correcto | R.Algesum nida. |
| 75. Derecha | R. Orun |
| 76. Izquierda | R. Uen |
| 77. Descanso | R. Chi you |
| 78. Sentarse | R.Anj |
| 79. De pie o pararse | R.Koroso |
| 80. Cambio de dirección (giro de 180 grados) o de compañero | R. Tiro tora |
| 81. ¿Para qué es el Tae Kwon Do? | R.- <i>Para la superación física, mental, espiritual y todo ello tiene trascendencia en la vida en general.</i> |
| 82. ¿Qué prácticas en el Do yang ATL?
y la filosofía. | R. Tae Kwon Do integral, arte marcial, defensa personal, deporte, doctrina, el respeto, la disciplina |
| 83. ¿Qué es la disciplina? | R.- <i>Son normas de conducta positiva que debemos seguir, siendo impuestas por la sociedad.</i> |
| 84. Mencionar 3 ejemplos de disciplina (en el do yang, la casa, la escuela el trabajo) | R. Respuesta abierta. |
| 85. ¿Cuál es la misión del Do yang? | R. El no vivir en vano, dejando un mundo mejor de cómo se encontró. |

Grado de Cinta NARANJA AVANZADA 9° kup a Cinta AMARILLA PRINCIPIANTE 8° kup.
Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA

Poomse Kicho Sam Dan y Kicho Sa Dan

Términos de arbitraje.

- | | |
|----------|---------|
| 86. Rojo | R. Hong |
|----------|---------|

87. **Azul** R. Chong.
88. **Separarse** R.- Kalyo
89. **Continuar** R. Kesok
90. **Amonestación** R. - *kiong-go*
91. **Punto en contra** R.- *kam chum*
92. **Punto a favor** R. Il gum
93. **Cara a cara** R. Chua yang ju
94. **Descalificado** R. Tue chang
95. **Vencedor** R.- *Song*
96. **Vencedor por superioridad** R.- Woo se Girok
97. **Combate nulo o empatado** R.- *Bi kim*
98. **Combate libre** R. Ki rugui
99. **Tiempo para el juez** R. Shigan
100. **Tiempo para atención medica(60 segundos)** R. Keshi (si no hay sangre no se debe llamar al medico).
101. **¿Ataque?** R.- Gonk Kiok
102. **Talones a un pie de distancia dedos ambos pies hacia afuera** R. Pyongy sogui
103. **Menciona las áreas de contacto de pies y de manos.** R. **Del pie son cinco**, el empeine, el talón, la bola, el filo interior, el filo exterior. **De la mano se reconocen diez**, ya que pueden ser con el puño cerrado, abierto, semi abierto, usando los dedos índice y medio. Etc.
104. **¿Qué es una técnica?** R. Es el saber todo lo que implique un golpe ó patada, cubriendo todos los requisitos físicos, mecánicos, etc. Sin importar su uso ya sea deportivo o de la defensa personal. En cuanto a pateo se presume que hay más de 1, 000, opciones dadas las variables de: con el pie de adelante, con el de atrás, de frente, de lado, por la espalda, saltando con todas las opciones anteriores, tanto una por una o haciendo el 100 % de combinaciones.
105. **¿Cuáles son las técnicas permitidas en combate libre?** R.-Pegar *con la parte frontal del puño, y con el pie de la parte del hueso del tobillo hacia abajo sin incluir los dedos.*
106. **¿En que beneficia la actividad o recreación física?** R. Genera a mayor plazo todas las cualidades del cuerpo humano, solo que no es valorable desde el punto de vista deportivo (competitivo).
107. **Ataque saliendo de cualquier parte del cuerpo** R. Chigui.
108. **Rompimiento** R. Kiopa
109. **¿Cuáles son las áreas permitidas?** R.- Todo lo que cubre *el peto con el puño o pie y a la cabeza solo con el pie.*

Preparación mental o teoría

110. **¿Qué sabes del escudo del instituto?** R. Decirlo detalladamente
111. **¿Qué es la constancia?** R. Acciones repetitivas hasta lograr un objetivo o meta
112. **¿Cuáles son los pensamientos positivos?** R. Aquellos que nos conducen a una superación y/o a un estilo de vida que genere aceptación por la sociedad, ejemplo: lograr una profesión, portarme bien en mi casa, practicar cualquier deporte, cumplir con mis obligaciones sociales, cívicas, ecológicas, religiosas, etc.
113. **¿Cuáles son los pensamientos negativos?** R. Aquellos que al hacerlos afectan a terceras personas o a nosotros mismos, así como a bienes materiales, o a la familia, la sociedad, la naturaleza, la patria, a la religión y todas estas acciones normalmente son penadas por los distintos círculos incluyendo la posibilidad de perder la libertad.
114. **¿Cómo debes de saludar?** R. Hacerlo gráficamente y decir que representa **Nutrición.**
115. **¿Cuál es la sustancia que más abunda en el cuerpo humano y en qué porcentaje?** R. El agua entre el 60 y 70 %

116. ¿Para mantener un equilibrio hídrico cuánta agua se debe de tomar?
Deportistas dependiendo de la temporada de entrenamiento hasta cinco litros diarios. R. Personas sedentarias mínimo 2 litros diarios.
117. ¿Cuáles son los principales nutrientes del agua? R. Sales minerales.
118. ¿Cómo se dice agua? R.- Mul
119. ¿En que nos ayuda el agua?
nivelar la temperatura interna del cuerpo, diluir lípidos de origen vegetal, para transportar nutrientes en la sangre hacia todo el cuerpo humano. R.- En tener una buena digestión, eliminar toxinas,
120. ¿Por qué no debemos tomar refresco? R.- Por que tiene exceso de gas y azúcar.
121. ¿Cuáles son los nutrientes?
carbohidratos, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, agua, para una buena salud o bienestar corporal. R. Son los alimentos que el ser humano ingiere y estos son
122. ¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos?
deportistas, derivados de harina, helados, arroz, papas. R.- Productos azucarados, bebidas energéticas para
123. ¿Por qué debemos tener cultura alimenticia?
máximo su salud por ser su mayor riqueza. Además de que forma parte del equilibrio mente, cuerpo y espíritu. R. Porque el deportista o cualquier persona debe cuidar al
124. ¿Qué son los alimentos chatarra? R.- Aquellos que carecen de propiedades nutricionales.
125. Ejemplos de alimentos chatarra
tales como conservadores, saborizantes, colorantes, aromatizantes. (ejemplo Frituras, pastelillos, refrescos todo lo empaquetado o enlatado) R.- Todos aquellos que están procesados o elaborados a base de químicos
126. ¿Qué líquidos debemos tomar para tener una buena digestión? R. Agua, leche, jugos de fruta natural.
127. ¿Cuál es el contenido nutricional de la leche? R. Proteínas, calcio, carbohidratos, vitaminas.
128. ¿Cuáles son las principales fuentes de proteínas?
algas marinas, semillas, derivados de animales. (leche, quesos, huevos.) R.- Carnes, pescados, germen de trigo, papas arroz, soya,
129. ¿Cuáles son los alimentos que aportan energía? R.- Carbohidratos, grasas, glucosa y proteínas.
130. ¿Qué representa cada Tae Guk?
- | Kups | Número | Representa al | fundamento | Número | Técnicas |
|-------|----------|-------------------|-------------|------------|-----------|
| O dan | | | | posiciones | O tiempos |
| 8vo. | Il 1 | cielo | (keon) yang | 18 | 20 |
| 7mo. | I 2 | lago | (tae) yang | 18 | 23 |
| 6to. | Sam 3 | fuego | (ri) yang | 20 | 34 |
| 5to. | Sa 4 | relámpago | (chin) yang | 20 | 29 |
| 4to. | O 5 | viento | (seon) yin | 20 | 32 |
| 3ro. | Yuk 6 | agua | (gam) yin | 20 | 32 |
| 2do. | Chil 7 | montaña | (gan) yin | 25 | 35 |
| 1ro | Pal 8 | tierra | (gon) yin | 27 | 38 |
| 11er. | Koryo | espíritu | (seonbae) | 30 | 50 |
| 2 do | Kumgan | guerrero | (yoksa) | 27 | 27 |
| 3er.. | Tebek | santidad | (tangun) | 26 | 42 |
| 4to. | Pyongwon | llanura | | 21 | 35 |
| 5 to. | Sipchin | infinito | | 28 | 39 |
| 6 to | Jitae | naturaleza | | 28 | 38 |
| 7mo. | Chunlwon | universo | | 26 | 35 |
| 8vo.. | Hansoo | virtudes del agua | | 27 | 30 |
| 9 no | .llyeo | alma | | 23 | 28 |
131. ¿Qué significa la palabra Tae Guk? R. Tae significa grandeza y Guk eternidad.

Grado de Cinta AMARILLA PRINCIPIANTE 8º kup a Cinta AMARILLA AVANZADA 7º kup.
Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA

Poomse Tae Guk IL Yang

Defensas (makkis) ó posiciones

132. Defensa media invertida con las manos abiertas R. Bacat sonnol montong makkí.
133. Empujón R. Tziruqui

134. Tirar o barrer R. Numgigi
- Patadas (chagüi).**
135. De frente avanzando R.-Ap chanoki ó milgui chagüi
136. De lado avanzando R.- Yop chanoki chagüi
137. De giro recto R.- Ti chagui
138. Saliéndose a 45° hacia adelante R.- Parum balsay.
139. Circular a la cara R.- Tolia ó dollyochagüi
140. De frente descendente con la planta del pie R.- Tchiki chagüi.
141. Patada de Frente saltando R. Tuio ap chagüi
142. Patada de Lado saltando R. Tuio yop chagui
143. Giro abierto alto R.- Jep chu chagüi
144. Descendente con el talón R. Neryo ó Chigo chagüi
145. Por la espalda circular al estomago R. Ti chi gacha chagüi

Reglamento o teoría.

146. **¿Qué es táctica?** R. Ante un ataque o estímulo, es la aplicación de un conjunto de técnicas para lograr un punto deportivo o en caso de la defensa personal salir a salvo.
147. **¿Cuáles son los aspectos básicos en la ejecución de una técnica?** R. En el siguiente orden:
 A.- Preparación, Es el punto inicial (de partida) B.-Ejecución, Es la trayectoria que recorre el movimiento.
 C.-Terminación. Es la posición final del recorrido.
148. **¿De qué consta el equipo de protección?** R. Careta roja o azul ya que es reglamentario el usar la que corresponda al color del peto según la grafica, protector de genitales, coderas, espinilleras con empeine, hasta el grado de cinta azul y sin empeine de la cinta marrón a la negra. Protector bucal, guantes, botines de competencia para peto electrónico.
149. **¿Cuánto mide el área de competencia?** R. 10 metros x 10 metros (se cambiará a octagonal)
150. **¿En qué caso se deberá programar otro round?** R.-En el caso de que la puntuación sea empate al sumarizar el 3 Er. round, incluyendo la deducción de puntos por sanciones. El ganador será aquel competidor que logre el primer punto sin importar la técnica, en el round adicional.
151. **Artículo 17 derribo reglamento W. T. F. Definición de perdedor:**
 A.- El competidor que recibe una técnica legal y cae al suelo perdiendo el sentido. Esto se denomina knock out.
 B.- Cuando el competidor que recibe una técnica legal se tambalea o pone alguna articulación superior en el suelo y no demuestra capacidad o control para continuar con el combate. A esto se le denomina knock down.
 C.- Cuando el árbitro determina que el que recibe una técnica legal muy potente y queda en desventaja, deberá de abandonar.
En estos casos siempre deberá ser bajo la cuenta de los diez segundos por parte del árbitro.
152. **¿Qué características requiere un punto?**
 R. Es la aplicación de una técnica y debe cubrir seis características:
 1.-Con lo permitido a lo permitido. 2. -Debe ser precisa o contundente.
 3.-Debe ser acorde en tiempo a las ordenes. 4. -Si hay violación y técnica no se da el punto y se sanciona
 5.- Si hay técnica y después violación se queda el punto pero se sanciona. 6.- Si en un contraataque solo se usa el puño se da el punto, pero se sanciona.
153. **¿Qué es atacar y que es contra atacar?** R. El ataque, es cuando tomamos la iniciativa para aplicar una técnica utilizando, velocidad, ya que el oponente no toma ninguna acción, el contra ataque obedece a la capacidad de psicomotricidad esto ante un estímulo principalmente cuando el otro ataca y uno aplica exitosamente cualquier técnica ejemplo: nos atacan con patadas frontales y nosotros recibimos con ti chagüi.
154. **Indica el puntaje de las técnicas legales**
 B.- Dos puntos por giro recto. C.-Tres puntos por patada a la cara sin conteo. D.- Cuatro puntos por patada saltando por la espalda.
 R. A.- un punto por ataque al peto con pie o puño
155. **¿En qué te ha ayudado el T. K. D.?** R.- Respuesta abierta.
156. **¿Qué entiendes por virtud?** R. Hábitos de la voluntad ordenados por una razón, o disposición interna que nos incita a obrar bien o capacidad física innata.
157. **¿Qué entiendes por principio?** R. Valores morales primordiales de una persona, o sostener convicciones sobre de algo despreciando las ventajas que emanen de alguna situación o actitud.

158. *¿Qué entiendes por aptitud?* R. Habilidad natural para adquirir cierto tipo de conocimientos, o capacidad para desempeñar un trabajo u ocupar un cargo.
159. *¿Qué entiendes por actitud?* R. Esquema de comportamiento o disposición para actuar selectivamente en una forma determinada más que en otra.
160. *¿Qué es la lealtad?* R.- *Es la fidelidad a alguna persona o símbolo (bandera, escudo etc.) Con la que estamos unidos sentimentalmente.*
161. *¿Qué entiendes por perder con dignidad?* R.- *Cuando nos sentimos satisfechos de haber dado nuestro mejor esfuerzo.*
162. *¿Qué entiendes por ganar con honradez?* R.- *Cuando ganamos sin cometer ningún ilícito o beneficio de terceros.*
163. *¿Qué es ser un triunfador?* R.- *Lograr nuestras metas con honradez dando nuestro mejor esfuerzo y con ello obtener felicidad.*

Nutrición.

164. *¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales?* R.- *Frutas y verduras.*
165. *¿Qué alimentos son ricos en vitamina C?* R.- *(Cítricos) limón, naranja, fresas, verduras de hoja verde, tomate, papas.*
166. *¿Qué alimento es rico en vitamina A?* R.- *Frutas de color naranja, zanahoria, productos lácteos, verduras de hojas verdes, el hígado.*
167. *Menciona alimentos de origen vegetal ricos en minerales.* R. *Las leguminosas, soya, algas marinas, centeno y semillas, cereales de grano entero, levadura de cerveza.*
168. *¿Qué alimentos de origen animal son ricos en minerales?* R. *Leche, pescado, carne, huevo.*
169. *¿Qué es la fibra alimenticia?* R.- *Es un alimento de difícil digestión.*
170. *Menciona 3 alimentos que contengan fibra.* R.- *Las frutas, especialmente las Manzanas, las peras (pepino, semilla de girasol, apio), cereales, zanahoria, trigo, cebada.*
171. *Menciona alimentos con alto contenido de hidratos de carbono no asimilable por el cuerpo humano* R.- *Fibra vegetal, salvado.*
172. *¿Por qué es importante la fibra en la alimentación?* R. *Evita padecimientos como colitis, ayuda a la eliminación de toxinas en el aparato digestivo, bajar el colesterol y triglicéridos.*
173. *¿Qué son los carbohidratos?* R.- *Son átomos de carbono, oxígeno e hidrógeno esenciales para el organismo ya que son fuente de energía.*
174. *¿Qué son las grasas de origen animal?* R.- *Son compuestos principalmente del carbón e hidrógeno denominados lípidos y estos son insolubles en agua por ser sólidos.*
175. *Menciona alimentos de origen vegetal ricos en proteínas* R. *Soya, algas marinas, germen de trigo, papas, arroz, leguminosas, nueces, y semillas*
176. *Menciona alimentos de origen animal ricos en proteínas* R. *Carnes rojas, pescado, pollo, leche y sus derivados, huevo.*

Grado de Cinta AMARILLA AVANZADA 7 ° kup a Cinta VERDE PRINCIPIANTE 6 ° kup **Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA**

Poomse Tae Guk I Yang.

Técnicas.

177. *Bloquear con la pierna de adelante* R.- *Cat.*
178. *¿Recibir?* R. *Pat*
179. *¿Directamente?* R. *Paro*
180. *Pi chagüi saltando con la pierna de adelante saliéndose a 45 °* R. *Puchi chagüi sa*
181. *Patada de giro recto saltando* R.-. *Tuio ti chagui*
182. *De gancho* R. *Furio chagüi*
183. *Pi chagüi con la pierna de adelante* R. *Pucho chagüi*
184. *Doble patada circular al estomago* R. *Dubal dansang chagüi*
185. *Triple patada circular al estomago* R. *Natang chagüi*

186. **Defensa alta con mano abierta y ataque al cuello simultaneas** R. Chevipum sonnol chigui
187. **Golpe ascendente a la barbilla** R. Dankigo chirugui
188. **Golpe descendente** R. Neryo chirugui.
189. **Defensa hacia el exterior** R. Bakat makki

Preparación mental o técnica.

190. **¿Qué es una forma?** R.- Es una serie de movimientos simétricos los cuales debemos de realizar con fuerza, ritmo, técnica, coordinación, equilibrio, precisión ya que esta representa un combate imaginario contra una o más personas y fundamenta el concepto del arte marcial.
191. **¿Para qué son las formas?** R.- Para el perfeccionamiento técnico de las defensas y/o ataques, para desarrollar la capacidad de concentración, fuerza, equilibrio, espíritu, control de la energía interna o Ki.
192. **¿Cuál es la preparación mental para la competencia de formas o en examen?** R.- Concentrarse en la secuencia, técnica, la fuerza, el ritmo, el equilibrio, el espíritu, darle belleza por ser
193. **¿Qué pasaría si cierras los ojos para hacer las poomses?** R. A un principio te sentirías incomodo, pero después las dominarías con la mente, cuerpo y reafirmarías el conocimiento de tu yo interno y por ende realizarías las formas sin errores. Así mismo lo puedes hacer con las técnicas de pateo, defensa, etc.
194. **Memoriza lo más importante a realizar de cada Poomse.**
Kups o dan

10	Kicho Cho dan	Se caracteriza por su sencillez de las técnicas y es la base de todas. (Raíz)
9	Tae Guk Il Yang	Suave y con un solo ritmo.
8	Tae Guk I Yang	Realizarla con soltura y fluidez.
7	Tae Guk Sam Yang	Representarla con gran energía.
6	Tae Guk Sa Yang	Realizar ataques y defensas simultáneas, el pateo, se deberá realizar con fuerza y equilibrio.
5	Tae Guk O Yang	Dar importancia a los golpes de martillo, codos y la posición en cruz, bajo el control de equilibrio.
4	Tae Guk Yuk Yang	Realizarla de forma fluida, controlando las patadas circulares y la defensa media alta con la mano abierta.
3	Tae Guk Chil Yang	De gran requerimiento del equilibrio dadas las posiciones de "gato"
2	Tae Guk Pal Yang	Dominar el pateo saltando.
1 Dan	Koryo	Las patadas de lado (baja, media, alta)
2 Dan	Kumgan	Equilibrio sobre un pie, cambios de ritmo, fuerza
3 Dan	Tebek	Cambios de ritmo
4 Dan	Pyongwon	La simetría.
5 Dan	Sipchin	Cambios de ritmo.

195. **¿Qué significa Yang y Yin y donde está representado?** R.- Yang, es todo principio positivo y Yin todo principio negativo y forma parte de la filosofía en la bandera de Corea.
196. **¿Qué es la meditación?** R.- Es una postura física para concentrarnos en nuestro interior y buscar la reflexión y la filosofía (amor a la verdad). Además desarrollar fuerza física, mental, espiritual,
197. **¿Cómo debo respirar y para que en la meditación?** R.- Existen distintas teorías en cuanto a la respiración, en donde el fundamento principal es de que sea: lenta, profunda inaudible, desde el bajo vientre y debe ser solo por la nariz. Dos o tres inhalaciones profundas darán calma. Es medio de relajación después de ejercicios o si esta uno nervioso. Rápidamente se sentirá descanso.
198. **¿Qué es la concentración?** R. Es una técnica para poner la mente en blanco
199. **¿Para qué sirve la concentración?** R.- Para realizar nuestras labores o acciones con alto nivel de calidad (estudiar, trabajar, entrenar, etc.)
200. **¿Qué entiendes por equilibrio emocional?** R.- Estar balanceado en principios y virtudes con uno mismo y el mundo que nos rodea.
201. **¿Cómo podemos lograr el equilibrio emocional?** R.- A través de la meditación, y/o la auto retroalimentación
202. **¿Por qué es necesario tener un equilibrio emocional?** R.- Para poder relacionarnos con todo ser viviente, realizarnos como personas y disfrutar la vida o el éxito.
203. **¿Cómo se dice profesor?** R.- Sa bom nim
204. **¿Qué esperas de él?** R.- Respuesta abierta.
205. **Conteo** R. Kesu

206. **Bandera** R. Tae bukin
207. **Careta** R. Maske
208. **Peto** R. Gaseum bagi
209. **Espinillera** R.: Shimgade

Nutrición.

210. **¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos de origen animal?** R. Lèche, miel.
211. **¿Qué alimentos son ricos en carbohidratos de origen vegetal?** R. Granos y raíces de verduras ejemplos: soya, cacahuates, arroz, papa, manzana, uvas.

Grado de Cinta VERDE PRINCIPIANTE 6º kup a Cinta VERDE AVANZADA 5º kup Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA

Poomse Tae Guk Sam Yang

Reglamento.

212. **Amonestación a azul** R.- *Chong kiongo*
213. **Amonestación a rojo** R.- *Hong kiongo*
214. **Punto en contra a azul** R.- *Chong kam chum*
215. **Punto en contra a rojo** R.- *Hong kam chum*
216. **¿Cómo se dice cuando se sanciona con medio punto y o un punto menos?** R. De medio punto kiongo, de un punto kamchum. En cualquier caso se deberá parar el tiempo.
217. **¿Qué pasa con las amonestaciones y/o puntos en contra?** R.-Las amonestaciones cuando forman un entero se aumenta el punto al otro competidor
218. **¿Puede el Coach protestar para reclamar el dar o quitar puntos dados por los jueces?** R.- Si solo que el árbitro debe acordar con los jueces si procede o no dicha petición y solo bajo una actitud muy respetuosa.
219. **¿Cuáles son las acciones prohibidas a las que se les aplica punto en contra?**
R. 1. -Derribar o proyectar ya sea sujetando con el brazo el pie que está realizando una técnica ó debido a empujones.
2. - Cualquier criterio de amonestación de forma muy repetitiva
3. - Atacar intencionalmente la cara con el puño ó mano.
4.- Hacer comentarios o comportamientos violentos y/o irrespetuosos a las decisiones o aplicación del reglamento, ya sea por el competidor o por el coach incluyendo en el descanso.
5.- Intención ó pateo por debajo de la cintura
220. **¿A qué distancia se ubica el referee?** R.- *A metro y medio del centro del área de contienda.*
221. **¿Qué distancia hay entre el competidor rojo y el azul?** R.- *2 metros.*
222. **¿Cuánto dura un combate de Tae Kwon do en el ámbito internacional?** R.- *3 rounds, de 2' con un minuto de descanso = 8' tanto varonil como femenil. (salvo el tiempo para punto de oro en caso de empate)*
223. **¿Explica para que hacer fintas o engaños?** R. **Las fintas** las utilizamos, para distraer, intimidar. **Y el engaño** para lograr la aplicación de una técnica como parte fundamental de las estrategias.

Técnicas Y/o Patadas

224. **Desviar con cualquier técnica** R. Seweo
225. **Ataque al cuello con mano de cuchillo** R.Son Nal Mok Chigui
226. **Golpe con dorso del puño** R. Dung chumok chigui
227. **Golpe con la punta de los dedos.** R. Pyong son cut

228. Codazo al tórax R.Palkup Montong Chigui.
229. Codazo frontal agarrando R.Palkup pyojeok chigui
230. Patada circular a la cara saltando R. Tuio tolia chagüi
231. Patada de gancho saltando. R.-. Tuio furio chagüi
232. Posición en x con el pie izquierdo por atrás del derecho R Ap koa sogui
233. Posición en un pie a 45° y el otro frontal al ancho de los hombros R. Nalanbi sogui

Preparación técnica.

234. ¿En qué consiste la preparación mental para una competencia de combate?
 R. Concentrarse en los 3 siguientes conceptos:
 A.-Dar el mejor esfuerzo físico, mental, espiritual.
 B.-Utilizar las técnicas y o tácticas mejor desarrolladas en el entrenamiento, estas acorde a reglamento de competencia.
 C.--Observando las técnicas, tácticas y o estrategias del adversario para neutralizarlas y/o para que no las explote en su beneficio.
235. ¿Cuál es la preparación mental para una pelea callejera? R.- Tener en mente que se debe *respetar la vida, y cumplir con la siguiente máxima. Es mejor esquivar que bloquear, es mejor bloquear que pegar, es mejor herir que morir y lo más importante es estar en paz con uno mismo y con el mundo que nos rodea.*
236. ¿Qué obtenemos en la práctica de la educación física? R. Es una actividad física para beneficiarnos física, mental, espiritualmente, cumpliendo científicamente planes, programas, acordes a edades, categorías, niveles, disciplinas, sexo, etc. Todo en bien de la sociedad.
237. ¿Qué significa para ti la naturaleza y qué relación guardas con ella? R.- *Respuesta abierta.*

Nutrición.

238. ¿Qué alimentos son ricos en grasas de origen vegetal? R. Aceite vegetal, nuez, cacahuates, aguacate, pistaches, almendras, coco, cacao.
239. ¿Qué alimentos son ricos en grasas de origen animal? R. Manteca, carnes de cerdo, de res, leche y sus derivados.
240. ¿Cuántos kilos calorías proporcionan los alimentos? R. Las grasas 8, los carbohidratos y proteínas 4, vitaminas, minerales y agua cero.
241. ¿Qué función tiene el calcio? R.-Además de la formación de huesos y dientes, participa en la coagulación de la sangre, la contracción de músculos y en la transmisión de impulsos nerviosos.

Grado de Cinta VERDE AVANZADA 5 ° kup a Cinta AZUL PRINCIPIANTE 4 ° kup... Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA

Poomse Tae Guk Sa Yang

Técnicas.

242. Defensa con la palma o talón de la mano R. Nulo makki
243. Posición con los pies juntos R. Moa sogui.
244. Posición con talones a un pie de distancia, un solo pie hacia el ataque R. Naranyi sogui
245. Patada con la planta o dorso interno o externo del pie saliendo en semicírculo R. Dollyo chagüi.
246. Defensa baja con la mano abierta R. Sonnal are makki.
247. Doble defensa media con las manos cerradas R. Jechyo montong makki.
248. Doble defensa de frente, baja y media simultanea R. Gawi makki

Preparación mental o técnica.

249. ¿Qué es la elasticidad? R.-*Propiedad que tiene el músculo para expandirse o estirarse sin desgarrarse*
250. ¿Qué es la flexibilidad? R.- *Es la capacidad que tienen las articulaciones para el esfuerzo a la rotación hasta cierto punto sin romperse o luxarse. Ejemplo: tocar el suelo sin flexionar rodillas.*

251. ¿Qué es la resistencia muscular? R.- Es la capacidad de resistir sin romperse ante la aplicación de una fuerza o estímulo
252. ¿Cómo se dice fuerza? R. Jim
253. ¿Qué es la fuerza? R. Es la capacidad de desplazar o levantar un objeto. (existen cuatro tipos)
 a.- **Explosiva** máxima tensión dinámica, con la menor oposición posible, **b.- Controlada** saltar por la oposición al piso
 c.- **Resistencia** al esfuerzo sin rasgamiento muscular **d.- Oposición** a las fuerzas externas.
254. ¿En qué se basa la conducción del entrenamiento? R.- En la programación del ejercicio a corto, mediano y largo plazo con la finalidad de optimizar las capacidades físicas, técnicas, tácticas, anímicas y características de cada disciplina.
255. Decir los números en decenas y centenas 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 200, 300, 400, 500, 600, 700, 800, 900, 1000, 10,000
 R. Sumul, sorum, magun, chium, yosum, ilcum, yodum, ajum, bek, y bek, sam bek, sa bek, o bek, yuk bek, chil bek, pal bek, gu bek, chon, man.
256. ¿Plantea una programación piramidal por objetivos? R.- Ante la propuesta de una meta considerar 4 objetivos que nos conduzcan a ella.
 Objetivos: 4º ser cinta negra
 3º participación en torneos o seminarios, o exámenes meta:
 2º constancia en el entrenamiento Prof. De TDK o competidor de alto nivel.
 1º entrenar Tae Kwon do.

Reglamento.

257. ¿Cuáles son las causas por las que se expulsa a un competidor? R. Independientemente al knock out, knock down, o abandono por lesión. Queda expulsado en el momento que acumula cuatro enteros; esto es: ocho amonestaciones (kiongo) ó seis amonestaciones más un entero (kamchum) ó cuatro amonestaciones más dos enteros cuatro enteros. ó en el momento que él arbitro juzgue, que ni el competidor ni el entrenador tratan de respetar o cumplir el reglamento.
258. ¿Cuántos segundos tiene cada competidor para atacar sin ser amonestado? R.- Máximo 10 segundos.
259. ¿Cuáles son las acciones prohibidas que se sancionan con amonestación? :
- R. 1- Dar la espalda, encogiéndose ó agachándose intencionalmente para evitar una técnica, para acomodarse los protectores
 2- Pasar intencionalmente a la línea limite ya sea uno o los dos.
 3- Dejarse caer intencionalmente antes o después de aplicar una técnica y/o de forma repetitiva.
 4.- Atacar por debajo de la cintura, pisar o patear cualquier parte de la pierna o el pie.
 5.- Sujetar, agarrar con cualquier parte del cuerpo o empujar con cualquier parte del cuerpo y/o con puños o manos(se permite cortar combate pero solo con los brazos hacia abajo..
 6.- Rehuir al combate. Ó caminando hacia atrás más frecuentemente.
 7.- Pegar con la cabeza o la rodilla, Atacar a los genitales
 8.- Fingir una lesión antes o después de aplicar o recibir una técnica sin alto nivel de contundencia.
 9.- Golpear la cara con la mano o el puño
 10.- Interrumpir el progreso del combate por parte del competidor del entrenador (pedir tiempo sin razón justificada).
 11.- Bloquear con la rodilla para evitar un ataque legal o impedir el progreso de un ataque. (usar "Cat")
 12.- Si uno u ambos competidores permanecen inactivos después de 10" (diez segundos) el árbitro central deberá hacer la señal de "combatan"
 13.- Atacar intencionalmente al caído.
 14.- Atacar intencionalmente después de kalio
 15.- Interferir intencionalmente en el progreso del combate, ya sea por el competidor, coach ó porra.
 16.- Si se sostiene un pie por más de 2 segundos"

260. Divisiones de peso adultos	Varonil	Femenil
Fin	hasta 54.0kg.	Hasta 46.0.
Fly	de 54,0 a 58.0	de 46,0 a 49,0
Banatham	de 58,0 a 63,0	de 49,0 a 53,0
Feather	de 63,0 a 68,0	de 53,0 a 57,0
Light	de 68,0 a 74,0	de 57,0 a 62,0
Welter	de 74,0 a 80,0	de 62,0 a 67,0
Middle	de 80,0 a 87,0	de 67,0 a 73,0
Heavy	más de 87,0	más de 73,0
Divisiones de peso juveniles		
Fin	hasta 45.0kg.	Hasta 42.0kg.
Fly	de 45,0 a 48,0	de 42,0 a 44,0
Banatham	de 48,0 a 51,0	de 44,0 a 46,0
Feather	de 51,0 a 55,0	de 46,0 a 49,0
Light	de 55,0 a 59,0	de 49,0 a 52,0
Welter	de 59,0 a 63,0	de 52,0 a 55,0
Light Middle	de 63,0 a 68,0	de 55,0 a 59,0
Middle	de 68,0 a 73,0	de 59,0 a 63,0
Light Heavy	de 73,0 a 78,0	de 63,0 a 68,0
Heavy	más de 78,0	más de 68; 0

Nutrición

261. **¿Qué son las proteínas?** R.- Son aminoácidos, son la unidad básica de la estructura de las células (músculos y huesos) de los animales, son combinaciones de carbono, nitrógeno, hidrogeno y oxigeno en ocasiones azufre. Son moléculas orgánicas esenciales para el organismo, regulan los procesos de metabolismo o sistema inmunológico.
262. **¿Para qué sirven las proteínas?** R.-Ayudan a las funciones de transporte de nutrientes, en la hemoglobina se transporta el oxígeno y otros nutrientes y se requiere para la formación del sistema óseo y muscular. Además son las que por medio del ejercicio se transforman en músculo.
263. **¿Por qué la proteína es importante en la alimentación?** R.- Porque sin ella no habría vida. Además porque regula el metabolismo brindando apoyo estructural.
264. **¿Cuánta proteína se recomienda comer diariamente por un atleta?** R. De 1.2 a 1.5 gramos por cada Kg. De peso corporal ya que de las personas sedentarias podría ser de .8 gms a 1 gms
265. **¿Qué son las vitaminas?** R.- Compuestos orgánicos que se necesitan en pequeñas cantidades para la ayuda de la liberación de la energía contenida en hidratos de carbono, grasas y proteínas por medio de reacciones, así como el buen funcionamiento de los órganos corporales.
266. **¿Diferencia entre las vitaminas y los minerales?** R.- Las vitaminas contienen carbono y los minerales no, ambos son clave de las funciones del sistema nervioso. No son generadores de energía.
267. **¿Para qué sirven las vitaminas?** R. Ayudan a los procesos orgánicos, ejemplo: en la división celular y coagulación sanguínea, así como de la salud de los órganos.
268. **¿Qué son los minerales?** R.- Son compuestos químicos que resultan de procesos inorgánicos de la naturaleza y son clave en las funciones del sistema nervioso, el proceso metabólico, balancea al agua y sistemas estructurales.
269. **¿Qué nutrientes en pequeñas cantidades requiere el organismo?** R.- Las vitaminas y los minerales.
270. **¿Qué son las calorías?** R.- Son las unidades de medición de energía térmica del cuerpo humano, manejándose estas por kilocaloría (1000 calorías).
271. **¿Qué alimentos contienen minerales?** R.- **calcio**-tortilla, leche, queso. **Selenio**-levadura de cerveza, ajo, champiñones. **Fósforo**-cereales integrales, yema de huevo, frutas. **Magnesio**-nueces, higos y vegetales de hoja verde. **Potasio**-naranja, vegetales de hoja verde, leche, plátano. **Sodio**-algas marinas, melón, lechuga romana. **Cloro**-aguacate, jitomate, col, habas. **Hierro**-durazno, chabacano, plátano. **Cobre**-almendras, frijoles, cereal integral. **Zinc**-salvado, nueces, vegetales de hojas verdes. **Cromo**-levadura de cerveza, cereales integrales, maíz.

Grado Cinta AZUL PRINCIPIANTE 4° kup a Cinta AZUL AVANZADA 3 Er. Kup Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA

Poomse Tae Guk O Yang

Técnicas.

272. **Doble defensa con las muñecas en cruz abajo** R. Otorro are makki
273. **Golpe descendente con puño como mazo** R. Me chumok nerio chigui
274. **Dos golpes al mismo tiempo** R. Duchumok jechyo
275. **Defensas laterales baja y alta** R. Desantul makki
276. **Posición pies juntos y con doble golpe bajo lateral** R. Moa sogui naranji chirugui.
277. **Posición 50 % del peso en cada pie ambas rodillas flexionadas (bom) la de atrás casi pegada a la corva de la pierna de adelante** R. Kiop dari sogui
278. **De jinete lateral con un pie avanzado** R. Mo chuchum sogui

Teoría.

279. **¿Qué es la velocidad?** R. Es la facultad que tiene el cuerpo o las articulaciones para desplazarse o moverse en el menor tiempo dependiendo del potencial del impulso.
280. **¿Cuáles son las características de la condición física?** R.- El evolucionar al máximo la fuerza muscular, velocidad corporal, movilidad, resistencia muscular al esfuerzo, capacidad cardio pulmonar.
281. **¿Qué es la coordinación?** R. Es la capacidad de ejecutar un movimiento al máximo, modelo técnico-táctico-físico-mental. Como respuesta motora cumpliendo ritmo, tiempo y espacio, dinámica, equilibrio.

282. **¿Cuáles son las capacidades motrices?** R.- Fuerza, velocidad, resistencia
muscular y/o cardio pulmonar, agilidad, flexibilidad, elasticidad.
283. **La ciencia ha definido que para tener mayor eficiencia y o eficacia al ejecutar cualquier técnica deberás cubrir lo siguiente:**
R.- **A. Vista:** solo estar con la vista en el objetivo. (visualizarse mentalmente)
B: equilibrio: esto es tener la postura ideal acorde a la biomecánica.
C: motivación: solo pensar en que se lograra el objetivo de triunfo, no perder el enfoque.
D. Técnica: recordar definición de técnica.
E. Respiración: dominio de la misma para no cansarse, no perder la concentración no bajar el espíritu, o la guardia.
284. **¿En qué ayuda la psicología deportiva?** R.- Para aprender a tener una actitud totalmente positiva.
Aprender el saber que, como, cuando, etc. Hacer lo único que te permita estar balanceado antes, en la competencia así como después de las mismas.
285. **¿Qué implica la práctica deportiva?** R. A. El desarrollo y fortalecimiento de la salud individual y social.
B. Evolucionar al nivel más óptimo las capacidades motoras e intelectuales.
286. **Después de conocer las razones para la práctica del deporte ¿qué debes de hacer?** R. Definir las aptitudes físicas, para que en base a las posibilidades económicas, objetivos o metas, gustos, apoyos, etc. Realizar los macro, meso, ciclos.
287. **¿En que se basa el entrenamiento deportivo?** R. En el proceso pedagógico orientado a la obtención de los máximos resultados de las capacidades físicas, mentales y espirituales, con soporte de las ciencias de la medicina, nutrición, bioquímica, psicología, etc., para el logro de triunfos de todo nivel de competencia.
288. **¿Cuáles son las cualidades que se desarrollan cuando se cumplen repetitivamente los aspectos básicos en la ejecución correcta de las técnicas?** R.- **A.-Habilidad.** Se entiende como el movimiento, ejercicio o técnica que se ejecuta eficazmente sin la necesidad de la acción motriz con un máximo esfuerzo de rendimiento.
B. Hábito Es la ejecución correcta del movimiento cubriendo las propiedades de: velocidad, fuerza, resistencia muscular, o sea cubriendo todos los aspectos de soltura, movilidad, agilidad, todo ello entra en la memoria muscular, indispensable para todo tipo de reacción.
C.-Intención. Es el sentir que le doy a mis habilidades (si la intención no tiene razón se pierde el objetivo deportivo).
D.-Destreza. Es la aplicación de los movimientos y técnicas específicas en el momento preciso.
289. **¿Sabías que la psicología deportiva te ayuda a?** R. Dentro de cualquier ciclo de entrenamiento.
A.-Evolucionar al máximo la preparación técnica ya que es implícito el cómo asimila y efectúa los hábitos motores.
B- Motivar al desarrollo y perfeccionamiento de las tácticas en función al desempeño y objetivos competitivos
C- A visualizarse, concentrarse, convencerse, etc. En el lograr la máxima disposición psíquica para el logro de triunfos o éxitos.
290. **En base al programa piramidal por objetivos mencionar una meta deportiva, o en la escuela y/o en el trabajo.** R.- *respuesta abierta*

Nutrición

291. **¿Para qué sirven las grasas?** R.- *Son importantes para el cuerpo humano ya que son generadores de energía, precursoras de hormonas, almacenan vitaminas liposolubles.*
292. **¿Para qué sirven los carbohidratos?** R.- *Como una fuente de energía rápida y accesible, como alimentadores del sistema nervioso central, cerebro y médula espinal.*
293. **¿Para qué sirven los minerales?** R- *Ayudan a la reconstrucción de las células y/o músculos y a la constitución del sistema óseo.*
294. **¿Cuánta sangre tiene un adulto?** R.-*De cinco a seis litros dependiendo de su compleción.*
295. **¿En caso de pérdida de sangre cuanto es lo máximo?** R.- *El perder un litro produce shock, más de la mitad produce la muerte.*

Grado cinta AZUL AVANZADA 3 Er. Kup a cinta ROJA PRINCIPIANTE 2 ° kup **Tiempo Mínimo 1 BIMESTRE 26 HORAS 3 HORAS A LA SEMANA**

Técnicas.

296. **Patada con la pierna de adelante.** R. Bande chagüi.
297. **Defensa alta y media lateral con puños cerrados** R. Kungang
298. **Movimiento del cuerpo** R. Mon umchigui.
- Golpes avanzados.**
299. **Con el puño semi doblado.** R. Pyong chumok.
300. **Golpe ascendente a la barbilla con agarre** R. Teok Chirugi

Teórico.

301. **¿Qué consideraciones debe tener la programación del entrenamiento?**
R.- En base a los ciclos y dependiendo de los objetivos se *deben tomar los siguientes aspectos:*
Físico: acondicionamiento (máximo desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia muscular y cardio pulmonar, de auto relajamiento).
Técnico: perfeccionamiento técnico (¿cómo?, ¿con que?, aplicación del reglamento, etc.).
Táctico: aspectos estratégicos y coordinación (¿cuándo?, ¿para qué?, ¿contra qué? Etc.).
Alimentación: programa nutricional sobre la base de características físicas, desgaste proporcional al ciclo de trabajo del deporte de forma particular, compaginado al calendario de competencias.
Anímicos. Motivación, refuerzo de la capacidad de la voluntad, y/o de la mente.
302. **¿El deporte que aspecto importante cubre?** R.-El que por medio de la competencia (torneos de todo nivel o tipo) se puede evaluar lo obtenido por medio de la práctica, del acondicionamiento físico, técnico, táctico, anímico, nutricional además de lo que implica en la personalidad por la obtención de premios, títulos, etc.
303. **¿Requisitos para ser un competidor de alto rendimiento?** R. El ser competidor implica un sin número de requisitos, tales como:
A.-Apoyo económico: dados los viajes, inscripciones a torneos, equipo de competencia
B.-Alimentación: tener una alta cultura alimenticia para cubrir todas las necesidades según los ciclos de entrenamiento.
C.-Madurez propia y de todos los que lo rodean: esto es anímico, de educación en el ganar o perder en el nivel de exigencia, etc.
D.-Cubrir los requisitos morfológicos: esto es tener todas las aptitudes físicas y actitudes (ya que hay gente que por más que quiera tal vez no pueda, o al revés, puede pero no quiere él y todos los que le rodeen)
304. **¿Cuántos tipos de competidores crees que hay?** R. Hay varios ya que algunos son:
A.- Cazadores: Esperan el momento de aplicar una sola técnica logran puntaje y/o el triunfo.
B.-Fajadores (los que atacan sin estrategia y se basan en su alta resistencia del dolor.
C.- Técnicos (normalmente solo aplican o una o dos técnicas para todo tipo de estímulos.
D.-Tácticos (los que se saben y dominan varias combinaciones de técnicas).
E.- Los grandes estrategas que cumplen los siguientes requisitos, estudian todo, al oponente, el medio ambiente (temperatura, altitud sobre el nivel del mar, etc.), el nivel de calidad del arbitraje y o del jueceo, la porra, etc. Etc. Y después definen las distintas opciones para solo lograr la victoria.
305. **Indica si hay varias tácticas de combate** R. Si, son ilimitadas y las cuales se conocen por tiempos ejemplos:
A.-Ante una finta o ataque lograr punto(s) con una sola técnica.
B.-Ante situaciones como la anterior, hacer parum balsay y aplicar una técnica de frenado y/o una de ataque.
C.-Si el oponente no ataca hacer ejemplo: avancé y retroceso y aplicar técnicas de avancé con ambos pies ya sea de frente o una de frente con una de lado, o con una por la espalda.
306. **¿Qué es un objetivo?** R.- *Son planes a corto plazo que debemos cumplir.*
307. **Menciona 3 objetivos que sean aplicables en la casa, do yang, escuela y trabajo.** R.- *Respuesta abierta.*
308. **¿Qué es una meta?** R.- *Es la culminación de varios objetivos*
309. **Mencionar 3 ejemplos de metas que sean aplicables en la casa, do yang, escuela y trabajo.** R.- *Respuesta abierta.*
310. **¿Cuántas kilo calorías se consumen en un entrenamiento de T. K. D.?** R.- En mes de velocidad deportiva un promedio de 2,200, en mes de arte marcial un promedio de 1,600.

Grado de cinta ROJA PRINCIPIANTE 2 ° kup ° kup a cinta ROJA AVANZADA 1 Er. Kup

Tiempo Mínimo 2 Bimestres 52 HORAS 3 Horas a la semana.

Poomse Tae Guk Chil Yang

Primeros auxilios. ¿Qué es o que hacer en caso de?

311. **¿Una hemorragia?** R.- *Es un sangrado de vasos capilares, venas y/o arterias, puede ser interna o externa, originada por traumatismo, o lesión.*
312. **¿Una luxación?** R.- *Es la separación de las articulaciones por un esfuerzo brusco, o por un estiramiento excesivo.*
313. **¿Un esguince?** R.- *Es la distensión del ligamento de una articulación por estiramiento excesivo.*
314. **¿Una fractura?** R.- *Es el rompimiento de un hueso por esfuerzo o traumatismo. Puede ser interna o externa.*
315. **¿Un desgarro?** R.- *Es el rompimiento de un músculo generalmente por falta de calentamiento o por sobre trabajo muscular generando hemorragia interna, inflamación, dolor.*
316. **¿Una torcedura?** R.- *Lesión menor de las articulaciones, se deben a caídas o movimientos sin control.*
317. **¿Una articulación?** R.- *La unión de tejidos duros (huesos) y blandos (ligamentos y capsula articular), que dan capacidad de traslado o movilidad al cuerpo.*
318. **¿Los huesos?** R.- *Elementos formados por minerales y proteínas, por eso son duros y con muy poca elasticidad.*

319. ¿Los ligamentos? R.- Son tejidos blandos en forma de cordón que se anclan a los huesos manteniéndolos juntos.
320. ¿Los músculos? R.- Son el sistema fibroso que por medio de la fuerza .nos permite hacer los movimientos del sistema óseo.
321. ¿Los nervios? R.- Son estructuras del organismo en forma de cordón, transmiten los impulsos que emite el cerebro.
322. **Una hemorragia interna y/o externa** R.- Tranquilizar al lesionado, si el sangrado es de una arteria o vaso, hacer presión con gasas en el sitio de la hemorragia, en el caso de hemorragia venosa, la presión debe aplicarse en el punto de control hacia el corazón antes de la herida y procurar atención medica para su sutura, si la hemorragia es nasal taponar las fosas nasales y no permitir que la cabeza sea colocada totalmente hacia atrás.
323. **Una luxación** R.- Tranquilizar al lesionado, inmovilizar la región y procurar atención medica de inmediato.
324. **Fractura interna o externa** R.- Tranquilizar al lesionado, mantener la calma, solicitar ayuda médica urgentemente, inmovilizar el hueso fracturado, controlar la hemorragia tanto interna como externa, trasladar al herido en un transporte apropiado para que no se lastime.
325. **Un esguince** R.- Debe elevarse la parte afectada por medio de un cabestrillo; si se trata de la muñeca por medio de cojines o ropa enrollada, si se trata del tobillo vendar. El tratamiento debe ser rápido y aplicar compresas frías para disminuir la hinchazón, la articulación lesionada debe ser vendada, pero no con tela adhesiva, si existe duda acerca de la lesión debe aplicarse el mismo tratamiento que en la fractura.
326. **¿Qué hacer en caso de una lesión muscular?**
 R. Aplicar el método de r. l. C. E. Que significa:
 R.- de reposo hasta la recuperación absoluta del área afectada.
 l.- de hielo de 10 a máximo 20 minutos de 3 a 4 veces al día dependiendo de la lesión.
 C.- de compresión (vendaje)
 E.- de elevación, de la parte lesionada al nivel máximo o adecuado dependiendo del área lastimada.

Técnicas avanzadas.

327. **Golpe de estrangulamiento** R. Janson kalchebi ó akeum son mok chigi
328. **Con nudillos de dedos** R. Du beon chirugui
329. **Fractura del brazo** R. Pal koqui
330. **Fracturar la rodilla** R. Morub koqui
331. **Chumbi de Korio** R. Tong milgui chumbi sogui.
332. **Patada al estomago y a la cara consecutivamente.** R. Modulbal chagüi.
333. **Con las muñecas en cruz arriba** R. Ho gorro olgul makki
334. **Codazo hacia atrás con apoyo** R. Keun docheogui
335. **Codazo ascendente hacia atrás** R. Dwi palkup.

Grado de Cinta ROJA AVANZADA 1 Er. Kup a 1 Er. Poom ROJI-NEGRA o NEGRA Dan
Tiempo Mínimo 3 Horas a la semana. (En cuatro Parciales cada 4 meses ó 1 1/2 años en un Parcial)
Poomse Tae Guk Pal Yang, Koryo.

Técnicas avanzadas

336. **Golpe con nudillos descendente** R. Jageun dolcheogui
337. **Doble defensa baja con las manos abiertas** R. Jechyo sonnall are makki.
338. **Doble defensa lateral alta** R. Santeul makki
339. **Posición en una pierna, solo que con el empeine detrás de la rodilla hacia fuera** R. Jaktari ogum sogui
340. **Posición en una pierna, la otra el talón por la parte lateral de la rodilla hacia el frente** R. Jaktari sogui
341. **Zafarse de abrazo por la espalda con doble defensa alta lateral** R. Hwangso makki.
342. **Posición en x con el pie derecho por atrás del izquierdo.** R. Koa sogui

Preparación mental o técnica.

343. **¿Cuáles son los músculos agonistas?** R.-*Son los músculos que se contraen al realizar un movimiento. (fuerza concéntrica).*
344. **¿Cuáles son los músculos antagonistas?** R.- *Son los músculos que se alargan por la realización de un movimiento (fuerza excéntrica)*
345. **¿Los músculos de color blanco que características tienen?** R. Que su desempeño es mayor en las actividades **anaeróbicas**.
346. **¿Los músculos de color rojo que características tienen?** R. Que su desempeño es mayor en actividades aeróbicas.
347. **¿Qué diferencia hay entre trabajo aeróbico y el anaeróbico?** R. Que el aeróbico es en presencia de oxígeno y el anaeróbico no
348. **¿El Tae Kwon do es aeróbico o anaeróbico y por qué?** R. Es anaeróbico debido al altísimo uso del aparato cardio pulmonar para dominar la energía contenida en el kiap, así como su trabajo explosivo o de utilización de la rapidez y velocidad de movimientos.
349. **¿Qué características tiene el sistema energético anaeróbico a láctico?** R. Que los músculos normalmente toman un tono blanquizco, no se quiere oxígeno, utiliza la energía almacenada en la célula como combustible sin producir ácido láctico siendo éste la fuente principal de energía para actividades con duración menor a 10 segundos.
350. **¿Qué características tiene el sistema energético aeróbico láctico?** R. Los músculos normalmente toman un tono rojizo, no se requiere oxígeno, utiliza carbohidratos como combustible produciendo ácido láctico siendo éste la fuente principal de energía para actividades con duración entre 11 segundos y dos minutos.
351. **¿El sistema energético aeróbico requiere de?** R. Necesita oxígeno, utiliza grasas y carbohidratos como combustible, no produce ácido láctico y es la fuente principal de energía para actividades que duran más de dos minutos.
352. **¿Cuáles son los puntos vitales del cuerpo humano?** R. **A.- Puntos verdes**, son aquellos donde existe masa muscular, principalmente muslos, antebrazos, bíceps, glúteos, gemelos. Etc., los cuales normalmente tienen rehabilitación.
B.- Puntos amarillos.- aquellos donde se encuentran las articulaciones como los tobillos, rodillas, hombros, cuello. Etc. Pueden sufrir daño irreversible dependiendo del tipo de lesión.
C.-Puntos rojos. Son aquellos puntos donde un golpe puede causar la muerte, la nuca, la tráquea, la nariz, la sien, testículos, la columna, etc.
353. **¿Qué entiendes por estrategia?** R. Es definir una serie de opciones para lograr el triunfo deportivo o el sobrevivir, después de haber considerado un sin número de requisitos como la previsión, planeación, organización, instrucción, dirección, control, de todos los recursos materiales, físicos, mentales, prácticos, medio ambiente, etc.
354. **¿Explica la diferencia entre velocidad y rapidez en el combate?** R. **La velocidad** se requiere para ataques directos (aplicar una técnica) y **la rapidez** se usa por medio de la psicomotricidad (capacidad de reacción ante un estímulo o ataque).
355. **¿Qué entiendes por cultura física?** R. La adquisición de todos los conocimientos dentro del desarrollo integral del ser humano e implica la recreación física, educación física, el deporte. Todo ello como parte de la sociedad.
356. **Sobre la base del programa piramidal, elaborar un programa para una competición en un mes (meso ciclo)**
357. **¿Describe la programación de un solo día de entrenamiento?**
R. En base al objetivo que indique el ciclo.
A.-De 5 a 10 minutos de **calentamiento** sobre las partes del cuerpo a trabajar en la hora.
B.-Un minuto para **explicar el objetivo del entrenamiento** ya sea inicio del ciclo o continuidad del mismo bajo las premisas que correspondan.
C.-De 20 a 30 minutos aplicar, **las técnicas de la enseñanza**, modelaje, repetitividad, reflexión individual o colectiva, aplicación bajo las distintas opciones ya sea de ataque o de defensa. Etc.
D.-5 minutos de **retroalimentación ya sea grupal o individual** tanto por el grupo o por el entrenador.
E.-5 o 10 minutos de **fortalecimiento** de brazos abdominales, o de **elasticidad**, o de **enfriamiento** o recuperación física.
F.-Máximo 5 minutos para **avisos y asuntos generales** o individuales.
358. **¿Cuáles ciclos se deben programar y que es lo que se debe obtener en cada uno?**
A.-De preparación específica o preparatoria: y se obtiene el **acondicionamiento físico**
B.-De preparación general o especial: donde se desarrollan las capacidades del cuerpo humano
C.-De preparación técnica o pre-competitiva donde se aprende la utilización psicomotriz (biomecánica mente cuerpo) además conocimientos profundos de reglamentos, métodos, cultura deportiva, nutricional.
D.-De preparación táctica y/o estratégica o competitiva: para lograr el objetivo o meta deportiva o cualquier otra.
E. De **recuperación o post competitiva** donde la carga no es relevante y este período es más recreativo y de desfogue
F.-La preparación anímica se debe cumplir siempre.

Grado de Cinta 1 Er. Poom o dan. A 2 do. POOM O DAN

Tiempo Mínimo 3 Horas a la semana. (En cuatro Parciales ó 2 años en un Parcial)

Poomse los 8 Palwues y KUNGAN

Técnicas.

359. Golpe con punta de dedos hacia abajo manos juntas	R. Gyopson chigui.
360. Golpe con punta de dos dedos.	R. Gawin son cut
361. Patada con la planta o dorso interno o externo del pie saliendo en semicírculo	R. Dollyo chagüi
Conceptos generales	
362. Los meses del año	R.-Il-wol, i-wol, sam-wol, sa-wol, o-wol, yu-wol, chil-wol, päl-wol, ku-wol, shi-wol, shi b il wol, shi b i-wol.
363. Los días de la semana	R.- Wolyoil(lunes), hwayoil, suyoil, mokyoil, kumyoil, tóyoil, ilyoil(domingo)
364. No te preocupes	R. Kok chong ha ji maseyo
365. Preguntar	R.-Muro bo
366. Todos Juntos	R. Modu
367. Amor	R.Sarang ha
368. Los colores	R.- Blanco haiti, naranja orenshi, amarillo hanse, verde nogseg, azul puren, rojo palgan, negra konyan, roji-negra te gegera
369. ¿Qué sabes de la bandera coreana?	R. Decirlo.
370. Amigo	R. Chin gu
371. Edad	R. Nai.
372. Abuelo	R. Hara bochi
373. Abuela	R. Har moni
374. Hermana	R. Tamege
375. Hermano	R. Jumge.
376. Hijo	R.- Adel.
377. Hija	R.-Tal
378. Cumpleaños	R.Saen Gil
379. Gusto en conocer	R.Mannaso pangap sumnida
380. Espera	R. Kidari
381. Familia	R.-Kajok
382. Mío ó yo	R.-Nae
383. Vista	R. Shipsa
384. ¿Beber?	R.-Mashi

Se recomienda hacer cuatro parciales para lograr la cinta ó roji-negra ó negra. Por comodidad económica

Se debe entregar borrador del trabajo de investigación (tesina) en el primer parcial para dan o poom, esta se revisará y se aprobará en un lapso no mayor a 4 meses. Para que en el examen final se entregue ya oficial .Para los menores de 16 años y mayores a 18 como si fuera tesis

A PARTIR DE LA CINTA ROJINEGRA O NEGRA SE INICIARA EL APRENDIZAJE DE PALWES, FORMAS QUE YA NO SON DE NIVEL DE EXAMEN Y/O DE COMPETENCIA, PERO SERVIRAN PARA MEJORAR LA TECNICA, EL CONOCIMIENTO ETC.