












PROGRAMA de entrenamiento DE TAEKWONDO



David Rodríguez
Academia de artes marciales

 GRADOS/GUP	POSICIONES SOGUI	DEFENSAS MAKI	ATAQUE CON PUÑO JIRUGUI	ATAQUE CON MANO ABIERTA CHIGUI - TZIRUGUI	PUM MOVIMIENTOS ESPECIALES	PATADAS CHAGUI	FORMAS PUMSES	DEFENSA PERSONAL JO SIN SUL	ROMPIMIENTO KIOKPA	COMBATE KIORUGI
El color BLANCO significa inocencia, como el estudiante que recién esta comenzando en el Taekwondo y no tiene conocimientos										
 10mo GUP	CHUCHUM SOGUI AP SOGUI AP KUBI SOGUI	MAKI (ARE, MONTON OLGUL)	MONTON JIRUGUI BANDE JIRUGUI			MONTON AP CHAGUI CHIGO CHAGUI		IL BO DERION 3 TECNICAS		
El color AMARILLO representa la tierra de la cual brota la planta y toma raíz, como el cimiento del Taekwondo es colocado en el estudiante.										
 8vo GUP	NARANHI SOGUI YOL SHUSHIOT	MONTON AN MAKI MONTON BAKAT MAKI AN PALMOK MONTON MAKI AN PALMOK MONTON AN MAKI	JIRUGUI (ARE, OLGUL) BARO JIRUGUI	SONAL MOK CHIGUI SONAL BAKAT CHIGUI		OLGUL AP CHAGUI DOLIO CHAGUI (MONTON-OLGUL) YOP CHAGUI (MONTON-OLGUL) BANDAL CHAGUI	TAE GLK IL JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS CAIDAS BASICAS	UN ROMPIMIENTO TECNICA BASICA	DESPLAZAMIENTOS NAGA CHITKI MULLO CHITKI COMBINACIONES
 7mo GUP	TUIT KUBI SOGUI	JANSONAL MONTON MAKI	DUBON JIRUGUI		DOLIO PALKUK CHIGUI	MIRO CHAGUI DIU AP CHAGUI DIU DOLIO CHAGUI	TAE GLK I JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS	UN ROMPIMIENTO TECNICA BASICA	DESPLAZAMIENTOS BIKIO CHITKI TUIT DORA CHITKI COMBINACIONES ESQUIVES
El color VERDE significa crecimiento de la planta, así como la destreza del Taekwon-do comienza a desarrollarse.										
 6to GUP				BATANSON TOK CHIGUI CHEVI PUM MOK CHIGUI	PYON SON KUT SEWO TZIRU	TUIT CHAGUI DIU SIGANCHA DIU YOP CHAGUI TUIT FURIGUI FURIOP CHAGUI	TAE GLK SAM JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	DOS ROMPIMIENTOS PIE Y MANOS TECNICA BASICA	ATAQUE BASICOS ATAQUES EN TUIT BAL ATAQUES EN AP BAL BLOQUEOS
 5to GUP	ORUN SOGUI WEN SOGUI AP KOA SOGUI TUIT KOA SOGUI		ME CHUMOK NERYO CHIGUI ME CHUMOK DOLIO CHIGUI DUNG CHUMOK OLGUL AP CHIGUI		PALKUP PYOCHOK CHIGUI PALKUP DOLIO CHIGUI PALKUP OLLIO CHIGUI PALKUP YOP CHIGUI	DIU NERYO CHAGUI DIU MIRO CHAGUI TUIT DORA(MONDOLIO) DIU NERYO CHAGUI TUIT DORA(MOMDOLIO) DIU MIRO CHAGUI	TAE GLK SA JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	DOS ROMPIMIENTOS CON SALTO	ATAQUES AVANZADOS DOBLE CON LA MISMA PIERNA DOBLE CON DISTINTA PIERNA
El color AZUL Representa el cielo hacia el cual se dirige la planta que madura y se convierte en un árbol imponente, a medida que progresa el entrenamiento en el Taekwondo.										
 4to GUP	BO CHUMOK	JANSONAL BITURO OLGUL MAKI BATANSON MONTON MAKI ARE JECHO MAKI JECHO BAKAT MAKI AN PALMOK JECHO MONTON MAKI		SONAL DUNG CHEVI PUM TOK CHIGUI	MURUP CHIGUI	DIU TUIT CHAGUI DIU TUIT FURIGUI AN CHAGUI BAKAT CHAGUI BITURO CHAGUI	TAE GLK OH JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	DOS ROMPIMIENTOS PATADAS CON GIRO	ATAQUES AVANZADOS DESPUES DE UN GIRO CON APOYO CON DESPLAZAMIENTO
 3er GUP	BOM SOGUI	BATANSON MONTON AN-MAKI BATANSON GODURO MONTON AN-MAKI JANSONAL MONTON YOP MAKI GAWI MAKI SONAL (ARE - MONTON - OLGUL) MAKI OTKURO ARE MAKI	MONTON YOP JIRUGUI JECHO JIRUGUI DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI			PYOCHOK CHAGUI APOYO TUIT CHAGUI	TAE GLK YUK JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	PATADAS CON GIRO Y SALTOS MINIMO 3 TECNICAS	CONTRA ATAQUE ANTICIPADO SIMULTANEO POSTERIOR
El color ROJO Significa peligro, alertando al estudiante para que ejerza control y advierta al oponente que se mantenga a distancia.										
 2do GUP		GODURO MONTON BAKAT MAKI GODURO ARE MAKI WE SANTUL MAKI OTKURO OLGUL MAKI SONAL OTKURO OLGUL MAKI	DANKYO TOK JIRUGUI			APOYO TUIT FURIGUI DUVAL DANSONG AP CHAGUI	TAE GLK CHIL JANG	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	DE 3 A 4 ROMPIMIENTOS DE HABILIDAD Y/O FUERZA	CONTRA ATAQUE PROVOCADO USANDO PUÑO
 1er GUP	TONG MILGUI CHUMBI SOGUI JAKDARY SOGUI	SANTUL MAKI KUMGANG MAKI JANSONAL ARE MAKI AN-PALMOK MONTON JECHO MAKI NULO MAKI	CHETARI CHIRUGUI CHUMOK PYOCHOK JIRUGUI PYON SON KUT ARE JECHO TZIRUGUI ME CHUMOK ARE PYOCHOK CHIGUI PYOCHOK JIRUGUI		MURUP KOKI AGUNSONG KALCHEVI PALKUK YOP CHIGUI	KODEUP YOP CHAGUI	TAE GLK PAL JANG REGLAMENTO DE PUMSE	IL BO DERION 3 TECNICAS HO SIN SUL 3 TECNICAS	CON SALTO SOBRE OBSTACULO Y ROMPIMIENTO DE FUERZA DE 3 A 4	REGLAMENTO DE COMBATE
El color NEGRO , opuesto al blanco, por lo tanto, es un simbolo de habilidad y madurez del estudiante de Taekwondo.										
 1er DAN	El trayecto transcurrido entre la "Cinta blanca y la "Cinta negra" solo representa un proceso de preparación del practicante de Tae Kwon Do, pero solo al llegar a "cinta negra" es capaz de empezar a recorrer el camino para aprender a disfrutarlo.									

PROGRAMA de entrenamiento DE kyorugui



David Rodríguez
Academia de artes marciales



PROGRAMA DE KYORUGUI PARA CINTURON AMARILLO										
TIEMPO DE DURACION (MESES)	GRADOS GUP	DESPLAZAMIENTOS						ATAQUE BASICO EN TUIT BAL		ASPECTOS GENERALES
		NAGA CHITKI (adelante)	MULLO CHITKI (atrás)	BIKIO CHITKI (lateral)	TUIT DORA CHITKI (con giro)		BANDAL CHAGUI	DOLIOP CHAGUI	CHIGO CHAGUI	
3	OCTAVO	1.- SIMULTANEO 2.- UN PASO 3.- DOS PASOS	1.- SIMULTANEO 2.- UN PASO 3.- DOS PASOS							GUARDIA DE COMBATE KIAI
		COMBINACION DE NAGA CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL	COMBINACION DE MULLO CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL							
6	SEPTIMO			1.- PIE DELANTERO 90 GRAD.	1.- EJE PIE DELANTERO AVANZANDO POR LA ESPALDA			AP MIRO CHAGUI	FINTAS: NAGA CHITKI-BIKIO CHITKI- TUIT DORA CHITKI-RODILLA DELANTERA-RODILLA TRASERA SON TODOS AQUELLOS GESTOS MUECAS, DESPLAZAMIENTOS INUTILES QUE HACEN QUE EL ADVERSARIO SE DE AVISOS: CUENTA DE LO QUE VAMOS A HACER DISTANCIAS: CORTA, MEDIA Y LARGA	
		COMBINACION DE NAGA CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL	COMBINACION DE MULLO CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL	2.- PASO GIRO	2.- EJE PIE DE ATRÁS RETROCEDIENDO POR DELANTE			YOP MIRO CHAGUI		
				3.- AMBOS PIES LATERAL	3.- * SALTO 360 GRAD. POR LA ESPALDA (ESTE DESPLAZAMIENTO SE EJECUTA DESDE CINTURON ROJO)			FURIO CHAGUI		
				COMBINACION DE NAGA CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL	COMBINACION DE BIKIO CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL					
					COMBINACION DE TUIT DORA CHITKI CON ATAQUE BASICO DE TUIT BAL					

PROGRAMA DE KYORUGUI PARA CINTURON VERDE																								
TIEMPO DE DURACION (MESES)	GRADOS GUP	ATAQUES						DEFENSAS		CONTRA ATAQUES														
		ATAQUES BASICOS		ATAQUES AVANZADOS		ATAQUES AVANZADOS		DEFENSAS		POR EL TIEMPO DE EJECUCION		POR LA FORMA DE EJECUCION												
		ATAQUE EN TUIT BAL (PIERNA DE ATRAS)	ATAQUE EN AP BAL (PIERNA DELANTERA)	DOBLE CON LA MISMA PIERNA	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	DEFENSAS	DEFENSAS	POSTERIOR	SIMULTANEO	ANTICIPADO	PROVOCADO	USANDO PUÑOS										
4	SEXTO	TECNICAS ANTERIORES	BANDAL DOLIOP MIRO	BANDAL DOLIOP MIRO	BANDAL DOLIOP MIRO	BANDAL DOLIOP MIRO	EN REPETICION (APOYANDO EL PIE EN EL SUELO)	CON CORRECCION (SIN APOYAR EL PIE EN EL SUELO)	MULTIPLE CON DISTINTA PIERNA CON SALTO Y SIN SALTO (AP BAL O TUIT BAL)	AP BAL	TUIT BAL	CON APOYO	CUERPO A CUERPO	BLOQUEOS: ANTE UN ATAQUE AL COSTADO ANTE UN ATAQUE AL FRENTE										
8	QUINTO	TUIT CHAGUI	FURIO CHIGO	FURIO CHIGO	FURIO CHIGO	FURIO CHIGO	BANDAL-BANDAL	BANDAL-DOLIOP	BANDAL-NERYO	DE BANDAL A DOLIOP	DE BANDAL A CHIGO	DE BANDAL A FURIO	DOBLE BANDAL	SIMULTANEA DOBLE	SIMULTANEA TRIPLE	SIMULTANEA CUADRUPL								
		TUIT FURIGUI																						

PROGRAMA DE KYORUGUI CINTURON AZUL																									
TIEMPO DE DURACION (MESES)	GRADOS GUP	ATAQUES						DEFENSAS		CONTRA ATAQUES															
		ATAQUES BASICOS		ATAQUES AVANZADOS		ATAQUES AVANZADOS		DEFENSAS		POR EL TIEMPO DE EJECUCION		POR LA FORMA DE EJECUCION													
		ATAQUE EN TUIT BAL	ATAQUE EN AP BAL (PIERNA DELANTERA)	DOBLE CON LA MISMA PIERNA	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	DEFENSAS	DEFENSAS	POSTERIOR	SIMULTANEO	ANTICIPADO	PROVOCADO	USANDO PUÑOS											
5	CUARTO	BITURO CHAGUI					TECNICAS ANTERIORES NERYO-BANDAL NERYO-DOLIOP NERYO-MIRO	TECNICAS ANTERIORES DE NERYO A MIRO DE MIRO A CHIGO DE MIRO A DOLIOP	TECNICAS ANTERIORES DIUSIGANGCHA- TUIT CHAGUI DIUSIGANGCHA- TUIT FURIGUI DIUSIGANGCHA- DIU TUIT CHAGUI DIUSIGANGCHA- DIU TUIT FURIGUI	TUIT DORA BANDAL	TUIT DORA DOLIOP	TUIT DORA CHIGO	APOYO DOLIOP	APOYO CHIGO	APOYO MIRO										
10	TERCERO						TECNICAS ANTERIORES BANDAL- TUIT CHAGUI BANDAL- TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES DE TUIT CHAGUI A FURIO DE TUIT FURIGUI A DOLIOP	TECNICAS ANTERIORES BANDAL- TUIT CHAGUI BANDAL- TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES TUIT DORA MIRO	TECNICAS ANTERIORES TUIT DORA TUIT CHAGUI	TECNICAS ANTERIORES TUIT DORA TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES APOYO TUIT CHAGUI	TECNICAS ANTERIORES APOYO TUIT FURIGUI											

PROGRAMA DE KYORUGUI PARA CINTURON ROJO																									
TIEMPO DE DURACION (MESES)	GRADOS GUP	ATAQUES						DEFENSAS		CONTRA ATAQUES															
		ATAQUES BASICOS		ATAQUES AVANZADOS		ATAQUES AVANZADOS		DEFENSAS		POR EL TIEMPO DE EJECUCION		POR LA FORMA DE EJECUCION													
		ATAQUE EN TUIT BAL	ATAQUE EN AP BAL (PIERNA DELANTERA)	DOBLE CON LA MISMA PIERNA	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	DEFENSAS	DEFENSAS	POSTERIOR	SIMULTANEO	ANTICIPADO	PROVOCADO	USANDO PUÑOS											
8	SEGUNDO						TECNICAS ANTERIORES TUIT CHAGUI- TUIT CHAGUI TUIT CHAGUI- TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES DIUSIGANGCHA- TUIT CHAGUI TUIT DORA DIU DOLIOP CHAGUI	TECNICAS ANTERIORES DIUSIGANGCHA- TUIT CHAGUI TUIT DORA DIU CHIGO CHAGUI																
20	PRIMERO						TECNICAS ANTERIORES BANDAL- DIU TUIT CHAGUI BANDAL- DIU TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES TUIT DORA DIU MIRO CHAGUI * 360 GRAD. POR LA ESPALDA -TUIT CHAGUI * 360 GRAD. POR LA ESPALDA -TUIT FURIGUI	TECNICAS ANTERIORES TUIT DORA DIU MIRO CHAGUI * 360 GRAD. POR LA ESPALDA -TUIT CHAGUI * 360 GRAD. POR LA ESPALDA -TUIT FURIGUI																

EXPLICACION DEL PROGRAMA GENERAL DE KYORUGUI																								
ATAQUE EN TUIT BAL (PIERNA DE ATRAS)	ATAQUE EN AP BAL (PIERNA DELANTERA) - VELOCIDAD DE SALIDA- MENOR RECORRIDO	ATAQUES BASICOS						ATAQUES AVANZADOS		DEFENSAS		CONTRA ATAQUES (DEBE SER PRECISO MILIMETRADO Y CON PERFECTO EQUILIBRIO)												
		ATAQUES BASICOS		ATAQUES AVANZADOS		ATAQUES AVANZADOS		DEFENSAS		DEFENSAS		POR EL TIEMPO DE EJECUCION		POR LA FORMA DE EJECUCION										
		ATAQUE EN TUIT BAL	ATAQUE EN AP BAL	DOBLE CON LA MISMA PIERNA	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	ATAQUES AVANZADOS	DEFENSAS	DEFENSAS	POSTERIOR	SIMULTANEO	ANTICIPADO	PROVOCADO	USANDO PUÑOS										
ES EL METODO MAS SENCILLO DE EFECTUAR UN ATAQUE, NOS PERMITE REALIZAR UN GRAN NUMERO DE ENCADENAMIENTO DE TECNICA	ALARGANDO LA CADERA	USANDO NAGA CHITKI DE UN PASO																						

NOTA: EL PROFESOR DEBERA ADAPTAR EL PROGRAMA DE ACUERDO A LA EDAD Y CONDICION DEL ALUMNO (NIÑO - ADOLESCENTE - ADULTO)