



PROGRAMA TÉCNICO DE BLANCO PARA AMARILLO



Choson Mu Sul – Yu Won Sul

Programa técnico de cinturón blanco para amarillo

Caídas (Nak Bop) (CD 1 - 00:02:00)

Las técnicas de caída constituyen por sí mismas un entrenamiento duro pero esencial para la práctica de Choson Mu Sul. Nos endurecen el cuerpo y el carácter, así como nos enseñan a defendernos de proyecciones y luxaciones de un oponente. No se podría entender un arte marcial (moo sool) para la defensa personal (ho shin sool) sin el entrenamiento y la práctica de las caídas.

En este grado, de blanco para amarillo, se realizarán todas las caídas desde la posición de rodillas (murup jase) o posición del mono (wonsung-i jase). Para el examen de grado será suficiente así.

- Caídas frontales (*Ahp Nak Bop*):
 - Caída frontal sin rodamiento (*Jungbang Nak Bop / Ahp Nak Bop*).
 - Caída frontal con rodamiento (*Koorugi Nak Bop / Hweh Juhn Nak Bop*).
 - Caída frontal para proyección (*Donchigi Nak Bop*).
 - Caída del pez (*Mulgogi Nak Bop*).

- Caída lateral (*Hiop Nak Bop*):
 - Caída lateral derecha (*Orun Chukbang / Orun Hiop Nak Bop*)
 - Caída lateral izquierda (*Uen Chukbang / Uen Hiop Nak Bop*)
 - Caída lateral rodando por derecha (*Orun Hweh Juhn Nak Bop*)
 - Caída lateral rodando por izquierda (*Uen Hweh Juhn Nak Bop*)
 - Molino a dos manos (*Du Sohn Pung Cha*).

- Caída atrás (*Dwi Nak Bop*):
 - Caída atrás sin rodamiento (*Hubang / Twi Nak Bop*).
 - Caída atrás con rodamiento (*Twi Hweh Juhn Nak Bop*).

- ❖ *Ejercicios básicos de preparación y apoyo al trabajo de caídas y acrobacias:*
 - *Trabajos de pino o parada de manos:*
 - *Posición de rana sin apoyar los pies, sólo sobre las manos.*
 - *Posición de cuervo.*
 - *Postura del clavo con piernas recogidas e ir subiendo piernas.*
 - *Pino con tres puntos de apoyo en el suelo, manos y cabeza.*
 - *Pino con ayuda de un compañero.*
 - *Pino con ayuda de la pared.*
 - *Pino sin ayuda.*

Kibon Kisul

• Técnica básica de ataque (*Kisul Kongkyok*)

- Ataques de mano (*son kisul kongkyok*): (CD 1 - 00:25:45)
 - Chumok Montong Jirugi (Puño frontal al plexo solar)
 - Chumok Olgul Jirugi (Puño frontal a la cara)
 - Sudo / Son Ahl Mok Chigui (Canto de la mano a la raíz del cuello)
 - Sudo / Son Ahl Swaegol Chigui (Canto de mano a la clavícula)
 - Batang Son Ko Chigui (Talón de la mano a la nariz)
 - Batang Son Tok An Chigui (Talón de la mano a dentro al mentón)
 - Pyon Son Kut MyongChi Chigui (Punta de los dedos al plexo solar)
 - Pyon Son Kut Opa Mok Chigui (Punta de los dedos al esternotiroideo)
 - Dung Chumok Ko Ap Chigui (Dorso del puño frontal al tabique nasal)
 - Dung Chumok Olgul Bakat Chigui (Dorso del puño a fuera a la sien)

Solo: Se ejecutarán 10 técnicas de cada uno de ellos por cada lado y en movimiento. La posición de partida será Ap Jase o Fugul Jase y la posición de ejecución será Chongul Jase para volver, después, a la posición de partida Ap Jase o Fugul Jase.

Con compañero: Se ejecutarán con el compañero como referencia en forma suave “Um” (yin). Después con distancia en forma dura “Yang”.

- Ataques de pierna (*jok sul*): (CD 1 - 00:57:30)
 - Hadan Dwikumchi Neryo Chagui (Patada baja descendente con talón)
 - An Tari Chanokki (Patada frontal con el interior del pie a la rodilla)
 - Hadan Hiop Chagui (Patada lateral saliendo de la guardia a la rodilla)
 - Dwikumchi chanegui (Patada con el talón que desvía rótula hacia fuera)
 - Ap Chuk Ap Chagui (Patada frontal con metatarso)
 - Dwikumchi Ap Chagui (Patada frontal con talón)
 - Hiop Chagui (Patada lateral con talón o canto del pie)
 - Dollyo Chagui (Patada circular con metatarso, empeine o tibia)

Las técnicas de patada se ejecutarán de 10 en 10 con cada pierna.

- **Bloqueos (*makki sul*)** (CD 2 - 00:10:05)
 - Técnica de bloqueo En posición de combate (*Kirugui Jase*):
 - Con la mano atrasada a la altura de la cara:
 - Batang-son Olgul Ap Makki (Bloqueo frontal con la palma de la mano cubriendo la cara)
 - Batang-son Sandang An Makki (Bloqueo alto con la palma de la mano hacia dentro)
 - Son-dung Sandang Bakat Makki (Bloqueo alto con el dorso de la mano hacia fuera)
 - Con la mano adelantada a la altura del abdomen:
 - Palkup Olgul Dolyo Makki (Bloqueo con el codo en circular como apoyo de Batang-son Olgul Ap Makki)
 - Palkup Montong An Makki (Bloqueo con el codo hacia aentro a la altura del torso)
 - Palkup Bakat Makki (Bloqueo con el codo hacia fuera a la altura del torso)
 - Con la pierna adelantada:
 - Murup Olyo Makki (Bloqueo subiendo la rodilla al frente)
 - Murup An Makki (Bloqueo con la rodilla hacia dentro)
 - Murup Bakat Makki (Bloqueo con la rodilla hacia fuera)
- **Defensas con desplazamiento (*Bikyo Sul*)** (CD 1 - 00:24:05)
 1. Salida a izquierda (goduro sudo makki)
 2. Salida a derecha (goduro sudo makki)
 3. Salida a izquierda con rotación por la derecha (goduro sudo makki)
 4. Salida a derecha con rotación por la izquierda (goduro sudo makki)
 5. Salida atrás (batang son nulo makki)

Las defensas con desplazamiento se ejecutarán:

1. *Sólo con la defensa*
2. *Después de la defensa, se aplicará un ataque o ataques encadenados de piernas y manos*
3. *Después de la defensa, se aplicará una manipulación de las desarrolladas dentro de este programa para cinturón amarillo.*

Ho Shin Sul

- **Escapes (peagui sul sonmok chapki)** (CD 1 - 00:11:00)

Primero, practicar sólo los escapes desde guardia normal y desde guardia “baro chapki”:

1. Agarre abajo a misma mano – Escape para fuera con palanca
2. Agarre abajo a misma mano – Escape para dentro con apoyo
3. Agarre abajo a misma mano – Escape frontal proyectando manos
4. Agarre abajo a misma mano – Escape atrás con palanca
5. Agarre abajo a misma mano – Escape tirando con tensión en brazo
6. Agarre arriba a misma mano – Escape adelante con palanca
7. Agarre arriba a distinta mano – Escape envolviendo con bloqueo a brazo

Segundo, practicar los escapes encadenados con una técnica de golpeo:

1. Primer escape y ejecutar técnica de codo a la cabeza en giro.
2. Segundo escape y ejecutar técnica de sudo y codo.
3. Tercer escape y ejecutar técnica de rodilla con agarre de la cabeza.
4. Cuarto escape y ejecutar técnica de Hadan Hiop Chagui a la rodilla.
5. Quinto escape y ejecutar técnica de de An Tari Chanokki.
6. Sexto escape y ejecutar técnica libre de ataque de mano del programa.
7. Séptimo escape y ejecutar técnica libre de ataque de mano del programa.

- **Estrangulaciones (mokchorugui sul)** (CD 1 - 00:41:07)

Desde la guardia de lucha (baro chapki), vamos hasta control del brazo del oponente por debajo de la axila y después buscamos la espalda o, desde baro chapki, apartamos su brazo empujándolo por dentro de nuestra guardia para rodearle hasta la espalda. Con cualquiera de las dos opciones tendremos la oportunidad de llegar a su espalda y ejecutar las siguientes técnicas:

1. Estrangular con canto interno de la mano (*an sudo / sonnal dung*) y ayuda de la otra.
2. Estrangular con *an sudo / sonnal dung* y refuerzo con antebrazo a su nuca.
3. Agarrar solapa presionar cuello, la otra mano sujeta el brazo.
4. Estrangular agarrando las dos solapas.
5. Agarrando solapa y apoyo a la nuca controlando un brazo.

Tras el estudio y comprensión de las técnicas, practicaremos después de la siguiente forma: Primero, la desviación y el agarre ante ataque de mano (son kisul kongkyok) con suavidad (UM) y sin tirar al suelo; Después practicaremos la técnica ante el ataque en movimiento dinámico y enérgico (YANG) hasta el suelo y con ataque final.

- **Proyecciones (*donchigui sul*)** (CD 1 - 00:42:15)

Las proyecciones se practicarán desde la guardia de lucha (oponentes agarrados), desde ataque de mano directo del oponente con derecha e izquierda y, más adelante, la proyección se practicará después de cualquier otra manipulación anterior como, por ejemplo, *Dollgui Makki*.

- Trabando:
 - Agarre a la manga o el brazo del contrario con las dos manos y rotar cadera hasta trabar el equilibrio del oponente.
- De cadera (*Hori Tugui Sul*):
 - Agarre a la cintura.
 - Agarre al cuello.
 - Agarre al brazo.
 - Agarre a la solapa.
 - Agarre a la manga.
 - Agarre a los dos brazos.

Después de cada proyección practicaremos:

- a. Control del brazo agarrado y ejecutamos *chumok neryo jirugui*.
- b. Los controles de la rueda de suelo.

- **Técnicas en el suelo (*wa sul*)**

- Rueda básica de control en el suelo (*badag kisul-e bakwi*):
 1. Control de cabeza y brazo, por un lado.
 2. Control del torso, perpendicular al oponente (posición de rana).

- **Barridos (*ttanyuk*)** (CD 1 - 00:43:10)

Se realizarán de forma básica desde guardia de lucha (*baro chapki*) con el oponente.

- Técnicas básicas de barrido:
 - Huemok Chigui (barrido con parte interna del pie (*banal dung*))
 - Bahtchang Chigui (barrido con empuje (*baldun*) girado hacia fuera)
 - Hakchi Jirugui (barrido empujando con la planta del pie (*bal badak*))

- **Luxaciones (*kokki sul*)** (CD 1 - 00:39:07)

1. An Chapki Sul ante ataque de mano derecha y rotación pura de muñeca hacia fuera.
2. An Chaki Sul ante ataque de mano izquierda, presión y/o rotación pura de muñeca hacia dentro.
3. Bakat Chapki Sul ante ataque de mano derecha y presión y ligera rotación de muñeca con nuestras manos cruzadas (*la zeta*).
4. Bakat Chapki Sul ante ataque de mano izquierda y presión de muñeca llevando nuestra pierna atrasada al suelo en movimiento circular.

El protocolo de la práctica será de la siguiente forma: Desde agarre directo nuestro, agarre del oponente o ataque de mano de éste se ejecutará la técnica de luxación en kibon tugui (dejándole caer) y puesta en guardia y kibon kokki (controlando hasta el suelo) con golpe final y puesta en guardia. Las variantes de este programa se irán introduciendo poco a poco durante el repaso de éstas luxaciones en los cinturones siguientes.

- Variantes de las técnicas de luxación:
 - En 2ª luxación: cambio de agarre y luxación de codo sencilla con antebrazo (*bakat palmok*).
 - En 1ª luxación hacemos variantes con; codo (*palkup*), atrapando por arriba, atrapando por abajo, rotación pura de frente y rotación pura girando por la espalda.
 - En 2ª luxación: rotación por debajo, rotación desde arriba, rotación con dos brazos, presión con dos brazos y rotación con su mano a nuestra cadera.
 - En 3ª luxación (rotación de muñeca hacia dentro): cambio a posición de apoyo.

Formas (*hyong*)

- **Jase Ki Cho Hyong** (CD 1 - 00:44:06)

Forma básica de combinación de técnicas de posición.

Posturas y guardias (*jase kisul / soqui kisul*)

- Chariot jase (postura de atención-firmes)
- Murup jase (sentado de rodillas)
- Keyk Kabo jase (sentado con piernas cruzadas - loto)
- Kibon Chumbi jase (postura de preparación)
- Moa jase (pies juntos)

- Pyon jase (pies separados en posición natural)
- Ap jase (postura corta de desplazamiento natural)
- Chong-ul jase (postura de desplazamiento largo hacia adelante)
- Fug-ul jase (posición con peso en la pierna de atrás)
- Kima jase (postura de jinete)
- Bom Jase (postura del felino)
- Kiocha Jase (*ap koa sogui* y *tuit koa sogui*)
- Jaktari Jase (posición sobre una pierna)
- Ogum Jase (sobre una pierna con el empeine del pie elevado a la corva)

Deryon Sul (Técnica de combate)

- Guardias:
 - Kyorugui jase / Deryon jase (posición de combate):
 - Hadan Deryon Jase (para larga distancia)
 - Chungdan Deryon Jase (para media distancia)
 - Sangdan Deryon Jase (para distancia corta / melé)
 - Baro Chapki Jase (posición de lucha natural)
- Kibon Deryon Su-rion (práctica básica de combate):
 - il-bo Deryon (a un paso)
 - i-bo Deryon (a dos pasos)
 - sam-bo Deryon (a tres pasos)
- Yaksik Daeryeon (combate restringido, con normas pactadas)
 - Ssireum