



PROGRAMA TÉCNICO DE AMARILLO PARA NARANJA



Choson Mu Sul – Yu Won Sul

Programa técnico de cinturón amarillo para naranja

Caídas (Nak Bop) (CD 1 - 00:02:00)

A partir de este grado se exigirá al alumnado que todas las caídas se realicen también desde de pie.

- Caídas frontales (*Ahp Nak Bop*):
 - Caída frontal con rodamiento en altura (*Woljang Nak Bop / Goh Yahng Ee Nak Bop*) con compañero de rodillas en el suelo.
 - Caída frontal con rodamiento en distancia (*Molli koorugi Nak Bop*) compañero de rodillas en el suelo.
 - Voltereta (*Kong joong hoejun / Gong Joong Nak Bop*) con compañero de rodillas y acurrucado en el suelo, agarrándole del cinturón.
- Caída lateral (*Hiop Nak Bop*):
 - Molino en rodamiento (*Poong Cha*)
- Caída atrás (*Dwi Nak Bop*):
 - Obstáculo en los talones, rodando e incorporándose en pino.

Kibon Kisul

- **Técnica básica de ataque (*Kisul Kongkyok*)**
 - Ataques de mano (*son kisul kongkyok*): (CD 1 - 00:25:45)
 - Chumok checho olgul jirugui (puño invertido a la sien)
 - Sudo olgul an chigui (canto de la mano a la mandíbula)
 - Batang son olgul bakat chigui (talón de la mano al mentón hacia afuera)
 - Pyon son kut ollyo mok chirigui (punta de dedos a la garganta ascendente)
 - Me Chumok dangkio neryo chigui (base del puño descendente agarrando la cabeza y golpeando la coronilla)
 - Me Chumok tok an chigui (base del puño al mentón hacia dentro)
 - Dung Chumok olgul bakat chigui (dorso del puño hacia afuera al mentón o sien)
 - Palkup olgul an chigui (golpe de codo a la cara hacia dentro)
 - Palkup neryo chigui (golpe de codo descendente a nuca o columna)

Sin compañero: Se ejecutarán 10 técnicas de cada uno de ellos por cada lado y en movimiento. La posición de partida será Ap Jase y la posición de ejecución será Chongul 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 - 00:52:55)
 - Hadan dollyo chagi (Patada circular con la tibia al muslo)
 - Murup ap chigui (golpe de rodilla frontal al plexo o abdomen)
 - Murup hadan dollyo chigui (golpe de rodilla circular al muslo)
 - Murup montong dollyo chigui (golpe de rodilla circular)
 - Murup neryo chigui (golpe de rodilla descendente a la caída del contrario en plexo, abdomen, cuello, cara, etc.)

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

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

- **Bloqueos (*makki sul*)** (CD 1 - 00:23:10)

- Técnica de bloqueo con las manos (son *kisul makki*):
 - Hadan Makki (Bloqueo bajo con *bakat palmok* (antebrazo))
 - Chungdan An Makki (Bloqueo medio hacia dentro con *bakat palmok*)
 - Sangdan Makki (Bloqueo alto con *bakat palmok*)

Los bloqueos se ejecutarán sin desplazamiento, sólo desde el giro de cadera. Luego se pondrán en práctica desde los ejercicios de “deryon kisul”.

- **Defensas con desplazamiento (*bikyo Sul*)** (CD 1 - 00:24:28)

6. Salida diagonal avanzando por la izquierda defendiendo con izquierda y derecha en defensa circular fluida continua con *sudo*.

7. Salida diagonal avanzando por la derecha defendiendo con derecha e izquierda en defensa circular fluida y continua con *sudo*.

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.

- **Dolligui Makki Kisul (técnica de defensa circular)** (CD 1 - 00:15:00)

1. Giro de brazos de izquierda a derecha y de derecha a izquierda.
2. Giro de brazos, pero gira también cadera.
3. Giro de brazos con paso adelante y atrás.
4. Giro de brazos con paso adelante y mirando atrás.
5. Giro de brazos con giro completo del cuerpo.

Ejecutar todas las técnicas encadenando una con otra haciendo cuatro movimientos por cada serie.

Ho Shin Sul

- **Escapes (peagui sul sonmok chapki)** (CD 1 - 00:49:40)

Primero, practicar sólo los escapes (a). Después aplicar el escape y golpe (b). Después aplicar escape y manipulación (c), ya sea luxación, proyección o estrangulación con control al suelo.

1. Agarre abajo a mano contraria:
 - a. Escape hacia abajo y envolviendo para fuera con mano en sudo.
 - b. Escape y encadenamos ataque con *sonnal dung* a la cara con la misma mano del escape.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
2. Agarre abajo a mano contraria:
 - a. Escape sujetando su muñeca y saliendo lateral.
 - b. Escape y encadenamos *palkup an chigui* a la cara.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
3. Agarre abajo a mano contraria:
 - a. Escape envolviendo para afuera y agarrando su muñeca.
 - b. Escape y con su muñeca agarrada tiramos hacia abajo para desarmar hombro y conectamos con golpe de *chumok*.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.

4. Agarre abajo a mano contraria:
 - a. Envolviendo hacia fuera con el canto externo de la mano, golpeamos con el hombro al codo para escapar.
 - b. Escape y golpe con técnica de pierna a libre elección
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
5. Agarre abajo con las dos manos a una mano:
 - a. Escape agarrando nuestro propio puño y tirar con fuerza hacia atrás.
 - b. Escape y encadenamos golpe de *palkup* al plexo.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
6. Agarre abajo con las dos manos a una mano:
 - a. Escape tirando con el abajo para luego envolver en sudo
 - b. Escape y encadenamos golpe de *batang son* al codo.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
7. Agarre abajo con las dos manos paralelas:
 - a. Escape pasando una mano a otra y agarrando la mano cruzada del oponente.
 - b. Escape y encadenamos con *palkup olgul bakat chigui*.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.
8. Agarre arriba con las dos manos paralelas:
 - a. Escape de palanca con el codo de un brazo y luego el otro.
 - b. Escape y encadenamos técnica libre dentro del programa.
 - c. Escape seguido de una técnica de manipulación.

- **Estrangulaciones (*mokchorugui sul*)** (CD 2 - 00:15:45)

Desde la guardia de lucha (baro chapki), realizamos dangkyo murup chigui al abdomen para inclinar al oponente y ejecutar las siguientes técnicas:

1. De frente, agachar la cabeza del oponente debajo de nuestra axila y hacer presa.
2. Variante de la anterior dejando salir su cabeza por un lado y haciendo pinza con los antebrazos mientras nuestras manos están agarradas entre sí.
3. Variante de la anterior, estrangula antebrazo y refuerzo agarrando nuca con la palma de la mano.
4. Variante de la anterior con refuerzo colocando el antebrazo a su nuca y agarrándonos de las mangas o brazos para cerrar bien la pinza.

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*)**

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*.

- De pierna (*tari tugui sul*):
 - Agarre a la cintura.
 - Agarre al cuello.
 - Agarre al brazo.
 - Agarre a la solapa.
 - Agarra a la manga.

Realizaremos las técnicas desde los mismos agarres, pero con la pierna por dentro.

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*)
 Hacemos todos los anteriores encadenando con los siguientes:
 3. Control en posición montada.
 4. Control del torso, perpendicular al oponente.

• **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:
 - Ahnjjang Kuri (barrido atrayendo el pie con *banahl dung*)
 - Ahnnak Kuri (barrido haciendo gancho a la corva del oponente)
 - Kakum Dari (barrido raspando tibia hacia adelante del oponente con *banahl dung*)

Finalizaremos con una técnica de pierna de golpeo hacia el suelo, por ejemplo: *hadan neryo chagui*, *hadan hiop chagui*, *goduro chagui* (apoyo en el suelo), etc.

- **Luxaciones (*kokki sul*)**

Técnicas de luxación directa con antebrazo (cúbito) a la zona del codo para hacer palanca. Se aplicarán desde el 5º movimiento de Doligui Makki.

1. Desde pierna izquierda atrasada, agarramos brazo derecho y aplicamos presión con bakat palmok (presión con el cúbito del antebrazo).
2. Desde pierna izquierda atrasada, agarramos brazo izquierdo y aplicamos presión con bakat palmok (presión con el cúbito del antebrazo).
3. Desde pierna derecha atrasada, agarramos brazo derecho y aplicamos presión con bakat palmok (presión con el cúbito del antebrazo).
4. Desde pierna derecha atrasada, agarramos brazo izquierdo y aplicamos presión con bakat palmok (presión con el cúbito del antebrazo).

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.

- Variantes de las técnicas de luxación de codo:
 - Dos manos por arriba luxando con el costado.
 - Luxación del triángulo.

Deryon Sul (Técnica de combate)

- 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