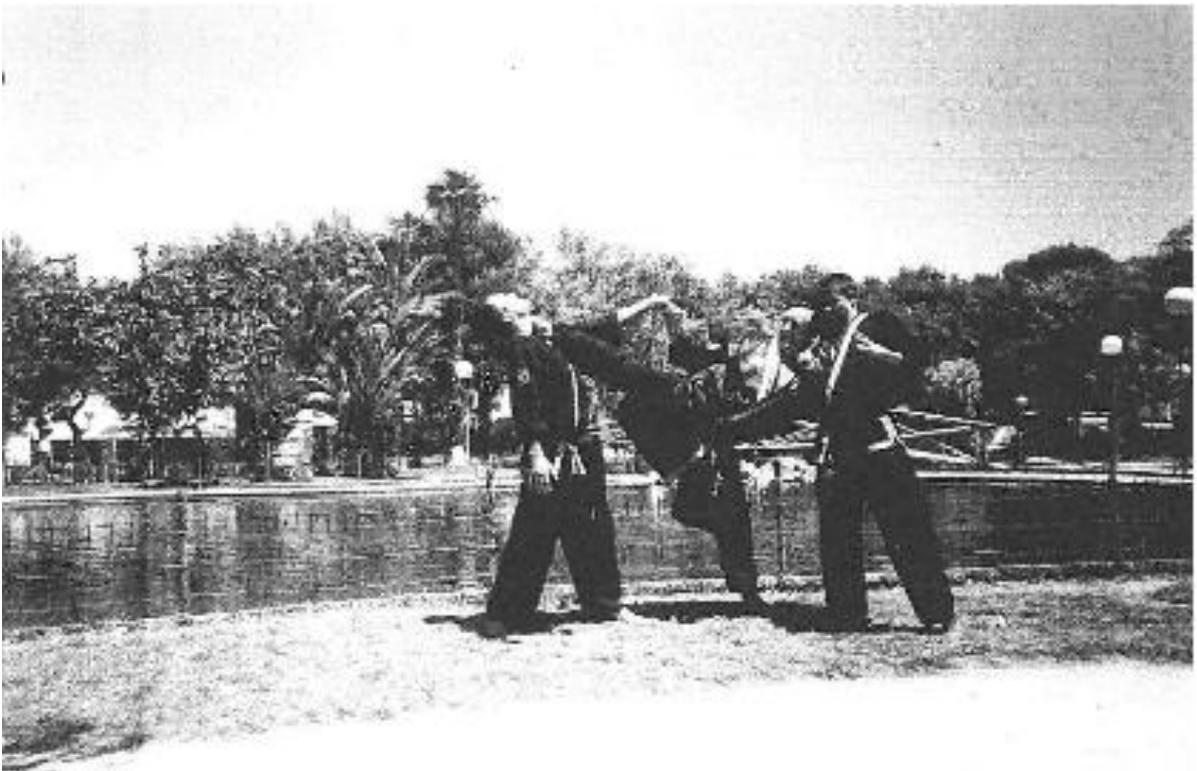




PROGRAMA TÉCNICO DE NARANJA PARA VERDE



Choson Mu Sul – Yu Won Sul

Programa técnico de cinturón naranja para verde

Caídas (Nak Bop) (CD 1 - 00:02:00)

Las técnicas de caída constituyen por sí solas un entrenamiento duro pero esencial para la práctica de Choson Mu Sul. Nos forman y 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.

- Caídas frontales (*Ahp Nak Bop*):
 - Caída frontal con rodamiento en altura (*Woljang Nak Bop / Goh Yahng Ee Nak Bop*) con compañero con rodillas y manos en el suelo.
 - Caída frontal con rodamiento en distancia (*Molli koorugi Nak Bop*) con dos compañeros de rodillas en el suelo.
 - Voltereta (*Kong joong hoejun / Gong Joong Nak Bop*) con un compañero de rodillas y manos en el suelo, agarrándole del cinturón.
- Caída atrás (*Dwi Nak Bop*):
 - Caída atrás desde derribo de compañero agarrando ambas piernas.

Kibon Kisul

- **Técnica básica de ataque (*Kisul Kongkyok*)**
 - Ataques de mano (*son kisul kongkyok*): (CD 1 - 00:25:45)
 - Chumok sewo jirugui (puño en vertical para distancia media al plexo)
 - Sudo mok bakat chigui (canto de la mano al cuello)
 - Batang-son montong ap chigui (talón de la mano frontal al plexo)
 - Pyon-son kut hadan chirigui (punta de dedos a la ingle)
 - Me-Chumok tok bakat chigui (base del puño hacia afuera al mentón)
 - Me-Chumok tok an chigui (base del puño al mentón hacia dentro)
 - Dung-Chumok tok olyo chigui (dorso del puño ascendente al mentón)
 - Palkup montong hiop chigui (golpe en posición lateral al plexo)
 - Palkup olgul hiop chigui (golpe en posición lateral a la cara)

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 - 01:14:15)
 - An-Tari Chagui (Patada hacia dentro con pierna recta)
 - Bakkat-Tari Chagui (Patada hacia afuera con pierna recta)
 - Neryo Chagui (Patada descendente con pierna recta)
 - Dwi Chagui (Patada hacia atrás)
 - Dwi Dora Dwi Chagui (Patada hacia atrás con giro del cuerpo)

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

- **Bloqueos (*makki sul*)** (CD 1 - 00:23:36)

- Técnica de bloqueo con las manos (*son kisul makki*):
 - Sudo Hadan Makki (Bloqueo bajo con canto de la mano)
 - Sudo Chungdan An Makki (Bloqueo medio hacia dentro)
 - Sudo Sangdan Makki (Bloqueo alto con canto de la mano)

- **Defensas con desplazamiento (*bikyo Sul*)** (CD 1 - 00:24:38)

8. Salida diagonal retrocediendo por la izquierda defendiendo con izquierda y derecha en defensa circular fluida continua con *Son-dung*.
9. Salida diagonal avanzando por la derecha defendiendo con derecha e izquierda en defensa circular fluida y continua con *Son-dung*.
10. Salida atrás en línea recta aplicando *Ollyo 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.

- **Dolligui Makki Kisul (técnica de defensa circular)**

Las cinco anteriores, más:

6. Paso y giro.
7. Paso, giro y paso atrás.
8. Paso, giro, paso atrás y paso atrás en 90°

Ejecutar todas las técnicas anteriores más ésta encadenando una con otra.

Ho Shin Sul

- **Escapes (*peagui sul sonmok chapki*)** (CD 1 - 01:08:28)

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 misma mano:
 - Escape tirando a girando (*mondolyo*) con golpe al codo.
2. Agarre abajo a misma mano:
 - Escape con apoyo de activación de punto de presión central de la muñeca, en el pliegue entre mano y antebrazo.
3. Agarre abajo a misma mano:
 - Envoltiendo hacia dentro con el canto externo de la mano y acompañando con el cuerpo saliendo de la guardia del oponente.
4. Agarre abajo a misma mano:
 - Envoltiendo hacia fuera con el canto externo de la mano y acompañando con el cuerpo saliendo de la guardia del oponente.
5. Agarre abajo a las dos manos en paralelo:
 - Envoltiendo hacia dentro con el canto externo de la mano y acompañando con el cuerpo saliendo de la guardia del oponente.
6. Agarre abajo a las dos manos en paralelo:
 - Envoltiendo hacia fuera con el canto externo de la mano y acompañando con el cuerpo saliendo de la guardia del oponente.
7. Agarre abajo a las dos manos en cruzado:
 - Envoltiendo una hacia fuera y otra hacia dentro con el canto externo de la mano y acompañando con el cuerpo saliendo de la guardia del oponente. Si el oponente es muy fuerte la ejecutamos con apoyo de la otra para escapar por luxación.
8. Agarre arriba con las dos manos a una mano:
 - Cerramos el puño de la mano atrapada y lo agarramos con nuestra mano libre por dentro de sus brazos. Hacemos tirón hacia abajo y envolvemos hacia fuera de la guardia saliendo con la mano en *sudo*.

- **Estrangulaciones (*mokchorugui sul*)**

Desde la guardia de lucha (*baro chapki*), realizamos *dangkyo murup chigui* al abdomen para inclinar al oponente y ejecutar la siguiente técnica:

1. Agachando su cabeza y estrangulando con la solapa de su traje.

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 energético (YANG) hasta el suelo y con ataque final.

- **Proyecciones (*donchigui sul*)** (CD 2 - 00:35:51)

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*.

- Con las manos levantando y desequilibrando las piernas (son *tugui sul*):
 - Agarre a las dos piernas y empujarle para tirarle hacia atrás.
 - Agarre a una pierna y barre la otra.
 - Levantar las dos piernas y lateralizar.
 - Agarrar cintura, agarrar pierna por dentro y proyectar.
 - Agarrar las dos piernas por detrás y proyectar.

Después de cada proyección practicaremos los controles (*rueda de suelo*) y el puente para el control dorsal.

- **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:
 5. Control de cabeza y brazo, por el otro lado.
 6. Control del torso, perpendicular al oponente (posición de rana).

- **Barridos (*ttanyuk*)** (CD 2 - 00:35:51)

Se realizarán ante ataques de técnicas de pierna (*jok sul*).

- Agarramos el pantalón a la altura del tobillo de una de sus piernas por la parte de dentro y tiramos hacia nosotros con giro circular para derribarle.

- Agarramos el pantalón a la altura del tobillo de una de sus piernas por la parte de fuera y tiramos hacia nosotros empujando con peso hacia adelante para derribarle.

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 el bíceps 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 el bíceps.
2. Desde pierna izquierda atrasada, agarramos brazo izquierdo y aplicamos presión con el bíceps.
3. Desde pierna derecha atrasada, agarramos brazo derecho y aplicamos presión con el bíceps.
4. Desde pierna derecha atrasada, agarramos brazo izquierdo y aplicamos presión con el bíceps.

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:
 - Sobre el hombro.
 - Agarrando del cuello.

Deryon Sul (Técnica de combate)

- Kibon Deryon Su-rion (práctica básica de combate):
 - il-su Deryon (a un paso)
 - i-su Deryon (a dos pasos)
 - sam-su Deryon (a tres pasos)
- Yaksik Deryon (combate restringido, con normas pactadas)
 - Ssireum
 - Yu Sul