

A FAIXA BRANCA é a faixa que o aluno (a) recebe junto com seu primeiro uniforme (dobok). Esta etapa é o início de uma longa jornada de aprendizado. Cada dia de treino representa um ganho substancial de capacidade física e mental. Assim damos a você as boas vindas ao **nosso TIME**.

Mestre Diomar Renato

O significado da Faixa Branca.

A cor branca significa PUREZA. No início, o aluno (a) não sabe nada sobre Taekwondo e por este motivo, irá receber orientação e atenção especiais do seu mestre ou professor.

1 - POSIÇÕES BÁSICAS (BASES / SAGUIS)

MOA SAGUI	Pés juntos
NARANI SAGUI	Pés separados largura dos ombros
JUNTCHUM SAGUI	Pés separados largura de dois ombros, pernas flexionadas com os pés direcionados para frente.
AP KUBI	Um dos pés a dois passos a frente do outro, com a perna da frente flexionada e a de trás estendida,
AP SAGUI	Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas

2 - TÉCNICAS DE MÃO (SONKISUL)

NARANI MONTONG TIRIGUI	Pés separados largura de ombro com soco na altura do tronco.
JUNTCHUM MONTONG TIRIGUI	Pés separados largura de dois ombros, pernas flexionadas com soco altura do tronco.
AP SAGUI MONTONG TIRIGUI	Um dos pés a um passo a frente do outro, com as duas pernas estendidas, soco na altura do tronco.
AP KUBI MONTONG TIRIGUI	Um dos pés a dois passos a frente do outro, com a perna da frente flexionada e a de trás estendida, soco na altura do tronco.

3 - BAL KI SUL (TÉCNICA DE CHUTES) – BASE: DU PALMOK RETCHIÔ ARÊ MAKI

AP TCHAOLIGUI	Levantamento frontal da perna estendida
AP TCHAGUI	Chute para frente flexionando joelho
ANTCHAGUI	Elevar a perna estendida para dentro
PAKA TCHAGUI	Elevar a perna estendida para fora

4 - STEPS (MOVIMENTAÇÃO)

- 1- Troca base mesmo lugar
- 2- Avança mesma base

5 - TÉCNICAS DE ATAQUE E DEFESA

- 1- Sibon donjak IL jang
- 2- Saju ap tchagui (Movimento de ataque para quatro direções com chute)

Curiosidades:

Dojang: academia, sala de treino.
Dobok: uniforme do taekwondo.
Kiosanim: professor (de 1º ao 3º Dan).
Sambonim: mestre (de 4º ao 6º Dan).
Kwajanim: grão mestre (acima de 7º Dan)

6 – GUB: É graduação de faixa colorida, corresponde a cada faixa em ordem decrescente, quanto menor o **gub** maior será a sua graduação colorida e consequentemente o seu desenvolvimento técnico. Se inicia na faixa branca – 10ª gub.

7 - IRON (CONHECIMENTO TEÓRICO)

a) Juramento do Taekwondo

EU PROMETO:

- 1- Observar as regras do Taekwondo.
- 2- Respeitar meus professores, meus pais e meus colegas.
- 3- Nunca fazer o mau uso do Taekwondo.
- 4- Lutar por um mundo mais pacífico
- 5- Ser campeão da liberdade e da justiça

b) Princípios do Taekwondo

- **Cortesia**
- Integridade
- Perseverança
- Auto Controle
- Espírito Indomável

***Cortesia** é a combinação de educação com gentileza, a manifestação do respeito as regras de civilidade no tratamento com os outros. Ser cortez é mostrar-se pronto para ajudar outra pessoa com atenção. Todo praticante de Taekwondo deve cultivar e agir com cortesia.*

8. CURIOSIDADES

O que é Taekwondo ?

Uma arte marcial Coreana e um esporte Olímpico, que utiliza das mãos e principalmente dos pés para defesas e ataques.

O que significa a palavra Taekwondo?

(Pé), KWON (Mão) e DO (Caminho). O caminho dos pés e das mãos.

Qual o país de origem do Taekwondo?

Coréia

Qual o nome do professor?

Qual o nome do nosso Mestre?

Diomar Renato – Faixa Preta 4º Dan

Contando até 10 (dez)

1 (RANÁ), 2 (DUL), 3 (SÊT), 4 (NÊT), 5 (TASÔT), 6 (IOSÔT), 7 (ILGOB), 8 (IODUL), 9 (ARROP), 10 (IOL).

seogi: base

Jochum seogi: base montada

Naranhi seogi: base pé paralelo

Moa seogi: base pés juntos

Apkubi: base grande

ap: frente

palmok: atencão

arae: abaixo da cintura

momtong: meio

olgul: acima do pescoço

makki: defesa

jireugi: soco

chigi: ataque

tok: queixo

mok: pescoço

BIBLIOGRAFIA: Carlos Negrão – Taekwondo Fundamental – Prata Editora – 1ª edição / 2012.