

ARTIGO UO 001/2024 – KIBOMDONGJAK YOUNGUBJA

Kibomdongjak significa treinamento de técnica básica e pode ser realizado de diversas maneiras. Na UO, a nossa sequência de Kibomdongjak foi elaborada em 2013, após a estadia do Gms. Liandro Pimentel na Coreia do Sul, onde realizou o curso de mestres internacionais do Kukkiwon e que participou de um período de treinamentos na Arirang Taekwondo.

O Kibomdongjak da UO compreende as técnicas apresentadas em cada um dos poomsaes, exceto o *KDJ JIREUGI*, em que o foco é o aprimoramento da técnica de socar.

Todo o Kibomdongjak da UO inicia pelo braço esquerdo e depois com o direito. Mesmo que a técnica no poomsae, seja apresentada primeiramente pelo lado direito. Algumas técnicas, conforme apresentadas nos poomsaes podem ser realizadas uma única vez. E sempre, quando o final for técnica de ataque, se aplica o Ki-hab.

Neste artigo iremos apresentar o Kibomdongjak Youngubja da Escola União Olímpica de Taekwondo, referente aos poomsaes das faixas coloridas.

O *KDJ JIREUGI* é realizado por uma sequência de socos, sempre alternando o braço de soco até o término de cada etapa, que inicia com 1 soco com o braço esquerdo, depois 2 socos (direito, esquerdo), depois 3 socos (direito, esquerdo, direito) e termina com 1 soco com ki-hab (esquerdo). Em seguida, repete a sequência iniciando pelo braço direito, até o final com 1 soco com ki-hab (direito).

KDJ JIREUGI



Os demais Kibomdongjak, serão sempre realizados, técnica a técnica, primeiramente com o lado esquerdo como referência e o lado direito, logo em seguida. Poucas técnicas não serão realizadas pelos 2 lados e nesses casos a figura apresentada é o lado correto. Essas técnicas serão indicadas informadas como um só lado, nas figuras abaixo.

KDJ 1 (TAEGUK IL JANG)



KDJ 2 (TAEGUK I JANG)



KDJ 3 (TAEGUK SAM JANG)



KDJ 4 (TAEGUK SA JANG)





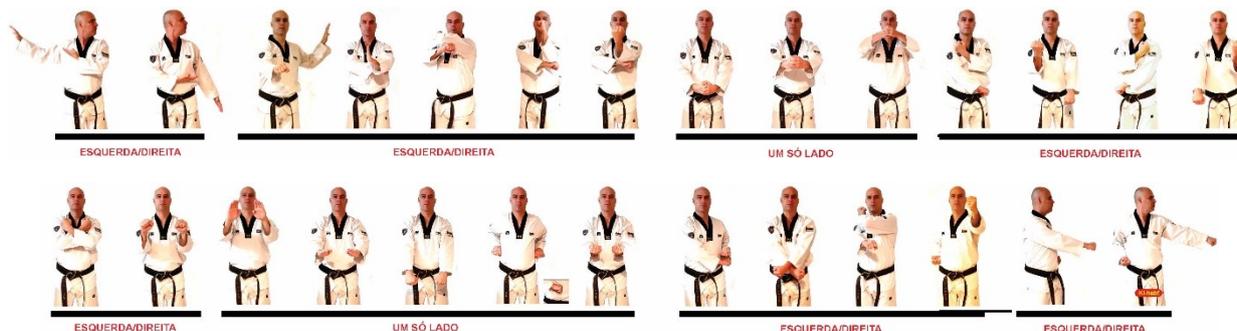
KDJ 5 (TAEGUK OH JANG)



KDJ 6 (TAEGUK IUUK JANG)



KDJ 7 (TAEGUK TCHIL JANG)



KDJ 8 (TAEGUK PAL JANG)



A importância da prática do Kibomdongjak é qualificar os fundamentos técnicos como posição inicial, trajetória e posição final, precisão, tempo de execução dos movimentos e respiração. Com essa melhoria, a evolução técnica e qualidade dos poomsaes tende a evoluir significativamente.

Direitos Reservados
Gms. Liandro Santafé Pimentel
Escola União Olímpica de Taekwondo