



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



MANUAL DO INSTRUTOR



HAPKIDO SUNGJAKWAN

Volume II
4° Gub à 1° Dan
Autor Mestre Dayverson

www.brazilianhapkido.com



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Graduações e Exame de faixa

As Graduações

Antigamente as artes de lutar desarmado não tinham categorias, graus, uniformes ou faixas. Este processo de oferecer faixas segundo a perícia do praticante é relativamente novo, as primeiras faixas foram dadas aproximadamente há 85 anos.

Para as graduações existe uma regra, uma pessoa não pode atribuir-se a si própria uma classificação, tal julgamento deve ser dado por pessoas que estejam na posição de avaliar, normalmente, professores faixas-pretas.

No **SUNGJAKWAN HAPKIDO** existem diferentes esquemas na classificação por faixa.

Na Coreia prevalece o seguinte esquema: Faixa Branca para principiante, faixa Vermelha para os graus intermediários e faixa Preta para os graus avançados.

Nos Estados Unidos o sistema é o mesmo com acréscimo da faixa verde, qualificando um grau que fixa entre o principiante e o intermediário.

A Europa, mais independente da orientação da Coreia, tem um diferente sistema, dando na faixa de cor a cada grau nas classificações.

No esquema branco –vermelha -preta, não há diferença entre a pessoa no seu primeiro dia de treino e aquele que irá ao dia seguinte lutar pela obtenção da faixa vermelha, entretanto, há grande diferença na habilidade dos dois e deveria ser assinalado, como fazem os europeus.

Na Europa, em partes dos Estados Unidos, América do Sul e no Canadá, o esquema de cores é o seguinte: - branca, amarela, laranja, verde, roxa, azul, marrom, vermelha e preta, vermelha e branca.

Essas faixas são denominadas de graus que por sua vez são classificadas em "Gub" até a faixa preta e "DAN" para os graus superiores.

A evolução técnica do **Haksaeng (Aluno)** é percebida pelo GUB ou nível e cada um é representado por uma faixa colorida.

A mudança de GUB é realizada em um ritual chamado "exame de faixa" e durante o qual o praticante demonstra sua perícia técnica a uma banca de avaliadores, os quais deverão analisar não apenas o conhecimento técnico do praticante, mas também sua conduta como Hoshin Nim além de sua capacidade intelectual. O grau de dificuldade dos exames é proporcional ao GUB.

Níveis e Sistema de Graduação do SUNGJAKWAN Hapkido

As graduações do **SUNGJAKWAN HAPKIDO** se dividem em duas categorias que são os Gubs (grau de Faixa colorida) e DAN (graus de Faixa Preta).

A cor da faixa indica o grau e experiência do praticante. Para a troca de faixa é necessário fazer um exame que avalia o estudante nos conhecimentos e habilidades adquiridas em todos os aspectos do **SUNGJAKWAN HAPKIDO**, o praticante deve mostrar seu conhecimento nas técnicas básicas de seu nível, posturas e técnicas de mão e pés principalmente; deve dar prova de sua habilidade em



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



combate, nos quebramento de acordo com seu nível e realizar corretamente as técnicas de seu respectivo grau, assim como conhecer os conceitos sobre a teoria e filosofia da Arte.

GRAU DE COR	PRATICA	TEMPO DE TREINO
10° Gub - FAIXA BRANCA	3 MESES	36 hs
8° Gub - FAIXA AMARELA	3 MESES	36 hs
6° Gub - FAIXA VERDE	4 MESES	48 hs
4° Gub - FAIXA AZUL	5 MESES	60 hs
3° Gub - FAIXA AZUL / VERMELHA	5 MESES	60 hs
2° GUP - FAIXA VERMELHA	5 MESES	60 hs
1° GUP – FAIXA VERM/PRETA	6 MESES	72 hs
1° DAN – FAIXA PRETA	12 MESES	148 hs

Os exames para faixa colorida devem ser avaliados por um instrutor de nível de Faixa Preta 1º Dan ou Superior. Para avaliação ao nível de Faixa Preta serão realizados pela Comissão Técnica Nacional ou por um Mestre Internacional da Federação Internacional de **SUNGJAKWAN HAPKIDO** para reconhecimento a nível internacional.

Os alunos faixas pretas estarão obrigados a dar cumprimento fiel ao Programa de ensino de **SUNGJAKWAN HAPKIDO** e aos tempos de permanência em cada grau do nível de Dan.

Os anos são contados a partir da data que se recebe a ultima promoção de grau.

Só poderão solicitar o exame de promoção de Dan os alunos que hajam cumprido com o tempo de pratica correspondente e tenham pagado sua respectiva filiação anual.



NIVEIS DE DANS NA FAIXA PRETA /BLACK BELT

CERTIFICAÇÃO DOS NIVEL DAN		
GRAU / DAN	BLACK BELT	TEMPO de PRATICA
1° Dan	FAIXA PRETA	1 ANO
2° Dan	FAIXA PRETA	1 ANO
3° Dan	FAIXA PRETA	2 ANOS
4° Dan	FAIXA PRETA	3 ANOS
5° Dan	FAIXA PRETA	4 ANOS
6° Dan	FAIXA PRETA	5 ANOS
7° Dan	FAIXA PRETA	6 ANOS
8° Dan	FAIXA PRETA	7 ANOS
9° Dan	FAIXA PRETA	8 ANOS
10° Dan	FAIXA PRETA	9 ANOS

Os alunos faixas pretas estarão obrigados a dar cumprimento fiel ao Programa de ensino de **SUNGJAKWAN HAPKIDO** e aos tempos de permanência em cada grau do nível de Dan.

Os anos são contados a partir da data que se recebe a ultima promoção de grau.

Só poderão solicitar o exame de promoção de Dan os alunos que hajam cumprido com o tempo de pratica correspondente e tenham pagado sua respectiva filiação anual.

Os itens anteriores têm por finalidade difundir e desenvolver adequadamente o **SUNGJAKWAN HAPKIDO** no Brasil, conforme as normas vigentes da Internacional SUNGJAKWAN Association.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Significado das Cores das Faixas

Cada cor tem um simbolismo especial

BRANCO: Simboliza pureza, inocência. É o caminho sem rua, o cristal sem polir. Significa inocência, o praticante de SUNGJAKWAN HAPKIDO ao iniciar representa uma criança em seu estado de carência de conhecimentos. O branco não é uma cor, e a percepção visual vibratória dos objetos ao mesmo tempo. E por tanto um símbolo perfeito para o estado chamado em coreano "MU SHIN" (Vazio cognoscitivo).

AMARELO: Significa ilusão, a inteligência que começa se desenvolver e descobrir novos conhecimentos. E a cor da terra em que o lavrador semeia suas sementes, o sol nascente que irradia sua energia sobre os seres vivos, do grão em germinação do trigo floresce.

VERDE: Significa o crescimento. É análogo ao crescimento da formação da natureza. É o ponto de inflexão na aprendizagem, similar a adolescência. É a cor da natureza, o vigor da vida em crescimento, a sábia busca do que está, mas alto.

AZUL: Significa alegria, crescimento anímico que se produz na psique do praticante, elevando sua mente "acima dos céus". A mente busca auxílio nos planos superiores naturais, e se esforça por receber a energia do universo. É a cor do céu, das árvores que crescem cada dia, mas fortes.

VERMELHO: Significa estabilidade, consciência do perigo, do fogo, equilíbrio Psicológico e controle da energia, início da etapa de maturidade que se alcança logo depois de um grande ciclo de aprendizagem. É a cor do fruto maduro, do céu ao entardecer, a o estágio de quem se prepara para a perfeição de sua Arte.

NEGRO: Significa maturidade, cortesia, humildade, domínio, paciência. O homem inocente dar lugar ao homem maduro e consciente de seus atos, de suas potencialidades e energias. Terminou sua aprendizagem na senda da vida material, se encontra em condições de iniciar a busca e desenvolvimento da vida espiritual. O negro não é uma cor é a absorção ou retenção de toda a gama cromática. Nenhuma vibração viaja para o exterior. Simboliza que o ciclo cósmico se incorporou dentro do praticante. Possui a sabedoria e não a deixa escapar. Quando o praticante houver completado realmente as etapas de aprendizagem dos diferentes níveis, se produz em seu ser a



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



"Reconciliação das polaridades negativas e positivas" (Um y Yang) dando início a uma nova etapa de sua vida, na que tem ele direito e o dever de transmitir seus conhecimentos e sabedoria. O faixa preta é o perfeito símbolo de uma poderosa concentração mental e de uma vigorosa vontade para atuar. Agora está em condições e sabe como exteriorizar seus conhecimentos Marciais. E a cor do carvão, duro, sereno como uma rocha que se forma a partir de tudo quanto existe na terra, ao que a natureza tardou em forjar por milhões de anos, que pode arder para dar calor ou fragmentar-se para escrever mil histórias.

Dentro de nosso estilo ainda contamos com uma faixa de cor para graduação especial, sendo esta outorgada aos praticantes Faixas Pretas de outros estilos que queiram se tornar instrutores de SUNGJAKWAN Hapkido.

PRETA / BRANCA: Essa cor representa para nós do SUNGJAKWAN a humildade e vontade de evoluir do praticante já graduado.

Seu significado representa: Um Faixa Preta (Senhor de seu Conhecimento/ Experiência) que com o tempo sentiu necessidade de obter novos conhecimentos para seu aprimoramento pessoal e partiu em busca de uma nova caminhada (Mente Aberta) e de uma nova aprendizagem (novo estilo ou Técnicas Marciais).

Sendo que sua postura em querer renovar seus conhecimentos, já o torna novamente aluno e mostra toda sua humildade como discípulo e fiel seguidor dos princípios marciais.

PRIMEIROS SOCORROS

Primeiras Providências

Os primeiros socorros são os cuidados imediatos prestados a uma pessoa cujo estado físico coloca em perigo sua vida, com a finalidade de manter as funções vitais e evitar o agravamento de suas condições, até que receba assistência médica qualificada.

A pessoa que presta socorro, chamada de socorrista, necessita saber: *o que deve procurar, o que fazer* (e o que não deve fazer) e *como deve fazer*.

A aprendizagem dos primeiros socorros tem a finalidade de ajudar

- salvar uma vida;
- prevenir danos maiores;
- obter ajuda qualificada quando necessário;
- ter segurança diante de situações de emergência;
- aliviar a dor e o sofrimento das vítimas.

Para prestar o primeiro atendimento o socorrista precisa:

- a) ser prevenido: isso significa conhecer as noções básicas de primeiros socorros e carregar sempre consigo uma caixa de primeiros socorros;
- b) manter-se calmo: é preciso evitar o pânico e inspirar confiança. Lembre-se de que sua função é apenas a de prestar o primeiro atendimento e que pessoas melhor preparadas logo chegarão para



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



ajudar;

c) prevenir-se: significa tomar certos cuidados para preservar a sua saúde e a do acidentado;

d) o que evitar: é necessário evitar a aglomeração de curiosos e, dentre outros cuidados, não deixar que pessoas sem capacitação mexam ou removam a vítima.

e) O que fazer:

- verificar a situação dos outros passageiros e tranquilizá-los;

- identificar o problema;

- aplicar os conhecimentos de primeiros socorros;

- chamar socorro especializado e fornecer informações sobre o estado da vítima.

- verificar a Ficha Individual da Criança, onde deverá constar: nome completo, escola, nome da professora, nome dos pais ou responsáveis, a quem avisar em caso de emergência, plano de saúde, médico particular (nome e telefone), clínica médica ou hospital, fator sanguíneo, doenças crônicas, alergias, medicamentos permitidos.

Procedimentos Básicos

Hemorragia

É a perda de sangue ocasionada pelo rompimento de uma veia ou artéria. Todas as hemorragias devem ser contidas o mais rápido possível, pois a perda de um terço do sangue coloca em risco a vida. O total de sangue no organismo humano corresponde, em litros, a 8% do peso corporal.

Os sinais e sintomas de hemorragia são:

- palidez intensa;
- mucosas descoradas;
- pulso rápido e fraco;
- respiração rápida e superficial;
- vertigens;
- náuseas e vômitos;
- suor abundante;
- sede;
- desmaio.

As hemorragias podem ser:

Arteriais: apresentam sangue vermelho vivo, saindo em jatos.

Venosas: são caracterizadas pelo sangue vermelho escuro, escorrendo contínuo e lentamente.

O que fazer para conter a hemorragia:

- Colocar um pano limpo sobre o ferimento e pressionar com firmeza. Se não houver um pedaço de pano disponível, faça pressão diretamente com a mão, mas atenção, esse procedimento traz risco de contágio de doenças transmitidas pelo sangue, como a hepatite e a Aids, por exemplo. O ideal é cobrir o ferimento com uma compressa improvisada e comprimi-la. Utilize um pedaço de sua própria roupa ou da roupa da vítima, se necessário;

- Elevar o membro ferido a uma altura superior à do coração, diminuindo o sangue no local do ferimento e, dessa forma, reduzindo a hemorragia;

- Encaminhe a vítima para local onde possa receber assistência adequada.

Hemorragia nasal (epistaxe)



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



É a perda de sangue pelo nariz em pequena ou em grande quantidade. Hemorragias nasais sempre podem ser estancadas, e as medidas para contê-las devem ser aplicadas o mais rapidamente possível, para evitar perdas excessivas de sangue, que podem levar a conseqüências como o estado de choque, dentre outras.

O que fazer:

- Tranqüilizar a vitima para que não entre em pânico;
- Afrouxe a roupa que esteja comprimindo o pescoço e o tórax da vítima;
- Faça a vítima sentar-se em local fresco e arejado com o tórax recostado e a cabeça elevada; quando se tratar de criança, o mais indicado é que seu tórax seja inclinado levemente para a frente, com a cabeça voltada para baixo, para evitar que o sangue vá para o estômago causando náuseas.
- Faça ligeira pressão sobre a asa do orifício nasal de onde flui o sangue, para que as paredes do mesmo se toquem e, por compressão direta, contenha o sangramento;
- Caso a pressão externa não tenha contido o sangramento, introduza uma gaze, um pedaço de pano ou lenço, limpo e torcido, na narina que sangra, pressionando o local do ferimento até o atendimento médico.

Hemorragia gástrica (hematêmese)

É a perda sangüinea através de vômitos, de origem gástrica. A coloração do sangue pode ser de um vermelho vivo ou, após ter sofrido a ação do suco gástrico, apresentar-se com uma coloração escura.

O que fazer:

- Deixe a vítima em repouso;
- Suspenda a ingestão de qualquer tipo de alimento ou líquido;
- Aplique bolsa de gelo ou compressas frias na região gástrica;
- Encaminhe a vitima, com urgência, para assistência médica.

Hemorragia pulmonar (Hemoptise)

É a eliminação, pela boca, de sangue de origem pulmonar. O sangue pode fluir em pequena ou grande quantidade, constante ou intermitente (em golfadas), apresentando-se com coloração vermelho vivo e espumoso pela quantidade de ar aspirada (arejamento). A vítima tem acessos de tosse.

O que fazer:

- Tranqüilize a vítima;
- Coloque-a sentada de lado para prevenir asfixia pelo refluxo do sangue;
- Deixe-a em repouso;
- Não deixe que ela fale ou faça nenhum esforço;
- Providencie com urgência o transporte da vítima para assistência médica.

Desmaios

Trata-se da perda súbita e temporária da consciência. Os desmaios são considerados uma forma leve de estado de choque, sendo, geralmente, provocados por emoções súbitas violentas, nervosismo intenso ou fome (hipoglicemia).

Sinais e sintomas da iminência de um desmaio:

- palidez intensa;
- suor abundante;



ISABRASIL

International Singjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- pulso fraco e acelerado;
 - respiração fraca e curta;
 - tontura;
 - náuseas;
 - escurecimento da visão;
- O que fazer:

- Deitar a vítima para facilitar a circulação do sangue;
- Se possível, levantar suas pernas;
- Verificar respiração, pulsação e se necessário, proceder à respiração artificial e a compressão cardíaca;
- Lateralizar a cabeça a fim de evitar asfixia em caso de vômito e excesso de saliva;
- Sentar a vítima com os joelhos ligeiramente afastados e a cabeça entre eles, se possível mais baixa;
- quando tiver voltado à consciência, orientá-la para que respire profundamente e, ainda, para que force a elevação da cabeça, enquanto o socorrista a segura pressionada levemente para baixo;
- manter a vítima com a cabeça em nível baixo (entre os joelhos) ou deitada, pelo tempo necessário ao desaparecimento dos sintomas, não deixe que fique em pé.

Importante: se o desmaio durar mais de dois minutos, agasalhe a vítima e encaminhe-a rapidamente à assistência técnica.

Estado de Choque

É uma condição na qual existe uma desproporção entre a quantidade de sangue em circulação e a capacidade total do sistema circulatório.

Todo acidente, ferimento ou doença repentina pode produzir estado de choque. Por exemplo: acidente de automóvel, queimadura grave, afogamento, queda, envenenamento, picada de cobra e enfarte do miocárdio.

Sinais e sintomas do estado de choque:

- pele fria e úmida;
- suor na testa e na palma das mãos;
- face pálida com expressão de ansiedade;
- sensação de frio e calafrios;
- náuseas e vômitos;
- respiração rápida, curta e irregular;
- pulso fraco e rápido;
- inconsciência ou escurecimento da visão.

O que fazer:

- deitar a pessoa e afrouxar as roupas em volta do pescoço, no peito e na cintura;
- verificar a presença de próteses dentárias, objetos ou alimentos na boca da vítima e retirá-los;
- as pernas e os pés devem ser colocados sobre uma almofada, um cobertor enrolado ou outro objeto semelhante, para mantê-los elevados, caso não haja fratura dos membros inferiores, a fim de levar mais oxigênio para o cérebro;
- se a vítima tiver dificuldade para respirar ou ferimentos na cabeça ou no peito, a cabeça e os



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



ombros devem ficar em posição elevada;

- se a pessoa estiver inconsciente, vomitando ou sangrando pela boca ou nariz, deite-a na posição lateral de segurança para evitar a asfixia;
- verifique a respiração e a pulsação;
- solicite assistência médica o mais rápido possível.

Convulsões

São contrações musculares generalizadas, violentas ou não, com possível perda da consciência.

Causas: febre muito alta e falta de oxigenação do cérebro; e diversas doenças como epilepsia, meningites e outra.

Sintomas e sinais:

- inconsciência e queda;
- lábios azulados e palidez intensa;
- espasmos incontrolláveis (que sacodem o corpo);
- sialórea (babeira).

O que fazer:

- não se deve tentar controlar os movimentos convulsivos
- colocar a vítima deitada em posição lateral de segurança;
- afastar os objetos próximos, para que ela não se machuque;
- verificar desobstrução das vias aéreas (chiclete, biscoito, dentadura, etc.)
- colocar um lenço enrolado ou outro objeto entre os dentes para impedir que a vítima morda a língua e se asfixie;
- quando os espasmos cessarem, acomode a vítima;
- certifique-se de que a vítima está respirando bem;
- encaminhe-a para assistência médica.

Parada Cardíaca ou Respiratória

Também chamada de “morte súbita”, parada cardíaca é a cessação dos batimentos do coração. Ocorre quando o músculo cardíaco, em condições de extrema debilidade, não se contrai e distende com o vigor necessário para assegurar suficiente quantidade de sangue à circulação.

Pode ser constatada quando os batimentos cardíacos em artérias, como a carótida, a femoral ou a radial, são imperceptíveis.

O diagnóstico e o tratamento devem ser feitos o mais rápido possível, dentro de um período de até quatro minutos, pois os centros vitais do sistema nervoso ainda continuam em atividade durante este período, apesar de a morte clínica ter ocorrido no momento em que cessaram os batimentos cardíacos e a função respiratória.

A eficácia da reanimação em caso de parada cardíaca depende do tempo em que for iniciado o processo, pois embora grande parte do organismo permaneça vivo durante algum tempo, em tais condições, modificações irreversíveis podem ocorrer no cérebro após o período de quatro minutos sem oxigenação.

O socorrista deverá ser capaz de reconhecer rapidamente uma parada cardíaca, para iniciar o processo de reanimação, do qual dependerá a reabilitação da vítima.

Causas:

- crise cardíaca;
- choque elétrico;



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- intoxicação por medicamentos;
- intoxicação por monóxido de carbono ou defensivos agrícolas;
- afogamento;
- acidentes graves; etc,

Sinais e sintomas:

- insuficiência respiratória;
- dilatação das pupilas;
- espasmo (contração súbita e violenta) da laringe;
- perda da consciência;
- coloração arroxeadada da pele e dos lábios;
- ausência de batimentos cardíacos.

O que fazer:

Uma rápida avaliação do estado geral da vítima é que vai determinar quais as providências a serem tomadas. Por ordem de prioridade:

- verifique se a vítima respira ou não;
- inicie a respiração boca a boca (cinco a seis assopros por minuto), imediatamente, se a ausência de movimentos respiratórios for constatada.
- em muitos casos, a respiração boca a boca é suficiente para restabelecer os batimentos cardíacos;
- verifique a pulsação e quais suas características (se está fraca, lenta, etc);
- inicie a massagem cardíaca externa, imediatamente, caso a respiração boca a boca não restabeleça os batimentos cardíacos.

Princípios básicos na aplicação da massagem cardíaca externa:

A técnica de massagem cardíaca externa consiste em comprimir o coração contra o osso esterno (situado na parte média e anterior do tórax e que une as costelas nesta região) q coluna vertebral, para forçar o restabelecimento da função mecânica do coração, ou seja, bombear o sangue através das artérias, mantendo a circulação mínima em órgãos vitais como o cérebro, produzindo irrigação sangüínea suficiente para a viabilização das funções cerebrais.

Como efetuar a massagem cardíaca externa:

- localizar o ponto de compressão que se encontra exatamente no terço inferior do esterno, onde se junta ao abdomen. Na criança, o coração está localizado a menos de um palmo da base de pescoço. Apalpe o ponto mais deprimido do esterno com o dedo indicador. Neste ponto, pressione os dedos destinados a massagem cardíaca (dedo indicador e médio).

- exercer pressão forte sobre o ponto de compressão, estimulando, deste modo, o coração, que deverá reiniciar suas contrações. é por meio das contrações que o sangue chega às artérias, por onde ele circula em todo o organismo.

- em cada compressão forte, o esterno será empurrado para dentro cerca de 3 a 5 centímetros. isto durará meio segundo, em seguida afrouxando-se rapidamente a pressão.

Instruções gerais para reanimação cardiopulmonar

Reanimação cardiopulmonar é a aplicação simultânea de dois recursos técnicos de primeiros socorros: respiração artificial (boca a boca) e massagem cardíaca externa. Estes são os primeiros socorros que se prestam a vítimas com parada cardíaca e respiratória.

Caso haja apenas uma pessoa para prestar o socorro, deve-se aplicar, após cada 15 compressões



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



cardíacas, duas insuflações (assopros) de ar, alternadamente, até que chegue outra pessoa para auxiliar ou até que a vítima se reanime.

Para a respiração artificial, colocar uma das mãos no queixo, para abrir a boca da vítima e, com a outra mão, fechar as narinas. Em seguida, fazer uma inspiração profunda, colocar firmemente a sua boca na boca da vítima e soprar, injetando-lhe ar na via aérea.

No caso de o socorrista contar com o auxílio de outra pessoa, esta realizará a respiração boca a boca e controlará a pulsação na artéria carótida (no pescoço), enquanto o socorrista executará a massagem cardíaca. O ritmo de compressões e ventilações deve ser de cinco compressões com a interposição de uma ventilação rápida.

Caso seja necessário o revezamento entre os socorristas, a pausa para troca não deverá ser maior do que cinco segundos.

Para constatar se a vítima se reanima, observe se:

- as pupilas voltaram a se contrair;
- a coloração geral da pele melhora;
- os movimentos respiratórios se reiniciam;
- as pulsações retornam.

Parada respiratória

A vida depende da chegada de ar em qualidade e quantidade adequadas aos pulmões. Quando o ar tem a composição alterada ou não chega na quantidade necessária aos pulmões, há o perigo da asfixia.

Várias partes do corpo podem ser privadas de oxigênio por várias horas e recuperar-se completamente. Porém, o cérebro só pode tolerar a ausência de oxigênio durante alguns minutos. Quando a falta de oxigênio ultrapassa esse curto espaço de tempo, o cérebro pode sofrer um transtorno crônico, ou pode ocorrer a morte.

A respiração depende:

- da adequada concentração de oxigênio no ar inspirado;
- de que as passagens de ar pela garganta, laringe e traquéia estejam desimpedidas;
- da circulação adequada de sangue para transportar oxigênio dos pulmões ao cérebro e a outros órgãos importantes, e que o sangue retorne aos pulmões.

O que fazer:

- afastar a vítima da causa, se for necessário;
- verificar se a vítima está consciente;
- abrir e manter desobstruída a passagem de ar;
- se as vias respiratórias não estiverem desimpedidas, verificar se há corpo estranho, sólido ou líquido, na boca e garganta, e retirá-lo. Vire a cabeça da vítima para o lado. Isto permitirá que o ar insuflado (através da respiração boca a boca) tenha livre acesso aos pulmões.
- afrouxar as roupas da vítima, principalmente em volta do pescoço, cintura e no peito.
- continuar a respiração artificial até que se restabeleça a respiração regular, ou até que a vítima receba assistência médica.
- a vítima deve permanecer deitada, mesmo depois de ter recuperado a respiração.

Importante: quando falta oxigênio ao cérebro (hipóxia cerebral), o sinal mais importante dessa



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



situação é a dilatação das pupilas.

Ferimentos

São todas as lesões da pele (corte, perfuração, dilaceração), produzidas por traumatismo, em qualquer tipo de acidente. Todos os ferimentos, logo que ocorrem causam dor, originam sangramentos e são vulneráveis a infecções.

Para evitar ou pelo menos diminuir estes riscos, todos os ferimentos, após a limpeza (com água limpa e sabão), devem ser cobertos com uma compressa feita com um pedaço de pano bem limpo.

Evite tocar o ferimento com os dedos, a menos que seja necessária a contenção de uma hemorragia. Cuidado com o contato do sangue da vítima, pois pode haver contágio de doenças. Para este procedimento é recomendável o uso de luvas.

Não se deve extrair corpos estranhos que estejam no ferimento, mas, sim, cobri-lo com um curativo. A retirada só pode ser feita por um médico.

O que fazer:

- proteger o ferimento com uma compressa de pano bem limpo, fixe a compressa com material apropriado, tomando o cuidado de não apertar muito.
- não deixar duas superfícies da pele em contato, a fim de prevenir a formação de escaras;
- colocar a vítima em posição confortável, apoiando a região ferida;

Fraturas

É o rompimento total ou parcial de qualquer osso ou cartilagem. As fraturas podem ser fechadas, quando a pele não é rompida pelo osso quebrado, ou expostas (ou abertas) quando o osso atravessa a pele e fica a mostra.

O que fazer:

- se houver ferimento, deve-se cobri-lo com gaze ou pano limpo, se a fratura for exposta, evite limpar o ferimento e não tente colocar o osso no local;
- imobilizar a região da fratura para impedir os movimentos das articulações acima e abaixo. pode-se utilizar jornal dobrado, papelão ou outro material que tenha rigidez. os movimentos necessários para imobilizar o membro fraturado devem ser efetuados com o máximo cuidado.

Queimaduras

São lesões produzidas nos tecidos pela ação de agentes físicos (frio ou calor) e químicos (produtos corrosivos). As queimaduras são muito dolorosas e podem constituir uma ameaça para a vida, dependendo da extensão da região queimada.

Quanto à profundidade, as queimaduras podem ser classificadas da seguinte maneira:

- 1.º Grau -Atinge as camadas mais superficiais da pele.

Sintomas: vermelhidão, inchaço, dor local suportável, sem formação de bolhas. Exemplos: queimaduras solares, contato com objetos quentes.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- 2.º Grau - Atinge as camadas mais profundas da pele. O atendimento médico é necessário nestes casos.

Sintomas; bolhas, pele avermelhada, manchada ou com a coloração variável, dor, inchaço, desprendimento de camadas da pele e possível estado de choque. Exemplos: Queimaduras solares graves, contato de maior duração com objetos quentes, líquidos quentes, vapor quente.

- 3.º Grau - atinge todas as camadas da pele, chegando, às vezes, até o osso. Sintomas: pele branca ou carbonizada, pouca ou nenhuma dor (atinge as terminações nervosas). Exemplos: Fogo, choque elétrico.

As prioridades para aplicar os primeiros socorros em casos de queimaduras são:

- aliviar a dor, colocando a parte queimada em água fria e limpa ou, se for possível, mantê-la sob água corrente (com intensidade moderada) até que cesse a dor.

- se a queimadura for produzida por substâncias corrosivas ou irritantes, a área deve ser lavada durante pelo menos 15 minutos em água corrente. A seguir, a queimadura deve ser coberta com um pedaço de pano bem limpo, o qual deverá ser preso cuidadosamente com uma atadura.

- quando não for possível mergulhar a queimadura em água fria, pode-se aplicar compressas úmidas e frias.

- prevenir o estado de choque, que pode ocorrer em função da dor e/ou perda de líquido. Dê à vítima, caso tenha sede, água para beber. Se estiver inconsciente, não lhe dê água ou outro líquido

- prevenir infecção, todo ferimento que apresenta bolhas ou falta de pele, em consequência da queimadura, é vulnerável a infecções. Por isso, deve ser coberto com um pedaço de pano limpo, atado cuidadosamente.

- nunca deve-se aplicar pomadas, creme dental, manteiga ou outros produtos nas queimaduras.

Envenenamento

A Intoxicação aguda ou envenenamento ocorre quando a pessoa entra em contato ou ingere substâncias químicas (inclusive remédios em doses elevadas) ou naturais que possam causar distúrbios funcionais ou sintomáticos. Pode resultar em doença grave ou morte em poucas horas, caso a vítima não seja socorrida em tempo útil (em geral, as quatro primeiras horas após o acidente).

A gravidade do envenenamento depende da idade e da suscetibilidade do indivíduo, da quantidade, tipo de toxicidade da substância ingerida ou aspirada e do tempo de exposição à mesma. Vias de penetração: boca, pele e vias respiratórias.

Sinais e sintomas:

- sinais evidentes na boca ou na pele de que a vítima tenha mastigado, engolido, aspirado ou estado em contato com substâncias tóxicas, químicas ou naturais (medicamentos, plantas, etc.);

- hálito com odor estranho;

- modificação na coloração dos lábios e interior da boca, dependendo do tipo de substância;

- dor, sensação de queimação na boca, garganta ou estômago;

- sonolência, confusão mental, torpor ou outras alterações da consciência;

- estado de coma alterado com período de alucinações e delírios;

- lesões na pele, queimadura intensa com limites bem definidos ou bolhas;

- depressão da função respiratória;

- diminuição ou retenção do fluxo urinário;



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- convulsões;
- distúrbios hemorrágicos manifestados por vômito, fezes ou urina;
- queda da temperatura, permanecendo abaixo do normal.

Como agir:

- Intoxicação por contato (pele): lavar abundantemente o local afetado com água corrente. No caso de os olhos serem afetados, lavar com água corrente durante 15 minutos e encaminhara um oftalmologista.

- Intoxicação por ingestão: provocar vômito, através da administração de água com sal, ou introduzindo um dedo na garganta da vítima.

Não induzir o vômito se a vítima:

- estiver inconsciente;
- tiver convulsões;
- tiver ingerido substância corrosiva que possa causar queimaduras nas mucosas;
- tiver ingerido algum derivado de petróleo;
- nos casos de ingestão de substâncias corrosivas, cáusticos em geral e derivados de petróleo, deve-se diluir ou neutralizar essas substâncias pela ingestão de água ou leite.

Se a vítima estiver inconsciente:

- verifique se teve parada respiratória e, nesse caso, pratique respiração artificial;
- se a vítima respira, coloque-a em posição lateral de segurança;
- aplique as medidas indicadas para prevenir o estado de choque;
- encaminhe-a, com urgência, para um local onde possa receber assistência qualificada;
- recolha e envie junto com a vítima, para serem entregues ao médico, todos os frascos e objetos que possam identificar a causa da intoxicação.

Unidade 3 - Transporte de Vítimas

Somente remova uma vítima do local do acidente se for absolutamente necessário. Caso contrário, aguarde o atendimento médico.

Outro cuidado muito importante é verificar se há suspeita de fratura na coluna. Nesse caso, a remoção da vítima exige extremo cuidado e utilização da técnica correta.

A remoção de uma vítima com suspeita de fratura na coluna só deve ser feita se a vida dela estiver sob a iminência de um perigo maior, como incêndio ou desabamento, por exemplo.

Transporte por maca

Pode-se improvisar uma maca amarrando-se, em duas varas resistentes, cobertores dobrados. Remover a vítima, devagar e com muito cuidado, para a maca.

Para colocar e tirar a vítima da maca, e efetuar outros transportes curtos, a maneira mais segura, principalmente quando houver suspeita de fratura de coluna ou bacia, é utilizar três ou quatro pessoas, para que todo o corpo da vítima seja movimentado ao mesmo tempo, impedindo movimentos da cabeça ou pescoço.

Transporte por uma ou mais pessoas



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Quando há apenas um socorrista no local do acidente, a remoção da vítima - apenas nos casos em que não há suspeita de fratura de coluna e a pessoa está consciente - pode ser feita das seguintes maneiras:

- a) nos braços: o socorrista passa um dos braços da vítima ao redor do seu pescoço e a pega no colo, com um braço nas costas e o outro na articulação dos joelhos.
- b) nas costas: o socorrista fica de costas para a vítima (flexionando os joelhos) e passa os braços da vítima ao redor do seu pescoço. o socorrista se inclina um pouco para a frente e levanta a vítima, segurando-a pelos pulsos.
- c) de apoio: o socorrista fica ao lado da vítima (flexionando levemente os joelhos) e passa o braço dela ao redor do seu pescoço. o socorrista a segura pela cintura e pelo braço.

Transporte por mais de uma pessoa

Deve-se sempre suspeitar de fratura na coluna cervical e, por isso, é necessário proteger esta parte do corpo da vítima durante a remoção. A pessoa deverá ser levantada na posição horizontal, como um bloco, por três pessoas (conforme veremos mais à frente), e colocada numa maca rígida.

Se a vítima estiver consciente e não houver suspeita de fratura na coluna, ela pode ser transportada por duas pessoas, usando-se o seguinte método:

- os dois socorristas flexionam os joelhos juntos e passam os braços da vítima ao redor do pescoço;
- os socorristas passam os braços (um segurando no pulso do outro) atrás das pernas da vítima e levantam-na sentada.

Por três pessoas:

Os três socorristas abaixam-se o máximo possível, sempre com os joelhos flexionados e agem da seguinte maneira:

- o primeiro passa os braços no corpo da vítima no sentido de apoiar a cabeça e o meio das costas dela;
- o segundo passa os braços entre a cintura e a região abaixo das nádegas;
- o terceiro passa os braços entre as articulações internas dos joelhos e região dos tornozelos;
- os três levantam-na ao mesmo tempo, como um bloco.

Em resumo, nas situações em que são necessários os primeiros socorros, é fundamental que o socorrista mantenha a calma e tenha em mente que a sua atuação não exclui o atendimento médico posterior.



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Pontos Pressão (Hyel Do)

O **SUNGJAKWAN HAPKIDO** como sistema coreano de autodefesa inclui a prática de:

1. Técnicas de artes marciais
2. Técnicas de artes curativas

Como praticantes de artes marciais nos devemos saber ambos os lados da moeda. Nós devemos poder sanar aquele que ferimos durante nossa prática de autodefesa.

Existem más de 500 aplicações de pontos vitais

Na arte marcial **SUNGJAKWAN** se usam basicamente 36 pontos de pressão, se são golpeados ou apertados com a força e a velocidade apropriada se causará lesão, paralisia ou morte.

Nas aplicações de **SUNGJAKWAN** nós devemos ser capazes de conhecer e dominar o método correto de aplicação dos pontos de pressão.

Pontos Pressão (Hyel Do):

Existem dois tipos de estudo do Hyel Do:

1. **Hyel Do Sool**: É o uso de pontos vitais como uma técnica de autodefesa
2. **Hyel Hwal Sool**: É o uso de pontos vitais para curar as enfermidades (acupuntura)



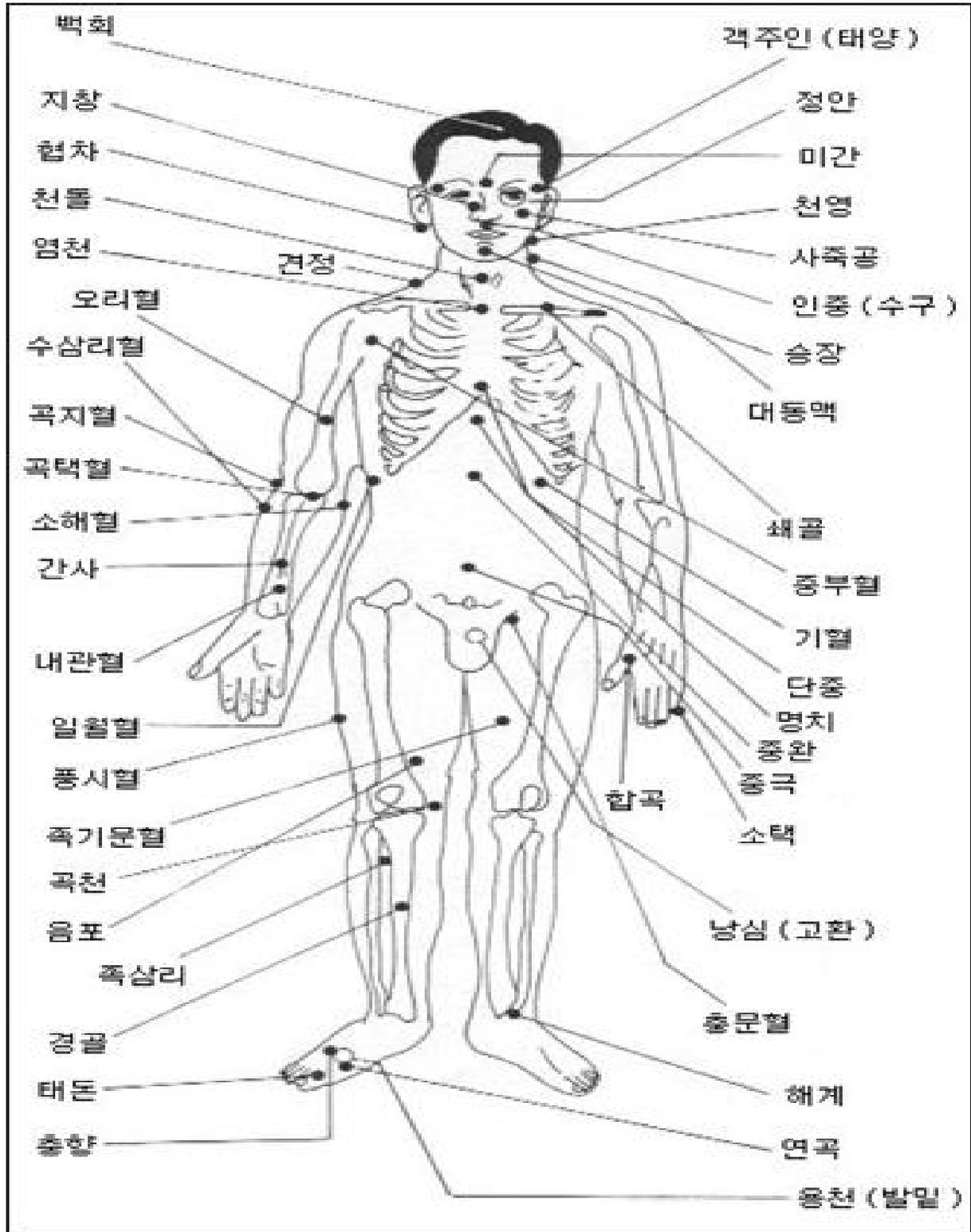
Hyel Do Sul

Subdivide-se em cinco tipos diferentes de técnicas:

1) <u>SA HYEL</u>	Morte	Se golpeado ou se apertado tecnicamente de uma maneira precisa estes pontos causarão a morte.
2) <u>A HYEL</u>	Mudez	Se golpeado ou se apertado tecnicamente de uma maneira precisa estes pontos causarão a perda de fala.
3) <u>HOON HYEL</u>	Desmaio	Se golpeado ou se apertado tecnicamente de uma maneira precisa estes pontos causarão a perda de consciência.
4) <u>TONG HYEL</u>	Dor	Estes pontos se usam para causar dor dos membros.
5) <u>MA HYEL</u>	Paralisia	Se golpeado ou se apertado tecnicamente de uma maneira precisa estes pontos causarão a paralisia de um membro ou do corpo inteiro



Parte Anterior do Corpo

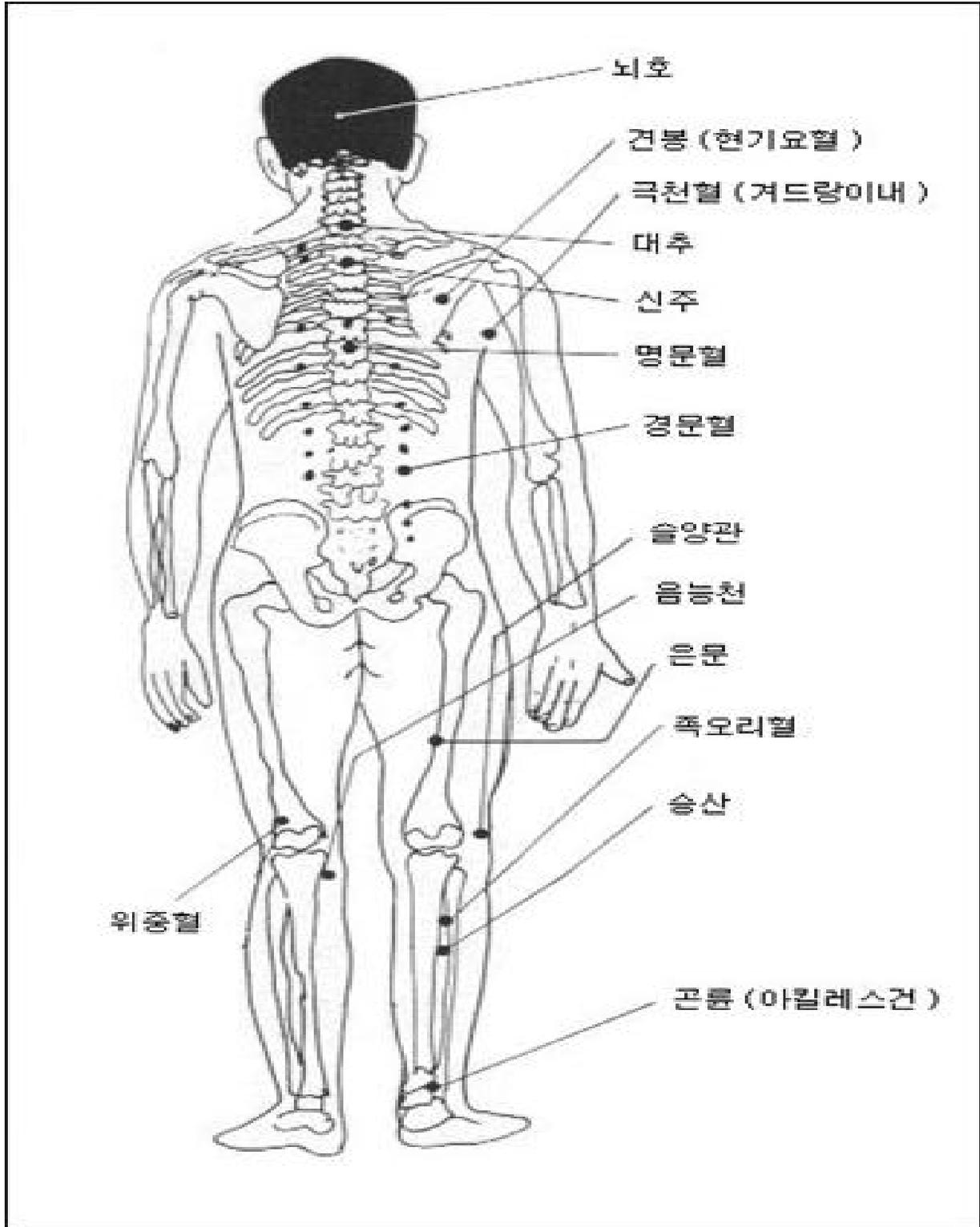




ISABRASIL

International Sungjakwan Association

The Martial Arts with meaning





ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Filosofia da Faixa Azul

“A Arvore começa a desenvolver e aumentar a sua força.” A técnica do aluno está ganhando força. Os componentes das técnicas básicas começam a trabalhar unidos.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Tit bal Sagui

Pion Hi Sagui



Base Hugul um pouco mas fechada só que com o calcanhar da perna da frente levemente levantado com os artelhos firmados no chão.

Pernas separadas por um palmo de mão na base frontal

Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

- *TCHIRIGUI (ataques)*



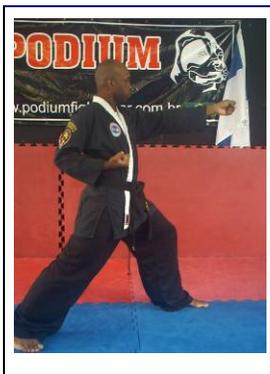
ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Seuo Tchirigui

Ataque com soco vertical na altura da linha dos ombros.



Kall Je Bi Tchirigui

Golpe com a borda interna cônica entre os dedos polegar e indicador.



Tijibo Tchirigui

Soco rodado em gancho



Dan ki Go tok Tchirigui

Soco simultâneo com defesa



- **MAKI** (defesas)

An Palmok tolho Maki

Defesa com o antebraço numa rotação de dentro para fora.





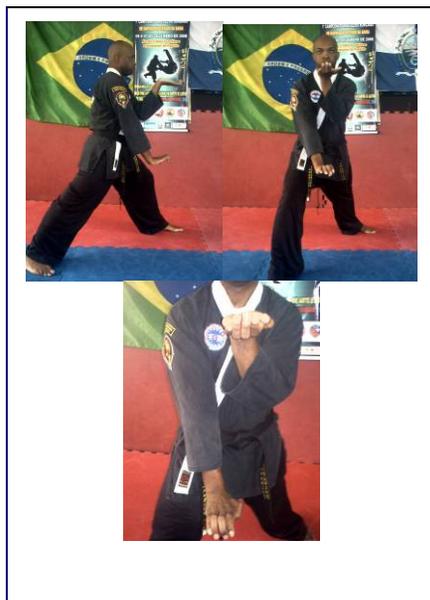
ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



San Jankwon Nulo Maki

Defesa usada contra
soco e chute
simultaneamente.



Palkub Kiotcha Maki

Defesa com os dois braços
cruzados, defende-se com os
cotovelos e os antebraços.



Bal kisull

Técnica de pé

- *TCHAGUI* (chutes)

Tora Tit Tchagui

Chute girando com o
calcanhar.



Tora Timio Tit Tchagui

Chute saltando girando
batendo com o calcanhar



Rada Tora Tchagui

Chute rasteira girando
baixo pelas costas



Timio Tora Yop Tchagui

Chute girando saltando com
o chute Yop Tchagui





ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Furio Tchagui

Chute gancho



Rada Are An Tchagui

Chute baixo rasteira pela frente





Tchondigui Sull

Técnica básica de quedas e rolamentos

1º NAPO

- Queda de costa com rolamento caindo em pé.
- Rolamento Frontal plantando bananeira.
- Rolamento em combinação.

Talpadak Sull

Técnica básica de luta de solo

- Rapagem
- Passagem de guarda
- Estrangulamento
- Chave
- Arremessos

Hoshin Sull

Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**

1º Torção



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Ataque

O Adv segura o braço do mesmo lado

Técnica

Faz a pegada de mão, logo após levando o braço por cima do braço do adversário aplica-se uma chave de braço e logo após entra-se em base Kima elevando o braço de cima para baixo sobre o plexo do Adv jogando-o para o solo.

2º Torção

Aplicações: Ataque : O Adv segura o braço do mesmo lado

Técnica

Entra-se em base Kima no meio da base do adv, passando a pegada de mão para a outra mão, passando por cima da cabeça, braço do adv esticado, dobrando-se o seu joelho aplicando uma projeção do adv por cima do seu corpo



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



3º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva lateral defende-se ao mesmo tempo aplica-se um soco no ponto de pressão (ponto médio), depois cotovelada no braço de baixo p/ cima e de cima p/baixo (tríceps e bíceps). Segurando o pulso do adv com uma das mãos, passa-se o seu braço com apoio do seu cotovelo por cima do braço do adv aplicando uma torção e chave de braço com pegada de pescoço.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



4º Torção

- Aplicações:

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva, defesa em 9 (nove), indo para trás do adv immobilizando com uma chave de braço para trás e com ponto de pressão com a outra mão no maxilar. Da um pisotão na parte de trás da perna do adv levando ao solo.

4.1º Torção - Variação



5º Torção



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- **Aplicações:**

Ataque

O Adv segura a mão.

Técnica

Frente a frente faz um escape de mão com choque fluido com auxílio da outra mão batendo com a palma da mão no pulso interno do adv. Passando por baixo do braço aplica um chave de braço para trás no adv. E com ponto de pressão no infla orbital. Da um pisotão na parte de trás da perna do adv levando ao solo.

6º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica Tolho Tchagui

Técnica

Esquiva e broqueio com defesa dupla invertida, segurando a perna do adv, meio de lado passa-se a perna por cima da perna do adv. Com um pequeno salto para apoio de força conduzindo ao solo o adv de barriga ao solo, com uma chave de perna pega-se na gola ou cabelo do adv. Ate bater.

7º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva lateral com defesa de meio aberta aplica-se Tolho Tchagui abdome e na coxa posterior e uma tesoura ate levar o adv ao solo com finalização com um chute de cima para baixo e retornando a sua base inicial em pé.

8º Torção



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva lateral com defesa tripla passando para trás do adv.

Aplicando um estrangulamento mata-leão.

9º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv segura o pulso

Técnica

Prende a mão do adv. Por baixo com o dedão para frente, faz um círculo sentido horário conduzindo o adv ao solo. Reforçando a torção no braço deixando o adv de barriga para baixo forçando a chave no pulso na finalização.

10º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco.

Técnica

Esquiva taisabak, coloca-se o adv na posição após taisabak da as costa e aplica-se a torção com apoio do quadril, projetando o adv. Ao solo e chave de finalização.

Kiok Pa Sull



Técnicas de quebramento

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Técnicas de Braço	Técnicas de Pés
Sudo Anulo Tchirigui (Golpe de Canto reverso)	Timio Yop Tchagui
Golpe de Maço	Chute Semi Circular

Madeira – Pinos ou Pinho de 1 cm ou 1,5 cm de espessura 30 x 30 cm

Derion

Combate Livre

O Combate livre para exame deverá exibir as técnicas próprias da faixa atual e das anteriores na forma de combinação. A percepção de distancia é um dos elementos importantes de combate. O grau de segurança neste espaço privado depende do método ou tipo de ameaça. Cada pessoa tem uma zona de segurança invisível... um espaço privado.

Zona de segurança – distancia dos Pés, Zona de Perigo – distancia das mãos.

Há quem tenha entusiasmo durante 30 minutos, há quem tem entusiasmo durante 30 dias, mas quem o tiver durante 30 anos torna a vida num sucesso.

Eduard. B. Buth (Cientista Americano)



ISABRASIL

International Sungjakwan Association

The Martial Arts with meaning



Filosofia da Faixa Azul e Vermelha

“A árvore já tem raízes firmes na terra.” A esta altura o aluno domina os básicos e desenvolveu raízes profundas no SUNGJAKWAN.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Ie Bal Sagui



Base com o corpo sobre qualquer uma das pernas, dobrando a outra e encostando o pé no lado interno do joelho

Kiotcha Sagui



Base em pé com as pernas cruzadas



ISABRASIL

International Sungjakwan Association

The Martial Arts with meaning

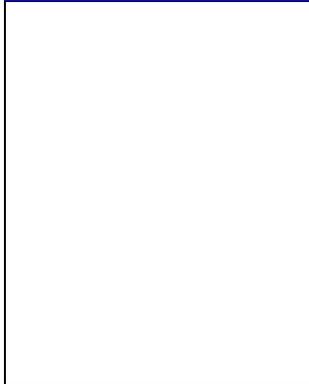


Kibon Donjan Posições básicas de ataque e defesas

- *TCHIRIGUI (ataques)*

**Pinson
Mok
Tchirig
ui**

Ataque com as costas
da mão



**JonKwonsu
Tchirigui**

Ataque com a ponta dos
dedos e defesa simultânea.



**Je Bi Form
Mok Tchirigui**

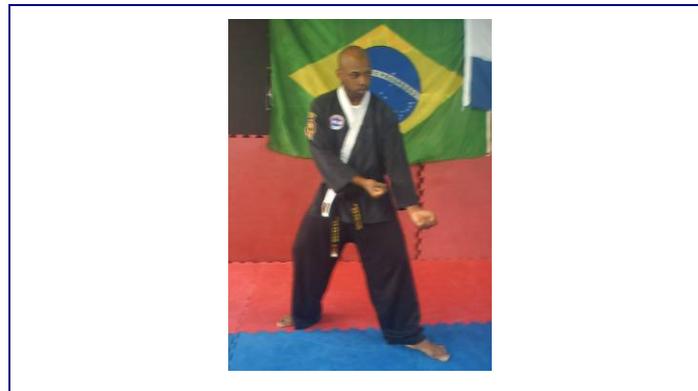
Ataque simultaneamente, defende
para cima com um braço, enquanto
contra-ataca com a outra no pescoço
do adversário.



- *MAKI (defesas)*

**Du Palmok
Rada Miro
Maki**

Defesa com os bordos
externos dos antebraços
contra ataque de pés e mãos .





ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Kal Kui Son Dung Uro Maki

Defesa juntando as pontas dos dedos polegar e indicador, permanecendo o restante junto e dobrar o pulso pra baixo o Maximo que puder. Defender com a dobra externa do pulso.



Batan Son Monton An Maki

Defesa com a palma da mão o soco ou chute do adversário.



Bal kisull

Técnica de pé

- *TCHAGUI (chutes)*

Rada Are
Kubi Tolho
Tchagui

Tora Tolho
Tchagui

Chute girando com o chute semi circular.

Timio Yop
Bal Dun
Tchagui

Chute Yop Bal Dun
Saltado.



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Timio Tora
Furio
Tchagui

Chute gancho girando e
saltando

Tchondigui Sull

Técnica básica de queda, rolamentos e solo

1º NAPO

- Jang He Mulmoli Um Seong Napo (Salto em distancia)
- Jang He Mulmoli Um Seong Napo (Salto em Altura)

Talpadak Sull

Técnica básica de luta de solo

- Raspagem
- Passagem de guarda
- Estrangulamento
- Chave
- Arremessos



Hoshin Sull

Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**

1º Torção



- **Aplicações:**

Ataque

Chute Ap tchagui

Técnica

Defesa em “X” segura o calcanhar e a ponta dos dedos, torcendo até o adv ficar de costa, golpear com o ante braço na dobra do joelho com um passo para frete. Com o adv caído ao solo faz uma chave de perna e pegada de cabelo ou gola finalizando.

2º Torção

Aplicações: Ataque

O Adv ataca com soco



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Técnica

- Esquiva com taisabak, faz pegada de pulso, e completa o taisabak com soco no rosto na passagem do taisabak, apoio com no cotovelo do adv por baixo em faca e arremesso com passo para frente realizando taisabak empurrando com apoio do ombro.



3º Torção





ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com Taisabak, base aberta passa-se por baixo do braço do adv com torção de cotovelo e pulso para cima troca-se de Mao uma na pegada de Mao e outra no cotovelo (faca de Mao) se continua o taisabak ate o adv se levado ao solo e finalização.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



4º Torção



- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco



ISABRASIL

International Sungjokwan Association
The Martial Arts with meaning



Técnica

Esquiva-se com Taisabak, choque fluido em kaljeb no nó do braço, passando –se por baixo do braço com chave de ombro com apoio conduzindo ao solo finalizando com golpe na base da nuca do adv.

5º Torção





ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



5.1° Torção - Variação

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com Taisabak, gira-se por baixo do braço do adv. Por fora, faz torção no punho com apoio em “U” e forçando os dedos para baixo empurrando para deslocar o ombro e logo puxando para um pegada de pescoço com seu braço invertido arremessando o adv pelo pescoço.

6° Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com defesa e Taisabak, pisão no joelho parte do lado posterior, com estrangulamento no pescoço.

7° Torção

- **Aplicações:**



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com defesa e Taisabak, pisão no joelho parte do lado posterior, segura na cabeça e no queixo fazendo uma torção inversa com projeção.

8º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataque com soco

Técnica

Esquiva-se com defesa e Taisabak, pisão no joelho parte do lado posterior, cotovelada e pegada de pulso simultânea, passa-se por cima do braço da pegada, rolamento com a pegada de braço e posicionamento de base leva-se o adv para o solo com um a chave de braço.

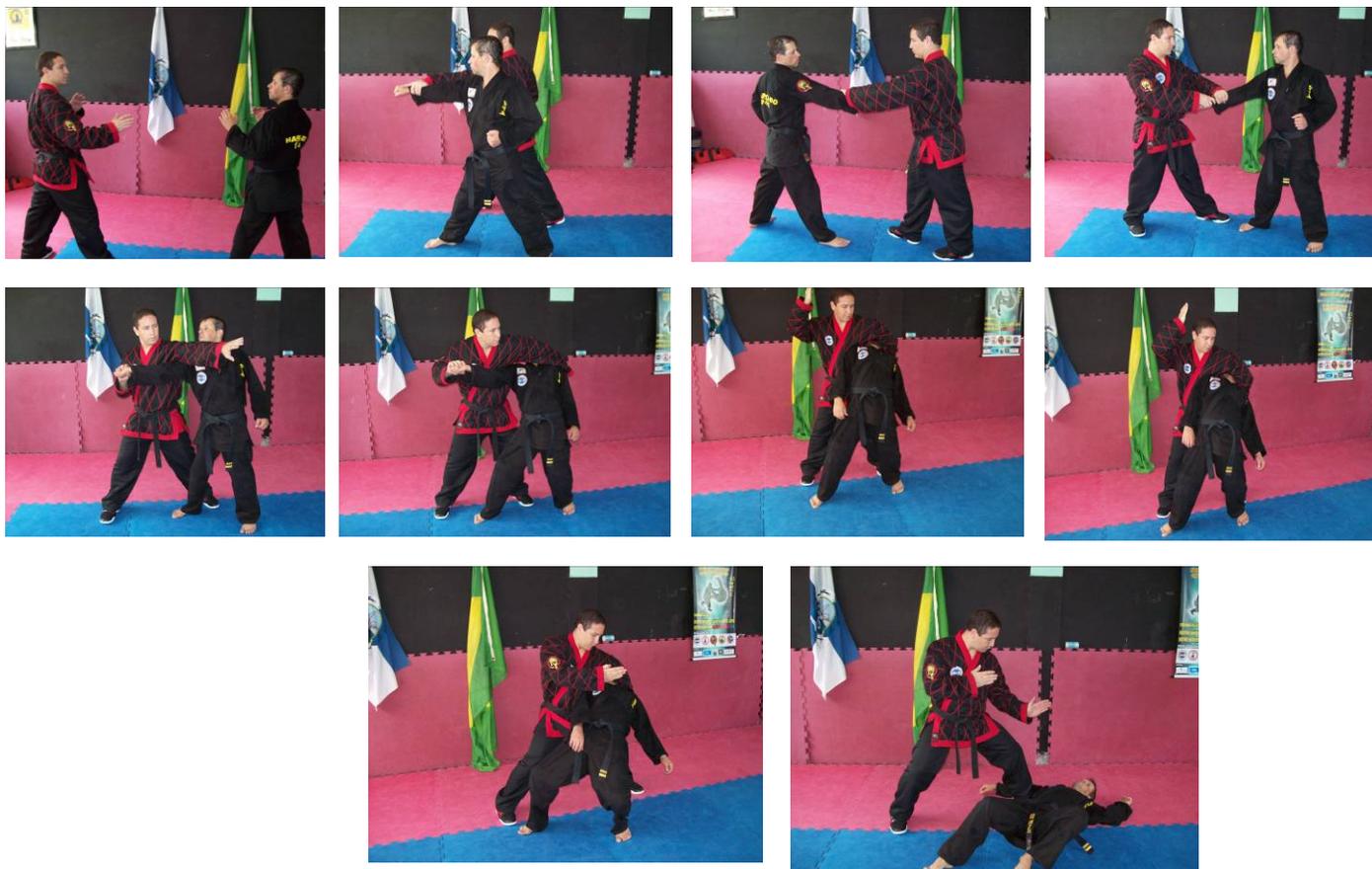
9º Torção

- **Aplicações:**



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Ataque

O Adv ataca com soco.

Técnica

Esquiva-se com defesa e Taisabak, com base aberta. Desloca-se adv ate posiciona a sua frente o adv, passa-se por baixo do braço do adv, fazendo um torção, trocando de Mao na pegada, com o braço que fica próximo ao adv. Segura-se o pescoço do adv fazendo ficar de barriga para cima se faz o golpe de canto de Mao aberta no peito saltando ele para cair ao solo.

Kiok Pa Sull

Técnicas de quebramento



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Generalidade: Todos os quebramentos devem ser feitos em combinação com numa situação de combate. Depois da saudação o aluno deve quebrar imediatamente. Parar para medir as madeiras ou qualquer outra pausa que dure mas que uma respiração será considerado como uma tentativa e será contado contra a sua pontuação.

Técnicas de Combinadas
Palkub Bande Tirigui, Tolho Tchagui (Golpe de cotovelo reverso, chute lateral)
Palkub Bande tirigui, Ap Tchagui (Golpe de cotovelo reverso, chute frontal)

Madeira – Pinos ou Pinho de 1,5 cm ou 2 cm de espessura 30 x 30 cm

Derion

Combate Livre

O Combate livre para exame deverá exibir as técnicas próprias da faixa atual e das anteriores na forma de combinação. A percepção de distancia é um dos elementos importantes de combate. O grau de segurança neste espaço privado depende do método ou tipo de ameaça. Cada pessoa tem uma zona de segurança invisível... um espaço privado.

Zona de segurança – distancia dos Pés, Zona de Perigo – distancia das mãos.

"O maior pacificador não é aquele que procura à paz, e sim aquele que tem poderes para causar danos imensuráveis e resolve não fazê-lo. Covarde não é aquele que foge de um combate,



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



covarde é aquele que mesmo sabendo ser superior luta e fere o mais fraco ."

Filosofia da Faixa Vermelha

“O sol começa a por-se. A primeira fase do crescimento foi realizada.” O primeiro dia (o período de tempo entre a faixa branca e a vermelha) de crescimento está chegando ao fim. Desenvolveu-se a habilidade física, mais ainda não há controle, por isso, é hora de adquirir disciplina física e mental.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Kojan Saqui



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Pernas separadas no dobro da largura dos ombros, os pés apontando para fora.

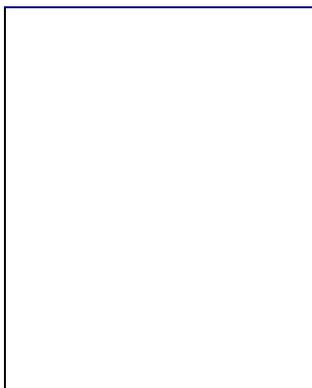
Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

- *TCHIRIGUI (ataques)*

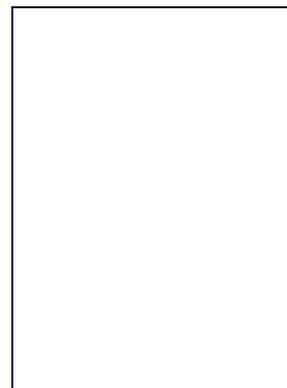
**Ban
Thumok
Tchirig
ui**

Ataque com a
Articulação central
do dedo medio



**Timio
Sandan
Tchirigui**

Ataque Soco saltando no
rosto





ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Timio Palkub Tchirigui

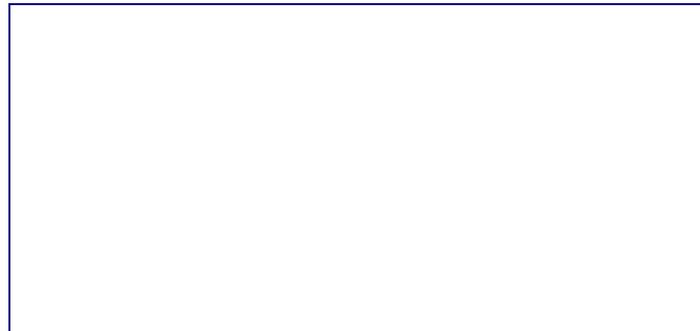
Ataque cotovelada saltando



- *MAKI (defesas)*

Ie San Tull

Defesa Simultânea encima
para as costa e em baixo na
frente .



**Monton
Rethio
Maki**

Gum Kang Maki

Defesa com a palma da mão o soco
ou chute do adversário.

Bal kisull

Técnica de pé



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- *TCHAGUI (chutes)*

Timio Tit
Kum
Tchinerio
Tchagui

Chute saltando com o
calcanhar de cima para
baixo

Tora Timio
Tit Kum
Tchinerio
Tchagui

Chute saltando e girando
com o calcanhar de cima
para baixo

Bal Dung
Nerio
Tchagui

Chute de cima para baixo
com o peito do pé.

Tchondigui Sull

Técnica básica de queda, rolamentos e solo

1º NAPO

- Jang He Mulmoli Um Seong Napo (Salto em distancia com obstáculo)
- Jang He Mulmoli Um Seong Napo (Salto em Altura com obstáculo)
-

Talpadak Sull

Técnica básica de luta de solo

- Raspagem



- Passagem de guarda
- Estrangulamento
- Chave
- Arremessos

Hoshin Sull

Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**

1º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv segura a mão invertida.

Técnica

Soco no rosto como distração, quebra de força no pulso, faz o adv girar por baixo do seu próprio braço troca-se de pegada fazendo uma torção de braço deixando o cotovelo para cima e dobrado , apóia-se a mão invertida no cotovelo e faz uma projeção circular no adv.

2º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv segura suas duas mãos pela frente.

Técnica

Gira-se o adv, forçando as articulações no seu ombro, apóia-se o braço e projeta o adv em corte de espada.

3º Torção



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com Taisabak, base aberta, passa-se por baixo do braço do adv. Senta-se e faz a projeção do adv por cima do ombro.

4º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com Taisabak, pula-se na cintura do adv, prende as pernas dele, deixando seu corpo ir para baixo, faz-se um pivô em pendulo e projetando o adv ao solo.

5º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva-se com Taisabak, gira o adv passando por baixo do seu próprio braço, troca-se de mão na torção apóia-se o braço no cotovelo dele e projeta-se o adv completando a volta do seu corpo.

6º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv segura a mão do mesmo lado

Técnica

Segura a mão do adv, faz uma torção no pulso depois de forma inversa passa-se por baixo do braço do adversário faz uma torção de cotovelo, levando o braço Poe cima de sua cabeça ate a sua cintura



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



ajoelhando se faz a projeção do adv. Ao solo e finalização.

7º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv ataca chute e soco.

Técnica

Esquiva-se com defesa e Taisabak,. Chave de pulso passa-se por baixo do braço e faz uma torção do braço do adv levando ao o braço torcido em direção do seu rosto (adv) no taisabak desloca o adv com o ombro e trocando de pegada desloca o adv com outro ombro, ate a queda ao solo e finalização.

Kiok Pa Sull

Técnicas de quebramento

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Generalidade: Todos os quebramentos devem ser feitos em combinação com numa situação de combate. Depois da saudação o aluno deve quebrar imediatamente. Parar para medir as madeiras ou qualquer outra pausa que dure mas que uma respiração será considerado como uma tentativa e será contado contra a sua pontuação.

Técnicas Combinadas

01 - Golpe com a palma da mão reverso, chute semi circular seção alta

02 - Golpe de cotovelo reverso chute frontal saltando seção alta

Madeira – Pinos ou Pinho de 2 cm ou 2,5 cm de espessura 30 x 30 cm



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Derion

Combate Livre

O Combate livre para exame deverá exibir as técnicas próprias da faixa atual e das anteriores na forma de combinação. A percepção de distancia é um dos elementos importantes de combate. O grau de segurança neste espaço privado depende do método ou tipo de ameaça. Cada pessoa tem uma zona de segurança invisível... um espaço privado.

Zona de segurança – distancia dos Pés, Zona de Perigo – distancia das mãos.

Historias Orientais

"Um mestre da cerimônia do chá no antigo Japão certa vez acidentalmente ofendeu um soldado, ao distraidamente desdenhá-lo quando ele pediu sua atenção. Ele rapidamente pediu desculpas, mas o altamente impetuoso soldado exigiu que a questão fosse resolvida em um duelo de espadas. O mestre de chá, que não tinha absolutamente nenhuma experiência com espadas, pediu o conselho de um velho amigo mestre Zen que possuía tal habilidade. Enquanto era servido de um chá pelo amigo, o espadachim Zen não pôde evitar notar como o mestre de chá executava sua arte com perfeita concentração e tranqüilidade.

"Amanhã," disse o mestre Zen, "quando você duelar com o soldado, segure sua arma sobre sua cabeça como se estivesse pronto para desferir um golpe, e encare-o com a mesma concentração e tranqüilidade com que você executa a cerimônia do chá".

No dia seguinte, na exata hora e local escolhidos para o duelo, o mestre de chá seguiu seu conselho. O soldado, também já pronto para atacar, olhou por muito tempo em silêncio para a face totalmente atenta porém suavemente calma do mestre de chá. Finalmente, o soldado lentamente abaixou sua espada, desculpou-se por sua arrogância, e partiu sem ter dado um único golpe."



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Filosofia da Faixa Vermelha e Preta

“O despertar de um novo dia. O Sol rompe através da escuridão.” O dia anterior acabou dando oportunidade a um no amanhecer. O aluno deverá começar uma nova fase de treinamento; a fase de ser um faixa preta.

PARA FAIXA PRETA É NECESSARIO O CONHECIMENTO DE TODAS AS TECNICAS DAS GRADUAÇÕES ANTERIORES, DESDA FAIXA BRANCA ATÉ A GRADUAÇÃO ATUAL.

AS TÉCNICAS DEVERAM SER DEMONSTRADAS COM CONTROLE E EFICIÊNCIA.

Hoshin Sull

Técnicas de Torções

- **CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES**
- **TODAS AS TECNICAS ANTERIORES**
- **05 COMBINAÇÕES DE TORÇÕES CRIATIVAS DO PROPRIO EXAMINADO.**

Moo Ki Sull

Técnicas de Armas

SUNGJAKWAN Moo Ki Sull é o estudo das Armas das Artes Marciais Tradicionais de Coréia, Taticas e de outras artes marciais, estudadas e organizadas por Master Dayverson Wágner. Estas armas eram ferramentas de fazendeiros comuns, cotidianas ou outros artigos, como o [ji pang e](#) (cana), [jang bong](#) (bastão longo), [jung bong](#) (Bastão medio), [tahn bong](#) (Bastão curta), [ee chul bong](#) (nunchaku " de vara " de dois-seção) [jang tan-do](#) (sai " de punhais " longo em japonês), [nat](#) (foicinha), [cha-ru](#) (tonfa " de manivela " em japonês), e várias outras armas. Essas armas tradicionais com o tempo receberam modificações e até mesmo outras nomenclaturas.

A Arte do SUNGJAKWAN Moo Ki Sull inclui as técnicas marciais (plásticas), táticas (eficiência), e hyungs (padrões, modernos e tradicionais) que são usados ao aprender estas armas tradicionais da Coréia antiga e modernas. Só porque uma pessoa é faixa preta em alguma (arte marcial) não signifique ele ou ela é proficiente no uso de armas coreanas tradicionais e modernas. Leva-se uma grande quantia de tempo e compromisso para



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



desenvolver as habilidades necessárias para se tornado proficiente com armas. Mestre Dayverson Wágner tem estudado armas tradicionais e modernas a mais de 25 anos e é um dos principais peritos no mundo neste campo de estudo.

Hoje dentro do SUNGJAKWAN Moo Ki Sull, trabalhando com muitas armas, Bastão curto , médio e longo (tradicional marcial) Bastão retrátil (tático), Tonfa (tradicional marcial), Tonfa (tática), Faca (tradicional marcial), faca (tática), Sai (tradicional marcial), Bengala (tradicional marcial), Nunchaco (tradicional marcial), Leque (tradicional marcial), Espada (tradicional marcial), Kama (tradicional marcial) e muitas outras. Sempre sendo dividido em duas características: Tradicional Marcial – onde é seguida as tradições das artes marciais, com filosofia , técnicas fortes e com beleza plásticas das artes marciais. Tatica – onde respeita-se a eficiência da técnicas com o Maximo de precisão e facilidade na execução das técnicas. Trabalha-se dentro da realidade moderna da violência do dia dia.

Técnicas com armas

01 - Um Hian com Arma (Tonfa, Bastão, Nunchaco ou Faca)

02 - Tecnicas com Armas (05 variações).

Kiok Pa Sull

Técnicas de quebramento

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Generalidade: Todos os quebramentos devem ser feitos em combinação com numa situação de combate. Depois da saudação o aluno deve quebrar imediatamente. Parar para medir as madeiras ou qualquer outra pausa que dure mas que uma respiração será considerado como uma tentativa e será contado contra a sua pontuação.

Técnicas Combinadas

01 - Golpe de Canto, Chute lateral saltando por cima de duas pessoas

02 - Golpe de punho reverso, chute lateral seção media, chute semi circula seção alta

03 - Golpe de canto, Chute giro lateral saltando

04 -Chute frontal, chute lateral, chute semi circular, um dos chutes tem que ser com a perna oposta.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Madeira – Pinos ou Pinho de 2 cm ou 2,5 cm de espessura 30 x 30 cm

Derion

Combate Livre

O Combate livre para exame deverá exibir as técnicas próprias da faixa atual e das anteriores na forma de combinação. A percepção de distancia é um dos elementos importantes de combate. O grau de segurança neste espaço privado depende do método ou tipo de ameaça. Cada pessoa tem uma zona de segurança invisível... um espaço privado.

Zona de segurança – distancia dos Pés, Zona de Perigo – distancia das mãos.

DEVERA SER REALIZADO 03 DERION DE UM MINUTO CADA, COM TODAS AS TECNICAS ANTERIORES E ATUAIS.

Do Mestre Dayverson Wágner

A sua caminhada trouxe-o agora até à maior ponte que vai ter que atravessar, ser um Faixa Preta. Lembre-se que durante a vida tem que pensar, aprender, tentar, trabalhar e acreditar naquilo que faz. Use estes instrumentos até ao seu máximo e tenha certeza de que será um ótimo Faixa preta.

" Nada sob o céu é mais importante que a educação.

Os ensinamentos de uma pessoa virtuosa podem influenciar uma multidão; aquilo que foi aprendido por uma geração pode ser transmitido a outras cem ! "

"O sábio sabe tudo o que diz, mas não diz tudo o que sabe".

Prov. Oriental



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Filosofia da Faixa Preta

“O pinheiro alcançou a maturidade e venceu a escuridão... Ele deve a partir de agora plantar sementes para o futuro.”

A cor preta é formada quando todas as cores do espectro luminoso são absorvidas por um objeto. Este objeto "tomou o controle" sobre as cores e as mantém consigo. Se uma cor for perdida, o objeto não será mais preto. O aluno dominou todos os Gubs (graus) do SUNGJAKWAN Hapkido. Ele absorveu todo o conhecimento das graduações coloridas e dominou completamente este nível do treinamento.

Sagui (bases)

Posições básicas fundamentais

Murub Kuro Sagui

Base ajoelhado invertido .

Kibon Donjan

Posições básicas de ataque e defesas

- *TCHIRIGUI (ataques) MAKI (defesas)*



ISABRASIL

International Sungjakwan Association

The Martial Arts with meaning



Du Son
Miro
Kokki

Pg 212 f 10 11

Jangul Pion
Kwan sô
radan Maki

219 F 83

Bal kisull

Técnica de pé

- *TCHAGUI (chutes)*

Timio Dubon
Bandal
Tchagui



Chute dois tempo

Timio
Dubon
Tchagui



Chute aberto



Bal Maki Sull

Técnica de defesa de perna

01 – pg 566 f4

02 – pg 569 f 15

03- pg 570 f 18

04 – Pg 573 f 29

05 – pg 585 F16

Tchondigui Sull

Técnica básica de quedas e rolamentos

1º NAPO

- 02 Técnicas livres.
- 01 Combinação.

Iak Sok Derion

Técnica de luta combina

Combinações de luta

01 – Soco, soco, chute, chute na coxa, agarre baixo nas pernas com projeção, queda com imobilização, montada, chave de braço.

02 – Broqueio Braço da frente, soco, soco, chute na coxa, cotovelada invertida, queda com raspagem (tipo rasteira por traz da perna) imobilização lateral, chave de braço simples com auxílio das pernas.

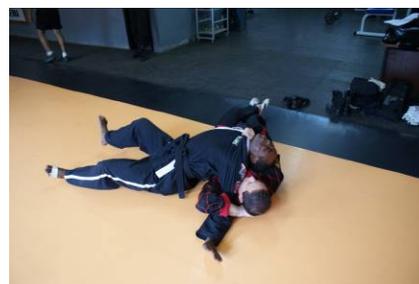
03 – Bloqueio em 3 tempos, soco com a direita no rosto, chuta esquerda na coxa, giro gancho com a direita, soco, soco, soco com passo, giro calcanhar saltando indo para cima do adversário, defesa bloqueio com o braço da frente, soco, queda com entrada nas pernas do adversário finalizando com torção no joelho com a perna.



Hoshin Sull

Técnicas de Torções

- *CONDICIONAMENTO DE TORÇÕES*
- 1º Torção



Ataque

O Adv ataca com soco

Técnica

Esquiva taisabak, coloca-se o adv na posição após taisabak , passa-se por baixo do braço do adv com uma cotovelada ao passar, ajustando o braço com torção entre suas pernas, e com uma das mãos faz uma pegada de gola e com a outra prende-se o braço do adv. Salta-se por cima dele



ISABRASIL
International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



com rolamento caindo e com extragulamento cruxific.

2º Torção

Aplicações: Ataque : O Adv segura o braço do mesmo lado

Técnica

3º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva taisabak, coloca-se o adv na posição após taisabak

4º Torção

- **Aplicações:**

Ataque

O Adv aplica soco

Técnica

Esquiva,

5º Torção

- **Aplicações:**



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



Ataque

O Adv segura a mão.

Técnica

6º Torção

Demonstração de combinação livre – criativa

Moo Ki Sull

Técnicas de Armas

SUNGJAKWAN Moo Ki Sull é o estudo das Armas das Artes Marciais Tradicionais de Coréia, Táticas e de outras artes marciais, estudadas e organizadas por Master Dayverson Wágner. Estas armas eram ferramentas de fazendeiros comuns, cotidianas ou outros artigos, como o [ji pang e](#) (cana), [jang bong](#) (bastão longo), [jung bong](#) (Bastão medio), [tahn bong](#) (Bastão curta), [ee chul bong](#) (nunchaku " de vara " de dois-seção) [jang tan-do](#) (sai " de punhais " longo em japonês), [nat](#) (foicinha), [cha-ru](#) (tonfa " de manivela " em japonês), e várias outras armas. Essas armas tradicionais com o tempo receberam modificações e até mesmo outras nomecraturas.

A Arte do SUNGJAKWAN Moo Ki Sull inclui as técnicas marciais (plásticas), táticas (eficiência), e hyungs (padrões, modernos e tradicionais) que são usados ao aprender estas armas tradicionais de Coréia antiga e modernas. Só porque individuais é faixa preta em alguma (arte marcial) não signifique ele ou ela é proficiente no uso de armas coreanas tradicionais e modernas. Leva-se uma grande quantia de tempo e compromisso para desenvolver as habilidades necessárias para se tornado proficiente com armas. Mestre Dayverson Wágner tem estudado armas tradicionais e modernas a mas de 25 anos e é um dos principais peritos no mundo neste campo de estudo.

Hoje dentro do SUNGJAKWAN Moo Ki Sull, trabalhando com muitas armas, Bastão curto , médio e longo (tradicional marcial) Bastão retrátil (tático), Tonfa (tradicional marcial), Tonfa (tática), Faca (tradicional marcial), faca (tática), Sai (tradicional marcial), Bengala (tradicional marcial), Nunchaco (tradicional marcial), Leque (tradicional marcial), Espada (tradicional marcial), Kama (tradicional marcial) e muitas outras. Sempre sendo dividido em duas características: Tradicional Marcial – onde é seguida as tradições das artes marciais, com filosofia , técnicas fortes e com beleza plásticas das artes marciais. Tática – onde respeita-se a eficiência da técnicas com o Maximo de precisão e facilidade na execução das técnicas. Trabalha-se dentro da realidade moderna da violência do dia a dia.

Técnicas com armas

01 - Um Hian com Arma (Tonfa, Bastão, Nunchaco, Faca ou bengala)



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



02 – Técnicas com Armas (05 técnicas variações).

03 - Técnica livre criativa (02 técnica)

Kiok Pa Sull

Técnicas de quebramento

As Técnicas de quebramentos são utilizadas para que haja sempre uma atitude positiva e de concentração, onde a força, positividade e precisão são elementos que devem caminhar unidos e em harmonia.

As Técnicas de quebramento acompanha a vida do HAPKIDOISTA, afim de demonstrar obstáculos e dificuldades a serem vencidas e conquistadas. Com concentração (desenvolvimento mental), vontade (auto confiança), força (aprimoramento da força muscular) o aluno traça uma meta à conquistar e vencer.

Técnicas Combinadas

01 – Giro Ganho em cima e em baixo, golpe de cotovelo reverso e golpe de canto.

02 – Ap tchagui frente, Yop tchagui lateral, Saltar sobre um obstáculo com golpe de punho reverso ajoelhado.

Madeira – Pinos ou Pinho de 2 cm ou 2,5 cm de espessura 30 x 30 cm

Derion

Combate Livre

O Combate livre para exame deverá exibir as técnicas próprias da faixa atual e das anteriores na forma de combinação. A percepção de distancia é um dos elementos importantes de combate. O grau de segurança neste espaço privado depende do método ou tipo de ameaça. Cada pessoa tem uma zona de segurança invisível... um espaço privado.

Zona de segurança – distancia dos Pés, Zona de Perigo – distancia das mãos.



ISABRASIL

International Sungjakwan Association
The Martial Arts with meaning



DEVERA SER REALIZADO 02 DERION DE UM MINUTO CADA, COM TODAS AS TECNICAS ANTERIORES E ATUAIS.

*Imaginem que cada grão do trigo que cresce, seja um saber...
Após acumular muitos grãos, lá estará ele..., inclinado.*

Sejamos como o trigo, que no auge de sua plenitude, inclina-se.