

Trabajando en una  
dirección



## LOS 3 RETOS / TAEKWONDO CHALLENGES

**FECHA:** 16 mayo 2020.

**FORMATO:** Offline (grabación en casa, importante ningún participante podrá salir del confinamiento para grabar el vídeo). [#YoCompitoEnCasa](#)

**PARTICIPANTES:** Todos los federados en Andalucía con licencia en vigor.

**INSCRIPCIÓN POR PLATAFORMA:** antes del 11 mayo, a las 12:00 h.

**PRESENTACIÓN DE LOS VÍDEOS:** los vídeos se mandarán al [Whatsapp 622 33 44 30](#), antes del cierre de la plataforma. No se aceptará ningún vídeo fuera de esta fecha, aunque el competidor se encuentre inscrito en plataforma:

El enlace de la web, donde se podrán visualizar todas las participaciones, es <http://taekwondoonline.es/>

A las 19:00 h. de cada jornada, se publicarán los vídeos que hayan pasado a la fase final, ordenados por ranking de puntuación.

**FORMATO DE GRABACIÓN Y FORMA DE ENVÍO:** para el envío del vídeo al WhatsApp.

1. Indicar nombre, apellidos, club y modalidad (Taekwondo o Hapkido).
2. Adjuntar autorización oficial menores.
3. Adjuntar vídeo (no incluir imagen de la autorización).

Se grabará un sólo vídeo con la realización de los 3 retos, debiendo tener todo el material preparado. No habrá cortes en el vídeo.

La toma de grabación se realizará de frente y horizontal, no moviendo la cámara durante la grabación e intentando que salga el cuerpo completo en todo momento, pero que tampoco esté demasiado lejos.

No se valorará positivamente el sitio donde se realice, pero sí que no haya ninguna pausa o modificación de la combinación por el espacio.

**TROFEOS:** Una vez finalizado el estado de alarma, se hará llegar a todos los participantes, a través de su club, medalla y diploma.



## TAEKWONDO CHALLENGES #YoMeQuedoEnCasa

**Objetivo:** mostrar desde casa las capacidades desarrolladas gracias al taekwondo.

**Organización:** Individual, con o sin ayudantes.

**Categorías:** Infantil. **Edad:** hasta 14 años

**Materiales:** A) Dobok y ti.

B) 4 objetos para saltarlos en el **circuito de defensa personal**.

C) 4 botellas de plástico y tres libros para el **circuito de golpeo y derribo**.



### DESARROLLO

Demuestra que puedes realizar los siguientes retos seguidos. **Piensa que eres el protagonista de un video juego:**

**CHALLENGE 1:** Chario, kionye, chumbi. Comienza mostrando tu flexibilidad. Ejemplo: manos al suelo y abre las piernas en posición frontal y lateral).

**CHALLENGE 2:** Entra en el circuito B para demostrar tu capacidad de defensa personal (comienzas desde el centro, la x en el ejemplo del apartado de materiales). Desde kiorugui chumbi.

- Salta el objeto de delante y enfréntate a tu oponente golpeando con la pierna derecha un ap chagui y un dolio chagui con la misma pierna sin tocar el suelo. Vuelve dentro.

*Trabajando en una  
dirección*



- Salta el objeto de tu izquierda y ataca con 2 yop chaguis con la pierna izquierda sin tocar el suelo. Vuelve dentro.
- Salta el objeto de tu derecha y ataca con un jan sonnol yop chigui en chuchum sogui y con otras técnicas elegidas por ti. Vuelve dentro.
- Salta hacia atrás y golpea con tuit chagui y otras técnicas elegidas por ti.

**CHALLENGE 3:** Ahora pasamos al circuito C de golpeo.

- Realizar un ap Chagui golpeando una botella de plástico (la botella deberá estar sujeta por un familiar o colgarla, a la altura de tu cabeza).
- Derriba o golpea los libros y las botellas colocadas en el lateral de una mesa, como en el ejemplo.
- Primero, golpea los libros con yop chagui sin tocar las botellas, si puedes sin bajar la pierna.
- Después, derriba todas las botellas con dolio chagui, si puedes sin bajar la pierna.

**Categoría: Adulto. Edad: a partir de 15 años en adelante**

**Materiales:** Dobok, ti y una botella de plástico.

## DESARROLLO

Demuestra que puedes realizar los siguientes retos seguidos. Chario, kionye, chumbi.

**CHALLENGE 1:** Comienza mostrando tu flexibilidad.

**CHALLENGE 2:** Burpee Taeguk. Tienes que demostrar tu capacidad de concentración y dominio técnico, realizando, el poomsae taeguk que elijas, en situación de estrés (con un burpee entre movimientos).

*Trabajando en una  
dirección*



### **CHALLENGE 3:** repetición de patadas en equilibrio.

- Golpeando al frente una botella de plástico aguantada por vosotros mismos.

Repetición de dolio (entre 3-5)

Repetición de ap chagui (entre 3-5)

- Golpeando al aire (repetición de una técnica de patada de elección libre).

***“Ánimo tú puedes conseguirlo, seguimos entrenando en casa.”***

**Nota:** Se adjunta enlaces a vídeos modelos para aclarar posibles dudas.

Enlace vídeos <http://taekwondoonline.es/retos-tkd-y-hkd>

**CESIÓN DE LOS DERECHOS DE USO DE IMAGEN:** La inscripción y participación en los eventos organizados por la FAT lleva implícita la autorización a esta entidad a hacer uso del material fotográfico y audiovisual de las actividades que se lleven a cabo por la misma.

Las imágenes podrán ser usadas para:

- ✓ Difusión de actividades y eventos a través de la página web, blog y redes sociales de la entidad.
- ✓ Uso interno en memorias y proyectos de la asociación.
- ✓ Documentos y material gráfico impreso como carteles, folletos y manuales.

La FAT se compromete a que la utilización de estas imágenes/videos en ningún caso suponga un daño a la honra e intimidad del menor, ni será contraria a los intereses de los menores, respetando la normativa en materia de protección de datos, imagen y protección jurídica del menor.