

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas específicas de taekwondo en situaciones individuales y de interacción con cooperación y oposición, demostrando una maestría equivalente al cinturón negro primer Dan

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2241_2
Estado	BOE
Publicación	Orden EFD/1394/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Respetar los aspectos históricos, filosóficos y culturales derivados del origen del taekwondo, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica dentro de su contexto, para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al mismo.
- IC1.1** Las comprobaciones del uniforme o "dobok" se realizan antes de las ejecuciones prácticas verificando su buen estado de uso y respetando la imagen tradicional del arte marcial y país de origen, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.
- IC1.2** El saludo "kionne" desde la posición de firmes "chariot" se realiza como manifestación de respeto a la sala, al adversario y al maestro, para preservar los valores filosóficos y tradicionales del arte marcial.
- IC1.3** El respeto por el adversario se demuestra siguiendo el principio de no agresión, manteniendo una actitud positiva y de juego limpio, para preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.
- IC1.4** La colocación en la sala se realiza atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior, para mantener la tradición y preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del taekwondo.

EC2 Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.

IC2.1 Las posiciones "sogui" se realizan a partir del giro del pie de apoyo y volver a la posición de base para afianzar patrones motrices de referencia.

IC2.2 Las técnicas específicas de patada frontal o "ap chagui", lateral o "yop chagui", circular o "dollio chagui" y hacia atrás o "tuit chagui", se realizan conforme a los modelos técnicos de referencia, para volver a la posición de base con seguridad.

IC2.3 Las técnicas específicas de pierna "bal kisul" (giros o "mondolilos", saltos o "tuois" y encadenamientos o "yosok dongkiak") se realizan conforme a los modelos técnicos para afianzar los patrones motrices de referencia.

IC2.4 Las técnicas específicas con mano abierta o "chiqui", pinchado o "chirigui" y puño o "chumok", se realizan a partir del giro de la cadera y del pie de apoyo y volver a la posición de base con seguridad, para afianzar los patrones motrices de referencia.

IC2.5 Las técnicas de movimientos especiales pum se realizan con fuerza, foco, implicación de la cadera, par de fuerzas y giro de muñecas, para conseguir su dominio técnico y afianzar los patrones motrices de referencia.

IC2.6 Las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones "sogui", para afianzar patrones motrices de referencia.

EC3 Ejecutar las secuencias específicas de movimientos "pumses" o formas de taekwondo propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.

IC3.1 Los "pumses" se realizan siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de taekwondo, comprender sus fundamentos y conservar sus principios con las particularidades inherentes a cada estilo y conforme reglamento.

IC3.2 La ejecución del "pumse" se realiza siguiendo la secuencia establecida y terminando en la misma posición en la que se comenzó para incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de las diferentes técnicas.

IC3.3 El ritmo del "pumse" se ejecuta adecuando la pausa y la energía conforme a los patrones técnicos de referencia para demostrar la efectividad del mismo.

IC3.4 El encadenamiento técnico de las formas o "pumses" del taekwondo se realiza a partir de una posición preparatoria previamente establecida volviendo al final del mismo a la posición inicialmente establecida, para lograr efectividad, plasticidad y equilibrio en las mismas.

EC4 Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate "Kyorugui" sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de taekwondo en una situación de interacción con el oponente.

IC4.1 Las comprobaciones de las protecciones individuales se realizan, antes del combate verificando su buen estado de uso, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.

IC4.2 El combate "kyorugui" se ejecuta dentro de los márgenes de seguridad para la aplicación de las técnicas de taekwondo a una situación de oposición.

IC4.3 El combate de competición "kyorugui" se lleva a cabo según el reglamento, para la utilización de las técnicas de taekwondo en una situación de combate deportivo y garantizar la seguridad y el disfrute de los combatientes.

IC4.4 El combate "kyorugui" se realiza con una intensidad elevada aplicando una amplia gama de acciones técnico-tácticas y con un nivel de ejecución capaz de generar un nivel de incertidumbre para lograr marcar puntos al adversario.

IC4.5 Las técnicas de golpeo con el brazo o la pierna, la guardia, los desplazamientos, las paradas, los desequilibrios y los derribos se realizan en situación cerrada de colaboración y en situación abierta de oposición con el adversario para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de las mismas.

IC4.6 Las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación y distancia o esquiva, así como la segunda intención, se realizan con criterio táctico para conseguir la efectividad de los gestos técnicos.

IC4.7 La utilización oportuna y la adaptación de las acciones a las características propias y del adversario, el tiempo de combate "kyorugui", la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador se realizan teniendo en cuenta el reglamento para el mejor aprovechamiento de las cualidades del "taekwondista" en el combate.

EC5 Ejecutar las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal o "hoo sin sool" ante un adversario, conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física, para repeler una agresión.

IC5.1 Las técnicas específicas de taekwondo aplicadas a la defensa personal o "hoo sin sool" se seleccionan, siguiendo el principio de respeto al adversario, para repeler o impedir la agresión con el menor daño posible al mismo.

IC5.2 Las técnicas específicas aplicadas a la defensa personal (barridos, luxaciones o proyecciones) se ejecutan con determinación y eficacia, conforme a los modelos técnicos de referencia, para afianzar los patrones motrices.

IC5.3 Las técnicas específicas de defensa contra un ataque "janbon kyorugui" se realizan con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión.

IC5.4 Las técnicas específicas de defensa contra tres ataques "sebon kyorugui" se realizan con determinación y eficacia garantizando la integridad física de los ejecutantes, para repeler una agresión.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Instalación para la práctica del taekwondo con suelo acolchado. Material específico: uniforme o "dobok", cinturón. Material alternativo: saco, manoplas de mano, "paos", "mits" (entre otros). Protecciones individuales: casco, peto, antebrazos, espinilleras, guantes, protectores pies, protector bucal y coquilla.

Información utilizada o generada

Programas y manuales de enseñanza del taekwondo. Visionado de modelos técnicos. Revistas y libros especializados. Reglamento deportivo y de grados del taekwondo. Protocolos y normas de seguridad.