



Reconocimiento Oficial Res.Ex. N°.3343/2011 del Instituto Nacional de Deportes de Chile  
[www.haptookimusool.cl](http://www.haptookimusool.cl)

## ESTRUCTURA TÉCNICA EN HAPTOOKI MU SOOL

Básicamente, HAPTOOKI MU SOOL en la actualidad contiene 7 Apartados Técnicos Fundamentales:

- 1.- Posiciones
- 2.- Técnicas de Patadas
- 3.- Técnicas de Mano
- 4.- Movimientos Básicos
- 5.- Combate Deportivo
- 6.- Combate Libre
- 7.- Técnicas de Protección Personal

1. **Posiciones:** Disposición del cuerpo con la finalidad de obtener mayor estabilidad, potencia y fluidez, tanto en acciones de ataque como en acciones de defensa. 1

2. **Técnicas de Patadas:** Forma correcta de realizar ataques y defensas con distintas zonas del pie e incluso de la pierna.





Reconocimiento Oficial Res.Ex. N°.3343/2011 del Instituto Nacional de Deportes de Chile  
[www.haptookimusool.cl](http://www.haptookimusool.cl)

3. **Técnicas de Mano y Brazo:** Forma correcta de realizar ataques y defensas con distintas zonas de la mano o del brazo.
  
4. **Movimientos Básicos:** Conjunto de Posiciones, Desplazamientos, Técnicas de Mano, Brazo y Patadas, tanto en ataque como defensa, las cuales se realizan en avance y retroceso, cuya finalidad es la formación técnica del educando para un correcto desenvolvimiento práctico, ya sea en un combate deportivo o en una situación de defensa.



2

5. **Combate Deportivo:** Es la aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos, transferidos como fundamentos deportivos dentro de un evento deportivo reglamentado.





Reconocimiento Oficial Res.Ex. N°.3343/2011 del Instituto Nacional de Deportes de Chile  
[www.haptookimusool.cl](http://www.haptookimusool.cl)

6. **Combate Libre:** Es la aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos, dentro de una contienda con pocas limitaciones en lo que respecta a la utilización de técnicas (se utilizan barridos, técnicas de mano, brazo, piernas, palancas, proyecciones), aun así, siempre garantizando la integridad física del educando.



7. **Técnicas de Protección Personal:** Es el conjunto de técnicas destinado a la autodefensa. También considera la enseñanza-aprendizaje de: descripción de personas, manejo de articulaciones, control y desarme de arma blanca y de fuego, psicología de la Autoprotección.



3