

CINTURON BLANCO PUNTA

AMARILLA – 9° GUP

CHON-JI - Tiene 19 movimientos.

Significa cielo y tierra, esto en Oriente representa la creación del mundo y el comienzo de la historia de la humanidad. Por lo tanto, es la primer forma que se aprende. Chon-ji tiene dos partes; una representa el cielo y la otra la tierra.

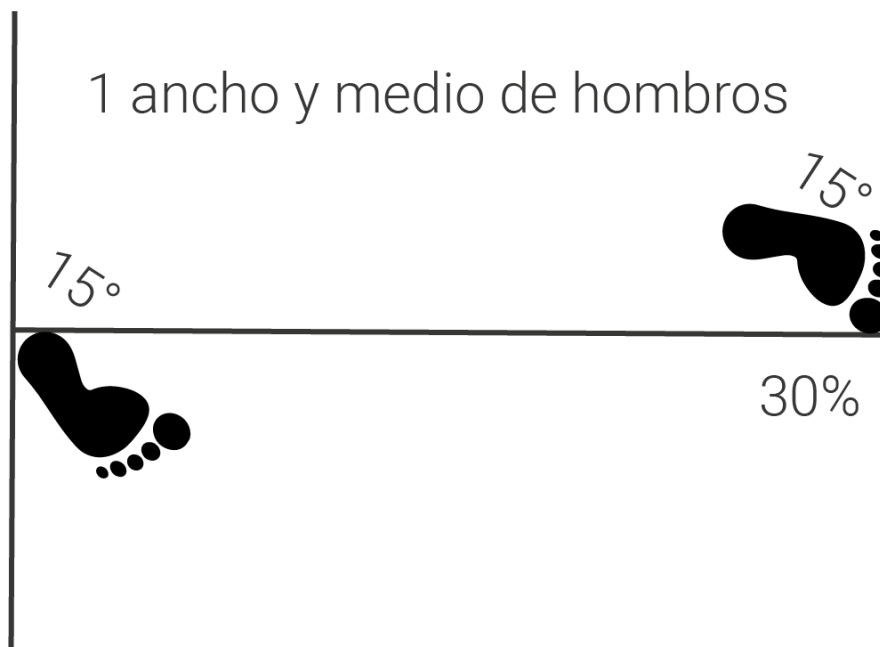
Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
CHON-JI (Tul)	Tiene 19 movimientos	9° GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho Aparece la moción normal.

PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO

- 1- Cortesía** : es ser amable con todos y en todo momento.
- 2- Integridad** : saber diferenciar entre el bien y el mal.
- 3- Perseverancia** : es tener paciencia y continuidad para lograr todo lo que nos propongamos.
- 4- Auto-control** : es saber controlar nuestras emociones, nuestros miedos e inseguridades. Recurrir a la palabra antes que a la violencia.
- 5- Espíritu indomable** : es ser fuerte de espíritu y no dejarse influir por los demás de forma negativa. Es actuar con justicia aún en situaciones de adversidad.

DEBERES DEL ESTUDIANTE

- 1-** Respetar los 5 principios del Taekwon-do.
- 2-** Respetar al instructor y a los mayores.
- 3-** Nunca malversar el nombre del Taekwon-do..
- 4-** Ser un campeón en la libertad y la justicia.
- 5-** Ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico.



Posición “L” (Niunja Sogui)

La posición “L” tiene un largo de un ancho y medio de hombros y **no posee ancho**. El largo se mide desde la punta del dedo gordo del pie delantero hasta el canto externo del pie de atrás.

El peso corporal se reparte entre un 70% sobre la pierna trasera y un 30% sobre la pierna delantera.

Ambos pies tienen que estar ubicados 15° grados hacia adentro. La pierna delantera debe estar levemente flexionada y la pierna trasera debe flexionarse hasta que la rodilla cubra los dedos del pie.

La pierna que soporta el 70% del peso corporal indica si la posición “L” es derecha o izquierda. Esta posición siempre se usa para ataques y defensas con un frente parcial.