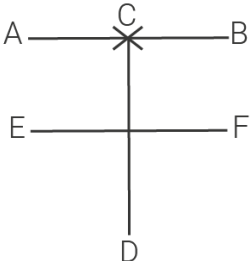


CINTURON AZUL PUNTA ROJA

– 3° GUP

TOI-GYE – Tiene 37 movimientos.

Es el pseudónimo del notable maestro Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el neo-confucionismo. Los 37 movimientos de la forma hacen referencia a los 37° grados de latitud de su lugar de nacimiento y, el diagrama representa al maestro.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
TOI-GYE (Tul)	Tiene 37 movimientos	3° GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

RELACION ENTRE EL ALUMNO Y SU INSTRUCTOR

Un viejo proverbio coreano dice: “mi padre y mi madre son quienes me crían y mi maestro es el padre que me educa”

La relación que existe entre el Instructor y el Alumno es diferente a la que puede existir entre un padre y su hijo. El Instructor debe mantener el mismo trato de igualdad y respeto hacia todos y cada uno de sus alumnos, promoviendo su desarrollo físico y mental, enseñando con amor y entendimiento.

Todos los alumnos deben aprender a conciencia, acatando órdenes por voluntad y no por imposición. Un buen instructor es aquel que enseña y vela por el bien de sus alumnos.

Buenos practicantes sólo pueden surgir bajo las enseñanzas de un buen Instructor. Aprender de un Instructor no calificado puede ser peor a no ser instruido.

El objetivo de todo buen Instructor debe ser; formar alumnos de noble carácter y habilidades sobresalientes.

VELOCIDAD Y REFLEJOS

Un aspecto para destacar es que el tiempo de ejecución de las técnicas de ataque es más corto que el tiempo normal del reflejo, es decir que es imposible bloquear esas técnicas si no se puede detectarlas antes de ser iniciadas, o se sepa claramente cual será ejecutada.

El tiempo normal del reflejo es el tiempo transcurrido de la acción reflejo. La acción reflejo consiste en el comportamiento a través del cual las reacciones siempre ocurren como respuesta inmediata y directa a estímulos externos particulares. Aquí estamos tratando con reflejos condicionados, debido a que se entrena tanto el ataque como la defensa. Ejemplo: el estímulo es el ataque, patada o golpe de puño. El reflejo es el tiempo de ejecución de la defensa o la salida del radio de ataque.

El reflejo normal, o sea, el tiempo de respuesta, ha sido experimentalmente medido siendo éste de alrededor 2/10 de segundo.

El tiempo que tarda una patada de frente para completar su ejecución es de 0,1 segundos y un golpe de puño es ejecutado en 0,03 segundos.

Como se ha explicado anteriormente el tiempo que se tarda en ejecutar una técnica de ataque es menor que el tiempo que emplean los reflejos en responder. Por esta razón uno debe tratar de detectar el inicio de esas técnicas antes de ser ejecutadas, mirando a los ojos del oponente y no a sus piernas o brazos.

Para comprender mejor el significado de la velocidad en la ejecución de las técnicas del Taekwondo presentamos la fórmula que nos permite calcular el poder:

$P = 1/2 M \cdot V^2$ P = poder

1/2 = constante M = masa

V = velocidad

Esta ecuación revela claramente por qué la velocidad es el factor más importante en el desarrollo del poder. Por ejemplo: si la masa es aumentada en un factor de 3 (con velocidad constante), el poder aumentará solamente 3 veces. Pero si la velocidad es aumentada 3 veces (con masa constante), entonces el poder aumentará 9 veces.