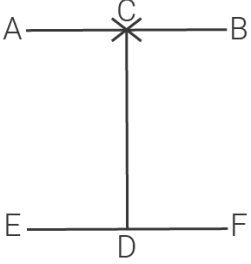


CINTURON AMARILLO PUNTA VERDE– 7º GUP

DO-SAN : Tiene 24 movimientos.

Es el pseudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938), los 24 movimientos representan su vida, la cual dedicó a promover la educación de Corea y su Independencia.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
DO-SAN (Tul)	Tiene 24 movimientos	7º GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho Todos los golpes de puño van a la altura de los ojos Aparece la moción continua

OBJETIVO DEL SALTO

Los cambios de ángulos : por el hecho de poder saltar cambiando de ángulo al mismo tiempo que se patea.

La acumulación de poder : por el hecho de poder patear aprovechando la caída del peso corporal.

VENTAJAS DEL SALTO

Las ventajas que se pueden obtener de las patadas saltando son:

- 1- Evitar o superar un obstáculo.
- 2- Sorprender con los cambios de ángulos.
- 3- Cubrir rápidamente una distancia.

4- Reunir dos movimientos en uno.

5- Patear a una zona más alta con poco esfuerzo.

Además de desarrollar la coordinación, mejora la condición muscular y son unos excelentes ejercicios para regular el tiempo y la distancia de las técnicas.

LOS PRINCIPIOS PARA OBTENER UNA BUENA PATADA

1- La patada debe ejecutarse cuando el cuerpo llega al punto máximo del salto.

2- El pie que no patea debe estar recogido.

3- Después del impacto, el retroceso debe hacerse rápidamente para recuperar el equilibrio.

4- Inmediatamente después de patear se debe asumir una buena postura y balance.

OBJETIVO DE LA ROTURA

Los ejercicios de rotura sirven para medir el poder de cada técnica. Los estudiantes que desarrollan una técnica determinada durante mucho tiempo logran el último ajuste con respecto al foco y la precisión a través de la rotura. También es muy importante el manejo de la distancia y el ángulo conveniente para aplicar cada técnica en particular. A través de las roturas, el practicante obtiene la confianza necesaria para ejecutar cada técnica.

TIPOS DE ROTURAS

Técnicas de velocidad : son aquellas que dependen exclusivamente de la velocidad de los miembros, sin el apoyo completo de masa.

Técnicas de potencia : son aquellas que, además de la velocidad de los miembros sí aprovechan el poder generado por la inercia de la masa.

Técnicas de habilidad : son aquellas que comprenden una conjunción de masa, velocidad, coordinación y aprovechan fundamentalmente la inercia.

FORMAS

Las formas son una secuencia de movimientos fundamentales de ataques y defensas, en distintas direcciones, contra varios oponentes imaginarios, ordenados de acuerdo a un diagrama preestablecido que siguen un orden lógico.

El Taekwon-do totaliza 3.200 movimientos distribuidos en 2.000 técnicas de mano y 1.200 de pie. Las formas, que en total son 24, encierran 970 movimientos.

El nombre, la cantidad de movimientos y el diagrama de cada forma en particular simbolizan mitos, héroes y el espíritu de la historia coreana.

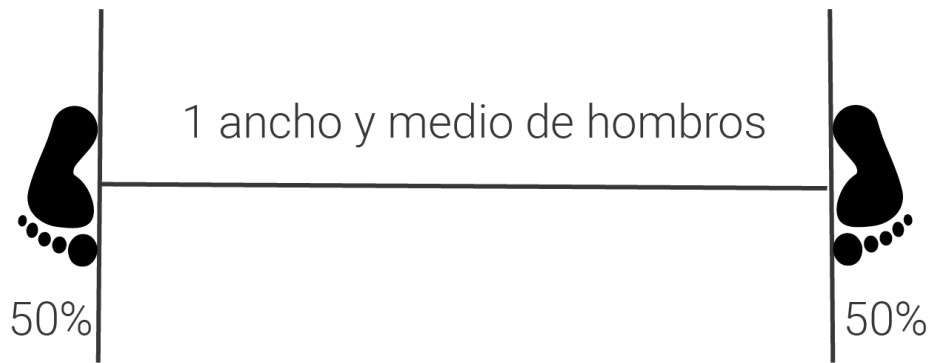
OBJETIVOS DE LAS FORMAS

Los objetivos de las formas son: mejorar la flexibilidad de los movimientos y cuidar el desarrollo muscular y el control de la respiración al ejecutar constantes y suaves movimientos.

PUNTOS ESENCIALES A TENER EN CUENTA AL EJECUTAR LAS FORMAS

- 1- Las formas deben comenzar y terminar en el mismo lugar (esto indicará la precisión del practicante).
- 2- Postura y apariencia correcta deben ser mantenidas todo el tiempo.
- 3- Los músculos del cuerpo deben estar tensionados o relajados en el momento crítico del ejercicio.
- 4- El ejercicio debe ser realizado con movimientos rítmicos y soltura.
- 5- El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a la indicación de la forma.
- 6- Cada forma debe dominarse correctamente antes de pasar a la siguiente.
- 7- Los practicantes deben conocer el propósito de cada técnica.
- 8- Los practicantes deben realizar cada movimiento con realismo.
- 9- Técnicas de ataque y defensa deben ser igualmente distribuidas entre ambas manos y pies.

NOTA : cada forma encierra una relación íntima con los ejercicios fundamentales. En consecuencia, los estudiantes deben practicar las formas de acuerdo a su graduación para obtener los máximos resultados con el mínimo esfuerzo.



Posición de “Jinete” (Annun Sogui)

La posición “Jinete” sólo tiene un ancho de un ancho y medio de hombros que se mide desde las puntas de los dedos gordos de ambos pies. La posición “Jinete” no tiene largo.

El peso corporal se reparte entre un 50% en cada pierna. Las rodillas tienen que estar flexionadas hasta cubrir los empeines de los pies, la zona media del cuerpo debe estar erguida. Los pies deben estar mirando hacia adelante y “mordiéndose” hacia adentro.

Esta posición se practica con frente total o lateral tanto en técnicas de ataque como de defensa.