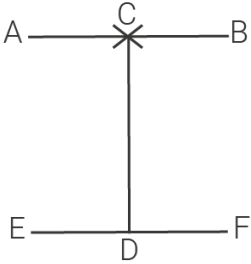


CINTURON ROJO – 3º GUP

HWA-RANG – Tiene 29 movimientos.

Recuerda a un grupo de jóvenes guerreros denominados Hwa-Rang originarios de la dinastía de Silla, al comienzo del siglo VII. Los 29 movimientos hacen referencia a la 29ª División de Infantería en donde el Taekwon-do floreció.

Significado del cinturón rojo : Representa peligro, pide al estudiante que ejercite el control y que aconseje a sus adversarios que se alejen.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
HWA-RANG (Tul)	Tiene 29 movimientos	2º GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

FILOSOFIA DEL TAEKWON-DO

El conjunto de ideas que dieron origen a la filosofía del Taekwon-do ubican al hombre como un ser perfectible capaz de cambiar su propia realidad y transformar el mundo.

El estudio del arte del Taekwon-do implica un modo de pensar. La gente se forma con un elevado sentido moral. Esta gente viene a moldear su extraordinaria energía, y buscan hacerlo en un sentido diferente al que parece estar encaminada gran parte de la humanidad (violencia y destrucción). Aquí, hay energía canalizada de forma positiva ya que el entrenamiento mejora las reacciones conscientes y subconscientes del alumno.

Los ejercicios dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación. Los fundamentales enseñan la metodología para adquirir precisión, potencia, habilidad, para aprender a defendernos. La lucha nos enseña a ser humildes por que siempre descubrimos personas que son técnicamente mejores o inferiores que uno. También adquirimos coraje, aprendemos a estar alerta y a controlarnos. La constante repetición de los movimientos nos enseña a ser pacientes.

El tremendo poder generado por nuestro cuerpo nos da confianza, sabemos que podemos enfretarnos a cualquier oponente, en cualquier lugar y momento.

El Taekwon-do también es reconocido como un arte que ayuda a resolver los problemas emocionales, mejora considerablemente el sentimiento del propio poder y la autoestima.

CULTURA MORAL

La moral es la parte de las costumbres y las normas de conducta que condiciona en cierta manera el proceder del hombre, debido a que éstas pertenecen al ámbito de la conciencia personal. Por tales motivos son promovidas en el Taekwon-do fortaleciendo su sentido y poniendo un énfasis especial en su entendimiento.

El General Choi Hong Hi no solamente elaboró un arte que promueve la salud física y mental, sino también el perfeccionamiento de un comportamiento moral para que quienes lo practican puedan alcanzar la madurez técnica y mental y ayudar a construir una sociedad más ética.

Cinco cualidades recomendadas como virtudes desencadenantes de un comportamiento ético y moral.

1- Actitud humanitaria : es la virtud de compadecerse del prójimo desafortunado y amarlo.

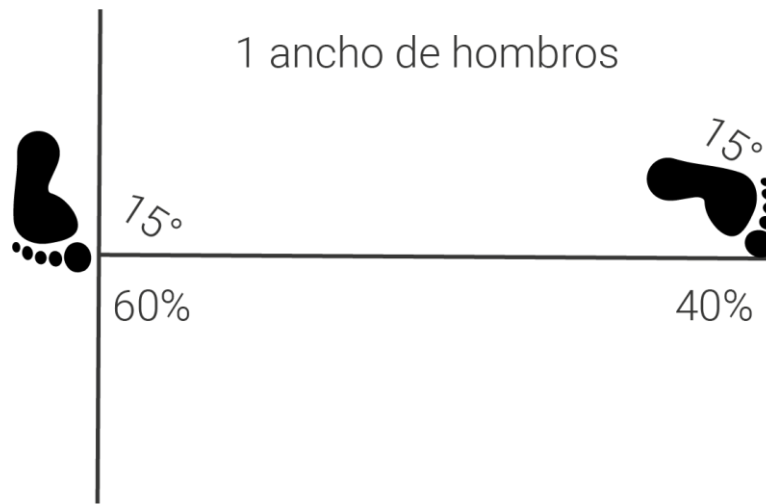
2- Rectitud : es la virtud de avergozarse de acciones injustas y de no dejarse someter.

3- Corrección : el desarrollo adecuado de la personalidad proviene del ser sincero con uno mismo y con los demás y quienes no sea sincero en sus palabras, no puede ser considerado un hombre correcto, siempre será visto como un hombre falso.

4- Sabiduría : es la virtud de diferenciar lo correcto de lo incorrecto, para los demás y para uno mismo.

5- Actitud confiable : es la virtud de mantener siempre la palabra.

La cultura moral es importantísima en el estudio del Taekwon-do y lo es para el crecimiento y desarrollo del hombre y su dignidad.



Posición “L vertical” (Soojik Sogui)

Esta posición tiene un largo de un ancho de hombros y se mide desde la punta del dedo gordo del pie delantero, hasta el canto interno del pie trasero. La posición “L vertical” **no tiene ancho**. Ambos pies se dirigen 15° grados hacia adentro. **No se flexionan las rodillas**. El peso corporal se distribuye un 40% sobre la pierna delantera y un 60% sobre la pierna de atrás. La pierna que recibe el mayor peso es la que indica si la posición es derecha o izquierda.