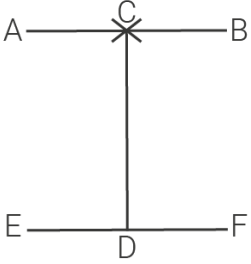


# CINTURON VERDE– 6° GUP

**WON-HYO** : Tiene 28 movimientos.

Fue un notable monje que introdujo el Budismo en Corea durante la dinastía Silla en el año 686 d.C.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
WON-HYO (Tul)	Tiene 28 movimientos	6° GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

## CICLO DE COMPOSICIÓN

Es el ciclo de aprendizaje de todo estudiante. Está compuesto por :

- 1- Movimientos fundamentales.
- 2- Formas.
- 3- Ejercicios frente a frente.
- 4- Entrenamientos con accesorios (bolsa, congo, palmetas, escudos de poder, etc).
- 5- Defensa personal (incluye la lucha libre).

## OBJETIVO DE CADA PRACTICANTE DEL TAEKWON-DO

Aprender y poner en práctica continua cada una de las facetas del ciclo de composición es el objetivo de todo practicante de Taekwon-do. Existe un propósito y unos beneficios que hace de esta práctica el mejor camino a seguir para perfeccionar cada una de las técnicas que se aprenden.

Los movimientos fundamentales son necesarios para desarrollar correctamente las técnicas que se ejecutan frente a frente y las formas. Son la base que dará al practicante las herramientas necesarias para desarrollar las demás facetas del ciclo de composición.

Los ejercicios de frente a frente y el entrenamiento con accesorios son esenciales para el desarrollo de las técnicas de lucha libre y defensa personal. La continua repetición de estos ejercicios hace que las técnicas se conviertan en reflejos condicionados, mejorando la reacción frente a situaciones de combate.

Las formas, por su lado, hacen que el alumno mejore sus conocimientos respecto a los distintos ataques y las distintas defensas contra uno o varios oponentes.

Hasta aquí, estas primeras tres facetas del ciclo de composición sirven para perfeccionar las técnicas aprendidas y comprender la importancia entre el tiempo y la distancia de combate y ejecución.

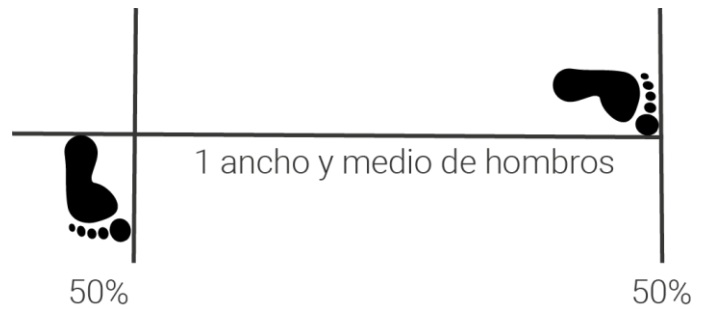
Luego, el entrenamiento con accesorios da continuidad, foco, resistencia y poder.

Por último, la defensa personal y la lucha libre es la conclusión del desarrollo técnico de las distintas facetas que componen el ciclo de aprendizaje del Taekwondo.

Cabe destacar que el practicante debe volver siempre a la base de su entrenamiento aunque haya alcanzado el nivel más alto posible.

## Posición de “L larga” (Gujung Sogui)

La posición “L larga” tiene un ancho y medio de hombros y se mide de punta de dedo gordo del pie delantero hasta el canto interno del pie de atrás. No tiene ancho. El peso corporal se reparte entre ambas piernas (50% y 50%). El pie delantero indica si la posición es derecha o izquierda. Esta posición se realiza con un frente parcial tanto en ataque como en defensa.



## Posición en una pierna flexionada (Waebal Sogui)

La pierna que está apoyada en el suelo soporta el 100% del peso corporal. El talón de la pierna que está alzada debe ir a la altura de la rodilla. Esta posición se usa para posiciones de patadas laterales y hacia atrás. También, se usa frecuentemente en posiciones de defensa. La posición sirve tanto para ataques o defensas de frente, hacia atrás o de lado.

