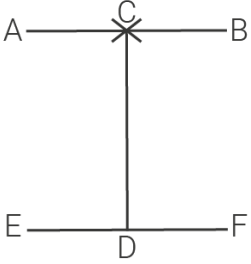


CINTURON VERDE– 6° GUP

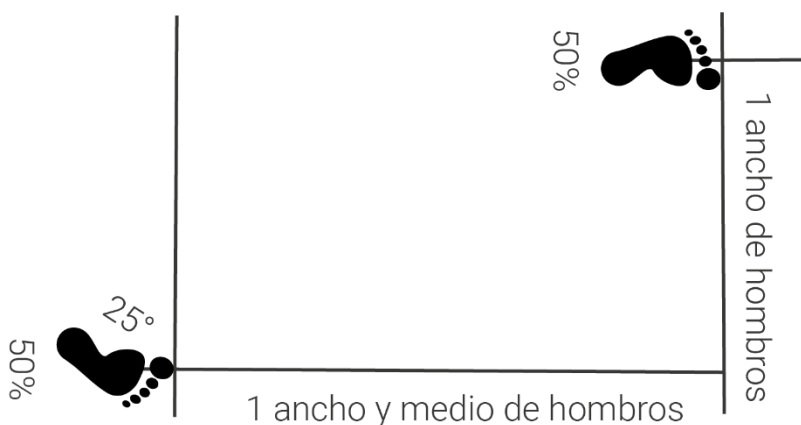
WON-HYO : Tiene 28 movimientos.

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

Posición de caminar (Gunnun Sogui)

La posición de caminar tiene un ancho y medio de hombros, se mide de punta de dedo gordo a punta de dedo gordo; y tiene de ancho, un ancho de hombros midiéndose desde la mitad de los empeines. El peso corporal se distribuye equitativamente entre ambas piernas (50% y 50%).



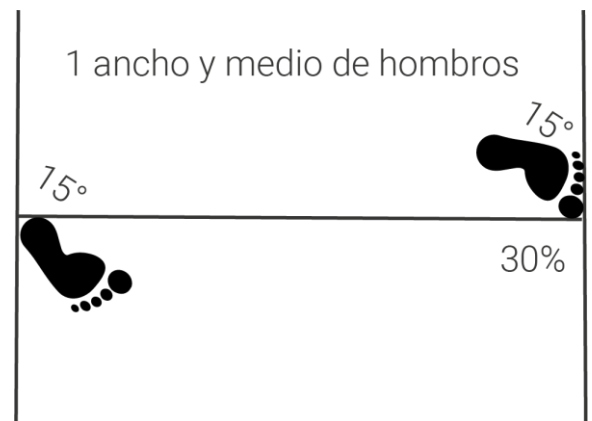
Ambos pies miran hacia adelante pero el de atrás debe girar unos 25° grados hacia afuera. La pierna delantera debe estar flexionada hasta formar una línea imaginaria que va desde la rodilla hasta el talón del pie, mientras que la pierna de atrás está completamente extendida. La pierna delantera siempre indica si la posición es derecha o izquierda.

Posición "L" (Niunja Sogui)

La posición "L" tiene un largo de un ancho y medio de hombros, y no posee ancho. Su largo de distancia se mide desde la punta del dedo gordo del pie delantero hasta el canto externo del pie de atrás.

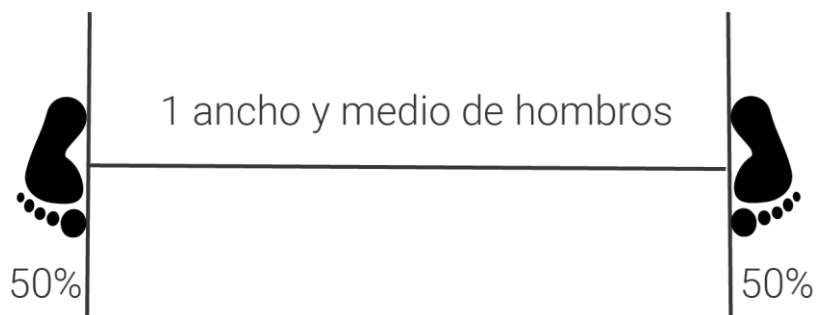
El peso corporal se reparte entre un 70% sobre la pierna trasera y un 30% sobre la pierna delantera.

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 soporte 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.



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.

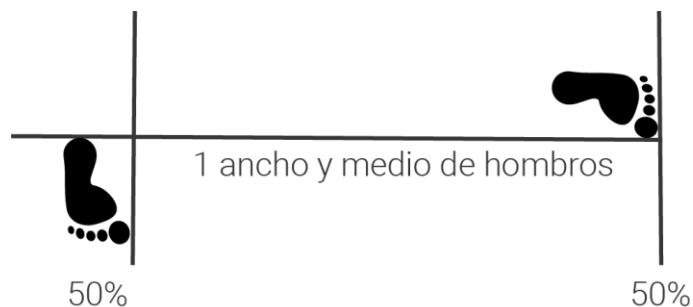


El peso corporal se reparte entre un 50% en cada pierna. Las rodillas tienen que estar flexionadas hasta cubrir los empeines de los pies, la zona media del cuerpo debe estar erguida. Los pies deben estar mirando hacia adelante y "mordiéndolo" hacia adentro.

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

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.

