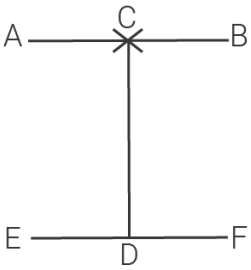


# CINTURON AZUL – 4º GUP

**JOONG-GUN** : Tiene 32 movimientos.

Recuerda al patriota Ahn Joong-Gun quien asesinó a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general japonés conocido como el hombre que impulsó a la fusión de Corea y Japón. En esta forma hay 32 movimientos para representar la edad de Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1919).

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
JOONG-GUN (Tul)	Tiene 32 movimientos	4º 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.

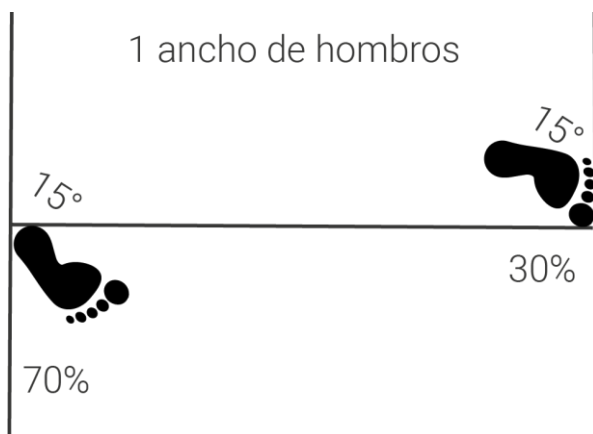
Las formas, por su lado, hacen que el alumno mejore sus conocimientos respecto a los distintos ataques y las distintas defensas contra uno o varios oponentes.

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.

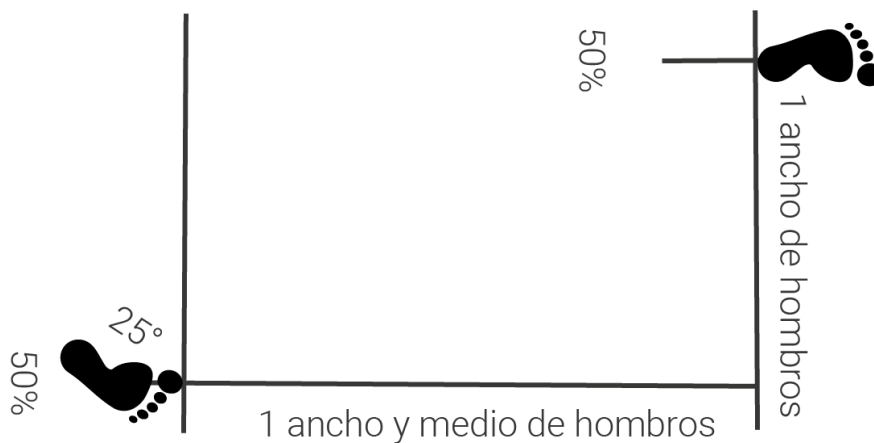
Cabe destacar que el practicante debe volver siempre a la base de su entrenamiento aunque haya alcanzado el nivel más alto posible.



### Posición “L corta” (Dwitbal Sogui)

La posición “L corta” tiene un largo de un ancho de hombros, éste se mide desde la punta del dedo gordo del pie delantero, hasta el canto externo del pie de atrás. Esta posición no tiene ancho.

El pie delantero se mantiene 25° grados hacia adentro y solo toca ligeramente el suelo con el metatarso, mientras que el pie de atrás gira unos 15° grados hacia adentro. La pierna de adelante se flexiona levemente, mientras que la de atrás lo hace hasta que la rodilla se ubique por encima de los dedos del pie. El peso corporal se distribuye un 10% sobre la pierna delantera y el resto sobre la pierna de atrás. La pierna que soporta el mayor peso indica si la posición es derecha o izquierda.



### Posición de “caminar baja” (Nachuo Sogui)

La posición de “caminar baja” tiene un largo de un ancho y medio de hombros y éste se mide desde el talón del pie delantero hasta la punta del dedo gordo del pie de atrás. Además, tiene un ancho de un ancho de hombros. Ambos pies miran hacia delante y el de atrás debe girar unos 25° grados hacia afuera. La pierna de adelante se flexiona hasta formar una línea imaginaria con coincide con el talon, mientras que la pierna de atrás va totalmente extendida.

El peso corporal se distribuye equitativamente entre ambas piernas (50% y 50%). La pierna que está flexionada es la que indica si la posición es derecha o izquierda.



### Posición de pies juntos (Moa Sogui)

En esta posición los pies se encuentran juntos. Puede combinarse con un frente total o parcial.