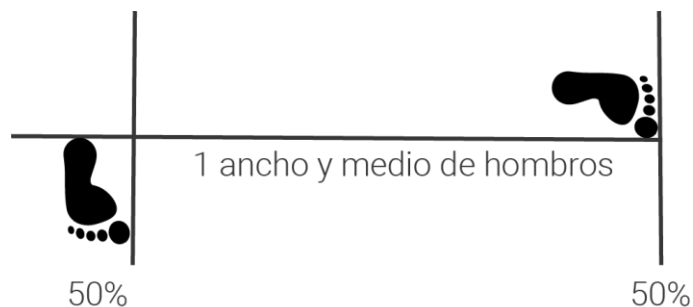


## Posición de “L larga” (Gujung Sogui)

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.

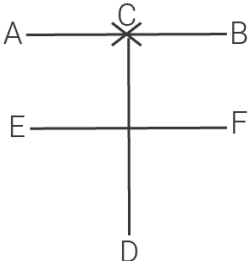


# CINTURON VERDE PUNTA

## AZUL – 5° GUP

**YUL-GOK** : Tiene 38 movimientos.

Es el pseudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), que fue llamado el “Confucio de Corea”. Los 38 movimientos representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 38 y el diagrama representa al maestro.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
YUL-GOK (Tul)	Tiene 38 movimientos	5° GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

### 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 confianza en sus técnicas.

### 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 y siguiendo 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 desarrollar 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.