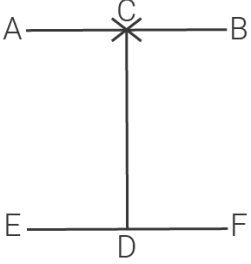


# CINTURON AMARILLO PUNTA VERDE– 7º GUP

**DO-SAN** : Tiene 24 movimientos.

Es el pseudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938), los 24 movimientos representan su vida, la cual dedicó a promover la educación de Corea y su Independencia.

| Nombre de la Forma | Cantidad de movimientos | Categoría | Diagrama  | Característica  |
|--------------------|-------------------------|-----------|---|---|
| DO-SAN<br>(Tul)    | Tiene 24 movimientos    | 7º GUP    |  | Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho<br><br>Todos los golpes de puño van a la altura de los ojos<br><br>Aparece la moción continua |

## OBJETIVO DEL SALTO

Los cambios de ángulos : por el hecho de poder saltar cambiando de ángulo al mismo tiempo que se patea.

La acumulación de poder : por el hecho de poder patear aprovechando la caída del peso corporal.

## VENTAJAS DEL SALTO

Las ventajas que se pueden obtener de las patadas saltando son:

- 1- Evitar o superar un obstáculo.
- 2- Sorprender con los cambios de ángulos.
- 3- Cubrir rápidamente una distancia.

4- Reunir dos movimientos en uno.

5- Patear a una zona más alta con poco esfuerzo.

Además de desarrollar la coordinación, mejora la condición muscular y son unos excelentes ejercicios para regular el tiempo y la distancia de las técnicas.

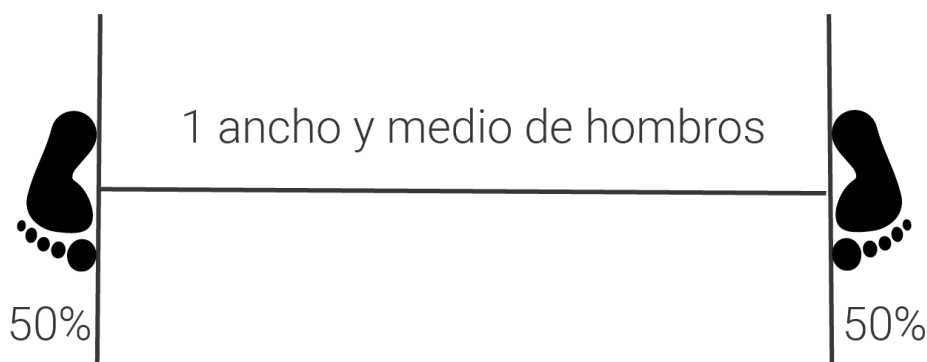
## LOS PRINCIPIOS PARA OBTENER UNA BUENA PATADA

1- La patada debe ejecutarse cuando el cuerpo llega al punto máximo del salto.

2- El pie que no patea debe estar recogido.

3- Después del impacto, el retroceso debe hacerse rápidamente para recuperar el equilibrio.

4- Inmediatamente después de patear se debe asumir una buena postura y balance.



### 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 “mordiéndose” hacia adentro.

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