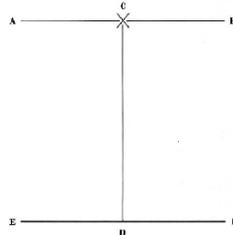


Amarillo (8º Gup)

➤ Significado de Dan-Gun

- ✓ **Movimientos:** 21
- ✓ **Pronunciación:** Dan-Gun
- ✓ **Interpretación:** Proviene de un santo llamado Dan-Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 A.C.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi.
- ✓ **Diagrama:**



Moción Continua: una orden, dos movimientos y dos exhalaciones unidas por una de menor intensidad. Aparece en los movimientos 13 y 14 (bloqueo con antebrazo cubital bajo y alto)

- **Significado del color amarillo:** La tierra de la cual brota una planta y toma raíz, como el cimiento del Taekwon-Do es colocado en el estudiante.

➤ Principios

✓ **Autocontrol (Guk Gi)**

Principio sumamente importante, tanto dentro como fuera del Do-Jang, representa cómo el practicante se comporta durante la clase como en temas personales y privados.

“El más fuerte es la persona que gana sobre sí mismo más que sobre cualquier otro” (Lao Tzu)

✓ **Cortesía (Ye Ui)**

Los estudiantes de Taekwon-Do tienen que intentar poner en práctica los elementos siguientes de cortesía para construir un carácter noble y para entrenarse de una manera ordenada.

- Ser educado para con los demás.
- Fomentar el sentido de justicia y humanidad.
- Distinguir el instructor del estudiante, el mayor del menor.
- Actuar con justicia y sinceridad.

✓ **Espíritu Indomable (Baekjul Bool Gool)**

Se manifiesta cuando una persona enfrenta un problema inmenso utilizando su valentía y sin renunciar a sus principios.

“Los que persiguen sus sueños, honrada y vigorosamente con un espíritu indomable, jamás fallaron en el logro de sus objetivos” (Confucio)

✓ **Integridad (Yom Chi)**

Un practicante debe distinguir lo correcto de lo incorrecto.

Ejemplos de falta de integridad serían:

- El instructor que: Enseña técnicas incorrectas a sus estudiantes por falta de conocimiento.
Enseña su arte sólo con un propósito material.
- El estudiante que: Obtiene una categoría sólo para sentirse más poderoso.
Se avergüenza al pedir opiniones a sus menores.

El instructor o estudiante cuyas acciones son diferentes a sus palabras.

✓ **Perseverancia (In Nae)**

La paciencia lleva a la virtud o al mérito. Para lograr algo, tal como una alta graduación o el perfeccionamiento técnico y obtener el objetivo deseado uno debe perseverar constantemente.

➤ **Yaksok Matsogi (Enfrentamientos Preestablecidos)**

Métodos de medición

A- En posición gunnun sogi

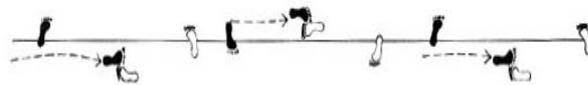
El atacante deberá colocar el pie en la parte exterior del pie del defensor para el primer y tercer paso, y en la parte interior para el segundo paso.

Cuando el puño se realiza a la zona media la punta del pie del atacante coincide con la mitad del pie del defensor, y cuando se realiza a la zona alta coincide con el talón del defensor.



B- En posición niunja sogi

El pie del atacante se ubica en el interior del pie del defensor para el primer y el tercer paso, y en el exterior en el segundo paso, y la punta del pie del atacante debe llegar a la mitad del pie del defensor.



C- Con posición niunja sogi y gunnun sogi

La posición L siempre debe estar en el interior del pie del defensor, y la posición para caminar en el exterior. Esta combinación se realiza en casos en los que existe una diferencia de altura considerable, tomando una posición en L la persona de mayor estatura.

