

Blanco (10° Gup)

- **Etimología de Taekwon-Do**
 - ✓ **Tae:** uso o acción de miembros inferiores.
 - ✓ **Kwon:** uso o acción de miembros superiores.
 - ✓ **Do:** Arte o camino. Se refiere a los aspectos éticos, morales y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante.

- **Definición de Taekwon-Do:** arte marcial de origen coreano creado por el General Choi Hong HI en el año 1955. Es una versión de combate sin armas, en la que se utiliza el cuerpo de manera científica (basándose en la teoría del poder) en el método de la defensa personal.

- **Significado del color blanco:** Tanto en el Dobok como en el cinturón representa la inocencia y la pureza, debido a que el estudiante principiante no tiene conocimientos previos del Taekwon-Do, así se lo puede comparar con una hoja de papel en blanco, sobre la cual el instructor comenzará a escribir las técnicas de este arte junto a sus principios éticos y morales.

- **Principios**
 - ✓ *Autocontrol*
 - ✓ *Cortesía*
 - ✓ *Espíritu Indomable*
 - ✓ *Integridad*
 - ✓ *Perseverancia*

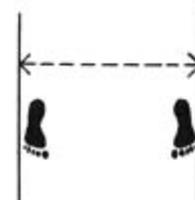
- **Saju Jirugi (Forma básica de ataque)**
 - ✓ **Movimientos:** 7 avanzando con puño derecho y 7 avanzando con puño izquierdo.
 - ✓ **Posición preparatoria:** Narani Junbi sogi (pies paralelos)

- **Saju Makgi (Forma básica de defensa)**
 - ✓ **Movimientos:** 8 retrocediendo bloqueando con canto cubital izquierdo y 8 retrocediendo bloqueando con canto cubital derecho.
 - ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi (pies paralelos)

- **Posiciones**
 - ✓ **Charyot Sogi (De atención)**
 - ☉ Los pies forman un ángulo de 45°.
 - ☉ Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.
 - ☉ Apretar ligeramente los puños.
 - ☉ Los ojos miran al frente y un poco más arriba que la línea imaginaria del horizonte.

 - ✓ **Kyong Ye Jase (De saludo)**
 - ☉ Inclinar el cuerpo 15° hacia adelante.
 - ☉ Mantener los ojos fijos en los ojos del adversario.

 - ✓ **Narani Sogi (Pies paralelos)**
 - ☉ Ancho: 1 ancho de hombros tomando como referencia los cantos externos del pie.
 - ☉ Pies dirigidos hacia adelante.



✓ **Gunnun Sogi (Caminando)**

- ☉ Ancho: 1 ancho de hombros desde empeine a empeine
- ☉ Largo: 1 ½ ancho de hombros desde punta del pie de adelante hasta punta del pie de atrás.
- ☉ Pie retrasado 25° hacia afuera.
- ☉ La rodilla del pie adelantado debe caer en línea recta con el talón del mismo pie.
- ☉ Talones de ambos pies siempre apoyados.
- ☉ La pierna de adelante determina la posición (derecha o izquierda)



➤ **Enfrentamiento Preestablecido (Yaksok Matsogi)**

Es un sistema el cual se practica de un modo determinado con anterioridad, el mismo es muy importante ya que en él se aplican las técnicas adquiridas a través de las formas y movimientos fundamentales, ya sea en ataque o en defensa.

Se pueden cambiar el número de pasos, el blanco que se ataca y la herramienta que se utiliza, tanto en ataque como en defensa, siempre que se establezca previamente.

✓ **Principios Básicos**

- ☉ Los ejecutantes se encuentran enfrentados el uno con el otro.
- ☉ Saludarse antes y después de cada ejecución.
- ☉ Mirar a los ojos del oponente en todo momento.
- ☉ Los ataques y defensas serán ejecutados en forma alternativa.
- ☉ Los bloqueos deberán ejecutarse con la herramienta adecuada justo antes que el ataque llegue al punto vital al cual fue dirigido.
- ☉ Los esquives se realizarán en distancia adecuada para permitir un fácil contraataque en una sola acción.
- ☉ El contraataque será ejecutado inmediatamente después de la última defensa.
- ☉ Aplicar solamente las técnicas aprendidas en los movimientos básicos o en las formas.
- ☉ Ejercitar el lado derecho e izquierdo por igual, tanto en ataque como en defensa.
- ☉ El contraataque estará limitado a un solo movimiento.