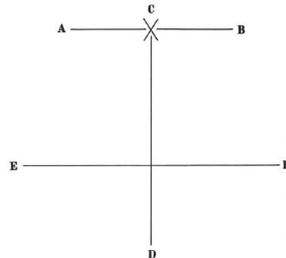


## Punta Roja (3º Gup)

### ➤ Significado de Toy Gye

- ✓ **Movimientos:** 37
- ✓ **Pronunciación:** Te Gue
- ✓ **Interpretación:** Es el nombre de pluma del célebre erudito Yi-Hwang (siglo XVI) autoridad en temas del confucionismo. Los 37 movimientos representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 37°. El diagrama significa “erudito”
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi B
- ✓ **Diagrama:**



*Aparece la primer técnica con pisotón (13 al 18)*

### ➤ Secretos del Entrenamiento

1. Estudiar la teoría del poder a fondo.
2. Comprender el objetivo y el método de cada movimiento claramente.
3. Realizar el movimiento de los ojos, de las manos, de los pies y la respiración en una acción coordinada única.
4. Elegir sus armas de ataque de modo apropiado para cada punto vital.
5. Familiarizarse con el ángulo y la distancia correcta en ataque o defensa.
6. Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionadas al realizar el movimiento.
7. Cada movimiento debe empezar con una acción hacia atrás, con pocas excepciones. Sin embargo, una vez que el movimiento ha empezado, no debe pararse antes de haber alcanzado el blanco.
8. Crear un movimiento ondulante, utilizando correctamente las rodillas para eso.
9. Exhalar corta y bruscamente en el momento de cada golpe, salvo en caso de movimiento conectado.

### ➤ Puntos Vitales

En Taekwon-Do se define como punto vital cualquier zona del cuerpo sensitiva o susceptible de ser dañada. Es esencial que el estudiante los conozca perfectamente a fin de utilizar la herramienta correcta en cada caso.

*Podemos dividir los puntos vitales en dos grupos:*

- Mayores: una herida puede generar la muerte o lesión permanente.
- Menores: una herida no amenaza a la vida, pero genera un sufrimiento y una inhabilidad temporal.

*El cuerpo humano se divide en cinco grupos:*

- Cabeza
- Cuello
- Tórax y abdomen
- Genitales
- Extremidades



### **Secciones del cuerpo:**

En Taekwon-Do el cuerpo humano se divide:

- ✓ Longitudinalmente:
  - ☉ **Alta (nopunde):** Encima del cuello.
  - ☉ **Media (kaunde):** Entre los hombros y el ombligo.
  - ☉ **Baja (najunde):** Bajo el ombligo.
- ✓ Lateralmente:
  - ☉ Línea del plexo solar.
  - ☉ Línea del pecho.
  - ☉ Línea del hombro.

### ➤ **Ban jayu matsogi (Enfrentamiento Semilibre)**

En este sistema se intercambia una única serie de movimientos de ataque y defensa en una duración de tiempo muy corta. La distancia entre los practicantes, el método de ataque y de defensa que van a utilizar, y las partes de ataque y bloqueo o el número de pasos son totalmente opcionales.

Esta es la última etapa antes de que el estudiante llegue al combate libre.

#### ✓ **Posición Preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), para comenzar el ejercicio los practicantes dan un paso hacia atrás, formando una posición en L realizando un bloqueo en guardia con antebrazo (niunja so bakat palmok daebi makgi) o con canto cubital (niunja so sonkal daebi makgi) y desde esta posición comienza su ataque.