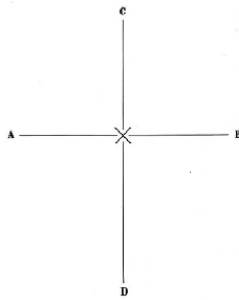


Punta Amarilla (9° Gup)

- **Tul:** Son sucesiones de diversos movimientos fundamentales, la mayoría de los cuales representan técnicas de ataque o defensa, establecidos en secuencias fijas o lógicas.
- **Significado de Chon-Ji:**
 - ✓ **Movimientos:** 19
 - ✓ **Pronunciación:** Chon-Yi
 - ✓ **Interpretación:** Cielo y tierra. Se interpreta en oriente como la creación del mundo o comienzo de la historia, es decir, corresponde al tul inicial realizado por el practicante. Este tul consiste en dos partes similares, una representa al cielo (bloqueos medios) y la otra la tierra (bloqueos bajos)
 - ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi Sogi.
 - ✓ **Diagrama:** El practicante se ubica en la línea A-B, mirando hacia D.



➤ Fechas Importantes:

- ✓ 11 de abril de 1955: Creación del Taekwon-Do.
- ✓ 22 de marzo de 1966: Creación de la ITF (International Taekwon-Do Federation)
- ✓ 1967: Introducción del Taekwon-Do en Argentina.

➤ Posiciones

✓ *Niunja Sogi (Posición L)*

- ☉ Distancia: 1 ½ ancho de hombros entre el filo del pie de atrás y dedos del pie de adelante.
- ☉ Los pies 15° hacia adentro.
- ☉ Peso: 70% atrás, 30% adelante.
- ☉ La rodilla del pie retrasado debe formar una línea vertical con los dedos del pie.
- ☉ Cadera alineada con la articulación interna de la rodilla.
- ☉ La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)





➤ **Sambo Matsogi (Enfrentamiento a tres pasos)**

Este es el ejercicio de enfrentamiento básico para principiantes, sirve para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de manos a la zona media y alta y la de pies a zona media o baja.

✓ **Posición preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), para comenzar el ejercicio el atacante da un paso hacia atrás con su pierna derecha, formando una posición para caminar realizando un bloqueo bajo con antebrazo cubital (gunnun junbi sogi bakat palmok najunde makgi) y desde esta posición comienza su ataque.

✓ **Hay dos métodos de práctica**

- **Un sentido (Han Chok):** El ataque se ejecuta solamente cuando se avanza y los bloqueos cuando se retrocede.
- **Dos Sentidos (Yang Chok):** Tanto los ataques como las defensas se ejecutan en avance y en retroceso.