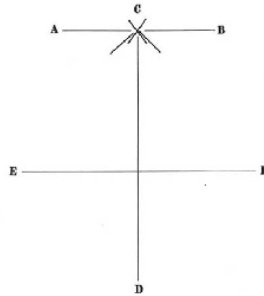


Punta Azul (5° Gup)

➤ **Significado de Yul Gok**

- ✓ **Movimientos:** 38
- ✓ **Pronunciación:** Yul Gok
- ✓ **Interpretación:** Seudónimo del gran filósofo y erudito de Corea Yil (1536-1584) Fue llamado el “Confucio de Corea”. Los 38 movimientos se refieren a su lugar de nacimiento en el paralelo 38°. El diagrama significa “erudito”
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi Sogi
- ✓ **Diagrama:**



Moción Conectada: Una orden, dos movimientos y una exhalación. Aparece en los movimientos 16-17 y 19-20

➤ **Posiciones:**

✓ **Kyocho Sogi (X)**

- ☉ El peso del cuerpo va sobre el pie apoyado.
- ☉ Excepto en los saltos el pie cruza por delante de la parte anterior.
- ☉ Cuando el peso está sobre el pie derecho es posición en X derecha y viceversa.
- ☉ Cruzar el pie por delante o por detrás del otro tocando el suelo con el metatarso.



➤ **Teoría del Poder**

✓ **Fuerza de Reacción:**

Según Newton cada fuerza genera una fuerza igual y opuesta.

Podemos distinguir dos tipos:

- Fuerza de reacción propia: tomando como ejemplo el golpe de puño, llevamos el puño opuesto al costado de la cadera para lograr el máximo de eficacia.
- Fuerza de reacción del oponente: a la propia se le suma la de un adversario que se mueve hacia nosotros.

✓ **Concentración:**

Cuanto más corto es el tiempo de concentración, más grande será el poder de impacto.

Hay dos tipos de concentración:

- concentración de cada músculo del cuerpo y de la herramienta apropiada para utilizar en el momento adecuado.
- concentración de cada músculo del cuerpo sobre el punto vital del adversario.



✓ **Equilibrio:**

Se debe mantener siempre el cuerpo correctamente balanceado para que las técnicas puedan ser eficaces.

Existen dos tipos de equilibrios que se encuentran íntimamente relacionados, estático y dinámico.

Se reparte el peso sobre las dos piernas o sobre el centro del pie.

Dos puntos importantes a tener en cuenta son:

- Flexión y movilidad de la articulación de la rodilla para mantener el balance en una técnica y su pronta recuperación.
- El talón del pie de atrás no debe despegarse del suelo en el momento de impacto y así poder lograr el máximo de potencia en el punto de impacto.

✓ **Control de la respiración:**

La inhalación lenta ayuda a preparar el movimiento. La exhalación se debe realizar en el momento del impacto, esto concentra mayor tensión y logra mayor potencia en la técnica realizada.

Una respiración controlada actúa no solamente sobre la resistencia y la velocidad, sino que también puede controlar al cuerpo al recibir un golpe e incrementar el poder de un golpe dirigido hacia el adversario.

✓ **Masa:**

Se logra mayor potencia mediante:

- 1- Rotación de cadera o miembros.
- 2- Movimiento ondulante, generado mediante la flexo-extensión de las rodillas que permiten la elevación de la cadera mientras se realiza el movimiento y su descenso en el momento de impacto.

$$\text{Masa} \times \text{velocidad} = \text{Potencia}$$

✓ **Velocidad:**

Cuanto mayor velocidad se imprime al movimiento mayor potencia se genera.

Se incrementa con un movimiento descendente (golpe de puño por debajo de la línea del hombro y golpe de pierna por debajo de la línea de la cadera)

➤ **Ilbo Matsogi (Enfrentamiento a un paso)**

El secreto de este enfrentamiento consiste en ejecutar un golpe decisivo, preciso y rápido hacia un punto vital del adversario, en el momento correcto y con el arma correcta, defendiéndose eficazmente contra el ataque del adversario.

Este sistema de enfrentamiento está considerado como el más importante ya que en un combate real se debe vencer con un solo golpe, por este motivo no es para todos los niveles, y es preciso que se utilicen todas las técnicas ya adquiridas.

Este procedimiento es el paso previo al combate semilibre y a la defensa personal.

✓ **Posición preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), y desde esta posición comienza su ataque.