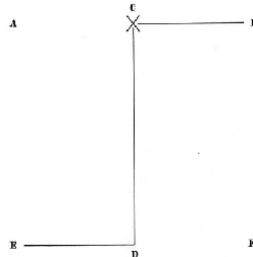


Punta Verde (7° Gup)

➤ **Significado de Do-San:**

- ✓ **Movimientos:** 24
- ✓ **Pronunciación:** Do San
- ✓ **Interpretación:** Seudónimo del patriota Ahn Chang-Jo (1866 – 1938) Los 24 movimientos representan toda su vida, que dedicó al desarrollo de la educación de Corea y a su movimiento independentista.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi
- ✓ **Diagrama:**

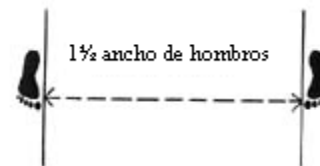


Aparece el primer movimiento rápido (15-16 y 19-20)

➤ **Posiciones**

✓ **Annun Sogi (Jinete)**

- ☉ Distancia: 1½ de hombros entre los dedos gordos de ambos pies.
- ☉ Flexionar las rodillas haciendo presión hacia afuera hasta que cubran el empeine de ambos pies.
- ☉ Peso: equitativo (50% - 50%)
- ☉ Dedos de los pies hacia adelante.



➤ **Ibo Matsogi (Enfrentamiento a dos pasos)**

El objetivo principal de este sistema es adquirir una técnica donde estén asociados el uso de la mano y del pie, puesto que el atacante debe utilizar los mismos en forma alternativa. Sin embargo es optativo comenzar el ataque con la mano o con el pie.

✓ **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 en L realizando un bloqueo en guardia con antebrazo (niunja junbi sogi bakat palmok daebi makgi) y desde esta posición comienza su ataque.

✓ **Hay dos métodos de práctica**

- ☉ **Un sentido (Han Chok)**
- ☉ **Dos Sentidos (Yang Chok)**



➤ **Deberes del Estudiante (Jeja)**

- ✓ Nunca cansarse de estudiar. Un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar, en cualquier tiempo. Es el secreto del conocimiento.
- ✓ Un buen estudiante debe tener la voluntad de dedicarse para su arte y su instructor. Muchos estudiantes piensan que su entrenamiento es un servicio que compran en cuotas y no quieren participar en las demostraciones, la enseñanza y la obra alrededor del dojang. Un instructor puede otorgarse el derecho de dejar este tipo de estudiante.
- ✓ Siempre mostrar el buen ejemplo para con los estudiantes de rango inferior. Naturalmente ellos trataran de imitar a los estudiantes más experimentados.
- ✓ Siempre ser leal y nunca criticar a su instructor, al Taekwon-Do, o a los métodos de enseñanza.
- ✓ Cuando el instructor enseñe una técnica, tiene que practicarla y tratar de utilizarla.
- ✓ Recordar que el comportamiento de un estudiante fuera del dojang refleja al arte y su instructor.
- ✓ Cuando un estudiante adopta una técnica de otro dojang desaprobada por el instructor, el estudiante tiene que dejarla inmediatamente o ir a entrenarse donde aprendió esa técnica.
- ✓ Nunca faltarle el respeto a su instructor, aunque un estudiante tiene derecho a no estar de acuerdo con su instructor, primero debe seguir las directivas y discutir el asunto después.
- ✓ Un estudiante debe tener siempre la voluntad de aprender y hacer preguntas.
- ✓ Nunca traicionar a su instructor.