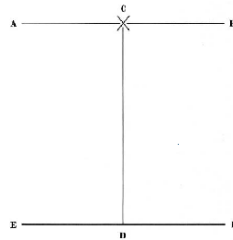


Rojo (2º Gup)

➤ Significado de Hwa Rang

- ✓ **Movimientos:** 29
- ✓ **Pronunciación:** Wa Rang
- ✓ **Interpretación:** Es el nombre de un grupo de jóvenes, que tienen su origen en la dinastía Silla al principio del Siglo VII. Los 29 movimientos se refieren a la 29ª División de Infantería, donde el Taekwon-Do se desarrolló y maduró.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi C (pies juntos y manos juntas abiertas a 10 cm. del bajo abdomen, mano izquierda sobre mano derecha)
- ✓ **Diagrama:**



- **Significado del cinturón rojo:** Representa el peligro, que pide al estudiante que ejercite el control, y que aconseje a sus adversarios a que se alejen.

➤ Posiciones:

✓ *Soojik Sogi (L vertical)*

- ☉ Peso del cuerpo distribuido en un 60% en la pierna de atrás y 40% adelante.
- ☉ No doblar las rodillas.
- ☉ Dedos de los pies dirigidos 15° hacia adentro.
- ☉ Distancia: un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.
- ☉ Se realiza en enfrentamiento parcial, ya sea en ataque o en defensa.
- ☉ La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)



➤ **Tul: Principios generales**

- ✓ Se debe comenzar y terminar en el mismo lugar. Esto muestra la exactitud del estudiante.
- ✓ Se debe mantener la correcta postura y mirada en cada movimiento.
- ✓ Se deben tensar y relajar los músculos en el momento justo.
- ✓ Se debe ejecutar rítmicamente, sin rigidez.
- ✓ Los movimientos se deben ejecutar acelerada o desaceleradamente, según se indique en el tul.
- ✓ Se debe perfeccionar cada tul antes de aprender el siguiente.
- ✓ Se debe conocer el propósito de cada movimiento.
- ✓ Se deben ejecutar los movimientos con realismo.

En Taekwon-Do existen 24 tuls, estos representan 24 horas, un día, toda la vida.

➤ **Ciclo de composición**

El Taekwon-Do está compuesto por movimientos fundamentales, formas, ejercicios con accesorios, enfrentamientos y técnicas de defensa personal. Pero están tan íntimamente relacionadas unas con otras que es prácticamente imposible otorgar privilegio a alguna de ellas. Se representa mediante un gráfico en el que es muy dificultoso distinguir donde está el principio y donde está el final del ciclo.

Por ejemplo, los movimientos fundamentales son necesarios para los enfrentamientos y las formas, mientras que éstos últimos son indispensables para perfeccionar los movimientos fundamentales.

