

DE 10° GUP (CINTURON BLANCO) A 9° GUP (CINTURON BLANCO PUNTA AMARILLA)

CRUCES DE CINTURON BLANCO

SAJU JIRUGI: cruz de ataque - 7 movimientos

SAJU MAKGI: cruz de defensa - 8 movimientos

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

GUNUN SO KAUNDE BARO JIRUGI: posición caminando ataque puño altura media

GUNUN SO BAKAT PALMOK NAJUNDE MACKGI: posición caminando defensa altura baja con antebrazo

GUNUN SO SONKAL NAJUNDE BARO MACKGI: posición caminando defensa altura baja canto de mano externa

GUNUN SO AN PALMOK KAUNDE MACKGI: posición caminando defensa altura media con antebrazo parte interna

QUE SIGNIFICA TAEKWONDO:

TAE: Acción de pie

KWON: Acción de manos

DO: Camino (considerado como una expresión filosófica)

ORIGEN Y CREADOR DEL TAEKWONDO

Es un arte marcial originario de **Corea** y su creador fue el General **Choi Hong Hi** (9° Dan)

CUALES SON LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO

- **CORTESIA.**
- **INTEGRIDAD.**

- PERSEVERANCIA.
- AUTOCONTROL.
- ESPIRITU INDOMABLE.

ANEXO PARA MAYORES DE 11 AÑOS

POSICION GUNNUN SOGI

- **Largo:** Un ancho y medio de hombros
- **Ancho:** Un ancho de hombros
- **Peso:** Se distribuye 50% en cada pierna

CARACTERISTICAS

- **Pierna de adelante:** Levemente flexionada
- **Pierna de atrás:** Recta y el pie debe rotar 15° hacia afuera
- **Medida:** El largo se mide desde el dedo gordo del pie de atrás, al dedo gordo del pie de adelante.

