



Teoría Básica para el examen de 8º Gup (Amarillo)

Forma: CHON-JI

Tiene 19 movimientos.

Significa literalmente "El Cielo y La Tierra". En Oriente se interpreta como la creación del mundo ó el comienzo de la historia humana; por consiguiente es la primera forma que ha de aprender un principiante. Esta forma consiste en dos partes similares, una representa al cielo y la otra la tierra.

Deberes del Estudiante

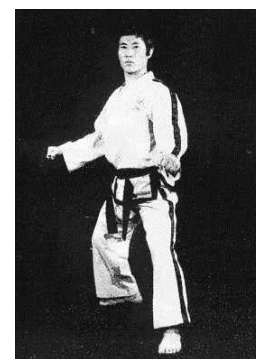
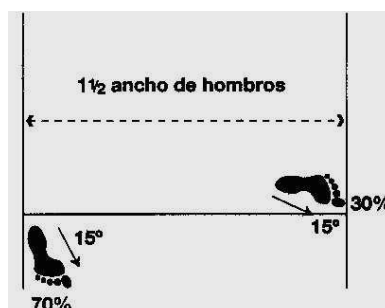
1. Respetar los principios del Taekwon-Do.
2. Respetar al instructor y a los mayores.
3. Nunca malversar el nombre del Taekwon-Do.
4. Ser un campeón en la justicia y la libertad.
5. Ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico.

Posiciones

NIUNJA SOGUI (*posición en L*)

Tiene un ancho y medio de hombros de separación en largo entre el canto externo del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante, que a su vez debe estar en línea recta con el talón del pie de atrás.

- La rodilla del pie de atrás cae perpendicularmente sobre el dedo gordo, mientras que la del pie de adelante cae sobre el talón.
- Siempre se la utiliza en posición semi frontal.
- Los pies van 15° hacia adentro.
- El peso del cuerpo se distribuye en un 70% sobre la pierna de atrás y un 30% sobre la de adelante.



POSICIONES BÁSICAS

NINJA SOGI -Posición en L.

ANUN SOGI -Posición semisentado.

TÉCNICAS DE MANO

NINJA SO AN PALMOK KAUNDE MACKI- Bloqueo medio parte interior del antebrazo en posición de paso.

NINJA SO PALMOK DAEBY MACKI- Bloque de guardia parte exterior del antebrazo, posición en L.

TÉCNICAS DE PIERNA

YOPCHA JIRUGI -Patada lateral penetrante.

YOPCHA BUSIGI -Patada lateral percutante.

TWIMYO APCHA BUSIGI -Patada frontal percutante con salto.

NAERYO CHAGI -Patada descendente.

Pattern: Chon Ji - 19 Moves



Open Ready Stance



Move left foot 90 degrees to the left front stance, low block



Step and punch front stance



Move right foot 180 degrees to the right low block, front stance



Step and punch front stance



Move left foot 90 degrees to the left front stance, low block



Step and punch front stance



Move right foot 180 degrees to the right low block, front stance



Step and punch front stance



Move left foot 90 degrees to the left Back stance, Middle block



Step and punch front stance



Move right foot 180 degrees to the right, back stance, middle block



Step and punch front stance



Move left foot 90 degrees to the left back stance, middle block



Step and punch front stance



Move right foot 180 degrees to the right, back stance, middle block



Step and punch front stance



Step and punch front stance



Step backwards and punch, front stance



Step backwards and punch front stance