

## De 10° GUP (Blanco) a 9° GUP (Blanco punta Amarilla)

## SIGNIFICADO DE LAS FORMAS

**(CRUCES) DE CINTURON BLANCO****SAJU JIRUGI** • (CRUZ DE ATAQUE) • 7 MOVIMIENTOS**SAJU MAKGI** • (CRUZ DE DEFENSA) • 8 MOVIMIENTOS

## ¿QUE SIGNIFICA TAE KWON-DO?

**TAE** Acción de pie.**KWON** Acción de manos.**DO** Camino. (Considerado como una expresión filosófica).

## ORIGEN Y CREADOR DEL TAE KWON-DO

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

## ¿CUALES SON LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO?

- Cortesía
- Integridad
- Perseverancia
- Autocontrol
- Espíritu Indomable

## ANEXO PARA MAYORES DE 11 AÑOS

POSICION DE PIERNAS **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 fuera.
- Medida: El largo se mide desde el dedo gordo del pie de atrás, al dedo gordo del pie de adelante.

