

## De 4° GUP (Azúl) a 3° GUP (Azúl punta Roja)

**JOONG GUN** • 32 MOVIMIENTOS

**AHN JOONG GUN** fue un patriota que mató al primer gobernador general japonés de Corea (HIRO-BUMI ITO). Los 32 movimientos representan la edad del señor **AHN** al ser ejecutado en la cárcel de LUI-SHUNG en 1910.

**CICLOS DE COMPOSICION DEL TAE KWON-DO**

Está compuesto por:

- Movimientos fundamentales.
- Formas.
- Movimientos frente a frente.
- Defensa personal
- Acondicionamiento físico.

Los estudiantes descubrirán que a medida que avanzan en sus técnicas se ven obligados a volver atrás para perfeccionar las técnicas más complejas.

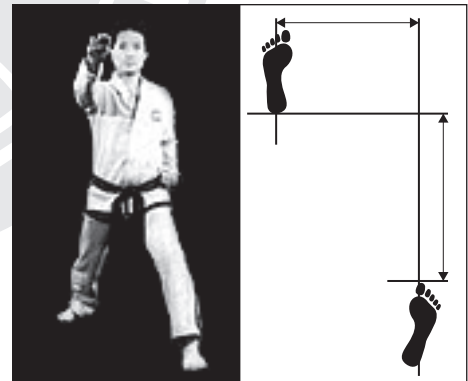
**ANEXO PARA MAYORES DE 11 AÑOS****POSICION DE PIERNAS NACHUO SOGI**

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

**CARACTERISTICAS**

- Medida: La medida del largo, es de la punta del dedo gordo del pie de atrás, al talón del pie de adelante.

*(Ver diferencia con GONNUN SOGI).*

**POSICION DE PIERNAS DWITBAL SOGI**

- Largo: Un ancho de hombros.
- Ancho: No tiene.
- Peso: Se distribuye 90% en la pierna de atrás y 10% en la pierna de adelante.

**CARACTERISTICAS**

- Medida: Se mide del canto externo del pie de atrás a la punta del pie de adelante, este apoya el metatarso.

