

CINTURÓN: Verde Punta Azul a Azul

TEORIA

Deberes del alumno

El TK-D y su aptitud física

Significado y cantidad de movimientos del Yul-Gok

Explicación de Kyocha Sogui

¿Qué representa el color del cinturón azul?

Deberes del estudiante

Nunca te canses de aprender, un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y momento. Este es el secreto del conocimiento.

Un buen estudiante debe estar deseoso de sacrificarse por su arte e instructor. Muchos de ellos sienten que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas y no están deseosos de practicar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio, un instructor debe forzarse para corregir este tipo de estudiante.

Siempre se un buen ejemplo para cinturones de menor graduación. Es natural que ellos intenten emular a estudiantes más avanzados.

Siempre se leal y nunca critiques al instructor, TaeKwon-Do o los métodos de enseñanza.

Si un instructor te enseña una técnica práctica e intente utilizarla.

Recuerda que la conducta del estudiante fuera del gimnasio refleja al arte y al instructor.

Si un estudiante adopta una técnica y el instructor la desaprueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente.

Nunca seas irrespetuoso con tu instructor. Pese a que un estudiante le este permitido estar en desacuerdo, debe eventualmente seguir al instructor y posteriormente discutir ese tema.

Un estudiante debe estar siempre ansioso por aprender y hacer preguntas.

Nunca traiciones al instructor.

Taekwon-Do y la aptitud física

El taekwon-do ofrece un medio perfecto de desarrollar:

Fuerza muscular

Energía dinámica (habilidad de entrar en actividad con vigor)

- Habilidad de cambiar la dirección del movimiento

Agilidad (habilidad para mover rápidamente su cuerpo desde un punto del espacio hacia otro)

Flexibilidad de las articulaciones, músculos y ligamentos

Concentración y habilidad para evitar la distracciones

- Comprender de los mecanismos y de las técnicas de movimientos del cuerpo.

Además, la practica constante del Taekwon-do genera, entre otros beneficios, aumentar la percepción y organización motriz, concentración, visión periférica, desarrollo del cuerpo, acondicionamiento del corazón y de los pulmones.

Eso añadido a los beneficios evidentes de la autodefensa y la satisfacción de dominar una forma antigua de arte, debería hacer que el Taekwon-do forme parte de la vida de cada uno.

Yul-Gok (38 movimientos).

Es el seudónimo del gran filósofo y académico llamado Yi Y (1536-1584) llamado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento a los 38 grados de latitud y el diagrama representa al estudiante.

Posición en X (Kyocha Sogui).

Cruzar el pie por encima o por detrás del otro, tocando ligeramente el suelo con el metatarso. Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal.

Poner el peso del cuerpo sobre el pie que esta totalmente apoyado.

El pie siempre cruza delante de la parte anterior del otro a excepción de los saltos.



AZUL: Representa al cielo, hacia donde se dirige la planta cuando se transforma en árbol, como el estudiante se encumbra en el progreso del TK-D.