



## Teoría Básica para el examen de 6º Gup (Verde)

### Forma: DO-SAN

Tiene 24 movimientos.

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938), los 24 movimientos representan su vida, la cual dedicó a promover la educación de Corea y su independencia.

### Objetivo del Salto

Las ventajas que se pueden obtener de las patadas saltando son: Evitar o superar un obstáculo.

1. Sorprender al adversario por el cambio de ángulo.
2. Cubrir rápidamente una distancia.
3. Reunir dos movimientos en uno. Patear a una zona más alta sin esfuerzo.

Además desarrollan la coordinación mejoran la condición muscular, y son un excelente ejercicio para regular el tiempo y la distancia.

### La Rotura

Los ejercicios de roturas sirven para medir el poder de cada técnica, al desarrollo de una técnica se le da el último ajuste con respecto al foco y precisión con la rotura.

Se pueden separar en tres grupos:

- ▶ **Técnicas de velocidad:** Son aquellas que dependen exclusivamente de la velocidad de los miembros sin apoyo de la masa.
- ▶ **Técnicas de potencia:** Podemos encerrar en este grupo de técnicas aquellas que además de la velocidad de los miembros sí aprovechan la masa.
- ▶ **Técnicas de habilidad:** Son las que comprenden una conjunción de masa, velocidad, coordinación y aprovechan fundamentalmente la inercia.

El convencimiento del desarrollo del poder a través de la rotura es lo que da confianza al practicante en su técnica.

### Las Formas

Las formas fueron diseñadas por el Gral. Choi Hong Hi para el perfeccionamiento y desarrollo técnico del Taekwon-Do. Estas constituyen una serie de movimientos fundamentales, las cuales representan técnicas de ataque o defensa en una secuencia mezclada y lógica. Cada movimiento que componen las formas tienen una explicación lógica en el Cómo y el Porqué de su desarrollo y aplicación. El practicante combate sistemáticamente con varios oponentes imaginarios, realizando las técnicas que componen cada una de estas formas.

Los beneficios principales son:

1. Mejora la flexibilidad.
2. La tonicidad muscular se involucra en un ejercicio de control respiratorio.
3. La constante variación de mociones hace que se desarrolle un control especial sobre el dominio del cuerpo.

Las formas son 24 y encierran 970 movimientos. El nombre, la cantidad de movimientos y el diagrama de cada forma en particular simbolizan mitos, héroes, hechos y el espíritu de la historia coreana.

## Puntos fundamentales en la práctica de las formas

- ▶ La forma debe comenzar y finalizar exactamente en el mismo lugar. Esto indicará la precisión del practicante.
- ▶ La postura y apariencia correcta deberán ser mantenidas todo el tiempo.
- ▶ Los músculos del cuerpo deben ser tensionados o relajados en el momento crítico del ejercicio.
- ▶ El ejercicio debe ser realizado con movimientos rítmicos y soltura.
- ▶ El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a la indicación de la forma.
- ▶ Cada forma debe dominarse correctamente antes de pasar a la siguiente.
- ▶ Los practicantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- ▶ Los practicantes deben realizar cada movimiento con realismo.
- ▶ Técnicas de ataque y defensa deben ser igualmente distribuidas entre ambas manos y pies.

Dice el Gral. Choi Hong Hi: "La vida de un ser humano, probablemente 100 años, puede ser considerada como un día si se la compara con la eternidad,. Por eso nosotros, seres mortales, somos simples viajeros por la vida que pasamos un día a través de la eternidad.

**Es evidente que nadie puede vivir más que una cantidad limitada de tiempo. Sin embargo, mucha gente se esclaviza estúpidamente al materialismo, como si se pudiera vivir miles de años; mientras que otros nos esforzamos por dejar un legado espiritual para las generaciones futuras, logrando así la inmortalidad.**

**Obviamente, el espíritu es eterno y lo material efímero.**

**En consecuencia, lo que podamos hacer para la prosperidad y el crecimiento del hombre en el futuro es el hecho más importante en nuestra vida. Aquí dejo en Taekwon-Do para la humanidad como una huella del hombre del siglo XX. Las 24 formas representan las 24 horas, un día o toda mi vida".**

---

Para ampliar los temas de teoría ver la Enciclopedia del Taekwon-Do escrita por el Gral. Choi Hong Hi y Factor de Evolución del Master Néstor Galarraga.

---