

1- Explicar los cinco principios del taekwon-do.

2- Significado y cantidad de movimientos de Do-San

Do-San (24 movimientos).

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938) quien dedicó su vida a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.

3- ¿Qué representa el color del cinturón verde?

VERDE: Significa el crecimiento de la planta, como el estudiante comienza a desarrollar su habilidad en el TK-D.

4- Explicación de: Niunja y Annun Sogui

Posición en L (Niunja Sogui).

Avanzar o retroceder el pie a una distancia aproximada de un ancho y medio de hombros entre el filo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante, formando un ángulo casi recto. Se recomienda que los dedos de los dos pies estén dirigidos hacia el interior unos 15 grados, ubicando el talón del pie de adelante más afuera del talón del pie de atrás unos 2,5 centímetros para obtener más estabilidad.

Doblar la pierna de atrás hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie doblando también la pierna de adelante en forma proporcional a la pierna de atrás.

Conservar la cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.

El reparto del peso del cuerpo es de un 70% sobre la pierna de atrás y de un 30% sobre la pierna adelantada.

