



FORMAS DANES 1° A 4°

TANG SOO DO

BI SANG KWAN



MANUAL EN ESPAÑOL PARA LOS INTEGRANTES DE TANG SOO DO BI SANG KWAN
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS®



Formas Danes 1° a 4° Tang Soo Do Bi Sang Kwa

Índice

Introducción.....	4
Nai Han Ji Cho Dan.....	5
Nai Han Ji E Dan.....	16
Nai Han Ji Sam Dan.....	26
Jin Do.....	38
Sip Soo.....	51
Lo Hai.....	61
Kon Sang Koon.....	72
Bibliografía.....	89

Nai Han Ji Cho Dan Hyung

Nombre de la forma

Nai Han Ji Cho Dan

Origen del nombre

Kee mah jaseh (posición de jinete) es la posición característica usada a lo largo de toda esta forma. En la posición kee mah jaseh los dedos de ambos pies apuntan hacia adentro.

Al moverse durante esta postura, se debe dar un paso hacia dentro y avanzar lateralmente. Debido a esto, la forma era originalmente llamada NEH BO JIN. En tiempos modernos también se lo conoce como Tekki, o Caballo de Hierro, nombrado por el maestro de Okinowan Gichin Funakoshi en referencia a su antiguo maestro, Itosu, y el poder de la forma.

Nombre del creador

No hay libros que documenten quien fue el creador de esta forma.

Esta forma se origina a partir de KANG YU RYU (estilo duro y suave *goju ryu*), por lo tanto, es razonable asumir que fue creada por Jang Song Kye, fundador del "KANG YU RYU".



**NEH = DENTRO, HACIA
DENTRO
BO = PASO
JIN = AVANZAR**

Fecha de creación

Durante la dinastía Song en China hace aproximadamente 900 años atrás.

Lugar de creación

Ha Buk, Zona Norte de China

Número total de movimientos

Hay 33 movimientos en NAI HAN JI CHO DAN HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Características de la forma

El diagrama de movimiento de la forma es simple y sus movimientos son poco complejos.

- a. Los movimientos son pasivos
- b. Un buen equilibrio y una firme postura son parte importante de esta forma. De manera que, una postura baja es bien demostrada.
- c. Los movimientos ofensivos y defensivos están diseñados para actuar a corta distancia.
- d. Hay un extenso uso de cadera.
- e. Aunque haya algunos movimientos rápidos, esta forma se caracteriza por movimientos lentos, fuertes y pesados tanto en las técnicas defensivas como ofensivas.

Nivel de la forma

Estudiar esta forma es beneficioso para practicantes CHO DAN.

Diagrama de la línea de movimiento



NAI HAN JI CHO DAN HYUNG

1) Jhoon Bee Jaseh (Postura Inicial)



Fig. 1

2) El pie izquierdo se levanta a la altura de la rodilla derecha y se mueve hacia la derecha, por delante del pie derecho hasta completar la posición de piernas cruzadas, con rodillas flexionadas. Simultáneamente las manos son llevadas hasta el plexo solar (sin perder la postura de las manos) y se bajan sincronizadamente con el pie izquierdo cuando éste toca el suelo, protegiendo la zona genital. (manos abiertas con sus dedos juntos, la mano izquierda por sobre la derecha, cubriéndola). La postura es baja cargando el peso sobre el pie derecho. La posición del cuerpo es hacia el frente y la cabeza gira en dirección hacia la derecha.



Fig. 2

3) Mientras cambias tu peso desde el pie derecho hacia el izquierdo, se levanta el pie derecho al lado de la rodilla izquierda y se lleva completamente al piso para completar la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente la mano derecha abierta, palma hacia el frente, es extendida hacia el lado derecho paralela al suelo. La mano izquierda es recogida hacia el lado izquierdo del cuerpo en preparación.



Fig. 3

4) Se gira velozmente la cadera izquierda hacia el lado derecho, realizando un ataque de codo izquierdo a la palma de la mano derecha. La mano derecha abierta es llevada hacia el cuerpo, juntándose con el codo izquierdo. La dirección de la postura y visión, se mantienen hacia la derecha.

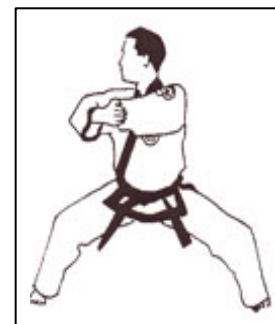


Fig. 4

5) La cadera izquierda se mueve velozmente hacia atrás volviendo el cuerpo a su posición de vista al frente. Simultáneamente el brazo izquierdo es llevado en frente del Myong Chi (plexo solar) bloqueando y protegiendo la parte media del cuerpo, con la palma del puño izquierdo mirando hacia abajo. Mientras tanto el puño derecho es llevado hacia el lado derecho del cuerpo en posición preparatoria. La postura se mantiene igual que en el movimiento anterior (Kee Ma Jaseh). La dirección de la vista cambia enfocándose hacia el frente.

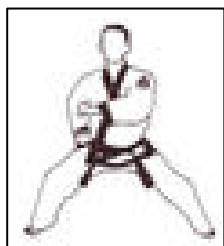


Fig. 5

6) Se mueve el brazo izquierdo (desde el codo) hacia el lado izquierdo ejecutando un bloqueo bajo Ha Dan Mahk Ki hacia el lado izquierdo. La postura se mantiene como en el movimiento anterior (Kee Ma Jaseh). La visión es dirigida hacia el lado izquierdo.



Fig. 6

7) Se mueve el antebrazo derecho hacia el frente del plexo solar para bloquear. Simultáneamente la mano izquierda se mueve hacia arriba en dirección a el lado izquierdo del cuerpo en preparación. La dirección de la vista y postura se mantienen igual como en el movimiento anterior.

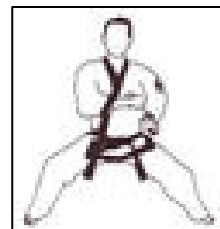


Fig. 7

8) El pie derecho se mueve hacia el lado izquierdo pasando en frente de la pierna izquierda para terminar con la postura de piernas cruzadas. La posición de las manos y la dirección de la vista se mantienen como en el movimiento anterior.



Fig. 8

9) Se sube el pie izquierdo hasta posicionarse junto al a rodilla derecha. Simultáneamente lleva la mano derecha debajo de la mano izquierda en preparación de un bloqueo interno-externo (Ahneso Phaku Ro Mahk Ki).



Fig. 9

10) El pie izquierdo baja fuertemente hacia el lado izquierdo y ejecuta una patada de talón aterrizando sobre el suelo y completando el kee ma jaseh. Simultáneamente la mano derecha ejecuta un bloqueo interno-externo (Ahneso Phaku Ro Mahk Ki). El cuerpo y la visión hacia el frente.

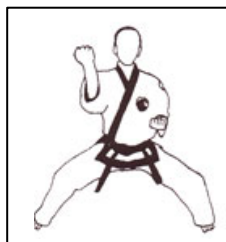


Fig. 10

11) Se lleva la mano derecha hacia el hombro izquierdo, simultáneamente mueve la mano izquierda hacia abajo en un ataque bajo. El cuerpo y visión se mantienen mirando hacia el frente tal como en el movimiento anterior. Este movimiento puede usarse tanto como en acción defensiva como en acción ofensiva. El cuerpo se contrae durante este movimiento.

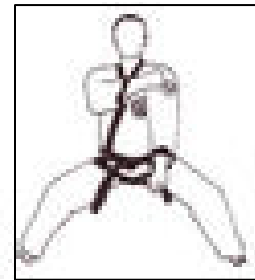


Fig. 11

12) Se lleva la mano derecha abajo hacia el lado derecho en un bloqueo bajo Ha Dan Mahk Ki. Simultáneamente, la mano izquierda pasa en frente del cuerpo completando un bloqueo alto Sang Dan Mahk Ki en el lado izquierdo del cuerpo en el área de la cabeza. La postura y visión se mantienen mirando hacia el frente tal como en el movimiento anterior. El cuerpo esta expandido durante este movimiento.

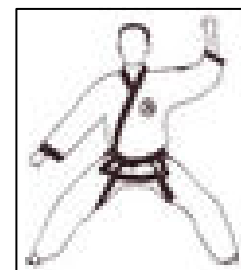


Fig. 12

13) La mano izquierda ejecuta un bloqueo externo-interno Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki terminando el movimiento frente al rostro. Simultáneamente el brazo derecho es flexionado en frente del plexo solar, ejecutando un bloqueo. Posiciona el puño derecho, con la palma hacia abajo, debajo del codo izquierdo mientras se completa el movimiento

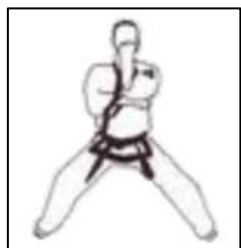


Fig. 13

14) Se levanta el pie izquierdo hasta la rodilla derecha y se queda de pie sobre la pierna derecha. Gira la cadera ligeramente hacia el lado derecho en preparación para un bloqueo. La dirección de la vista está diagonalmente hacia la izquierda.



Fig. 14

15) Se lleva el pie izquierdo hacia abajo en una patada de talón al suelo completando un kee ma jaseh. Simultáneamente la cadera izquierda es empujada hacia atrás girando el cuerpo hacia la izquierda para ejecutar un bloqueo interno-externo (Ahneso Phaku Ro Mahk Ki) hacia el lado izquierdo. El cuerpo mira diagonalmente hacia la izquierda y la vista está dirigida diagonalmente hacia la izquierda.



Fig. 15

16) Se levanta el pie derecho adyacente a la rodilla izquierda preparando para ejecutar un bloqueo externo-interno Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki con la mano izquierda. La vista está dirigida diagonalmente hacia la derecha.



Fig. 16

17) Se lleva el pie derecho abajo en una patada de talón hacia el suelo completando con kee ma jaseh. Simultáneamente la cadera izquierda es empujada hacia la derecha girando el cuerpo y completando un bloqueo externo-interno Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki con la mano izquierda. El brazo derecho se mantiene tal como en el movimiento anterior. La dirección de la vista y postura se mantienen como en el movimiento anterior.



Fig. 17

18) Se empuja la cadera de vuelta hacia la izquierda girando el cuerpo y dejándolo mirando hacia el frente. Al mismo tiempo el antebrazo izquierdo es llevado abajo para proteger el plexo solar y el puño derecho es llevado hacia el lado derecho a la altura de la cintura en posición preparatoria.



Fig. 18

19) El brazo izquierdo es extendido hacia el lado izquierdo ejecutando un ataque con KiHap. Simultáneamente el antebrazo derecho cruza el cuerpo protegiendo el plexo solar. Ambos brazos se mantienen paralelos al suelo. El cuerpo mira hacia al frente y la vista está dirigida hacia la izquierda.



Fig.19

20) Se regresa el antebrazo izquierdo al frente del plexo solar, ubicándola por debajo del brazo derecho que mantiene su postura del movimiento anterior. Ambas manos con las palmas hacia abajo ubicadas a la altura del codo del otro brazo. De Inmediato se extiende completamente el brazo izquierdo tensionado, con la palma hacia abajo, y al llegar a su posición paralela con el suelo, se gira para quedar la palma hacia el frente, al mismo tiempo, la mano derecha se recoge hacia el lado derecho del cuerpo (fig.20A), en preparación para el próximo movimiento.

Empuja velozmente la cadera derecha hacia el lado izquierdo realizando un ataque de codo derecho a la palma de la mano izquierda. El cuerpo estará mirando hacia la izquierda. La mano izquierda abierta es llevada hacia el cuerpo, juntándose con el codo derecho. La dirección de la postura y visión se mantienen como en el movimiento anterior.



Fig. 20 A

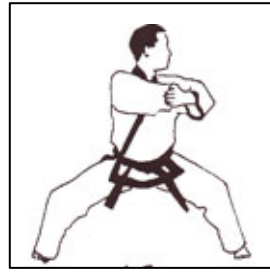


Fig. 20 B

21) La cadera derecha se mueve velozmente hacia atrás volviendo el cuerpo a su posición de vista al frente. Simultáneamente el brazo derecho es llevado en frente del Myong Chi (plexo solar) bloqueando y protegiendo la parte media del cuerpo, con la palma del puño mirando hacia abajo. Mientras tanto el puño izquierdo es llevado hacia el lado izquierdo del cuerpo en posición preparatoria. La postura se mantiene igual que en el movimiento anterior (Kee Ma Jaseh). La dirección de la vista cambia enfocándose hacia el frente.

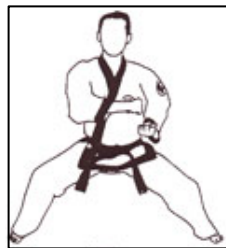


Fig. 21

22) Se mueve el brazo derecho (desde el codo) hacia el lado derecho ejecutando un bloqueo bajo (Ha Dan Mahk Ki) hacia el lado derecho. La postura se mantiene como en el movimiento anterior (Kee Ma Jaseh). La visión es dirigida hacia el lado derecho.



Fig. 22

23) Se mueve el antebrazo izquierdo hacia el frente del plexo solar para bloquear. Simultáneamente la mano derecha se mueve hacia arriba en dirección a el lado derecho del cuerpo en preparación. La dirección de la vista y postura se mantienen igual como en el movimiento anterior.



Fig. 23

24) El pie izquierdo se mueve hacia el lado derecho pasando en frente de la pierna derecha para terminar con la postura de piernas cruzadas. La posición de las manos y la dirección de la vista se mantienen como en el movimiento anterior



Fig. 24

25) Se sube el pie derecho hasta posicionarse junto al a rodilla izquierda. Simultáneamente lleva la mano izquierda debajo de la mano derecha en preparación de un bloqueo interno-externo (Ahnso Phaku Ro Mahk Ki).



Fig. 25

26) El pie derecho se baja fuertemente hacia el lado derecho y ejecuta una patada de talón aterrizando sobre el suelo y completando el kee ma jaseh. Simultáneamente la mano izquierda ejecuta un bloqueo interno-externo (Ahnso Phaku Ro Mahk Ki). El cuerpo y la visión hacia el frente.

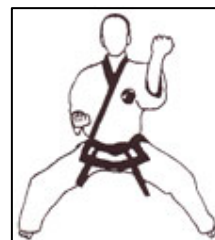


Fig. 26

27) Se lleva la mano izquierda hacia el hombro derecho, simultáneamente se mueve la mano derecha hacia abajo en un ataque bajo. El cuerpo y visión se mantienen mirando hacia el frente tal como en el movimiento anterior. Este movimiento puede usarse tanto como en acción defensiva como en acción ofensiva. El cuerpo se contrae durante este movimiento.

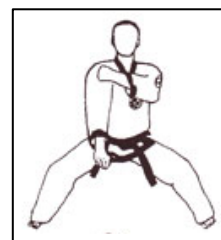


Fig. 27

28) Se lleva la mano izquierda abajo hacia el lado izquierdo en un bloqueo bajo (Ha Dan Mahk Ki). Simultáneamente, la mano derecha pasa en frente del cuerpo completando un bloqueo alto (Sang Dan Mahk Ki) en el lado derecho del cuerpo en el área de la cabeza. La postura y visión se mantienen mirando hacia el frente tal como en el movimiento anterior. El cuerpo está expandido durante este movimiento.



29) Con la mano derecha se ejecuta un bloqueo de zona media de afuera hacia adentro (Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki) terminando el movimiento frente al rostro. Simultáneamente el brazo izquierdo es flexionado en frente del plexo solar ejecutando un bloqueo. Posiciona el puño izquierdo, con la palma hacia abajo, debajo del codo derecho mientras se completa el movimiento.

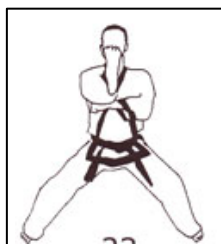


Fig. 29

30) Se levanta el pie derecho hasta la rodilla izquierda, se queda de pie sobre la pierna izquierda. Gira la cadera ligeramente hacia el lado izquierdo en preparación para un bloqueo. La dirección de la vista está diagonalmente hacia la derecha.



Fig. 30

31) Se lleva el pie derecho hacia abajo en una patada de talón al suelo completando un kee ma jaseh. Simultáneamente la cadera derecha es empujada hacia atrás girando el cuerpo hacia la derecha para ejecutar un bloqueo de zona media de adentro hacia afuera (Ahneso Phaku Ro Mahk Ki) hacia el lado derecho. El cuerpo y la vista miran diagonalmente hacia la derecha.



Fig.31

32) Se levanta el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha preparando para ejecutar un bloqueo externo-interno (Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki) con la mano derecha. La vista está dirigida diagonalmente hacia la izquierda.



Fig. 32

33) Se lleva el pie izquierdo abajo en una patada de talón hacia el suelo completando con kee ma jaseh. Simultáneamente la cadera derecha es empujada hacia la izquierda girando el cuerpo y completando un bloqueo externo-interno (Phakeso Ahnu Ro Mahk Ki) con la mano derecha. El brazo izquierdo se mantiene tal como en el movimiento anterior. La dirección de la vista y postura se mantienen como en el movimiento anterior.

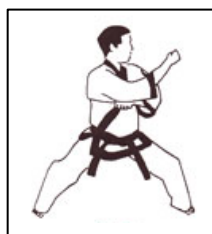
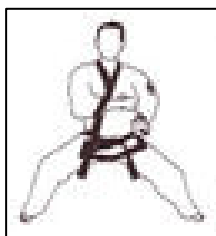


Fig.33

34) La cadera se empuja de vuelta hacia la derecha girando el cuerpo y dejándolo, mirando hacia el frente. Al mismo tiempo el antebrazo derecho es llevado abajo para proteger el plexo solar y el puño izquierdo es llevado hacia el lado izquierdo del cuerpo a la altura de la cintura en posición preparatoria



35) El brazo derecho se extiende hacia el lado derecho ejecutando un ataque con KiHap. Simultáneamente el antebrazo izquierdo cruza el cuerpo protegiendo el plexo solar. Ambos brazos se mantienen paralelos al suelo. El cuerpo mira hacia al frente y la vista está dirigida hacia la derecha.



Fig.35

36) Se regresa al Jhoon bee jaseh (Postura Inicial) y se termina con Cha Ryut y Kyung Ret.



Fig. 36

Nai Han Ji E Dan Hyung

Nombre de la forma

Nai Han Ji E Dan

Origen del nombre

Kee mah jaseh (posición de jinete) es la posición característica usada a lo largo de toda esta forma. En la posición kee mah jaseh los dedos de ambos pies apuntan hacia adentro.

Al moverse durante esta postura, se debe dar un paso hacia dentro y avanzar de costado. Debido a esto, la forma era originalmente llamada NEH BO JIN.

Al pasar un extenso periodo de tiempo la pronunciación del nombre se vio alterada por su constante uso. Dando como resultado que se conociera hoy en día como "NAI HAN JI".

Nombre del creador

No hay libros que documenten quien fue el creador de esta forma. Esta forma se origina a partir de KANG YU RYU (estilo duro y suave *goju ryu*), por lo tanto, es razonable asumir que fue creada por Jang Song Kye, fundador del "KANG YU RYU".

Características de la forma

Las características de esta forma son relativamente similares a las de NAI HAN JI CHO DAN. Sin embargo, se incluyen movimientos más complejos.



NEH = DENTRO, HACIA DENTRO
BO = PASO
JIN = AVANZAR

Fecha de creación

Durante la dinastía Song en China hace aproximadamente 900 años atrás.

Lugar de creación

Ha Buk, Zona Norte de China

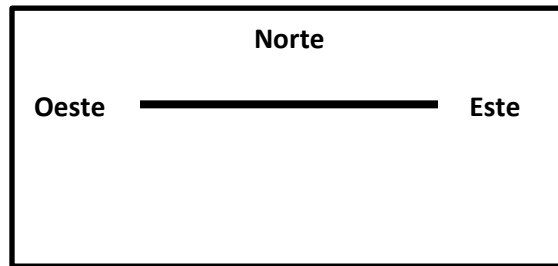
Número total de movimientos

Hay 30 movimientos en NAI HAN JI E DAN HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Nivel de la forma

Estudiar esta forma es beneficioso para practicantes CHO DAN después de haber íntegramente aprendido Nai Han Ji Cho Dan.

Diagrama de la línea de movimiento



NAI HAN JI E DAN HYUNG

1) Jhoon Bee Jaseh (Postura Inicial “Listo Para...”)



Fig. 1

2) El pie izquierdo se mueve hacia la derecha por delante del pie derecho hasta completar la posición de piernas cruzadas. Simultáneamente ambos antebrazos se llevan por el frente del rostro hacia el área de las orejas hasta cruzar ambas muñecas. Estos se separan lentamente y se llevan hacia los respectivos lados del pecho. Ambos codos se colocan en línea con el plexo solar. El peso del cuerpo queda sobre el pie derecho. La vista es dirigida hacia adelante. Estos movimientos son realizados lentamente.

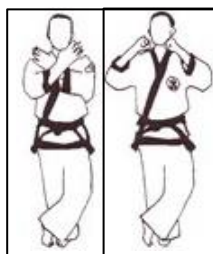


Fig. 2

3) Se levanta el pie derecho al lado de la rodilla izquierda y se lleva completamente

al piso para completar la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente con la mano derecha se realiza un bloqueo lateral hacia la zona media del lado derecho, mientras el antebrazo izquierdo es llevado en frente del plexo solar para proteger la zona media del cuerpo. El cuerpo se mantiene en dirección hacia el frente y la vista hacia la derecha.



Fig. 3

4) La pierna izquierda pasa por el frente de la pierna derecha para completar la posición de piernas cruzadas. Simultáneamente la mano derecha se baja hasta la ingle realizando un bloqueo en la zona baja con el canto de la mano. La mano izquierda abierta encuentra a la muñeca y antebrazo derecho. La posición del cuerpo y la dirección de la vista son hacia el frente.



Fig. 4

5) Se mueve el pie derecho a la derecha completando la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente la mano derecha se lleva de adentro hacia afuera bloqueando a la derecha la zona media. La mano izquierda se abre contra la muñeca derecha soportando la mano durante el

movimiento. La vista se dirige hacia la derecha.



Fig. 5

6) El pie derecho se mueve hacia la izquierda por delante del pie izquierdo hasta completar la posición de piernas cruzadas. Simultáneamente ambos antebrazos se llevan por el frente del rostro hacia el área de las orejas hasta cruzar ambas muñecas. Estos se separan lentamente y se llevan hacia los respectivos lados del pecho. Ambos codos se colocan en línea con el plexo solar. El peso del cuerpo queda sobre el pie izquierdo. La vista se dirige hacia el frente. Estos movimientos son realizados lentamente.



Fig. 6

7) Se levanta el pie izquierdo al lado de la rodilla derecha y luego se lleva completamente al piso para completar la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente con la mano izquierda se realiza un bloqueo lateral hacia la zona media del lado izquierdo, mientras el antebrazo derecho es llevado en frente del plexo solar para proteger la zona media del cuerpo.



Fig. 7

8) La pierna derecha se pasa por el frente de la pierna izquierda para completar la posición cruzada. Simultáneamente la mano izquierda se baja hasta la ingle realizando un bloqueo de la zona baja con el canto de la mano. La mano derecha abierta encuentra a la muñeca y antebrazo izquierdo. La posición del cuerpo y la dirección de la vista son hacia el frente.



Fig. 8

9) Se mueve el pie izquierdo a la izquierda completando la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente la mano izquierda se lleva de adentro hacia afuera bloqueando a la izquierda la zona media. La mano derecha se abre contra la muñeca izquierda soportándola durante el movimiento. La vista se dirige hacia la izquierda.



Fig. 9

10) Se recoge el puño izquierdo hacia atrás, acompañado por la mano derecha cubriendo el puño izquierdo. El antebrazo derecho se lleva al frente del plexo solar como defensa. La posición del cuerpo y la dirección de la vista son hacia el frente.



Fig. 10

11) La mano derecha abierta se cambia a puño cerrado realizando un bloqueo de adentro hacia afuera, hacia el lado derecho. Simultáneamente el puño de la mano izquierda se abre soportando y asistiendo el bloqueo de la mano derecha. La palma izquierda abierta se lleva al lado interior de la muñeca derecha. La vista se dirige hacia la derecha. El cuerpo mira en diagonal hacia la derecha.



Fig. 11

12) Se levanta el pie derecho al frente de la rodilla izquierda hasta completar la posición en una pierna. Simultáneamente se recoge hacia atrás el puño derecho, cubriéndolo con la palma de la mano izquierda al lado derecho del cuerpo, en preparación para el próximo movimiento. El cuerpo y la vista queda hacia el frente.



Fig. 12

13) Se realiza una patada con el talón del pie derecho y se vuelve a la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente se gira la cadera hacia el lado izquierdo realizando un ataque con el codo hacia adelante a la zona media. Una vez completado el movimiento, la mano izquierda abierta permanece cubriendo el puño derecho. El puño derecho se posiciona hacia abajo. La vista se dirige hacia el frente y se realiza un Ki Hap.

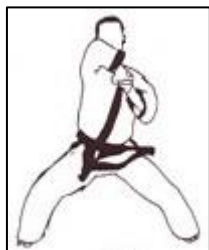


Fig. 13

14) Se realiza con la mano derecha en Soo Do (mano abierta), un bloqueo hacia el lado derecho. Simultáneamente se lleva la mano izquierda empuñada hacia atrás al lado izquierdo del cuerpo, con la palma mirando hacia arriba, como posición preparatoria. El cuerpo queda en dirección hacia el frente y la vista hacia la derecha.



Fig. 14

15) Se mueve el antebrazo izquierdo, cruzándolo por el frente del cuerpo para proteger el plexo solar. Simultáneamente se mueve la mano derecha hacia atrás al lado derecho del cuerpo, en preparación. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 15

16) Se mueve el pie izquierdo dando un paso hacia la derecha por en frente del pie derecho hasta completar la posición de pierna cruzada. La vista se dirige hacia la derecha y la posición del cuerpo hacia el

frente. Se levanta el pie derecho por atrás de la rodilla izquierda dando una patada con el talón hacia la derecha, volviendo luego a la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente se realiza un bloqueo de adentro hacia afuera con la mano izquierda, mientras se recoge la mano derecha al lado derecho del cuerpo en preparación. La dirección del cuerpo y la vista son hacia el frente.



Fig. 16

17) Se lleva la mano izquierda empuñada hacia el hombro derecho (la cara de la mano empuñada se posiciona sobre el hombro). Simultáneamente se mueve el puño derecho hacia abajo realizando un ataque bajo (o un bloqueo bajo). La posición del cuerpo y la vista permanecen hacia el frente. Este movimiento puede ser usado como una acción defensiva u ofensiva.

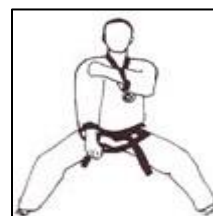


Fig. 17

18) Se realiza con la mano derecha de adentro hacia afuera, un bloqueo alto al lado superior derecho del cuerpo.

Simultáneamente se realiza con la mano izquierda un bloqueo bajo hacia el lado inferior izquierdo del cuerpo. La dirección del cuerpo y la vista son hacia el frente.



Fig. 18

19) Se realiza con la mano derecha un bloqueo de afuera hacia adentro, deteniéndolo en frente del rostro. Simultáneamente el brazo izquierdo es doblado al frente sobre el plexo solar realizando un bloqueo a la zona media. Se coloca el puño izquierdo con la palma hacia abajo, bajo el codo derecho, el movimiento se ha completado. La dirección del cuerpo y la vista permanecen hacia el frente.

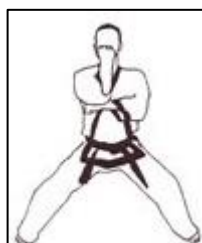


Fig.19

20) Se recoge el puño derecho hacia atrás (acompañado y cubierto por la mano izquierda) al lado derecho del cuerpo para preparar el siguiente movimiento. Al mismo tiempo la mano izquierda se abre con la palma hacia el cuerpo cubriendo el puño derecho. El antebrazo izquierdo se

lleva en frente del plexo solar como defensa. La posición del cuerpo y la dirección de la vista son hacia el frente.



Fig. 20

21) La mano izquierda abierta se cambia a puño realizando un bloqueo de adentro hacia afuera, hacia el lado izquierdo. Simultáneamente el puño de la mano derecha se abre soportando y asistiendo el bloqueo de la mano izquierda. La palma derecha abierta se lleva al lado interior de la muñeca izquierda. La vista se dirige hacia la izquierda. El cuerpo mira en diagonal hacia la izquierda.

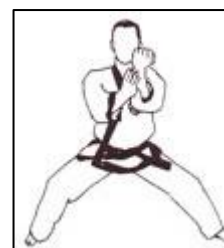


Fig. 21

22) Se levanta el pie izquierdo en frente de la rodilla derecha hasta completar la posición en una pierna. Simultáneamente se recoge hacia atrás el puño izquierdo, cubriéndolo con la palma de la mano derecha al lado izquierdo del cuerpo en preparación para el próximo movimiento. La mano derecha abierta es llevada directamente en frente del puño izquierdo

soportándola y cubriéndola. El cuerpo queda al frente.



Fig. 22

23) Se realiza una patada con el talón del pie izquierdo y se vuelve a la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente se gira la cadera hacia el lado derecho realizando un ataque frontal con el codo izquierdo a la zona media. Una vez completado el movimiento, la mano derecha abierta permanece colocada sobre el puño izquierdo. El puño izquierdo se posiciona con la palma hacia abajo. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 23

24) Se realiza con la mano izquierda en Soo Do (mano abierta), un bloqueo hacia el lado izquierdo. Simultáneamente se lleva la mano derecha empuñada hacia atrás al lado derecho del cuerpo, con la palma mirando hacia arriba, como posición preparatoria. La cara del cuerpo queda hacia el frente y la vista hacia la izquierda.



Fig. 24

25) Se mueve el antebrazo derecho, cruzándolo por el frente del cuerpo para proteger el plexo solar. Simultáneamente se mueve la mano izquierda hacia atrás al lado izquierdo del cuerpo, en preparación. La vista se dirige hacia la izquierda.



Fig. 25

26) Se mueve el pie derecho dando un paso hacia la izquierda por en frente del pie izquierdo hasta completar la posición de pierna cruzada. La vista se dirige hacia la izquierda y la posición del cuerpo hacia el frente. Se levanta el pie izquierdo por detrás de la rodilla derecha dando una patada con el talón, volviendo luego a la posición Kee Ma Jaseh. Simultáneamente se realiza un bloqueo de adentro hacia

afuera con la mano derecha, mientras se recoge la mano izquierda al lado izquierdo del cuerpo en preparación. La dirección del cuerpo y la vista son hacia el frente.



Fig. 26

27) Se lleva la mano derecha empuñada hacia el hombro izquierdo (la cara de la mano empuñada se posiciona sobre el hombro). Simultáneamente se mueve el puño izquierdo hacia abajo realizando un ataque bajo (o un bloqueo bajo). La posición del cuerpo y la vista permanecen hacia el frente. Este movimiento puede ser usado como una acción defensiva u ofensiva.



28) Se realiza con la mano izquierda de adentro hacia afuera, un bloqueo alto al lado superior izquierdo del cuerpo. Simultáneamente se realiza con la mano derecha un bloqueo bajo hacia el lado inferior derecho del cuerpo. La dirección del cuerpo y la vista son hacia el frente.

Fig. 27

29) Se realiza con la mano izquierda un bloqueo de afuera hacia adentro, deteniéndolo en frente del rostro. Simultáneamente el brazo derecho es doblado al frente sobre el plexo solar realizando un bloqueo a la zona media. Se coloca el puño derecho con la palma hacia abajo, debajo del codo izquierdo, el movimiento se ha completado. La dirección del cuerpo y la vista permanecen hacia el frente.



Fig. 28

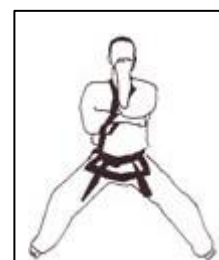


Fig. 29

30) Se regresa a la posición Jhoon Bee Jaseh y se termina con Cha Ryut y Kyung Ret.



Fig. 30

Nai han Ji Sam Dan

Hyung

Nombre de la forma

NAI HAN JI SAM DAN

Origen del nombre

Kee mah jaseh (posición de jinete) es la posición característica usada a lo largo de toda esta forma. En la posición kee mah jaseh los dedos de ambos pies apuntan hacia adentro.

Al moverse durante esta postura, se debe dar un paso hacia dentro y avanzar lateralmente. Debido a esto, la forma era originalmente llamada NEH BO JIN.

Al pasar un extenso periodo de tiempo la pronunciación del nombre se vio alterada debido a su constante uso. Dando como resultado que se conociera hoy en día como "NAI HAN JI".

Nombre del creador

No hay libros que documenten quien fue el creador de esta forma. Esta se origina a partir de KANG YU RYU (estilo duro y suave *goju ryu*), por lo tanto, es razonable asumir que fue creada por Jang Song Kye, fundador del "KANG YU RYU".

Características de la forma

Las características de esta forma son similares a las de NAI HAN JI CHO DAN y NAI HAN JI E DAN.



NEH = DENTRO, HACIA DENTRO

BO = PASO

JIN = AVANZAR

Fecha de creación

Durante la dinastía Song en China hace aproximadamente 900 años atrás.

Lugar de creación

Ha Buk, Zona Norte de China

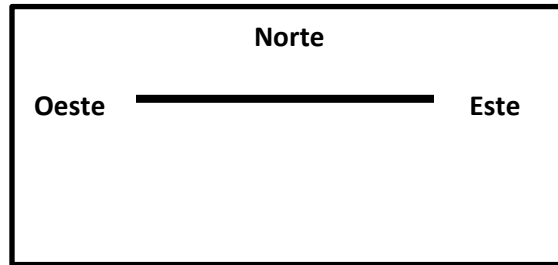
Número total de movimientos

Hay 40 movimientos en NAI HAN JI SAM DAN HYUNG, excluyendo Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Nivel de la forma

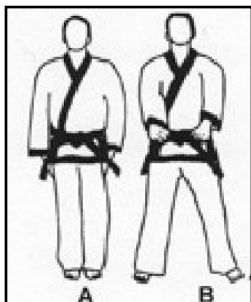
Se puede practicar después de haber aprendido completamente NAI HAN JI E DAN. Es razonable para quienes hayan alcanzado 2do y 3er DAN estudiar la forma NAI HAN JI SAM DAN.

Diagrama de la línea de movimiento

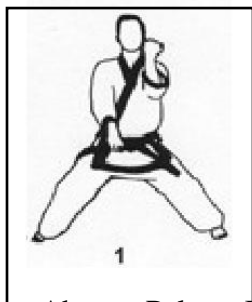


Nai han ji sam dan

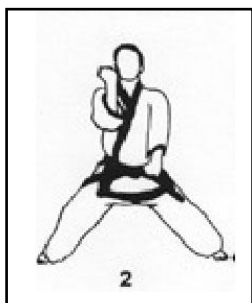
1) Choong Be Ja Seh



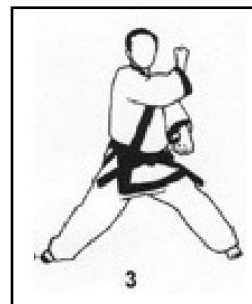
2) Mueve el pie derecho al lado derecho, completando un Kee Mah Ja Seh, al mismo tiempo, ejecuta un Ahneso Pakuro Maki con la mano izquierda y un Hadan Maki con la mano derecha, la distancia entre los brazos es ligeramente más ancha que el ancho de hombros. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



3) Ejecuta un Ahneso Pakuro Maki con la mano derecha y un Hadan Maki con la mano izquierda, la distancia entre los brazos es ligeramente más ancha que el ancho de hombros. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



4) Pon el puño derecho hacia el hombro izquierdo. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante. Esta vez, el puño derecho es posicionado con la palma mirando hacia el cuerpo.

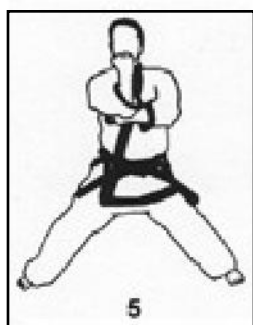


5) El puño derecho es llevado hacia atrás rápidamente al lado derecho para ejecutar un Cap Kwon, el puño derecho es posicionado con la palma mirando hacia adelante. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



6) Ejecuta un Pakeso Ahnuro Maki con la mano derecha parando en frente de la cara, al mismo tiempo, el brazo izquierdo es flectado y puesto en frente del plexo solar para proteger la zona media. El puño izquierdo es posicionado debajo del codo

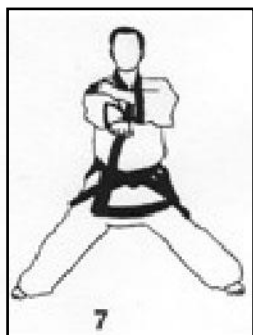
derecho en este movimiento. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



7) Pon el puño derecho de vuelta al lado derecho del cuerpo en preparación, al mismo tiempo, la mano izquierda cubre el puño derecho, la mano izquierda abierta

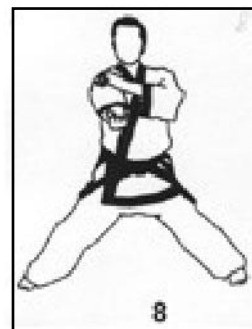


8) Es posicionada con la palma mirando hacia el puño derecho. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.

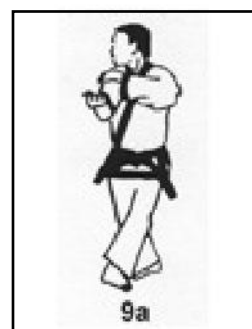


9) Ejecuta un golpe medio hacia adelante con la mano derecha, la mano izquierda abierta se mueve sobre el brazo, posicionándose sobre el área del codo derecho, la mano izquierda se posiciona

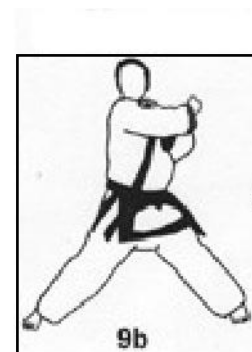
con la palma hacia abajo. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



10) Gira el puño derecho tirando la palma del puño hacia arriba.

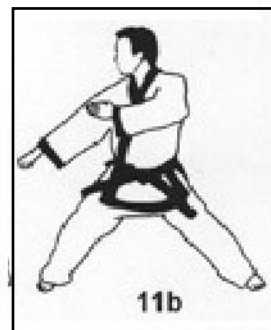
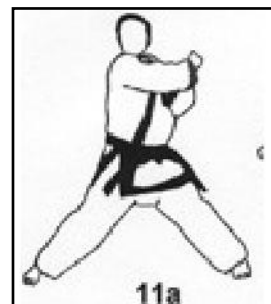


11) Mueve el pie izquierdo hacia el lado derecho, completando una postura de piernas cruzadas, el cuerpo y la vista van en dirección a la derecha.



12) Mueve el pie derecho al lado derecho para completar un Kee Mah Ja Seh, al

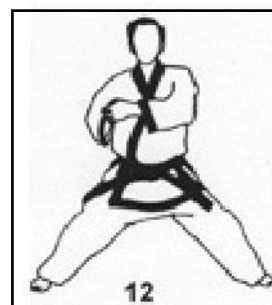
mismo tiempo, ejecuta un Hadan Maki hacia el lado derecho con la mano derecha, usando la mano izquierda de ayuda. El puño derecho es posicionado sobre la rótula derecha con la palma mirando hacia arriba. La mano izquierda abierta se mantiene posicionada sobre el área del codo derecho. El cuerpo mira hacia adelante y la vista se dirige hacia la derecha.



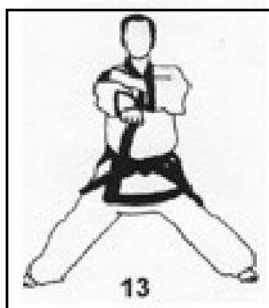
13) Gira el puño derecho en un movimiento rápido quedando la palma del puño derecho hacia abajo. El cuerpo mira hacia adelante y la vista se dirige hacia la derecha.



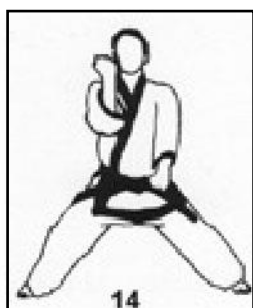
14) Mueve la mano derecha hacia la izquierda dibujando un círculo y parando en la posición original, al mismo tiempo empuja la cadera hacia adelante y hacia atrás rápidamente. El cuerpo mira hacia adelante, la vista es dirigida hacia la derecha.



16) Ejecuta un golpe medio hacia adelante con la mano derecha, la mano izquierda abierta se mueve sobre el brazo para posicionarse sobre el área del codo derecho. La mano izquierda es posicionada con la palma hacia abajo. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



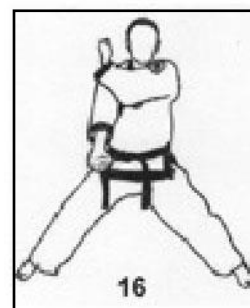
17) Ejecuta un Anheso Pakuro Maki con la mano derecha, al mismo tiempo ejecuta un Hadan Maki con la mano izquierda, la distancia entre el brazo derecho y el izquierdo es ligeramente mas ancho que la anchura de los hombros, la posición del cuerpo y la dirección de la vista van hacia adelante.



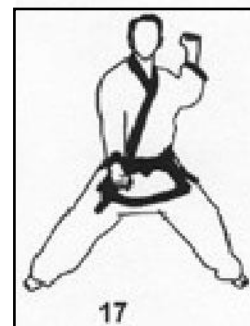
18) Simultáneamente ejecuta un Ahneso Pakuro Maki con la mano izquierda y un Hadan Maki con la mano derecha mientras mantienes la misma postura en el movimiento anterior. La distancia entre el brazo derecho y el izquierdo es



19) Ligeramente más ancha que la anchura de hombros, la posición del cuerpo y la dirección de la vista se mantienen hacia adelante.

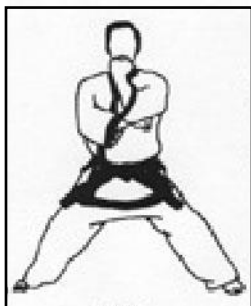


20) Pon el puño izquierdo hacia el hombro derecho, la posición del cuerpo y la vista se mantiene hacia adelante, el puño izquierdo está posicionado con la palma mirando hacia el cuerpo.



21) El puño izquierdo es llevado hacia atrás, hacia el lado izquierdo para ejecutar un Cap Kwon, el puño izquierdo es posicionado con la palma mirando hacia adelante. La posición del cuerpo y la

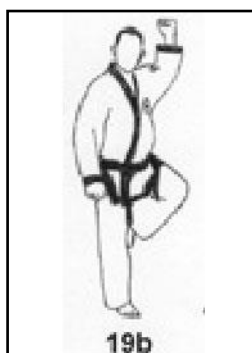
dirección de la vista se mantienen hacia adelante.



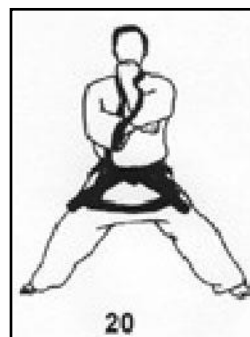
22) Ejecuta un Pakeso Ahnuro Maki con la mano izquierda, parando en frente del rostro, al mismo tiempo, el brazo derecho es flectado y posicionado en frente del plexo solar, para proteger la zona media. El puño derecho, con la palma mirando hacia abajo, es ubicado debajo del codo izquierdo en este movimiento.



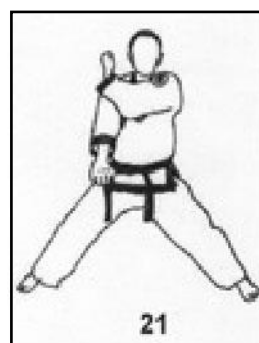
23) Mueve el pie derecho hacia la izquierda completando una postura de piernas cruzadas, la vista es dirigida hacia la izquierda.



24) Levanta el pie izquierdo, ubicándolo junto a la rodilla derecha, logrando una postura monopodal sobre la pierna derecha, al mismo tiempo, ejecuta un Hadan Maki con la mano derecha y prepara un Pakeso Ahnuro Maki con la mano izquierda.



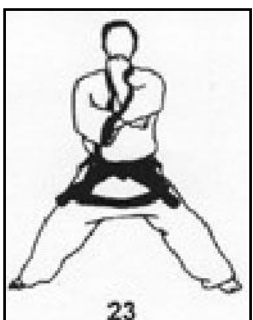
25) Lleva el pie izquierdo hacia el suelo para completar un Kee Mah Ja Seh, al mismo tiempo, ejecuta un Pakeso Ahnuro Maki con la mano izquierda hacia la línea frontal de la forma.



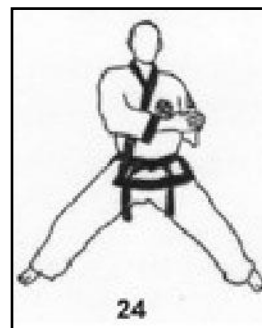
26) Pon el puño izquierdo hacia el hombro derecho, en este movimiento, el puño izquierdo es posicionado con la palma mirando hacia el cuerpo. La posición del cuerpo y la dirección de la vista se mantienen hacia adelante.



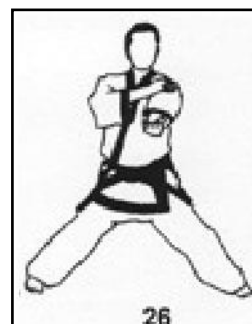
27) El puño izquierdo es llevado hacia atrás rápidamente al lado izquierdo para ejecutar un Cap Kwon, el puño izquierdo es posicionado con la palma mirando hacia adelante. La posición del cuerpo y la dirección de la vista se mantienen hacia adelante.



28) Ejecuta un Pakeso Ahnuro Maki con la mano izquierda parando en frente del rostro, al mismo tiempo, el brazo derecho es flexionado y ubicado en frente del plexo solar para proteger la sección media. El puño derecho con la palma mirando hacia abajo, es ubicado debajo del codo izquierdo en este movimiento. La posición del cuerpo y la dirección de la vista se mantienen hacia adelante.

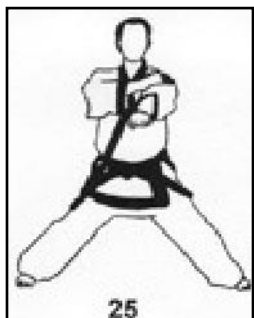


29) Pon el puño izquierdo de vuelta al lado izquierdo del cuerpo en preparación. Al mismo tiempo, la mano derecha cubre el puño izquierdo. La mano abierta derecha es posicionada con la palma mirando al puño izquierdo, el cuerpo y la vista se dirigen hacia el frente.

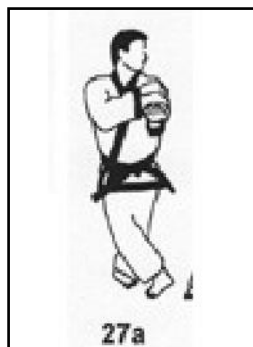


30) Ejecuta un golpe medio hacia adelante con la mano izquierda, la mano derecha abierta, se mueve sobre el brazo,

ubicándose sobre el área del codo izquierdo. La mano derecha se ubica con la palma hacia abajo. La posición del cuerpo y la dirección de la vista se mantienen hacia adelante



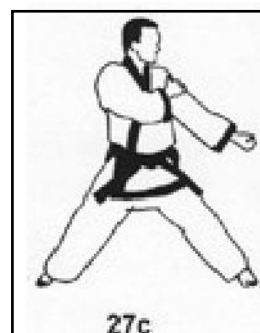
31) Gira el puño izquierdo, quedando la palma del puño izquierdo mirando hacia arriba.



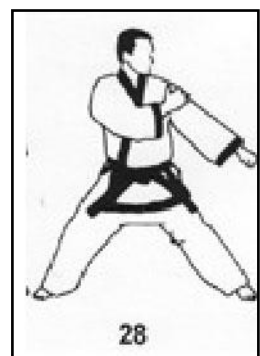
32) Mueve el pie derecho al lado izquierdo completando una postura de piernas cruzadas. La posición del cuerpo y la dirección de la vista están hacia la izquierda.



33) Mueve el pie izquierdo hacia el lado izquierdo para completar un Kee Mah Ja Seh, al mismo tiempo, ejecuta un Hadan Maki hacia el lado izquierdo usando tu mano izquierda y usando la mano derecha como ayuda. El puño izquierdo es posicionado sobre la patela izquierda con la palma mirando hacia arriba. La mano abierta derecha se mantiene ubicada en el área del codo izquierdo. El cuerpo mira hacia adelante y la vista se dirige hacia la izquierda.



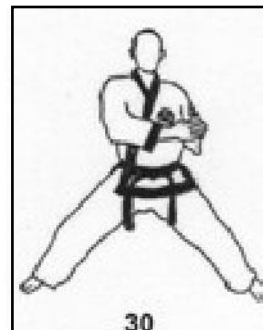
34) Gira el puño izquierdo rápidamente quedando la palma del puño hacia abajo, el cuerpo mira hacia adelante y la vista se dirige hacia la izquierda.



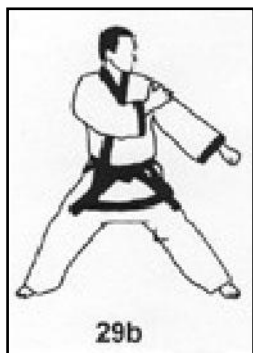
35) Mueve la mano izquierda hacia el lado derecho, dibujando un círculo y parando en la posición original, al mismo tiempo, la cadera es empujada hacia adelante y hacia atrás rápidamente. El cuerpo va hacia adelante y la dirección de la vista va hacia la izquierda.



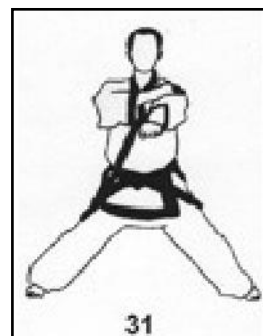
36) Pon el pie izquierdo de vuelta en el lado izquierdo del cuerpo en preparación, al mismo tiempo, la mano derecha cubre el puño izquierdo. La mano derecha abierta es posicionada con la palma mirando hacia el puño izquierdo. La posición del cuerpo y la dirección de la vista van hacia adelante.



38) Ejecuta un Sudo con la mano derecha abierta, hacia el lado derecho del tren superior del cuerpo, lleva el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo en preparación. EL cuerpo mira hacia la línea frontal de la forma, la vista es dirigida a la derecha de la línea frontal de la forma.



37) Ejecuta un golpe medio hacia adelante con la mano izquierda, la mano derecha abierta se mueve sobre el brazo, ubicándose en cima del área del codo izquierdo. La mano derecha es colocada con la palma hacia abajo. La posición del cuerpo y la dirección de la vista van hacia adelante.



39) Lleva el antebrazo izquierdo cruzando por en frente del plexo solar, protegiendo la zona media, al completar este movimiento, el puño izquierdo es posicionado con la palma hacia abajo, al mismo tiempo, lleva la mano derecha al lado derecho del cuerpo en posición preparatoria. El cuerpo va hacia adelante y la dirección de la vista va hacia la derecha.



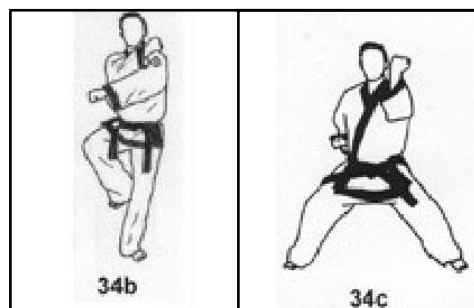
40) Mueve el pie izquierdo hacia el lado derecho, pasando por en frente de la pierna derecha para completar una postura de piernas cruzadas, la posición del tren superior del cuerpo y de la vista se mantienen como en el movimiento anterior.



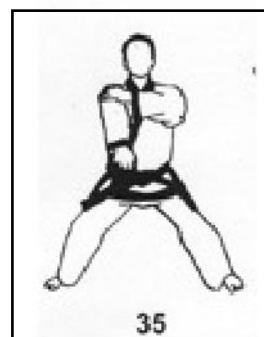
41) Levanta el pie derecho hacia la rodilla izquierda, al mismo tiempo, lleva la mano izquierda debajo del brazo derecho en preparación para un Ahneso Pakuro Maki.



42) Ejecuta una patada de talón hacia el lado derecho, aterrizando sobre el suelo para completar un Kee Mah Ja Seh, al mismo tiempo, ejecuta un Ahneso Pakuro Maki con la mano izquierda. El cuerpo y la vista son dirigidos hacia adelante.



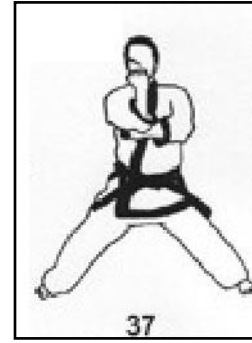
43) Pon la mano izquierda hacia el hombro derecho, al mismo tiempo, moviendo la mano derecha abajo en un ataque bajo. El cuerpo y la vista se mantienen hacia adelante. El cuerpo es contraído durante este movimiento.



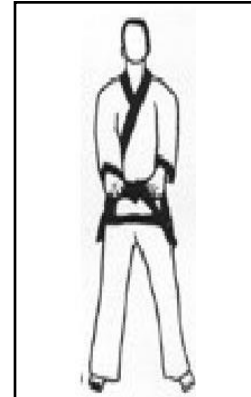
44) Ejecuta un Hadan Maki con la mano izquierda hacia el lado izquierdo, al mismo tiempo, ejecuta un Sandan Maki hacia el lado derecho, con la mano pasando en frente del cuerpo para parar en frente del área del cabeza alterno. El cuerpo y de la vista se mantienen como en el movimiento anterior. El cuerpo se expande durante este movimiento.



45) Ejecuta un Pakeso Ahnuro Maki con la mano derecha, terminando con la mano derecha en frente de la cara, al mismo tiempo, el brazo izquierdo es flexionado en frente del plexo solar, ejecutando un bloqueo de la zona media.



46) Lleva el pie derecho hacia la izquierda para completar la posición Baro. La dirección de la vista se mantiene hacia adelante.



JIN DO Hyung

Nombre de la forma

JIN DO escrito y pronunciado originalmente como 'Jin Toe'.

Origen del nombre

En la antigua tradición existen trece posturas o posiciones básicas en las artes marciales. Estas posiciones básicas son conocidas como 'Sip Sam Se'. Sip Sam Se consiste en Pal Kye (ocho posiciones con dirección) y O-Heng (cinco posiciones con movimientos o acciones basados en diferentes orientaciones o elementos).

O-Heng fue más adelante dividida en Neh ja y Weh ja. Neh ja está orientada hacia la disciplina mental mientras que Weh ja está orientada hacia los movimientos corporales. Weh ja consiste en 1) Jin 2) Toe 3) Ko 4) Ban 5) Jung. Neh ja consiste en las siguientes disciplinas mentales: 1) Jom 2) Yeon 3) Jom 4) Soo 5) Boon ju hang. El nombre de esta forma es derivado de Jin y Toe del Weh Ja. Jin significa avanzar y Toe retroceder. El avance y retroceso son movimientos característicos en la ejecución de esta forma.



Nombre del creador

Según la leyenda de Okinawa, lleva el nombre de un marinero chino, Chintō, a veces denominado Annan, cuyo barco se estrelló en la costa de Okinawa. Para sobrevivir, Chintō robó los cultivos de la población local. Matsumura Sōkon, un maestro de Karate y guardaespaldas jefe del rey de Okinawa fue enviado para derrotar a Chintō. En la pelea que siguió, Matsumura se encontró igualado por el extraño, y en consecuencia buscó aprender sus técnicas.

Características de la forma

Esta forma se origina a partir de So rim Ryu. Por lo que, está caracterizada por movimientos activos y ligeros como también por sus movimientos cambiantes. En esta forma existen muchas posiciones estilo grulla, las cuales son similares a las de Lo Hai Hyung.

Fecha de creación

Hace unos 200 a 300 años atrás.

Lugar de creación

Ha-Nam, Zona Sur de China

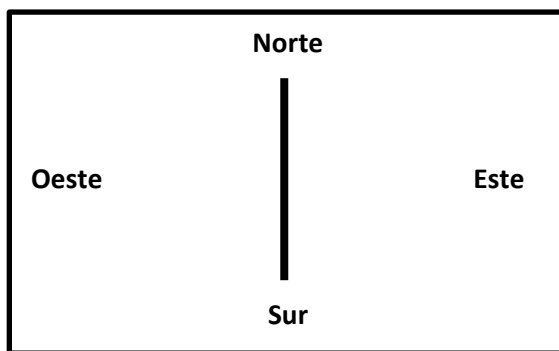
Número total de movimientos

Hay 44 movimientos en JIN DO HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Nivel de la forma

La ejecución de esta forma requiere un buen control y equilibrio. Por lo que, es beneficioso para el practicante de 2do y 3er DAN recibir instrucción en esta forma. Esta forma es considerada por los practicantes como agradable de ejecutar siempre que se realice bajo buena supervisión.

Diagrama de la línea de movimiento



JIN DO HYUNG

1) Jhoon Bee Jaseh (Postura Inicial “Listo Para...”)



Fig. 1

2) Se mueve el pie derecho hacia atrás hasta completar una posición Hu Gul Jaseh larga (Posición atrasado), con el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. Simultáneamente se levantan ambas manos hacia adentro en posición cruzada al lado derecho del cuerpo, para luego ejecutar un bloqueo cruzado de la zona alta. Al completar este movimiento, las manos quedan justo sobre la cabeza. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 2

3) Desde la posición de bloqueo cruzado, ambas manos se llevan a nivel de la cintura del lado derecho del cuerpo, mientras se gira la mano izquierda para ser posicionada palma a palma sobre de la mano derecha. Ambas manos se mantienen abiertas al completar el movimiento. Se endereza el codo izquierdo extendiendo el brazo con la mano estirada y con la palma de la mano hacia abajo. Simultáneamente se tira la

mano derecha hacia el costado derecho de la cintura en posición de preparación. La dirección de la vista y el cuerpo es la misma que el movimiento anterior.



Fig. 3

4) Se mueve la cadera hacia adelante y se cambia el peso completamente a la pierna izquierda con la rodilla doblada y hacia el frente. Al mismo tiempo con el puño de la mano derecha se realiza un ataque a la zona media hacia el frente. Simultáneamente la mano izquierda es recogida hacia el lado izquierdo de la cintura en posición de preparación. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 4

5) Se levanta el pie derecho y girando sobre el pie izquierdo (180°) se realiza con el pie derecho una patada de afuera hacia adentro (Pakeso Anhuro Chaggi). Luego el pie derecho se sitúa a la altura de la rodilla izquierda. La mano derecha se lleva a la posición de preparación para un bloqueo de zona baja hacia la línea de atrás de la forma. Se da un paso hacia abajo con el pie derecho sobre la línea central del diagrama de la forma a Sa Ko Rip Jaseh (posición lateral). Se ejecuta un bloqueo bajo con la mano derecha. El cuerpo queda mirando hacia la izquierda del diagrama de la forma. La dirección de la vista es

hacia atrás del diagrama de la línea de la forma al finalizar el movimiento.

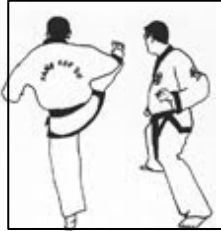


Fig. 5

6) Se gira el cuerpo hacia la izquierda. El cuerpo ahora mira hacia adelante, con la rodilla izquierda doblada en posición frontal. Simultáneamente se levantan ambas manos abiertas para ejecutar un bloqueo cruzado de la zona alta. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante.



Fig. 6

7) Se tiran ambas manos hacia abajo y se llevan al frente de la parte superior del pecho. Se empuñan ambas manos al final del movimiento. El cuerpo y la vista se mantienen en la misma dirección del movimiento anterior. (mirando hacia adelante)



Fig. 7

8) Se levanta el pie derecho para realizar una patada doble con salto hacia el frente. Mientras el cuerpo está en el aire, la primera patada es con el pie derecho seguida por una patada con el pie izquierdo. El cuerpo y la vista permanecen en la misma dirección que en el movimiento anterior. (Mirando hacia el frente)

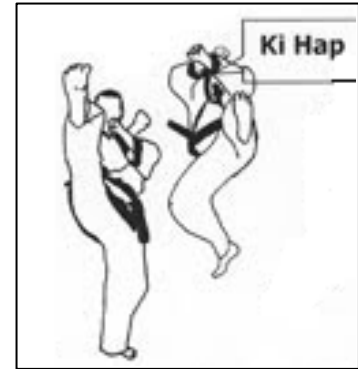


Fig. 8

9) Se completa una posición frontal con la pierna izquierda doblada. Simultáneamente al caer al suelo se ejecuta con ambos puños cruzados, un bloqueo bajo. Manteniendo una postura frontal más baja durante este movimiento. El cuerpo y la vista permanecen en la misma dirección que en el movimiento anterior. (Mirando hacia el frente)

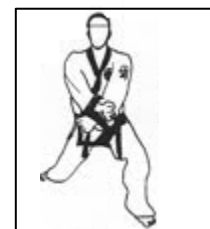


Fig. 9

10) Se levanta el pie izquierdo y se gira sobre el pie derecho 180° hacia la derecha. Se realiza una posición frontal baja mirando hacia atrás (doblando la pierna izquierda). Simultáneamente se realiza un bloqueo bajo con ambos puños cruzados. El cuerpo y la vista quedan mirando hacia atrás del diagrama de la forma

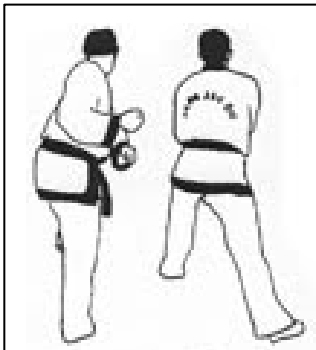


Fig. 10

11) Se mueve el pie derecho y gira sobre el pie izquierdo hasta completar la posición atrasada mirando hacia el frente, con el peso sobre la pierna izquierda. Simultáneamente se realiza un bloqueo bajo con el puño derecho y se lleva el puño izquierdo frente al plexo solar para proteger la zona media del cuerpo. La vista queda en dirección hacia el frente.

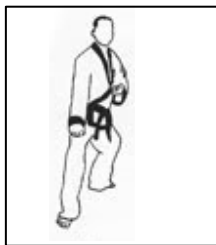


Fig. 11

12) Se avanza moviendo el pie izquierdo hacia adelante hasta completar la posición atrasada con el peso sobre la pierna derecha. Simultáneamente se realiza un bloqueo bajo con Soo Do con la mano izquierda, ambas manos se

mantienen abiertas. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 12

13) Se avanza moviendo el pie derecho hacia adelante hasta completar la posición frontal con la pierna derecha doblada. Simultáneamente se realiza un bloqueo empujando y lentamente de adentro hacia afuera con ambas palmas de las manos a la vez, y exhalando lentamente el aire. Ambas palmas se mantienen hacia el frente hasta terminar el movimiento. La dirección del cuerpo y la vista quedan mirando hacia adelante.



Fig. 13

14) Se gira con ambos pies 90° hacia la izquierda terminando en Sa Ko Rip Jaseh (posición lateral). Simultáneamente se realiza un bloqueo de adentro hacia afuera con ambas manos a la vez. Al terminar el movimiento, los antebrazos quedan paralelos al suelo y la cara de las palmas hacia arriba. El cuerpo y la vista quedan mirando hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma.



Fig. 14

15) Ambas rodillas se estiran lentamente hasta levantar el cuerpo a su posición natural. Simultáneamente se cruzan ambas manos al frente de la cara, para luego ir bajándolas realizando bloqueos bajos separados. Esto se realiza lentamente. Con este movimiento corporal se coordina una respiración exhalación profunda y lenta. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma.

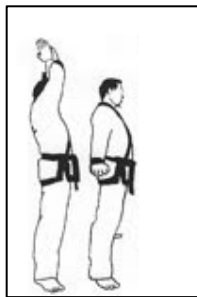


Fig. 15

16) Se cambia el peso a la pierna derecha hasta completar Hu Gul Jaseh (Posición atrasado). Simultáneamente se lleva la mano derecha en círculo hacia atrás para realizar un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano izquierda se realiza un bloqueo bajo al lado izquierdo del cuerpo. (Ambos brazos se cruzan al frente del cuerpo durante la preparación del bloqueo) El cuerpo mira hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma. La vista mira hacia el lado de atrás del diagrama de la forma



Fig. 16

17) Se avanza moviendo el pie derecho hacia adelante hasta completar la posición atrasada, con el peso en la pierna izquierda. Simultáneamente la mano izquierda va hacia atrás en círculo para realizar un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano derecha se realiza un bloqueo bajo al lado derecho del cuerpo. El cuerpo queda mirando hacia el lado derecho del diagrama de la forma. La vista queda en la misma dirección del movimiento anterior.

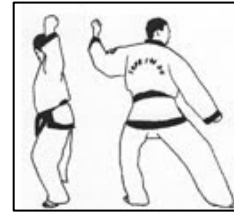


Fig. 17

18) Se levanta el pie izquierdo y se gira el pie derecho 180° hacia la izquierda, terminando en una posición atrasada con el peso sobre la pierna derecha. Simultáneamente se lleva la mano derecha en círculo hacia atrás, realizando un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano izquierda se realiza un bloqueo bajo al lado izquierdo del cuerpo. El cuerpo queda mirando al lado izquierdo del diagrama de la forma. Al completar este movimiento, la dirección de la vista queda hacia el lado de atrás del diagrama de la forma.

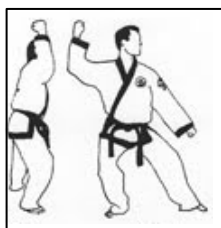


Fig. 18

19) Se dobla la rodilla derecha sobre el piso detrás del cuerpo. La rodilla izquierda se dobla en un ángulo de 90°. Simultáneamente ambas manos con los puños realizan un bloqueo bajo cruzado. La dirección del cuerpo y la vista quedan en dirección del lado izquierdo del diagrama de la forma.



Fig.19

20) Se levanta la rodilla derecha para levantar el cuerpo a la posición de pie, simultáneamente se lleva el pie derecho hacia adelante para quedar en Sa Ko Rip Jaseh al centro de la línea del diagrama de la forma. Al mismo tiempo se realiza un bloqueo de adentro hacia afuera con ambas manos. Al final del movimiento ambos brazos quedan paralelos al piso y ambas manos abiertas con las palmas mirando hacia arriba. La dirección del cuerpo y la vista queda igual que el movimiento anterior.



Fig. 20

21) Ambas rodillas se estiran lentamente hasta levantar el cuerpo a su posición natural. Simultáneamente se cruzan ambas manos al frente de la cara, para luego ir bajándolas realizando bloqueos bajos separados. Esto se realiza lentamente. Con este movimiento corporal se coordina una respiración exhalación profunda y lenta. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma.



Fig. 21

22) Se llevan ambos puños a los lados de la cintura. (Solo el primer y segundo nudillo hacen contacto con la cintura) La dirección del cuerpo y la vista quedan hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma. Se gira la cintura y cadera hacia el lado izquierdo. Simultáneamente se dobla la pierna izquierda hasta completar la postura frontal con la rodilla izquierda doblada. El cuerpo queda mirando hacia el lado de atrás del diagrama de la forma. La dirección de la vista queda hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma. Se gira la cintura y cadera hacia el lado derecho. Simultáneamente se dobla la pierna derecha hasta completar la postura frontal con la rodilla derecha doblada. El cuerpo queda mirando hacia el lado de frontal del diagrama de la forma. La dirección de la vista permanece hacia el lado izquierdo del diagrama de la forma. Este movimiento se realiza rápidamente.



Fig. 22

23) Se gira sobre el pie derecho y se mueve el pie izquierdo detrás de la pierna derecha hasta completar la posición de piernas cruzadas. Simultáneamente se gira el cuerpo a la derecha realizando un bloqueo de adentro hacia afuera con ambos puños. (Las palmas de ambas manos empuñadas quedan hacia arriba) El cuerpo y la vista quedan mirando hacia el lado derecho del diagrama de la forma.



Fig. 23

24) Levantar el pie izquierdo y llevarlo detrás de la pierna derecha, realizando la postura de una pierna, de pie sobre la pierna derecha. Simultáneamente la mano derecha es llevada de forma circular hacia atrás realizando un bloqueo alto detrás de la cabeza. La mano izquierda realiza un bloqueo bajo al lado izquierdo del cuerpo. El cuerpo queda mirando hacia el lado derecho. La dirección de la vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig. 24

25) Se lleva la mano derecha hacia abajo, al lado derecho de la cintura en preparación. Simultáneamente se lleva la mano izquierda hacia arriba en frente de la zona media del cuerpo como defensa. Al completar este movimiento, se exhala y contraen los músculos de la zona abdominal del cuerpo. El cuerpo y la vista queda mirando hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig. 25

26) Se extiende la rodilla izquierda, llevando la pierna izquierda hacia delante para completar una patada frontal. Simultáneamente se extiende el antebrazo izquierdo hacia delante a una posición paralela a la pierna izquierda. El cuerpo y la vista permanecen en la misma dirección que en el movimiento anterior.



Fig. 26

27) Se avanza hacia delante dejando caer el pie izquierdo al suelo y moviendo el pie derecho hacia delante hasta completar la postura adelantada con la pierna derecha doblada. Simultáneamente se realiza un ataque de puño con el puño derecho con KiHap. El cuerpo y la

vista miran hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig. 27

28) Se levanta el pie derecho y se ubica detrás de la rodilla izquierda, realizando la postura sobre una pierna, parado sobre en la pierna izquierda. Simultáneamente se lleva la mano izquierda hacia atrás en círculo, realizando un bloqueo alto



Fig. 28

29) Se lleva la mano izquierda hacia abajo al lado izquierdo de la cintura en posición de preparación. Simultáneamente se lleva la mano derecha hacia arriba en defensa de la zona media del cuerpo. Al completar este movimiento se exhala y contraen los músculos del abdomen. La dirección del cuerpo y la vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.

vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.29

30) Se extiende la rodilla derecha, llevando la pierna derecha hacia delante para completar una patada frontal. Simultáneamente se extiende el antebrazo derecho hacia delante a una posición paralela a la pierna derecha. La dirección de la

detrás de la cabeza. Con la mano derecha se realiza un bloqueo bajo al lado derecho del cuerpo. El cuerpo queda mirando hacia la izquierda y la vista hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.30

31) Se avanza hacia delante dejando caer el pie derecho al suelo hasta completar la postura adelantada con la misma pierna doblada. Simultáneamente se realiza un ataque de puño con el puño izquierdo. El cuerpo y la vista miran hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.31

32) Se levanta el pie izquierdo y se ubica detrás de la rodilla derecha, realizando la postura sobre una pierna, parado sobre en la pierna derecha. Se gira en 180° sobre el pie derecho. Simultáneamente se lleva la mano derecha hacia atrás en círculo, realizando un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano izquierda se realiza un bloqueo bajo al lado derecho del cuerpo. El cuerpo queda mirando hacia la derecha y la vista hacia atrás del diagrama de la forma.

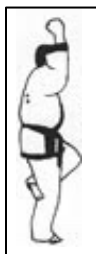


Fig.32

33) Se lleva la mano derecha hacia abajo al lado derecho de la cintura en posición de preparación. Simultáneamente se lleva la mano izquierda hacia arriba en defensa de la zona media del cuerpo. Al completar este movimiento se exhala y contraen los músculos del abdomen. La dirección del cuerpo y la vista queda hacia atrás del diagrama de la forma.



Fig.33

34) Se extiende la rodilla izquierda, llevando la pierna izquierda hacia delante para completar una patada frontal. Simultáneamente se extiende el antebrazo izquierdo derecho hacia delante a una posición paralela a la pierna izquierda. El cuerpo y la vista permanecen en la misma dirección que en el movimiento anterior.



Fig.34

35) Se avanza hacia delante dejando caer el pie izquierdo al suelo hasta completar la postura adelantada con la misma pierna doblada. Simultáneamente se realiza un ataque de puño con el puño derecho. El cuerpo y la vista miran hacia atrás del diagrama de la forma.



Fig.35

36) Se gira el cuerpo 180° a la derecha hasta completar la posición atrasada (Hu Gul Jaseh). Simultáneamente se realiza un bloqueo de adentro hacia fuera con el Soo Do de la mano derecha hacia el lado superior derecho del cuerpo. La mano izquierda se lleva al lado izquierdo de la cintura en preparación. La vista se dirige hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.36

37) Se lleva el codo izquierdo hacia el frente hasta completar un ataque de codo frontal. Simultáneamente se lleva la mano derecha hacia atrás hasta golpear el codo izquierdo. La dirección del cuerpo y la vista se quedan hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.37

38) Se gira la cintura y la cadera hacia atrás a la izquierda. Se lleva el puño izquierdo y la mano derecha abierta hacia atrás al lado de izquierdo de la cintura en preparación. Al finalizar este movimiento la mano derecha abierta cubre el puño de la mano

izquierda. El cuerpo queda mirando hacia la izquierda y la vista queda mirando hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig.38

39) Se levanta el pie izquierdo y se ubica detrás de la rodilla derecha. Se gira sobre el pie derecho en 180° a favor de las manecillas del reloj.



Fig.39

40) Se lleva la mano derecha hacia abajo al lado derecho de la cintura en preparación. Simultáneamente se lleva la mano izquierda hacia abajo en frente de la zona media del cuerpo para proteger el plexo solar.



Fig.40

41) Se realiza una patada frontal con la pierna izquierda hacia atrás del diagrama de la forma. Simultáneamente la mano izquierda se extiende y permanece paralela a la pierna izquierda. El cuerpo y la vista se dirigen hacia atrás del diagrama de la forma.



Fig.41

42) Se lleva el pie izquierdo hacia el suelo y se avanza con el pie derecho hacia el lado de atrás del diagrama de la forma hasta completar la posición lateral. Simultáneamente con

la mano derecha se realiza un golpe de puño lateral y la mano izquierda se retiene en preparación.

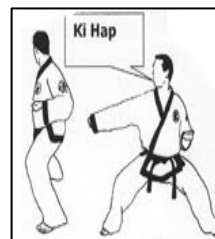


Fig.42

43) Jhoon Bee Jaseh (Postura final)



Fig.43

SIP SOO HYUNG

Nombre de la forma

SIP SOO

Nombre del creador

Desconocido

Fecha de creación

Desconocida

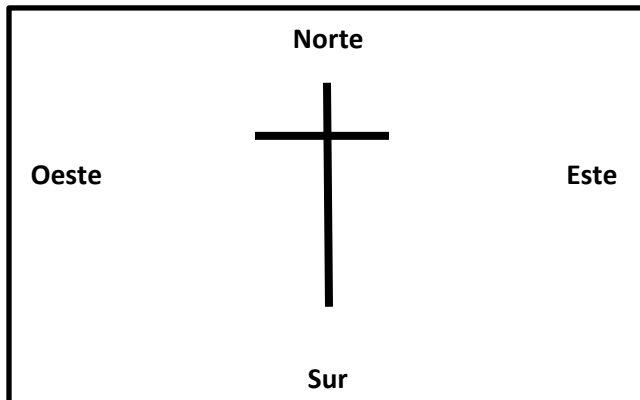
Lugar de creación

Ha Buk, Zona Norte de China

Número total de movimientos

Hay 27 movimientos en SIP SOO HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Diagrama de línea de movimiento



Características de la forma

La principal característica de esta forma es que no fue diseñada con movimientos activos. Sin embargo, se caracteriza por ser potente y lenta en demostraciones de técnicas.

Nivel de la forma

Estudiar esta forma es beneficioso para practicantes de 4to DAN. Es una forma de alto nivel, más efectiva y conveniente para practicantes de un peso y talla mayor.

Sip Soo Hynug

1) Se inicia con Jhoon Bee Jaseh (Postura Inicial “Listo para comenzar”). se tiene que llevar ambas manos hacia el centro donde la mano izquierda debe tener la palma abierta cubriendo el puño de la mano derecha (mano cerrada), luego se levantan a la altura de la mandíbula, la distancia que hay entre las manos de mandíbula debe ser aproximadamente 25 centímetros.

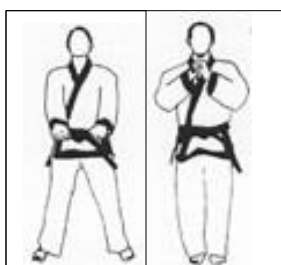


Fig. 1

2) Se mueve el pie izquierdo hacia atrás en la posición Chun Gul Jaseh, al mismo tiempo se levanta la mano derecha de adentro hacia afuera, debe tener la palma abierta mirando hacia arriba a la altura del plexo solar, mientras la mano izquierda debe estar empuñada a la altura de la costilla realizando todo con un movimiento lento.



Fig. 2

3) Desde la posición anterior la pierna izquierda avanza hacia adelante realizando

la posición Chun Gul Jaseh y simultáneamente se levanta la mano izquierda con la palma abierta mirando hacia arriba a la altura del plexo solar con una distancia aproximadamente 25 centímetros, mientras la mano derecha con palma abierta (mirando hacia abajo) debe bajar hasta que el codo se extienda completamente ejecutándose con un movimiento lento.



Fig. 3

4) La mano izquierda abierta es llevada hacia el área del codo del brazo derecho, la palma del brazo derecho es posicionada paralelamente al codo izquierdo quedando bajo el brazo izquierdo, realizando un bloque del plexo solar teniendo en cuenta que los pies deben estar juntos y teniendo una semi flexión de rodilla, en este paso se realiza una inhalación profunda de oxígeno.



Fig. 4

5) El pie derecho se mueve hacia la derecha realizando una posición de sa ko rip jaseh, al mismo tiempo con la mano derecha hacia el lado derecho se realiza un soo do ahneso phakero mah kee, al mismo

tiempo lleva el puño izquierdo al lado izquierdo a la altura de la costilla, el cuerpo mira hacia delante y la vista hacia el lado derecho.



Fig.5

6) Se mueve el pie derecho a 90° grados hacia la izquierda quedando en un hacia la línea central del diagrama completando así posición de Sa Ko Rip Jaseh, ambos pies quedan centrado de la línea diagrama, al mismo tiempo se realiza un Phahkeso Anuro Mah Kee con la mano derecha palmas abierta de manera paralela con los hombros, la mano izquierda queda posicionada al altura de la costilla izquierda, quedando el cuerpo mirando hacia el lado izquierdo del diagrama y la vista dirigida hacia delante.



Fig. 6

7) Se avanza con el pie izquierdo quedando sobre la línea central de diagrama completando un Sa Ko Rip Jaseh, el cuerpo queda mirando hacia el lado opuesto del movimiento anterior,

simultáneamente se realiza Phahkeso Anuro Mah Kee con la mano izquierda palmas abierta de manera paralela con los hombros, la mano derecha queda posicionada a la altura de la costilla derecha, quedando el cuerpo mirando hacia el lado derecho del diagrama y la vista dirigida hacia delante



Fig. 7

8) Se avanza con el pie derecho sobre la línea central de diagrama completando un Sa Ko Rip Jaseh, el cuerpo queda mirando hacia el lado opuesto del movimiento anterior, simultáneamente se realiza Phahkeso Anuro Mah Kee con la mano derecha y la palma abierta de manera paralela con los hombros, la mano izquierda queda posicionada a la altura de la costilla izquierda, quedando el cuerpo mirando hacia el lado izquierdo del diagrama y la vista dirigida hacia delante



Fig. 8

9) Se tiene que mover el pie derecho pasando en frente de la pierna izquierda realizando un cruce de pierna con una semi flexión de rodilla, simultáneamente realizando una Sang Dan Sang Soo Mah Kee comenzando desde el área abdominal terminando con una extensión de codo sobre la cabeza, la dirección del cuerpo va hacia la izquierda al igual que la vista.

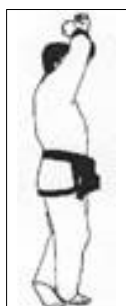


Fig. 9

10) Se tiene que mover el pie izquierdo hacia la parte posterior de la línea del diagrama completando un Sa Ko Rip Jaseh, ambos pies se posicionan sobre la línea central del diagrama, simultáneamente ambos puños bajan a sus respectivos lados (tren inferior) realizando un bloqueo bajo (Ha Dan Mah Kee), la posición del cuerpo y de la vista se mantienen como el movimiento anterior.



Fig. 10

11) Ambos pies son levantado del suelo en un salto hacia el lado posterior de la línea central de la forma, durante el salto cruza ambas manos al frente del cuerpo en preparación en Yup Mah Kee (brazos fletados a 90° con las manos empuñadas) hacia ambos lados del tren superior, la posición del cuerpo y de la vista van hacia la izquierda de la línea de la forma.



Fig. 11

12) Ambos pies aterrizan sobre la línea central del diagrama cumpliendo un Sa Ko Rip Jaseh, simultáneamente ambas manos ejecutan una Anheso Phakero Mah Kee sus respectivos lados del área de la cabeza.

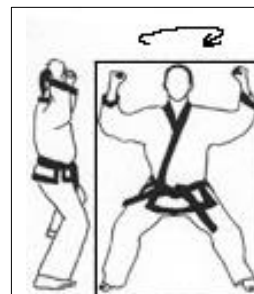


Fig. 12

13) Se mueve el pie izquierdo hacia delante sobre la línea central de la forma completando un Sa Ko Rip Jaseh, ambos brazos se mantienen en la misma posición descritas del movimiento anterior. Sin embargo, los movimientos de piernas, la

cadera es mantenida ligeramente hacia atrás para moverse rápidamente hacia a delante mientras el movimiento es completado para sí darle fuerza al bloqueo de ambos brazos, el cuerpo mira hacia el lado derecho y la vista es dirigida hacia delante.



Fig. 13

14) Se mueve el pie derecho hacia delante sobre la línea central de la forma completando un Sa Ko Rup jaseh, ambos brazos se mantienen de la misma posición descrita en el movimiento anterior. Sin embargo, los movimientos de pierna la cadera es mantenida ligeramente hacia atrás para luego moverse rápidamente hacia delante mientras el movimiento es completado para sí darle fuerza para el bloqueo de ambos brazos, el cuerpo queda mirando hacia el lado izquierdo de la forma y la vista queda mirando hacia delante.

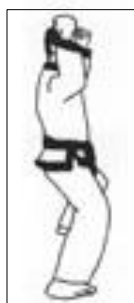


Fig. 14

15) Se mueve el pie izquierdo hacia delante hacia la línea central de la forma completando un Sa Ko Rup Jaseh, ambos brazos se mantienen en la misma posición que en el movimiento anterior. Sin embargo, los movimientos de pierna la cadera es mantenida ligeramente hacia atrás para luego moverse rápidamente hacia delante mientras el movimiento es completado, para así darle fuerza al bloqueo de ambos brazos, el cuerpo mira hacia el lado derecho y la vista al frente.

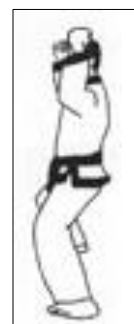


Fig. 15

16) Se hace una extensión de ambas rodillas levantando el cuerpo mientras simultáneamente cruzas ambos brazos al frente de la cara, para luego llevar ambos brazos lentamente a su respectivo lado del cuerpo en posición de Ha Dan Mah Kee, la dirección del cuerpo se mantiene como el movimiento anterior, la vista es dirigida hacia el lado derecho.

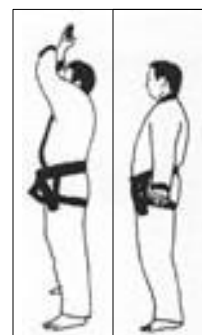


Fig. 16

17) La pierna derecha se mueve al lado derecho girando en un ángulo de 90° mientras el pie izquierdo solo se adapta para completar un Chun Gul Jaseh con la pierna derecha flexionada al mismo tiempo realiza un Soo Do Ahneso Phakuro Mah Kee con la mano derecha, lleva la mano izquierda (empuñada) hacia el lado izquierdo del cuerpo a la altura de las costillas, el cuerpo y la vista se dirige a la parte posterior del diagrama.



Fig. 17

18) Desde la posición anterior se lleva ambas manos hacia atrás al lado izquierdo de la cadera, teniendo en cuenta que estamos en la posición Chun Gul Jaseh. Se lleva ambas manos al frente del cuerpo, simultáneamente la mano derecha ejecuta un movimiento de adentro hacia afuera localizando bajo vientre y la mano izquierda sobre la derecha y posteriormente ambas manos realiza un empuje. La dirección de la vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig. 18

19) Desde la posición Chun Gul Jaseh (movimiento anterior) la pierna izquierda que está atrás, que se encuentra con la rodilla en extensión se levanta quedando el empeine detrás de la rodilla derecha, dejando la pierna derecha en apoyo, simultáneamente se hace un giro hacia la derecha con la pierna de apoyo quedando lateral (lado derecho) a la línea de la forma, el brazo derecho queda en una posición de flexión de 90° con la palma abierta (palma alejada del cuerpo a la altura de la cabeza), en tanto la mano izquierda esta con la palma abierta mirando al suelo por debajo del codo derecho .



Fig. 19

20) El pie Izquierdo cae hacia el frente para completar la posición de Chun Gul Jaseh con la pierna izquierda flexionada. Se lleva ambas manos hacia atrás, al lado derecho de la cadera, teniendo en cuenta que estamos en la posición Chun Gul Jaseh. Se lleva ambas manos al frente del cuerpo, simultáneamente la mano derecha ejecuta un movimiento de adentro hacia afuera localizando bajo vientre y la mano

izquierda sobre y posteriormente ambas manos realiza un empuje. La dirección de la vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.

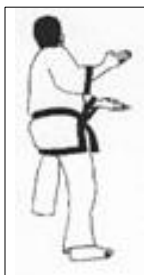


Fig. 20

21) Desde la posición Chun Gul Jaseh (movimiento anterior) la pierna derecha que esta atrás que se encuentra con la rodilla en extensión se levanta, quedando el empeine detrás de la rodilla izquierda, dejando la pierna izquierda en apoyo, simultáneamente se hace un giro hacia la izquierda con la pierna de apoyo quedando lateral (lado izquierdo) a la línea de la forma, el brazo izquierdo queda en una posición de flexión de 90° con la palma abierta (palma alejada del cuerpo a la altura de la cabeza), en tanto la mano derecha esta con la palma abierta mirando al suelo por debajo del codo izquierdo.



Fig. 21

22) El pie Derecho cae hacia el frente para completar la posición de Chun Gul Jaseh con la pierna Derecha flexionada. Se lleva ambas manos hacia atrás al lado Izquierdo

de la cadera, teniendo en cuenta que estamos en la posición Chun Gul Jaseh. Se lleva ambas manos al frente del cuerpo, simultáneamente la mano Izquierda ejecuta un movimiento de adentro hacia afuera localizando bajo vientre y la mano izquierda sobre la derecha y posteriormente ambas manos realiza un empuje. La dirección de la vista queda hacia el frente del diagrama de la forma.



Fig. 22

23) Se levanta el pie izquierdo y se gira el pie derecho 180° hacia la izquierda, terminando en Hu Gul Jaseh con el peso sobre la pierna derecha. Simultáneamente se lleva la mano derecha en círculo hacia atrás, realizando un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano izquierda se realiza un bloqueo bajo al lado izquierdo del cuerpo. El cuerpo queda mirando al lado izquierdo del diagrama de la forma. Al completar este movimiento, la dirección de la vista queda hacia el lado de atrás del diagrama de la forma.



Fig. 23

24) Se cambia el peso de la pierna derecha hacia la pierna izquierda cambiando la vista del lado izquierdo al lado derecho, simultáneamente se realiza lleva la mano izquierda en círculo hacia atrás, realizando un bloqueo alto detrás de la cabeza. Con la mano derecha se realiza un bloqueo bajo al lado derecho del cuerpo. El cuerpo queda mirando al lado derecho del diagrama de la forma.



Fig. 24

25) El pie izquierdo avanza de manera frontal al diagrama de la forma posicionándose en Chun Gul Jaseh mientras el brazo izquierdo realiza un sansan maki quedando así con la vista al frente.



Fig. 25

26) La pierna derecha realiza un avance en dirección frontal al diagrama de la forma quedando así en Chun Gul Jaseh mientras se realiza un sandan maki con el brazo derecho y la vista al frente.



Fig. 26

27) Desde la posición anterior el pie izquierdo se junta con el derecho para así realizar un giro hacia el lado izquierdo de 180° quedando con la vista apuntando a la parte posterior al diagrama de la forma, la pierna izquierda avanza en la dirección explicada anteriormente adoptando así la posición de Chun Gul Jaseh, mientras el brazo izquierdo realiza un sang dan maki al frente.

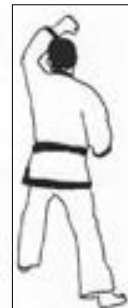


Fig. 27

28) La pierna derecha realiza un avance en dirección frontal en dirección posterior al diagrama de la forma quedando así en Chun Gul Jaseh mientras se realiza un sandan maki con el brazo derecho realizando un ki hap.



Fig. 28

29) La pierna izquierda realiza un giro por el lado izquierdo de 180° para así volver a la posición inicial juntando ambas manos hacia el centro donde la mano izquierda debe tener la palma abierta cubriendo el puño de la mano derecha (mano cerrada), luego se levantan a la altura de la mandíbula, la distancia que hay entre las

manos de mandíbula debe ser aproximadamente 25 centímetros. Se finaliza con la posición de Jhoon Bee Jaseh (Postura Inicial “Listo para comenzar”).

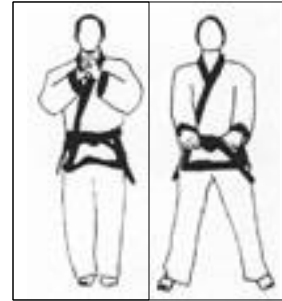


Fig. 29

Lo Hai Hyung

Nombre de la forma

LO HAI

Nombre del creador

Desconocido

Fecha de creación

Desconocida

Lugar de origen

Ha Nam, Zona Sur de China

Número total de movimientos

Hay 34 movimientos en LO HAI HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.

Características de la forma

Una de las principales características de esta forma es su postura sobre una pierna, la cual representa a la grulla o cigüeña. Los atributos destacables de esta forma son su gracia y equilibrio.



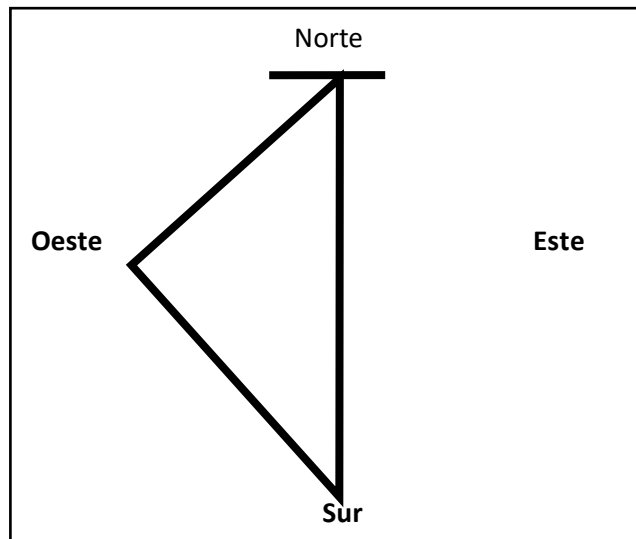
Nivel de la forma

Es benéfico que esta sea introducida y practicada por practicantes de 3er Dan.

Estilo de la Forma

Pertenece al estilo Sureño

Diagrama de movimiento



LO HAI HYUNG

1) Comenzar la forma con Jhoon Bee Jaseh, mirando hacia el sur.



Fig. 1

2) Desde la misma postura se mueven ambos brazos hacia los lados distanciándose del cuerpo. Las manos deben estar abiertas con las palmas mirando hacia delante



Fig. 2

3) Luego se juntan las puntas de los dedos una vez que estos llegan a la altura de la cara teniendo así una separación de la cara con las manos de 15 cm.



Fig. 3

4) Cambia tu peso al pie izquierdo y gira tu cuerpo 90° a la derecha (mirando al oeste) completando así un hu gul jaseh con pie izquierdo, ambas manos se mueven hacia la derecha ejecutando un hadan sudo maki (el ante brazo izquierdo cubre el plexo solar).



Fig. 4

5) Gira hacia la izquierda con un movimiento de 180° realizando la técnica anterior con la mano y pie izquierdo (hadan sudo maki), terminando en hu gul jaseh mirando al este.



Fig. 5

6) Desde la misma postura se extiende el puño derecho a la altura de los ojos completando así un sandang kong kyuk.

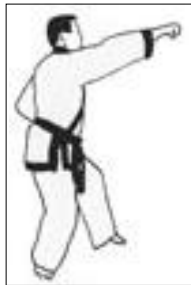


Fig. 6

7) Mientras cargas tu peso en la pierna derecha realizas un giro de 135° a la derecha quedando con el cuerpo en dirección suroeste (diagonal a la derecha). Mientras se extienden los brazos en un movimiento circular llevando ambos puños a las costillas y juntando ambos pies (el talón del pie izquierdo levemente levantado).



Fig. 7

8) Da un pequeño salto hacia delante (suroeste/diagonal derecha) con tu pie derecho (mientras extiendes y recoges ambos brazos), caes completamente con la pierna derecha mientras ejecutas un golpe de cabeza (mi ryo kong kyuk)



Fig. 8

9) Salta en el lugar mientras giras tu cuerpo 90° a la izquierda y caes con tu pie izquierdo adoptando la postura grulla, ejecutando un hadan sudo maki con la mano derecha adelante y un bloqueo alto lateral con la mano extendida atrás.

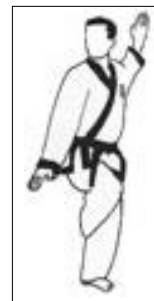


Fig. 9

10) Da un paso adelante con el pie derecho quedando en un chun gul jaseh, mientras ejecutas una extensión de brazo derecho de adentro hacia afuera con la palma apuntando hacia abajo.



Fig. 10

11) da un paso hacia delante con el pie izquierdo completando un chungul jaseh mientras ejecutas un chondan kong kyuk con la mano izquierda.

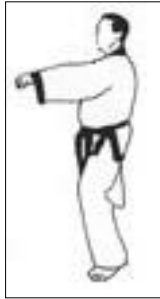


Fig. 11

12) en la misma postura se realiza un tro chondan kong kyuk en la mano derecha.



Fig. 12

13) Da un paso con tu pie izquierdo y rota tu cuerpo hacia la izquierda (90°) mirando al sureste ejecuta un hadan maki con la mano izquierda mientras bajas tu postura en un chun gul jaseh bajo.



Fig. 13

14) Cambia tu peso devuelta a tu pierna derecha, sin mover ésta, quedando en un hu gul jaseh y ejecuta un tro sandan kong kyuk con la mano derecha.



Fig. 14

15) Salta en el lugar mientras giras tu cuerpo 90° a la izquierda y caes con tu pie izquierdo adoptando la postura grulla, ejecutando un hadan sudo maki con la

mano derecha adelante y un bloqueo alto lateral con la mano extendida atrás.

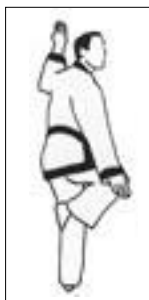


Fig.15

16) Da un paso adelante con el pie derecho quedando en un chun gul jaseh, mientras ejecutas una extensión de brazo derecho de adentro hacia afuera con la palma apuntando hacia abajo.

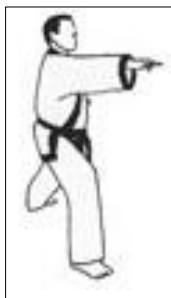


Fig. 16

17) da un paso hacia delante con el pie izquierdo completando un chungul jaseh mientras ejecutas un chondan kong kyuk con la mano izquierda.



Fig. 17

18) en la misma postura se realiza un tro chondan kong kyuk en la mano derecha.

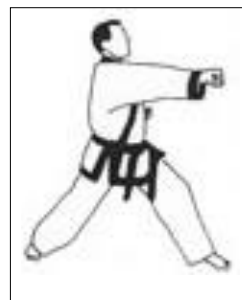


Fig. 18

19a) Cambia tu peso sobre la pierna izquierda mientras ejecutas un pakeso anuro chagui (la planta del pie derecho golpea la palma de la mano izquierda).



Fig. 19a

19b) una vez haciendo el impacto entre extremidades el pie derecho vuelve hacia atrás adoptando un bajo chungul jaseh y ejecutas un hadan kong kyuk con la mano derecha (en dirección al suelo) junto con un kee hap.



Fig. 19b

20) Salta en el lugar, caes con tu pie izquierdo adoptando la postura grulla, mirando al sur (gira 45° a la derecha) ejecutando un hadan sudo maki con la mano derecha adelante y un bloqueo alto lateral con la mano extendida atrás.



Fig. 20

21) Da un paso hacia delante con el pie derecho adoptando un chun gul jaseh (hacia el sur) mientras ejecutas una extensión de adentro hacia afuera con el brazo, teniendo la palma hacia abajo.



Fig. 21

22) en la misma postura se realiza un trochondan kong kyuk en el mano izquierdo.



Fig. 22

23) En la misma posición ejecutas un hadan kong kyuk con la mano derecha.



Fig. 23

24) Da un paso hacia atrás con tu pie derecho quedando así con los pies juntos, teniendo las rodillas ligeramente flexionadas, las manos son recogidas de modo que la mano derecha se pose por encima de la izquierda cubriendo así el plexo solar con el antebrazo, luego la derecha vuelve a el costado derecho, mientras que la mano izquierda le sigue posándose sobre la derecha cubriendo el plexo solar con el antebrazo.

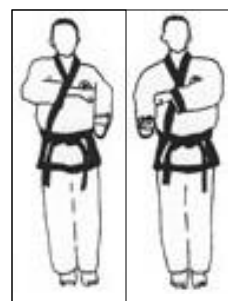


Fig. 24

25) De la posición anterior con tu pie izquierdo realiza un pakeso anuro chagui



Fig.25

26) después de ejecutar un pakeso anuro chagui con el pie izquierdo, asegúrate de llevar tu pie izquierdo hacia adentro junto a tu rodilla derecha.

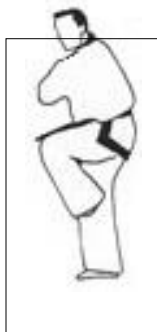


Fig. 26

27) Cae con tu pie izquierdo al frente con un hu gul jaseh mientras ejecutas un golpe doble (derecha alto/cara izquierda/estomago)

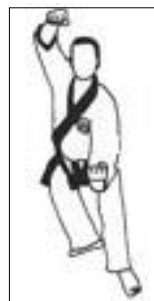


Fig. 27

28) Da un paso hacia atrás con tu pie izquierdo quedando así con los pies juntos, teniendo las rodillas ligeramente flexionadas, las manos son recogidas de modo que la mano izquierda se pose por encima de la derecha cubriendo así el plexo solar con el antebrazo, luego la izquierda vuelve a el costado izquierdo, mientras que la mano derecha le sigue posándose sobre la mano izquierda cubriendo el plexo solar con el antebrazo.

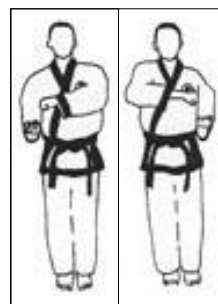


Fig. 28

29) De la posición anterior con tu pie derecho realiza un pakeso anuro chagui.

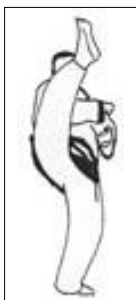


Fig. 29

30) después de ejecutar un pakeso anuro chagui con el pie derecho, asegúrate de llevar tu pie derecho hacia adentro junto a tu rodilla izquierda.



Fig. 30

31) Cae con tu pie derecho al frente con un hu gul jaseh mientras ejecutas un golpe doble (izquierdo alto/cara derecha/estomago).



Fig. 31

32) Gira a la izquierda a 180° mirando hacia el norte y cae sobre tu rodilla derecha mientras ejecutas un golpe ascendente a la boca del estómago con la mano derecha (upper cut). El puño izquierdo se lleva al hombro derecho al mismo tiempo que el golpe.

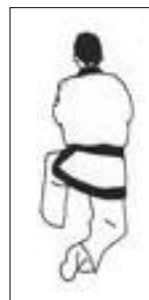


Fig. 32

33) Salta arriba y hacia delante (hacia el norte) mientras giras 180° a la izquierda de tu cuerpo en pleno vuelo. Mientras aterrizas en un hu gul jase, ejecuta un chodan soo do maki junto con un ki hap.

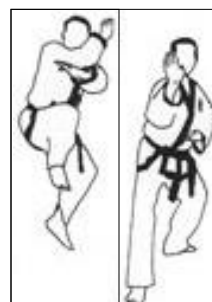


Fig. 33

34) Da un paso hacia atrás manteniendo el hu gul jaseh mientras se ejecuta un hadan sudo maki.



Fig. 34

35) Finalizando, se realiza el mismo movimiento que al inicio juntando las puntas de los dedos de ambas manos al frente de la altura de la boca.



Fig. 35

,36) Luego se regresa a la posición de Jhoon Bee Jase, mirando hacia el sur.

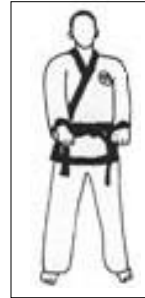


Fig. 36

KONG SANG KOON

Nombre de la forma
KONG SANG KOON

Origen del nombre

Esta forma fue nombrada en honor al misionero chino, Kong Sang Koon, quien la introdujo.

Nombre del creador

Kong Sang Koon

Fecha de creación

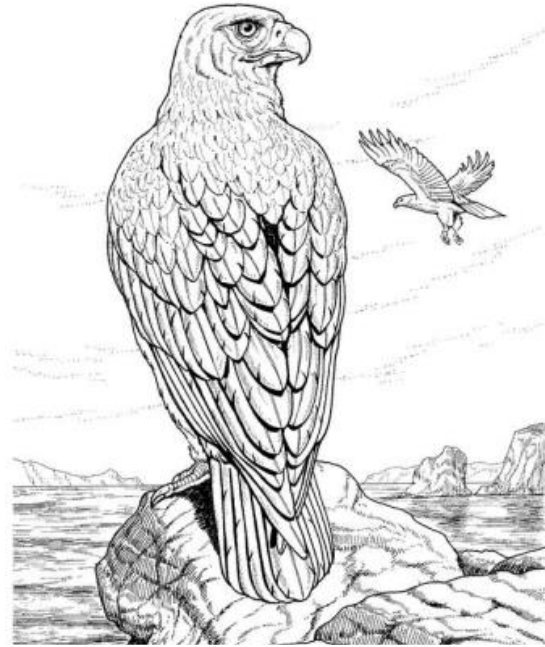
Hace aproximadamente 300 años atrás.

Lugar de origen

Ha Nam, Zona Sur de China

Número total de movimientos

Hay 67 movimientos en KONG SANG KOON HYUNG, sin incluir Jhoon Bee (posición inicial) en el comienzo y Ba Ro (regreso o terminar) en el final de la forma.



Características de la forma

Kong Sang Koon es ejecutado de manera práctica y activa. Esta forma es muy agradable de realizar. Es por ello, que es a menudo usada en demostraciones y en otras ocasiones de celebración. Esta forma está diseñada para la ofensiva y la defensa contra oponentes imaginarios provenientes de varios ángulos diferentes.

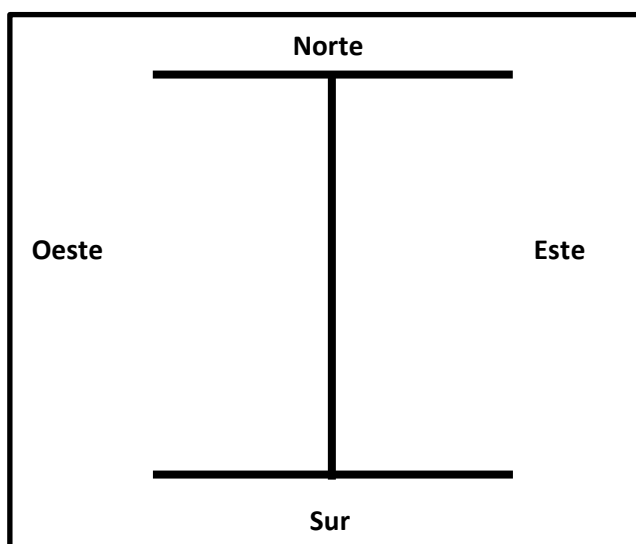
Nivel de la forma

Esta forma puede ser practicada por Danes en general. Sin embargo, para entender y mantener la calidad de esta forma es benéfico que esta sea introducida y practicada desde 3er Dan hacia arriba.

Estilo de la Forma

Estilo sureño, So Rim Pa

Diagrama de movimiento



Kong Sang Koon Hyung

1) Se inicia en Jun Bee Jaseh



Fig. 1

2) Se mira hacia el frente manteniendo una postura natural en ambos pies. Ambas manos están puestas en frente del Dan Jo. Lentamente se levantan las manos hacia la cabeza, se mira hacia el cielo por el espacio que dejan ambas manos. Ambas manos se mueven separadamente hacia el lado externo del cuerpo en un movimiento rápido. Se lleva lentamente hacia abajo ambas manos y dejándolas al frente del Dan Jo. Se golpea la palma izquierda con el Soo Do de la mano derecha, completando este movimiento. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el frente.

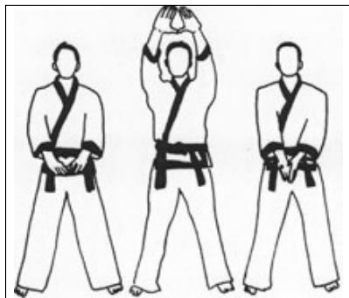


Fig. 2

3) Se ejecuta con Soo Do un bloqueo alto con la palma de la mano izquierda abierta. El antebrazo derecho se lleva al frente del plexo solar como mano auxiliar del bloqueo. El peso de la postura anterior se mantiene sobre la pierna derecha. La vista se dirige hacia la izquierda.



Fig. 3

4) Se ejecutar con Soo Do un bloqueo alto con la palma de la mano derecha abierta. El antebrazo izquierdo se lleva al frente del plexo solar como mano auxiliar del bloqueo. El peso de la postura anterior se mantiene sobre la pierna izquierda.

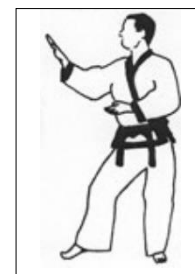


Fig. 4

5) El antebrazo izquierdo se lleva debajo de la axila derecha, moviéndose debajo del brazo derecho y extendiéndose hacia adelante. El puño derecho se mantiene en preparación al lado derecho del cuerpo. Al mismo tiempo el pie derecho se dirige levemente hacia la derecha del cuerpo ejecutando la postura Sa Ko Rip Jaseh. La dirección del cuerpo y la vista se mantienen hacia el frente.

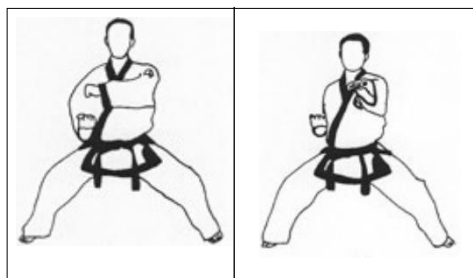


Fig. 5

6) Se ejecuta un golpe hacia la zona media con el puño derecho. La mano izquierda se lleva hacia atrás durante el ataque. El cuerpo y la vista se mantienen hacia el frente.

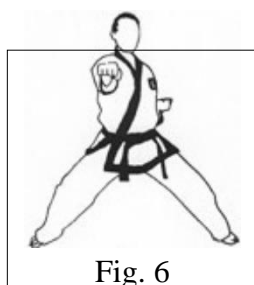


Fig. 6

7) Se gira sobre ambos pies 45° hacia la izquierda, logrando una postura frontal con la pierna izquierda flexionada. Al mismo tiempo se ejecuta un Pakekso Anhuero Makee con la mano derecha. La dirección de la vista se mantiene como en el movimiento anterior.

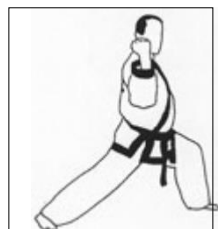


Fig. 7

8) Se gira sobre ambos pies 45° hacia la derecha logrando la postura Sa Ko Rip Jaseh, mientras se ejecuta un golpe hacia la zona media con el puño izquierdo. La mano derecha se lleva hacia atrás durante el ataque. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el frente.

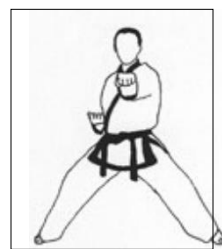


Fig. 8

9) Se gira sobre ambos pies 45° hacia la derecha, logrando una postura frontal con la pierna derecha flexionada. Al mismo tiempo se ejecuta un Anhekso Pakuro Makee con la mano izquierda. La dirección de la vista se mantiene como en el movimiento anterior.



Fig. 10

11) Se coloca el pie izquierdo en el centro de la línea del diagrama de la forma, apuntando el pie izquierdo 90° hacia la izquierda de la línea del diagrama. Se da un paso hacia adelante con el pie derecho, hacia una postura atrasada con el pie izquierdo atrás. Al mismo tiempo se ejecuta con Soo Do, un bloqueo medio con la mano derecha. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 11

12) Se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo hacia una postura atrasada con el pie derecho atrás. Al mismo tiempo se ejecuta con Soo Do un bloqueo medio con la mano izquierda. Con la mano izquierda se ejecuta el bloqueo principal, mientras la mano derecha sirve como auxiliar de la izquierda. La vista se dirige hacia el frente del diagrama.

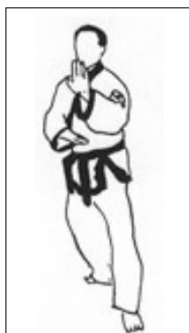


Fig. 12

13) Se avanza recto hacia adelante con el pie derecho, mientras se ejecuta un ataque Kuan Soo con la mano derecha. Al mismo tiempo la parte posterior de la mano izquierda se lleva bajo el codo derecho como soporte.



Fig. 13

14) Se mueve el pie derecho ligeramente hacia la izquierda y se gira 180° en la misma dirección, completando una postura frontal con la pierna izquierda flexionada. Al mismo tiempo se ejecuta un San Dan Makee con la mano izquierda abierta y un ataque con Soo Do de la mano derecha al cuello del oponente. Se ejecuta una patada frontal rápida con el pie derecho hacia la parte de atrás del diagrama. El cuerpo y la vista se dirigen hacia atrás del diagrama de la forma.



Fig. 14

15) Al mismo tiempo que el cuerpo gira 180° hacia la izquierda, el pie derecho baja al suelo para completar un Hu Gul Jaseh. Al mismo tiempo se ejecuta un ataque bajo con Kuan Soo. Luego se lleva la mano izquierda hacia arriba del hombro derecho. El brazo derecho se mueve en círculo hacia atrás y es llevado detrás de la cabeza luego de haber ejecutado un San Dan Makee. A la vez se realiza un Ha Dan Makee con la mano izquierda mientras se mantiene la postura Hu Gul. La vista se dirige hacia el frente del diagrama.

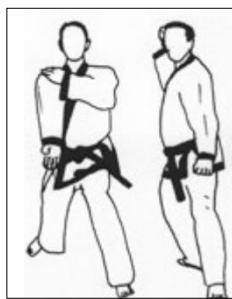


Fig. 15

16) Se ejecuta un ataque bajo con Kuan Soo con la mano derecha. Al mismo tiempo la mano izquierda se lleva encima del hombro derecho, mientras se mantiene la misma postura del movimiento anterior. La vista se mantiene hacia el frente.



Fig. 16

17) Se acerca el pie izquierdo al pie derecho parándose lentamente. Ambas rodillas quedan rectas al final del movimiento. Al mismo tiempo el brazo izquierdo se extiende hacia adelante y la mano derecha se lleva a posición preparatoria. El cuerpo mira hacia el lado derecho y la vista hacia el frente del diagrama.



Fig. 17

18) Se mueve el pie izquierdo hacia adelante para completar una postura frontal con la rodilla izquierda flexionada. Al mismo tiempo se ejecuta un ataque alto de Soo Do inverso con la mano derecha abierta mientras también se realiza un San Dan Makee con la mano izquierda abierta. La vista se dirige hacia el frente.



Fig. 18

19) Se ejecuta una patada frontal rápida con el pie derecho mientras se mantiene la misma posición del movimiento anterior.



Fig. 20

20) Se gira sobre el pie izquierdo, el pie derecho cae al suelo luego se completa la postura frontal con la rodilla del pie derecho flexionada, mientras el cuerpo gira 180° hacia la izquierda. Al mismo tiempo se realiza un ataque bajo Kuan Soo con la mano derecha y se trae la mano izquierda hacia arriba del hombro derecho. El cuerpo y la vista se dirigen hacia atrás del diagrama.

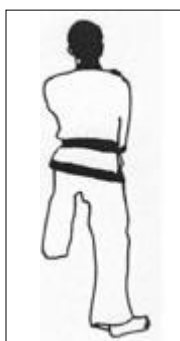


Fig. 20

21) Se lleva el pie izquierdo hacia atrás hacia una posición atrasada con el pie derecho atrás. Se realiza un Hadan Makee con la mano izquierda al frente del cuerpo. Se realiza un bloqueo lateral alto (Yup San Dan Makee) con la mano derecha hacia la parte de atrás del diagrama. Los tres movimientos se realizan simultáneamente.

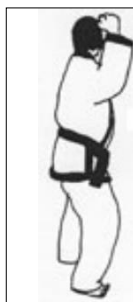


Fig. 21

22) Se mueve el pie izquierdo hacia adelante, hacia la parte de atrás del diagrama. Se completa una postura frontal con la rodilla izquierda flectada. Al mismo tiempo se realiza un ataque bajo (Kuan Soo) con la mano derecha. Se lleva la mano izquierda encima del hombro derecho.

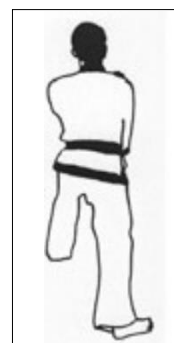


Fig. 23

24) Se acerca el pie izquierdo al pie derecho parándose lentamente. Ambas rodillas quedan rectas al final del movimiento. Al mismo tiempo el brazo izquierdo se extiende hacia adelante y la mano derecha se lleva a posición preparatoria. El cuerpo mira hacia el lado izquierdo y la vista hacia atrás del diagrama.



Fig. 24

25) Sobre el pie derecho se gira 90° hacia la izquierda del cuerpo, mientras se levanta el pie izquierdo, poniéndolo junto a la rodilla derecha en preparación a una patada lateral (Yup Podo Chagui). Al mismo tiempo el brazo izquierdo se pone frente al plexo solar en posición preparatoria. La vista se dirige hacia el frente y el cuerpo hacia atrás del diagrama. Se extiende la pierna izquierda para completar un Yup Podo Chagui hacia la

izquierda. Al mismo tiempo se extiende el brazo izquierdo para completar un golpe de martillo con el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo. Al completar el movimiento, el brazo izquierdo queda paralelo a la pierna izquierda. Se recuerda poner el pie izquierdo junto a la rodilla derecha después de la patada, y abrir la mano izquierda.

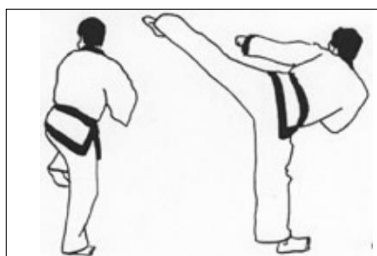


Fig. 25

26) Se baja con el pie izquierdo hacia el lado derecho del diagrama, completando una postura frontal con la pierna izquierda doblada. Al mismo tiempo se golpea la palma izquierda con el codo derecho. La vista y el cuerpo miran hacia el lado derecho del diagrama.

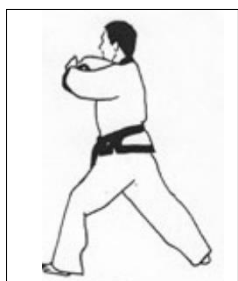


Fig. 26

27) Sobre el pie izquierdo se gira 90° hacia el lado derecho del cuerpo. Mientras se sube el pie derecho a la altura de la rodilla izquierda, en preparación para un Yup Podo Chagui. Al mismo tiempo se lleva la mano izquierda hacia el lado izquierdo del cuerpo en posición

preparatoria. El antebrazo derecho se mantiene en frente del plexo solar. El cuerpo queda hacia atrás y la vista hacia el lado izquierdo del diagrama. Se extiende la pierna derecha para completar un Yup Podo Chagui hacia la derecha. Al mismo tiempo se extiende el brazo derecho para completar un golpe de martillo (Kuan Soo) con el puño Derecho hacia el lado derecho del cuerpo. Al completar el movimiento, el brazo derecho queda paralelo a la pierna derecha. Se recuerda poner el pie derecho junto a la rodilla izquierda después de la patada, y abrir la mano izquierda.

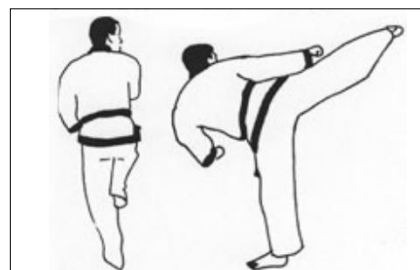


Fig. 27

28) Se baja con el pie derecho hacia el lado izquierdo del diagrama, completando una postura frontal con la pierna derecha doblada. Al mismo tiempo se golpea la palma derecha con el codo izquierdo. La vista y el cuerpo miran hacia el lado izquierdo del diagrama.



Fig. 28

29) Sobre ambos pies, especialmente el pie derecho, se gira 180° hacia la derecha del diagrama, completando un Hu Gul Jaseh con el pie derecho atrás. Al mismo tiempo se

ejecuta un bloqueo medio (Soo Do) con la mano izquierda hacia el lado derecho del diagrama. La vista se dirige hacia el lado derecho del diagrama.

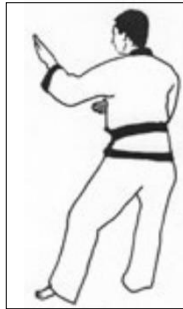


Fig. 29

30) Se mueve el pie derecho 45° hacia la derecha del cuerpo y se ejecuta un bloqueo medio (Soo Do) con la mano derecha.



Fig. 31

32) Se levanta el pie derecho y se gira 135° hacia la derecha del cuerpo completando un Hu Gul Jaseh con el pie izquierdo atrás. Al mismo tiempo se ejecuta un bloqueo medio (Soo Do) con la mano derecha.

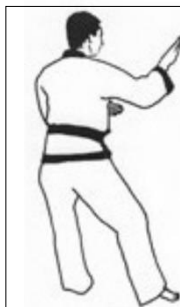


Fig. 32

33) Se mueve el pie 45° hacia la izquierda del cuerpo, completando un bloqueo medio (Soo Do) con la mano izquierda.

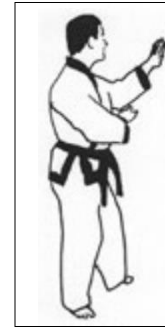


Fig. 34

35) Se mueve el pie izquierdo 45° hacia el lado izquierdo del cuerpo, ejecutando un ataque alto (Soo Do) inverso con la mano derecha. Al mismo tiempo se ejecuta un bloqueo alto (Soo Do) con la mano izquierda. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado de atrás del diagrama.

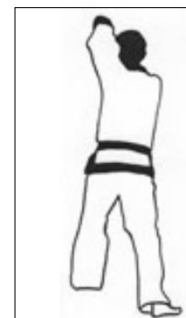


Fig. 35

36) Se ejecuta un Ap Chagui hacia la parte de atrás del diagrama con el pie derecho. Mientras que la parte superior del cuerpo se mantiene igual que en el movimiento anterior.

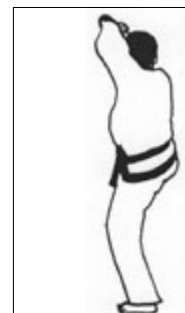


Fig. 36

37) Se salta, cayendo con el pie izquierdo atrás del pie derecho, completando una postura de piernas cruzadas. Se realiza un Kap Kuon alto con la mano derecha mientras avanza hacia adelante.

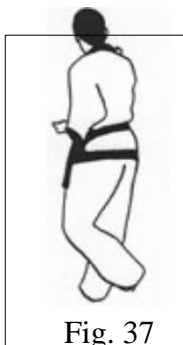


Fig. 37

38) Se mueve el pie izquierdo hacia atrás completando un Hu Gul Jaseh con el pie derecho adelante. Al mismo tiempo se realiza un Anhekso Pakuro Makee con la mano derecha.

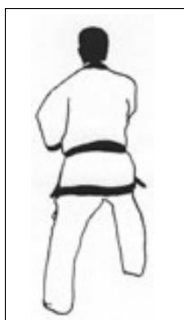


Fig. 38

39) Se cambia el peso desde la pierna izquierda hacia la pierna derecha, completando un Chun Gul Jaseh con la rodilla derecha flexionada. Al mismo tiempo se ejecuta un golpe medio inverso (Tro Chong Dan Kon Kio) con la mano izquierda. El cuerpo y la vista se dirigen hacia la parte de atrás de atrás del diagrama.



Fig. 40

41) Se ejecuta un golpe medio con la mano derecha, mientras se mantiene la misma postura de la figura anterior.

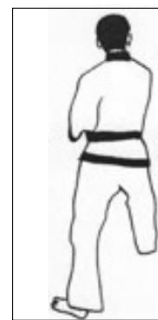


Fig. 41

42) Sobre el pie izquierdo se gira 180° hacia el lado izquierdo del cuerpo, mientras levantas el pie derecho poniéndolo detrás de la rodilla izquierda, completando una postura en una sola pierna. Al mismo tiempo se llevan ambas manos al frente del cuerpo manteniendo la mano izquierda abierta. Al final del movimiento la mano izquierda toma el lado bajo del antebrazo. El puño derecho se mantiene con la palma mirando hacia arriba. El cuerpo y la vista miran hacia adelante del diagrama.

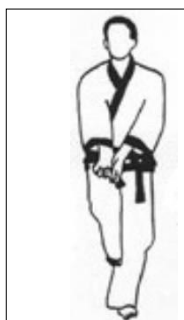


Fig. 42

43) Se salta y aterriza con el pie derecho adelante, logrando un Chun Gul Jaseh muy bajo. Ambas manos tocan el suelo a cada lado del cuerpo. La rodilla derecha de mantiene muy flectada, mientras el talón izquierdo se eleva. La vista se dirige hacia la izquierda y luego a la derecha del cuerpo, mientras que el cuerpo mira hacia abajo.

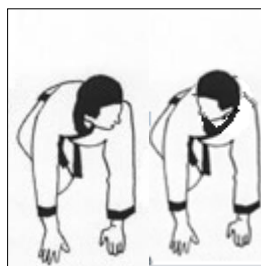


Fig. 43

44) Sobre ambos pies se gira 180° hacia el lado izquierdo del cuerpo, logrando un Hu Gul Jaseh muy bajo. Se realiza a la vez un bloqueo bajo (Soo Do) con la mano izquierda (Choi Han Dan Soo Do Makee). La vista se dirige hacia la parte de atrás del diagrama.

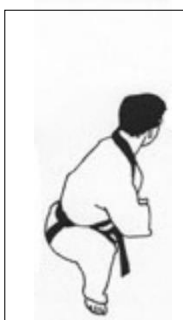


Fig. 45

46) Mientras se pone de pie, se avanza hacia adelante con el pie derecho, logrando un Hu Gul Jaseh con el pie izquierdo atrás. Mientras se realiza un bloqueo medio (Soo Do) con la mano derecha. La vista se dirige hacia atrás del diagrama.

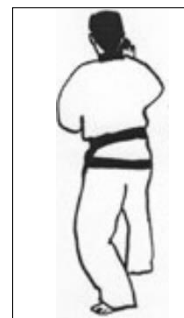


Fig.46

47) Se levanta el pie izquierdo hacia el lado izquierdo del diagrama. Se gira hacia la izquierda 180° sobre el pie derecho ejecutando un Anhekso Pakuro Makee con la mano izquierda. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado derecho del diagrama.



Fig.47

48) Se ejecuta un golpe medio inverso (Tro Chong Dan Kon Kiok) con la mano derecha, mientras se mantiene la misma postura del movimiento anterior.



Fig.48

49) Se levanta el pie derecho hacia el lado derecho del diagrama. Se gira hacia la derecha 180° sobre el pie izquierdo. Se realiza un Anhekso Pakuro Makee con la mano derecha. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado derecho del diagrama.



Fig. 49

50) Se ejecuta un golpe medio inverso (Tro Chong Dan Kon Kiok) con la mano izquierda, mientras se mantiene la misma postura del movimiento anterior.



Fig. 51

52) Se ejecuta un ataque medio con la mano derecha, mientras se mantiene la misma postura del movimiento anterior.

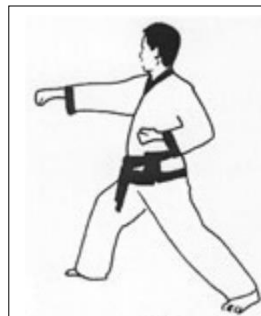


Fig. 52

53) Se levanta el pie derecho junto a la rodilla izquierda en preparación para un Yup Podo Chagui hacia la parte de atrás del diagrama. Al mismo tiempo se lleva el antebrazo derecho frente al plexo solar. El cuerpo mira hacia la derecha del diagrama y la vista se dirige hacia la parte de atrás del mismo. Se ejecuta un Yup Podo Chagui hacia la parte de atrás del diagrama. Se extiende la mano derecha en un Kuan Do, la que queda paralela a la patada lateral, totalmente extendida. Se regresa el pie derecho junto a la rodilla izquierda después de la patada, y se prepara un bloqueo medio (Soo Do), mientras que ambas manos se llevan a la derecha de la cintura.



Fig. 53

54) Se lleva el pie derecho hacia la parte de atrás inicial de la línea del diagrama y se ejecuta un Hu Gul jaseh y bloqueo medio

(Soo Do) con la mano izquierda. El bloqueo medio se dirige hacia la línea central del diagrama.

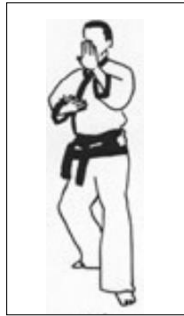


Fig. 55

55) Se avanza hacia adelante con el pie derecho y se ejecuta un ataque alto (Kuan Soo) con la mano derecha. Se lleva la parte posterior de la mano izquierda bajo el codo derecho para proteger la zona media del cuerpo. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el lado de adelante del diagrama.



Fig. 55

56) Se mantiene el mismo enfoque del movimiento anterior. Se levanta el pie izquierdo y se mueve hacia la derecha por atrás del pie derecho. Se equilibra el peso sobre el pie derecho. Se coloca la mano derecha sobre el lado derecho de la cabeza. La mano izquierda se mantiene en el plexo solar. La punta del pie izquierdo toca el suelo.

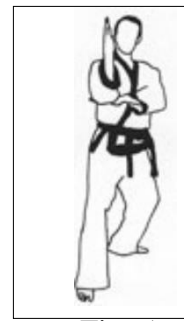


Fig. 56

57) Se gira hacia la izquierda sobre ambos pies realizando un Sa Ku Rip Jaseh, en ataque de martillo con la mano izquierda. El cuerpo se dirige hacia la derecha del diagrama, y la vista hacia el frente del mismo.

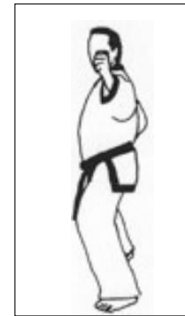


Fig. 57

57) Se da un salto en ambos pies y se continúa mirando hacia adelante del diagrama. Se ejecuta un ataque alto (Kap Kuon) con la mano izquierda mientras se llega al suelo con ambos pies. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el mismo lugar que en el movimiento anterior.

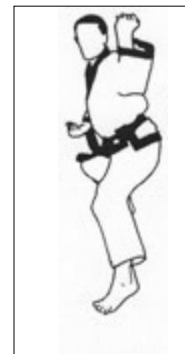


Fig. 57

58) Se golpea la palma izquierda con el codo derecho. Se quedará mirando hacia adelante del diagrama mientras se mantiene la postura del movimiento anterior. El cuerpo y la vista se dirigen hacia adelante del diagrama.

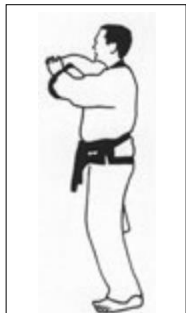


Fig. 58

59) Se empuja la cadera derecha hacia el lado derecho, mientras la mano izquierda es puesta en el lado izquierdo de la cintura, en preparación. El antebrazo derecho se mantiene frente el plexo solar. El cuerpo y la vista se dirigen hacia la derecha del diagrama.



Min 60

61) Mientras se mira hacia el lado derecho del cuerpo, se ejecuta un Ha Dan Makee hacia la derecha, mientras se mantiene la posición del movimiento anterior. El cuerpo se mantiene en la misma posición del movimiento anterior. La vista se dirige hacia la parte de atrás del diagrama.



Fig. 61

62) Se levanta el pie izquierdo y sobre el pie derecho se gira 180° hacia la derecha del cuerpo, completando Sa Ko Rip Jaseh. Al mismo tiempo se ejecuta un Ha Dan Makee con la mano izquierda y un San Dan Makee con la mano derecha, hacia el lado derecho de la cabeza (El puño izquierdo se ubica en frente del entre piernas, la palma mira hacia el lado derecho del cuerpo al final del movimiento). El cuerpo y la vista se dirigen hacia la izquierda del diagrama.

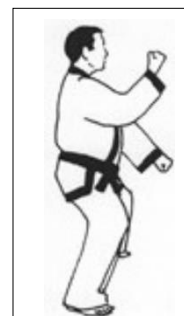


Fig. 64

63) Se lleva la mano derecha hacia abajo, encima de la muñeca izquierda, completando un San Soo Do Ha Dan Makee, mientras se mantiene la misma posición que el movimiento anterior.

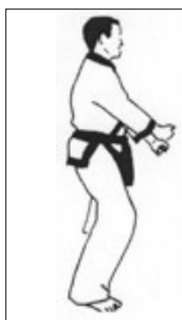


Fig. 65

64) Levantan ambas manos por encima de la cabeza, logrando un Sa Soo San Dan makee con mano abierta, mientras se mantiene la misma postura que en el movimiento anterior. El cuerpo y la vista se dirigen al mismo lugar que en el movimiento anterior.

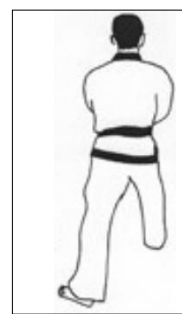


Fig. 67

66) Se ejecuta un Ap Chagui en salto, mientras se mantienen ambas manos al frente del cuerpo, como en el movimiento anterior. El cuerpo y la vista se dirigen hacia el mismo lugar que en movimiento anterior.

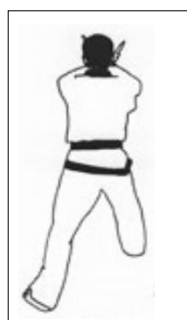


Fig. 66

65) Sesenta Sobre el pie derecho se gira 270° hacia la derecha del cuerpo, logrando un Chun Gul Jaseh con el pie derecho hacia adelante. Al mismo tiempo se llevan ambas manos abajo, por debajo de la mandíbula. Ambas manos mantienen la posición de bloqueo cruzado con puños al final del movimiento. El cuerpo y la vista se dirigen hacia la parte de atrás del diagrama.

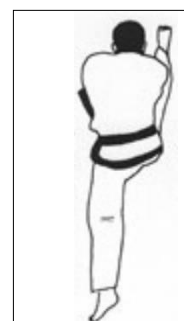


Fig. 68

67) Mientras se cae al suelo con ambos pies, se realiza un Chun Gul Jaseh con el pie derecho hacia adelante. Simultáneamente se ejecuta un ataque alto en Cap Kuon con la mano derecha. La mano izquierda se queda en preparación al lado izquierdo del cuerpo.

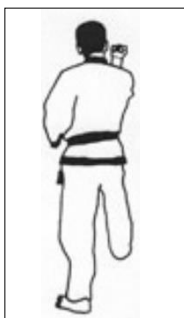


Fig. 69

70) Baró Jaseh. Sobre el pie derecho se levanta el pie izquierdo y se gira hacia el lado derecho del cuerpo, realizando un Baro Jaseh.

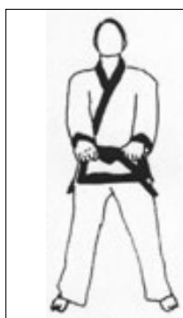


Fig. 70

Bibliografia

- Moo Duk Kwan Tang Soo Do So Bak Do
By Grand Master Wan Kee

- <http://taekwondo.wikia.com/wiki/>