FORMAS DEL TAEKWONDO

Esta sección de divide en 3 partes:

- Kichos: Formas basicas
  - Taeguks

1 Il Yang
2 Yi Yang
3 Sam Yang
4 Sa Yang
5 Oh Yang
6 Yuk Yang
7 Chil Yang
8 Pal Chang

- Formas de cinta negra

1 Koryo
2 Kumgang
3 Taebek
4 Pyonwon
5 ShipJin
6 Jitae
7 Chunwon
8 Hansoo
9 Ilyo

Antes de comenzar la forma:

1.-Respira profundo y concéntrate en los movimientos que vas a realizar
2.-Completa cada movimiento limpiamente antes de ejecutar el siguiente.
3.-Relajate y controla la respiración durante la ejecución de la forma. Respira con el diafragma en vez del pecho. Solo emplees tensión cuando termines cada golpe, bloqueo, patada, etc

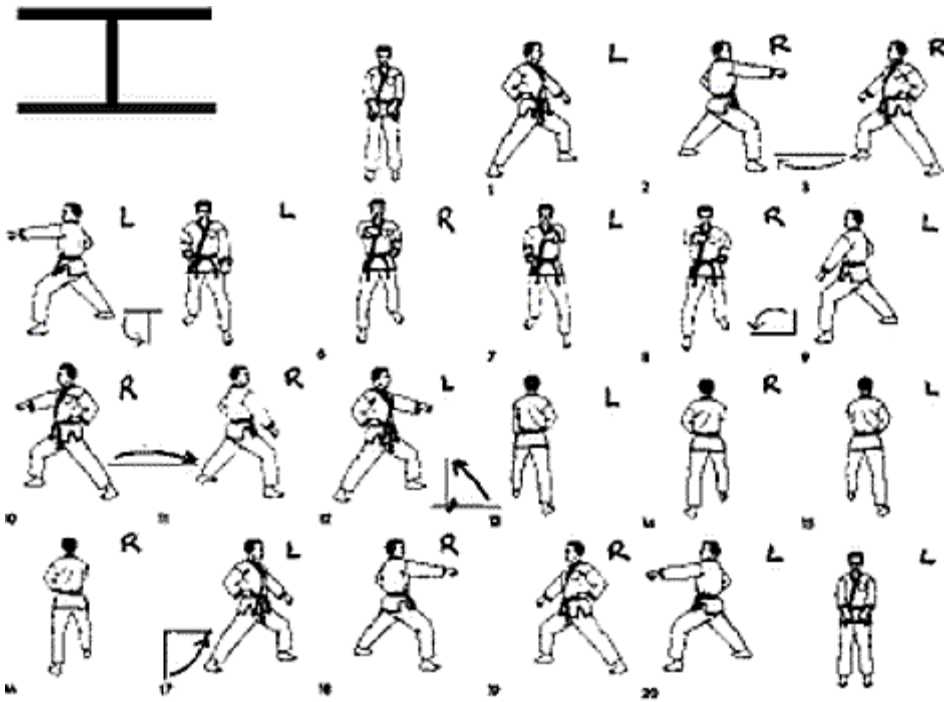
Gracias a su entrenamiento y experiencia en las técnicas básicas que constituyen el Taekwondo, los maestros del pasado idearon los ejercicios formales como patrones arquetípicos de práctica de combate. Su objetivo era proporcionar un medio de entrenamiento a sus estudiantes y para que pudiesen efectuar las técnicas básicas en una sucesión continua, de tal manera que fueran capaces de defenderse contra más de un adversario y en cualquier dirección, por tanto tiempo como como fuese necesario sin llegar a cansarse. La práctica de los ejercicios formales logra equilibrio, precisión, concentración coordinación y resistencia. Estos elementos son esenciales para la ejecución del Taekwodo, de manera que los ejercicios formales constituyen los cimientos del arte. Por eso se dice que sin formas no hay Taekwondo.

Kichos: formas básicas

Las formas iníciales que realizará el principiante serán llamadas Kichos.
Los Kichos están formados por movimientos basicos, que se caracterizan por su sencillez. El taekwondoín aprenderá con las primeras horas de entrenamiento estos movimientos y solo con la practica logrará desarrollar los Kichos con gran fluidez.
La base de los Kichos son los movimientos básicos, tales como defensas (altas y bajas, exteriores e interiores), golpes basicos y las distintas posiciones como lo son la **ap kubi** (posición de frente) y la **tip kubi** (posición lateral).
El taekwondoín debe lograr un control absoluto sobre estas formas, ya que como mencioné anteriormente, son la base para las formas avanzadas, como lo son los *palgwes, taeguks y poomses*.
Estas formas básicas, le ayudarán al practicante de Taekwondo, de manera que los siguientes movimientos se le facilitarán, ya que el practicante comenzará a comprender su entrenamiento y con qué fin lo está realizando.
El significado que tienen estas formas, es el de enseñar al taekwondoín a realizar un combate contra varios oponentes, porque estas formas son en realidad combates

simulados, debido a esto las posiciones, los bloqueos, los pateos, etc. deben ser realizados con gran fuerza, ya que esto asegurará al taekwondoín a obtener la victoria si estuviera en un combate real.

KICHO Il-BO



Los pasos de los5 kichos son identicos, la diferencia es que en cada uno se emplea diferente defensa, como vemos arriba en la imagen en el kicho 1 Il-BO la defensa empleada es la baja.

KICHO
DEFENSA
1.-IL-BO
BAJA
2.- I-BO
MEDIA EXTERIOR
3.-SAM-BO
ALTA
4.-SA-BO
MEDIA INTERIOR
5.- OH-BO
MEDIA EXTERIOR EN POSICION DE GATO

Kicho Il Bo

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
2. Paso, a la derecha media punch (frente postura)
3. Gire a la derecha 180 °, a la derecha bajo bloque, (frente postura).
4. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura).
5. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
6. Paso, a la derecha media punch (frente postura).
7. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura).
8. Paso, a la derecha media punch (postura frente) - **Kiyap!.**
9. Gire a la izquierda 270 °, bajo bloque de izquierda, (frente postura).
10. Paso, a la derecha media punch (frente postura).
11. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque de derecha (posición frontal).
12. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura).
13. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda bajo bloque, (frente postura).
14. Paso, a la derecha media punch (frente postura).
15. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura).
16. Paso, a la derecha media punch (postura frente) - **Kiyap!.**
17. Gire a la izquierda 270 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
18. Paso, a la derecha media punch (frente postura).
19. Gire a la derecha 180 °, a la derecha bajo bloque, (frente postura).
20. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura)

TAE GUKS

TAEGUK IL YANG - Significa "GUON" que representa el Principio de Universo.



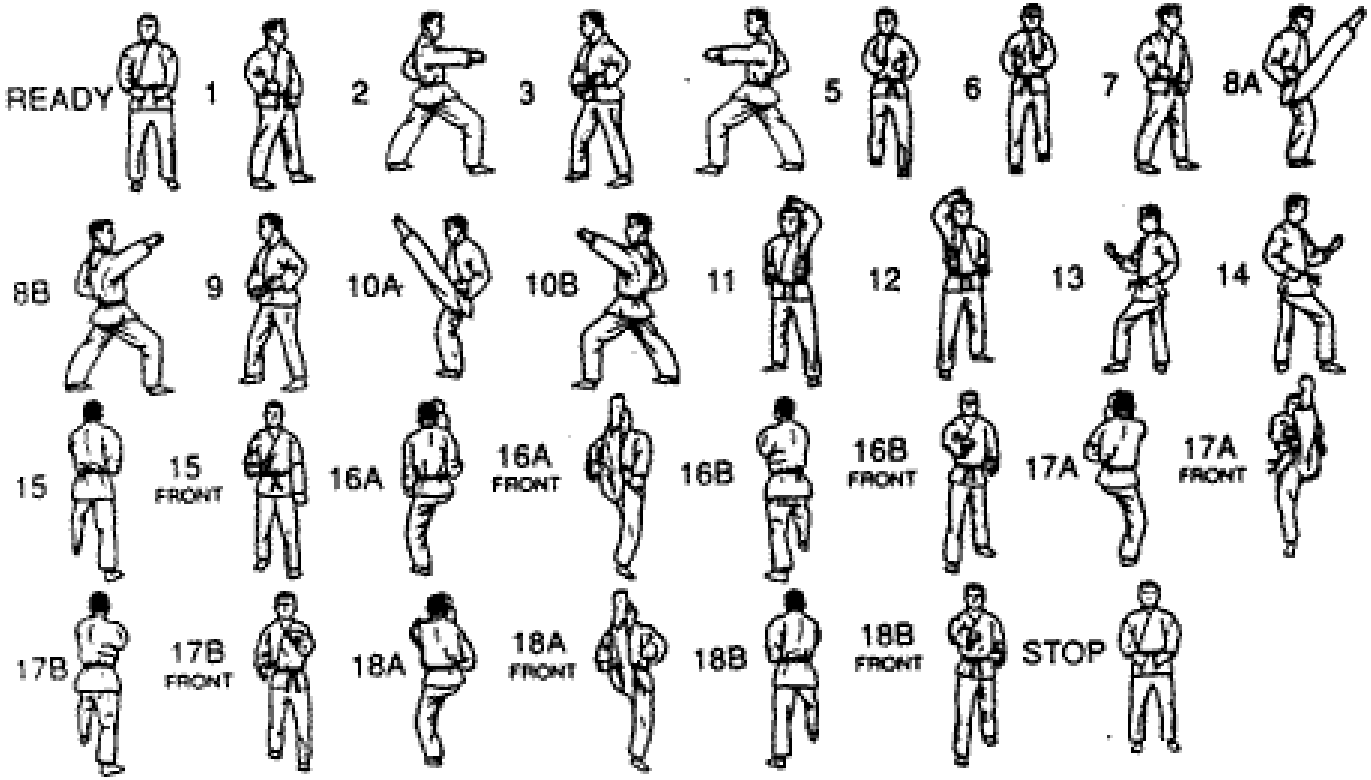
Taeguk Il Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
2. Paso, a la derecha media punch (a pie postura).
3. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque de derecha, (a pie postura).
4. Paso, a la izquierda ponche medio (caminar postura).
5. Gire a la izquierda 90 °, bloque de la izquierda bajo la derecha e inmediata invertir medio ponche (frente postura).
6. Gire a la derecha 90 ° (moviendo el pie derecho), dentro del bloque de izquierda (a pie postura).
7. Paso, a la derecha invertir medio ponche (a pie postura).
8. Gire a la izquierda 180 °, dentro de bloque (a pie postura).
9. Paso, a la izquierda invertir medio ponche (a pie postura).
10. Gire a la derecha 90 °, a la derecha bajo bloque de izquierda y centro atrás punch (frente postura).
11. Gire a la izquierda de 90 ° (moviendo el pie izquierdo), a la izquierda de alta bloque (a pie postura).
12. Derecho frente patada, puñetazo medio derecho (a pie postura).
13. Gire a la derecha 180 °, a la derecha de alta bloque (a pie postura).
14. Patada frontal izquierda, centro izquierda punch (a pie postura).
15. Gire a la derecha 90 ° (moviendo el pie izquierdo), a la izquierda bajo bloque, (frente postura).
16. Paso, a la derecha media punch (postura frente) - **Kiyup!**

TAEGUK I YANG - Significa "TAE" que representa la ternura externa con fuerza en su interior.

TAEGEUK YI JANG 2

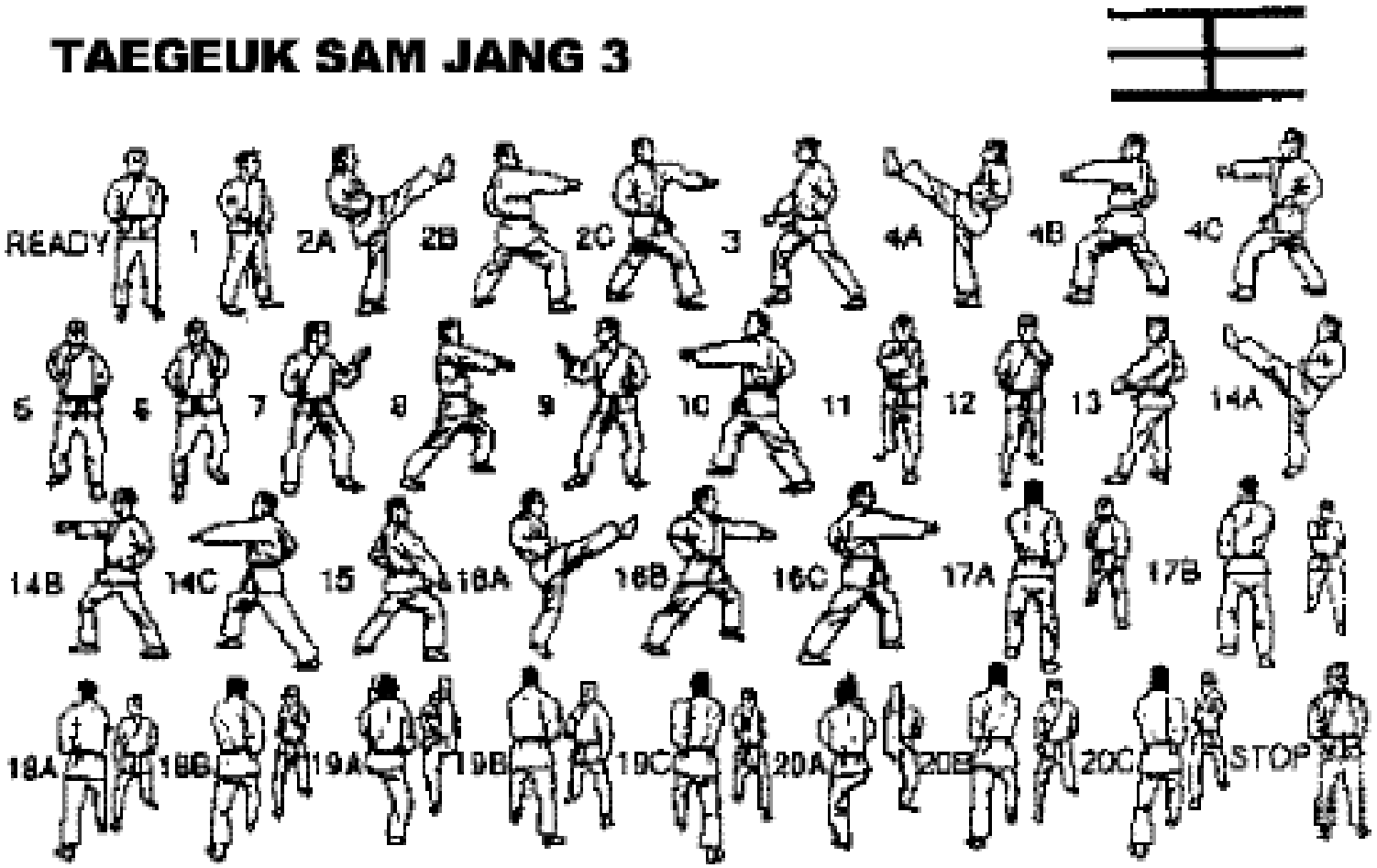


Taeguk ee Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
2. Paso, a la derecha media punch (frente postura).
3. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque derecho (a pie postura).
4. Paso, a la izquierda medio ponche (frente postura).
5. Gire a la izquierda de 90 ° (moviendo el pie izquierdo), dentro de media cuadra (a pie postura).
6. Paso, a la izquierda dentro del bloque de centro (a pie postura).
7. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
8. Derecho frente patada, puñetazo alto derecho (posición frontal).
9. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque derecho (a pie postura).
10. Patada frontal izquierda, izquierda puñetazo alto (frente postura).
11. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda de alta bloque (a pie postura).
12. Paso, a la derecha de alta bloque (frente postura).
13. Gire a la izquierda 270 °, dentro de media cuadra (a pie postura).
14. Gire a la derecha 180 °, a la izquierda dentro de media cuadra (a pie postura).
15. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
16. Derecho frente patada, puñetazo medio derecho (a pie postura).
17. Patada frontal izquierda, centro izquierda punch (a pie postura).
18. Derecho frente patada, puñetazo medio derecho (a pie postura) - **Kiyup!**

TAEGUK SAM YANG - Significa "YI" que representa la claridad y el ardor, como una llama.

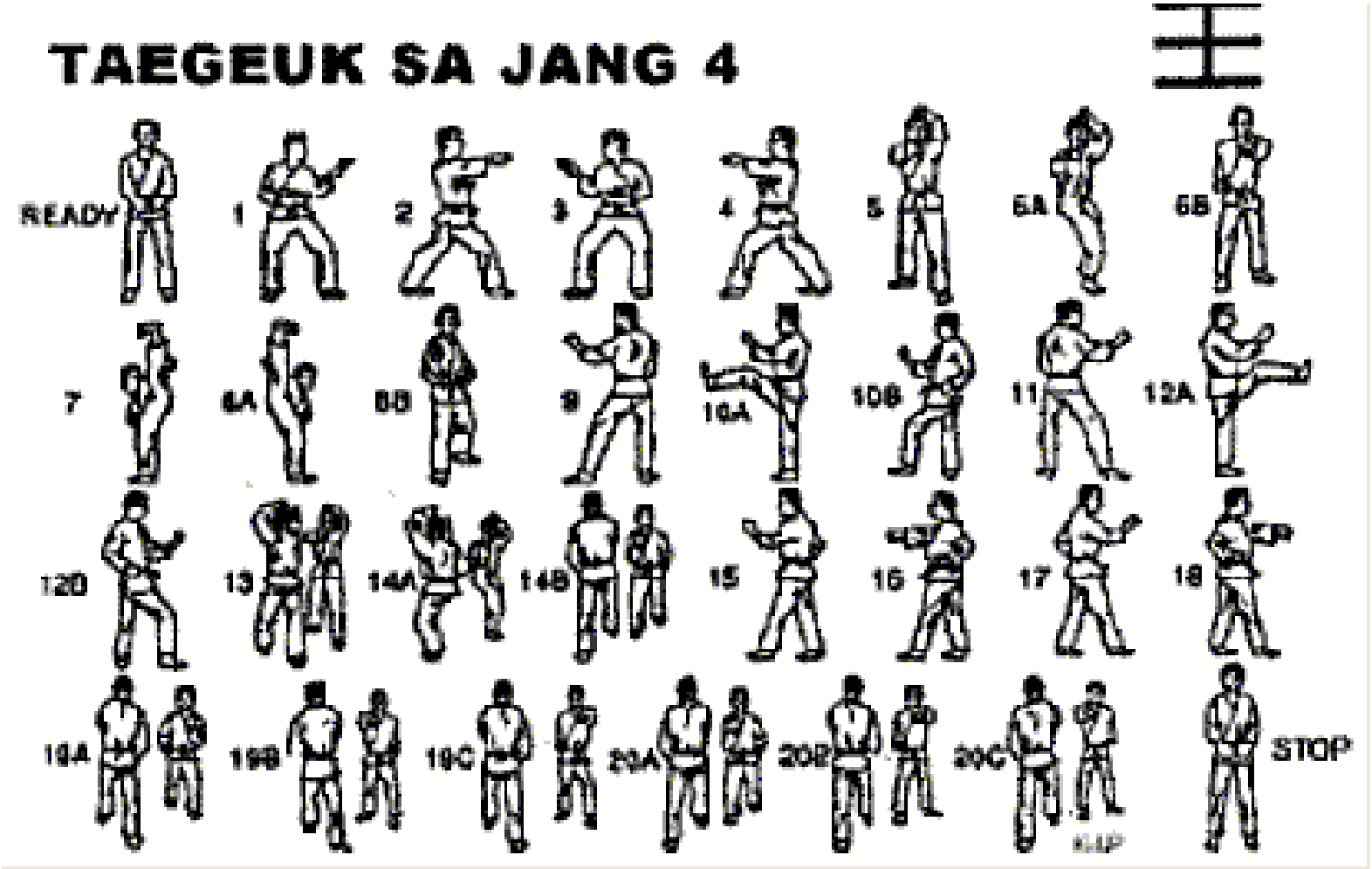


Taeguk Sam Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
2. Derecho patada frontal, doble media punch - puño derecho en primer lugar (posición frontal).
3. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque derecho (a pie postura).
4. Patada frontal izquierda, doble media punch - puño izquierdo en primer lugar (posición frontal).
5. Gire a la izquierda 90 °, knifehand derecho de huelga (el pie izquierdo hacia adelante, caminar postura).
6. Paso, a la izquierda knifehand huelga (pie derecho hacia adelante, caminar postura).
7. Gire a la izquierda de 90 ° (moviendo el pie izquierdo), a la izquierda de un solo bloque knifehand (volver postura).
8. Mover el pie izquierdo en posición frontal (el acaparamiento de movimiento con la mano izquierda), a la derecha medio ponche.
9. Gire a la derecha 180 ° (moviendo el pie izquierdo), a la derecha de un solo bloque knifehand (volver postura).
10. Mueve el pie derecho en posición frontal (el acaparamiento de movimiento con mano derecha), la mitad izquierda ponche.
11. Gire a la izquierda de 90 ° (mover el pie izquierdo en posición de pie) dentro de bloque.
12. Paso, a la izquierda en bloque (a pie postura).
13. Gire a la izquierda 270 °, bajo bloque de izquierda (a pie postura).
14. Derecho patada frontal, doble media punch - puño derecho en primer lugar (posición frontal).
15. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque derecho (a pie postura).
16. Patada frontal izquierda, doble media punch - puño izquierdo en primer lugar (posición frontal).
17. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda, centro derecha inmediata punch (a pie postura).
18. Paso, a la derecha bajo bloque, izquierda ponche medio (caminar postura).
19. Patada frontal izquierda (posición en pie), bajo bloque de izquierda, derecha inmediata invertir medio ponche (a pie postura).
20. Patada frontal derecha (en posición de pie), a la derecha bajo bloque, izquierda invertir medio ponche (a pie postura) - **Kiyup!**

TAEGUK SA YANG - Significa "CHIN" que representa la postura con sublimidad y dignidad

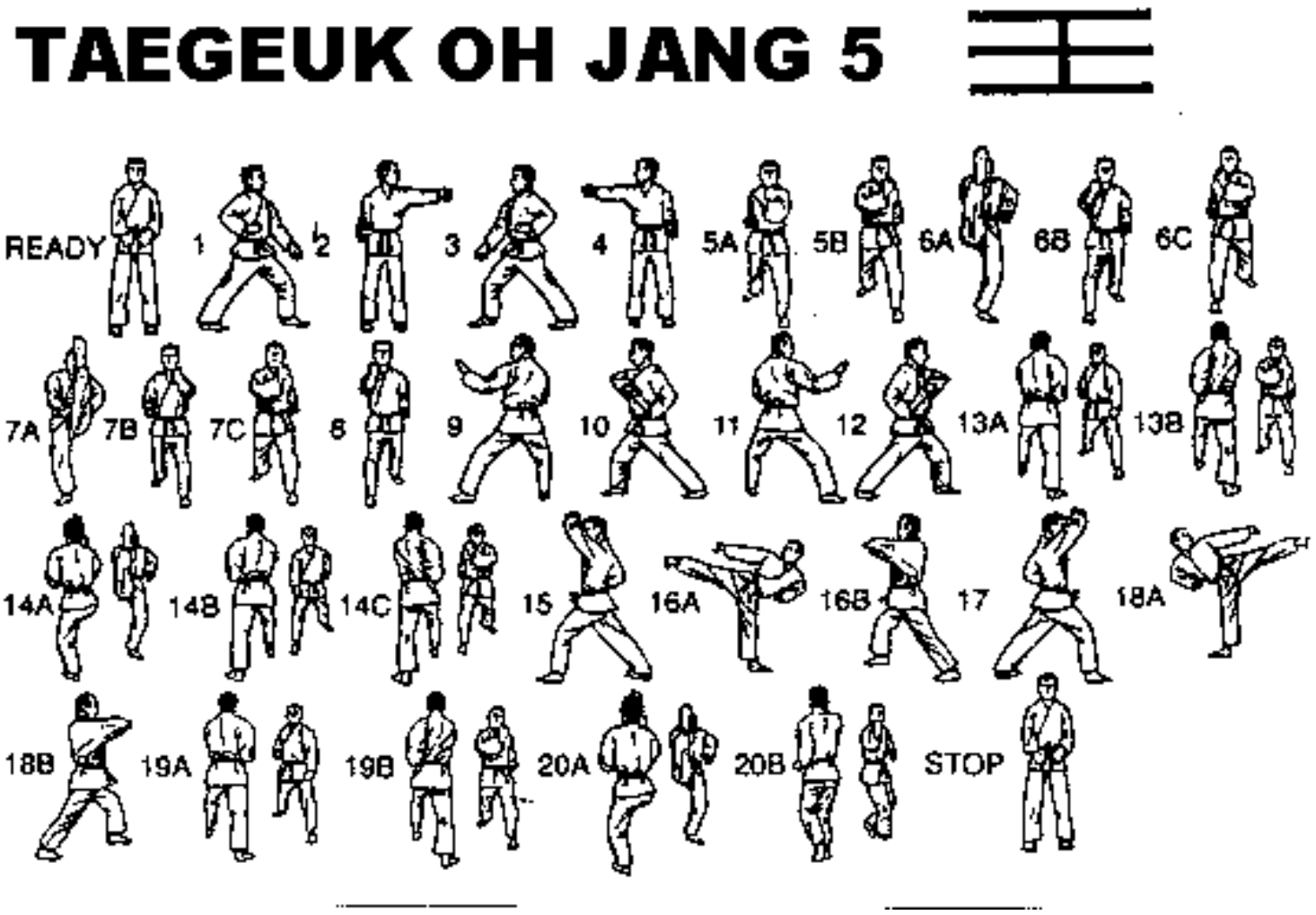


Taeguk Sa Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, doble knifehand bloque (volver postura).
2. Paso, a la derecha lanza con la mano izquierda bloque de apoyo a codo (frente postura).
3. Gire a la derecha 180 °, doble knifehand bloque (volver postura).
4. Paso, a la izquierda lanza con la mano derecha de apoyo a codo bloque (frente postura).
5. Gire a la izquierda 90 °, knifehand derecho de huelga y dejó abierta la mano alta bloque (frente postura).
6. Patada frontal derecha, izquierda media punch (frente postura).
7. El lado izquierdo inferior, parte derecha inferior, doble knifehand bloque (lateral izquierdo postura).
8. Gire a la izquierda 270 °, a la izquierda fuera de bloque (de palma, de vuelta postura).
9. Patada frontal derecho, el regreso de vuelta a la misma postura, dentro de bloque.
10. Gire a la derecha 180 °, justo delante de bloque (de palma, de vuelta postura).
11. Patada frontal izquierda, volver a atrás misma postura, dentro del bloque de izquierda.
12. Gire a la izquierda 90 °, knifehand derecho de huelga y dejó abierta la mano alta bloque (frente postura).
13. Derecho frente a frente kick postura, de nuevo puño derecho de huelga (frente postura).
14. Gire a la izquierda 90 °, dentro del bloque de izquierda, centro derecha inmediata punch (a pie postura).
15. Gire a la derecha 180 °, dentro del bloque de derecha, centro izquierda punch (a pie postura).
16. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda en bloque, doble media inmediato ponche - puño derecho en primer lugar (posición frontal).
17. Paso, dentro del bloque de derecha, centro inmediata doble ponche - puño izquierdo en primer lugar (posición frontal) - **Kiyup!**

TAEGUK O YANG - Significa "SON" que representa un cambio impetuoso y firme como el viento.



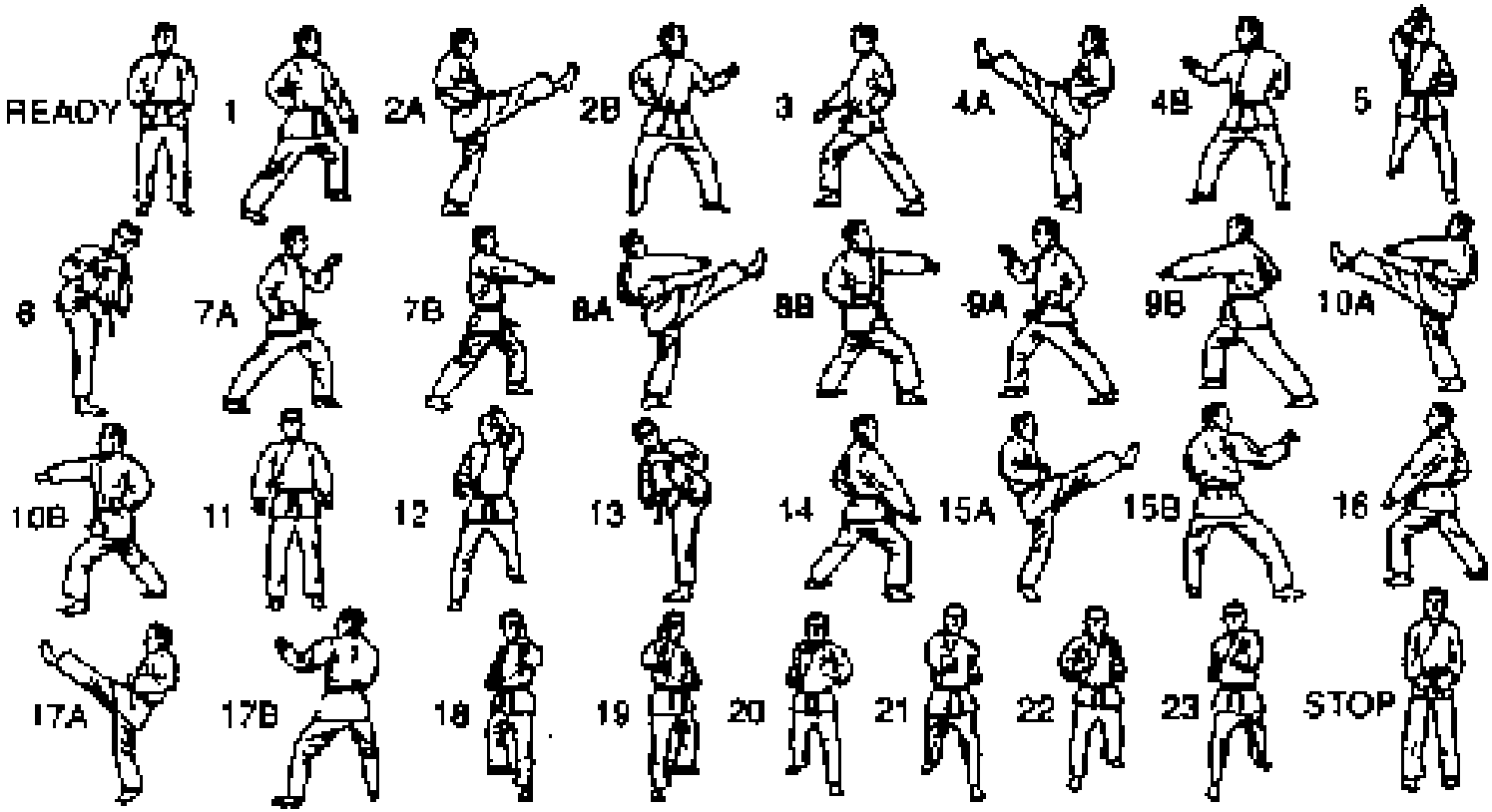
Taeguk Oh Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
2. Rápidamente tirar mano izquierda y la huelga de distancia con la izquierda overhand puño martillo (posición T).
3. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque de derecha (posición frontal).
4. Rápidamente tirar fuera mano derecha y con derecho de huelga overhand puño martillo (posición T).
5. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda en bloque, dentro del bloque de derecha (posición delantera izquierda).
6. Patada frontal derecha, atrás puño derecho de huelga, dentro del bloque de izquierda (posición frontal).
7. Izquierda patada frontal, lateral izquierdo puño huelga, dentro de bloque (frente postura).
8. Paso, a la derecha de nuevo puño huelga (frente postura).
9. Gire a la izquierda 270 °, a la izquierda knifehand único bloque (volver postura).
10. Paso frente a la postura, el codo derecho de huelga.
11. Turn right 180°, right single knifehand block (back stance). Gire a la derecha 180 °, derecho único bloque knifehand (volver postura).
12. Paso frente a la postura, a la izquierda codo huelga.
13. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda bajo bloque, inmediata dentro de bloque (frente postura).
14. Patada frontal derecha, bajo bloque de derecha, izquierda dentro de bloque (frente postura).
15. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda de alta bloque (a pie postura).
16. Parte derecha inferior, izquierda codo derecho a la huelga palma de la mano (posición frontal).
17. Gire a la derecha 180 °, a la derecha de alta bloque (a pie postura).
18. El lado izquierdo inferior, derecho a huelga codo izquierdo palma de la mano (posición frontal).
19. Gire a la izquierda 90 °, a la izquierda bajo bloque, inmediata dentro de bloque (frente postura).
20. Patada frontal derecha, atrás puño derecho de huelga, salto y suelo en posición fija X - **Kiyup!**

TAEGUK YUK YANG - Significa "GAM" representa un suave flujo de agua, por lo tanto es importante que los movimientos sean suaves y flexibles en la ejecución de esta forma.

TAEGEUK YOOK JANG 6

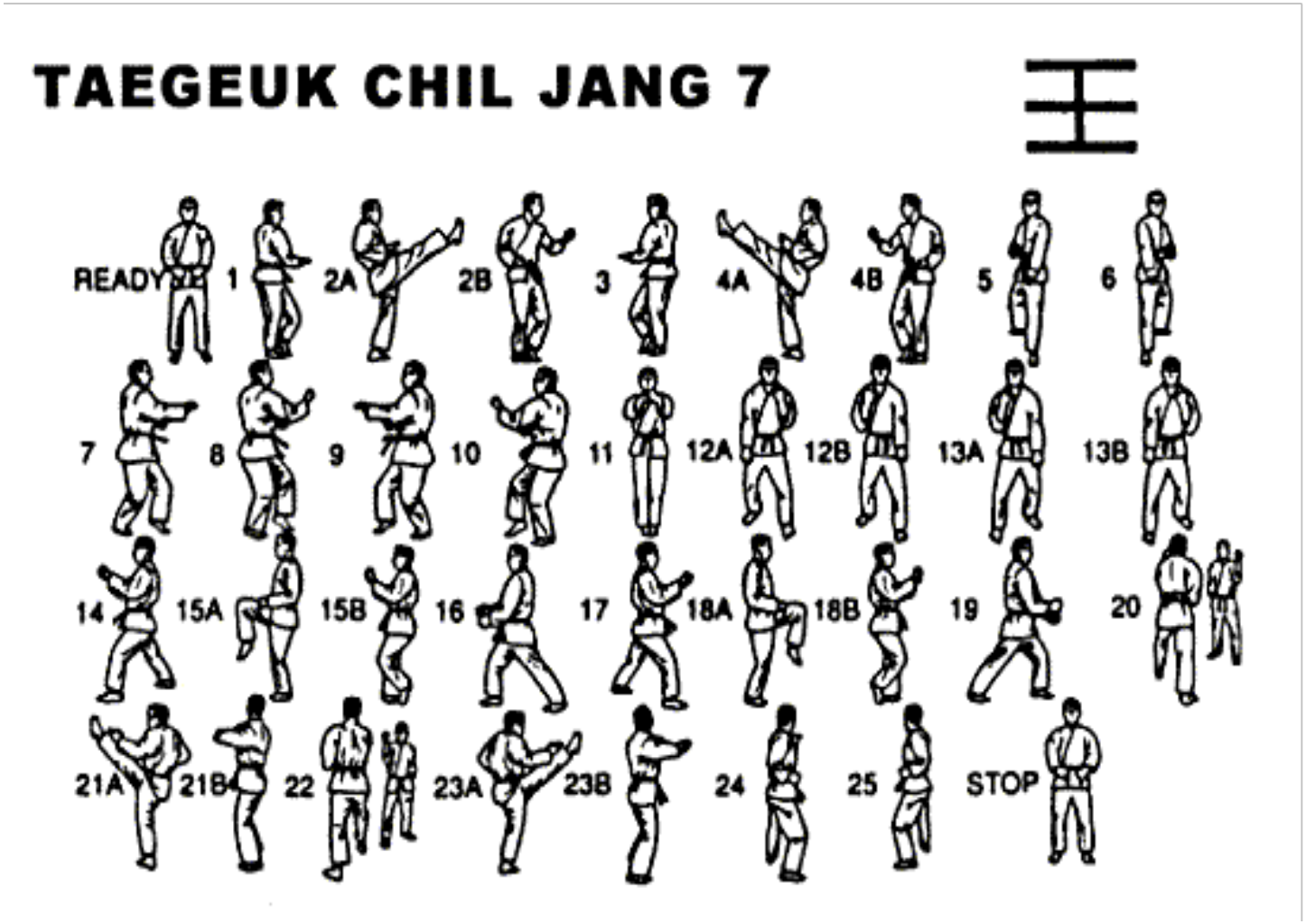


Taeguk Yook Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
2. Patada frontal derecho, volver a atrás postura, a la izquierda fuera de bloque (de palma).
3. Gire a la derecha 180 °, bajo bloque de derecha (posición frontal).
4. Patada frontal izquierda, volver a volver posición, justo delante de bloque (de palma).
5. Gire a la izquierda de 90 ° (moviendo el pie izquierdo), a la derecha fuera knifehand alta bloque (a la izquierda a largo postura).
6. Derecho roundhouse kick, paso con el pie izquierdo a la izquierda fuera de bloque de alto (palma de la mano, pierna izquierda adelante), revertir la derecha media punch (frente postura).
7. Patada frontal derecha, izquierda media punch (a la derecha frente postura)
8. Gire a la derecha 180 °, a la derecha fuera de alta de bloques de alta, media izquierda punch (frente postura).
9. Patada frontal izquierda, derecha media punch (a la izquierda frente postura).
10. Gire a la izquierda 90 °, cruzar los puños los gastos generales y de bloque a las partes en posición listo.
11. Paso a cabo con el pie derecho con la izquierda fuera de knifehand alta bloque (a la derecha frente postura).
12. Izquierda roundhouse kick - **Kiyup!** Inmediato gire a la derecha 270 °, bajo bloque de derecha (posición frontal).
13. Patada frontal izquierda, volver a volver posición, justo delante de bloque (de palma).
14. Gire a la izquierda 180 °, bajo bloque de izquierda (posición frontal).
15. Patada frontal derecho, volver a atrás postura, a la izquierda fuera de bloque (de palma).
16. Paso atrás (moviendo el pie derecho) en doble knifehand bloque (volver postura).
17. Paso atrás (moviendo el pie izquierdo) en doble knifehand bloque (volver postura).
18. Pierna derecha hacia atrás 45 ° posición a caballo, palma de la mano izquierda bloque, inmediatamente paso a delante postura, a la derecha medio ponche.
19. Pierna izquierda hacia atrás 45 ° posición a caballo, a la derecha de palma bloque, inmediatamente paso a delante postura, a la izquierda invertir medio ponche.

TAEGUK CHIL YANG - Significa "GAN" que representa una pausa decisiva con gran energía en los movimientos.

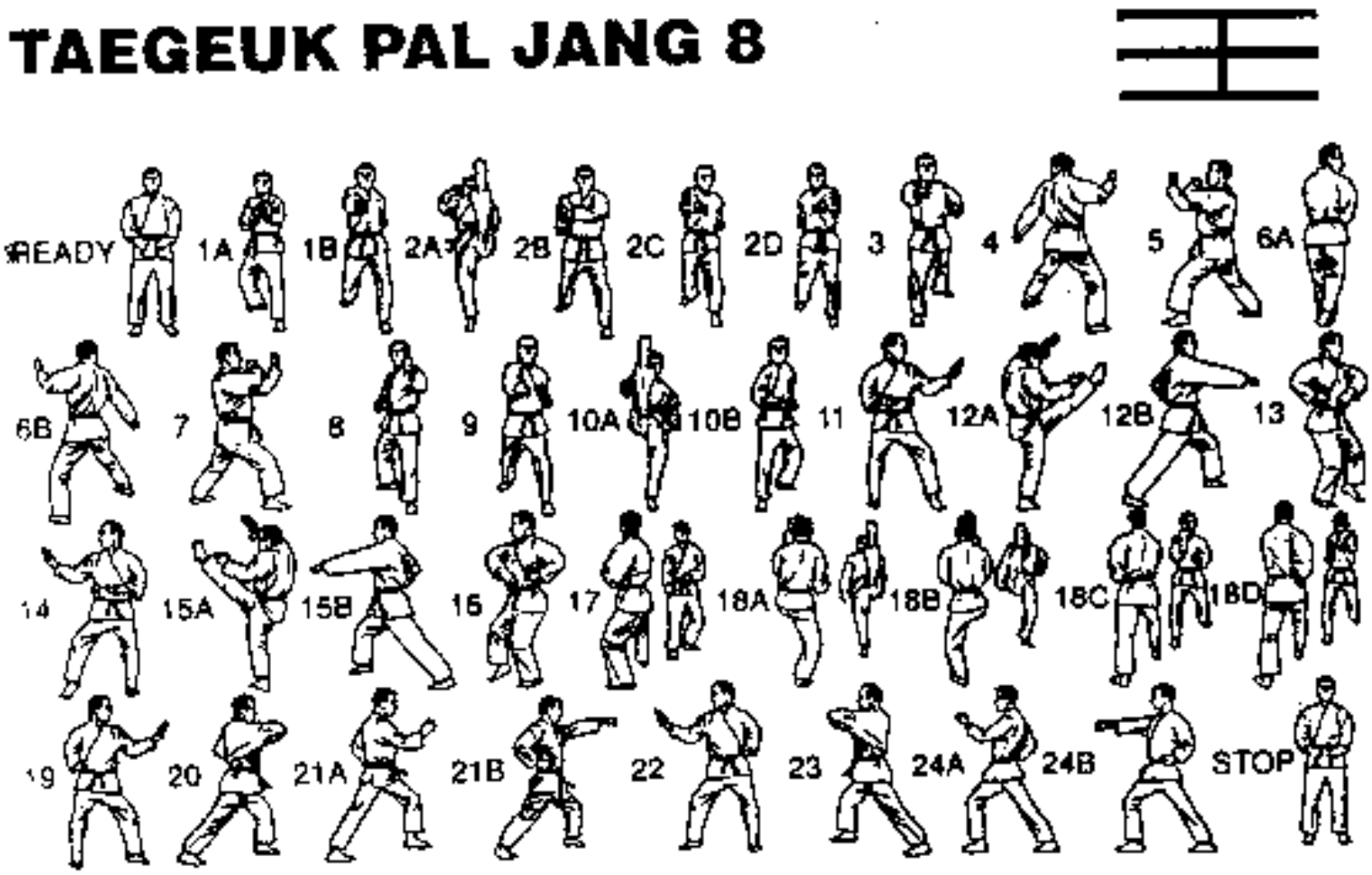


Taeguk Chil Jang

Desde Jhoon bi posición:

1. Gire a la izquierda 90 °, palma de la mano derecha bloque (cat postura).
2. Patada frontal derecha, izquierda dentro de bloque, el regreso a gato postura.
3. Gire a la derecha 180 °, palma de la mano izquierda bloque (cat postura).
4. Patada frontal izquierda, derecha dentro de bloque, el regreso a gato postura.
5. Gire a la izquierda 90 °, bajo el doble knifehand bloque, pierna izquierda hacia adelante (back postura).
6. Paso, bajo doble knifehand bloque, la pierna derecha hacia adelante (back postura).
7. Gire a la izquierda 90 °, palma de la mano derecha bloquear el apoyo de puño izquierda, gire a la izquierda del torso y romper imaginario agarrar con la muñeca derecha, atrás puño derecho de huelga (cat postura).
8. Gire a la derecha 180 °, palma de la mano izquierda apoyada por bloque puño derecho, gire a la derecha del torso y romper imaginario agarrar con la muñeca izquierda, lateral izquierdo puño huelga (cat postura).
9. Gire a la izquierda 90 °, los pies juntos, puño derecho en palma de la mano izquierda, la tensión empujan a la barbilla.
10. Paso en posición delantera izquierda, doble tijera bloque.
11. Paso en posición delantera derecha, doble tijera bloque.
12. Gire a la izquierda 270 °, pivote en la pierna derecha, fuera de doble bloque, las palmas hacia fuera (posición frontal).
13. Amplíe manos abiertas a la cabeza para agarrar la cabeza del oponente.
14. Traiga rodilla derecha, poner las manos sobre la rodilla, vuelve a la cintura, caída en baja con las piernas cruzadas postura, doble superior de corte ponche.
15. Drop pierna izquierda de nuevo en posición frontal, bajo X-bloque con los puños.
16. Gire a la derecha 180 °, pivote en la pierna izquierda, fuera de doble bloque, las palmas hacia fuera (posición frontal).
17. Amplíe manos abiertas a la cabeza para agarrar la cabeza del oponente.
18. Traiga la rodilla izquierda, poner las manos sobre la rodilla, vuelve a la cintura, caída en baja con las piernas cruzadas postura, doble superior de corte ponche.
19. Drop pierna derecha de nuevo en posición frontal, bajo X-bloque con los puños.
20. Gire a la izquierda 90 °, lateral izquierdo puño en huelga se enfrentan a nivel (a pie postura).
21. Derecho patada media luna (abierto izquierda justo antes de golpear), derecho a huelga codo izquierdo (codo señaló de inmediato del cuerpo, postura caballo izquierda).
22. Frente a pie retiros caminar postura, de nuevo puño derecho a huelga se enfrentan a nivel (a pie postura).
23. Izquierda patada media luna (abierta mano derecha justo antes de golpear), codo izquierdo huelga a mano derecha (codo señaló de inmediato del cuerpo, derecho caballo postura).
24. Única knifehand huelga en movimiento la parte superior del cuerpo solamente (caballo postura).
25. Paso en derecho caballo postura, a la derecha ponche - **Kiyup!**

TAEGUK PAL YANG - Significa "KON" que representa la Tierra, en otras palabras, es la base del desarrollo de todos los seres del universo.



Taeguk Pal Jang

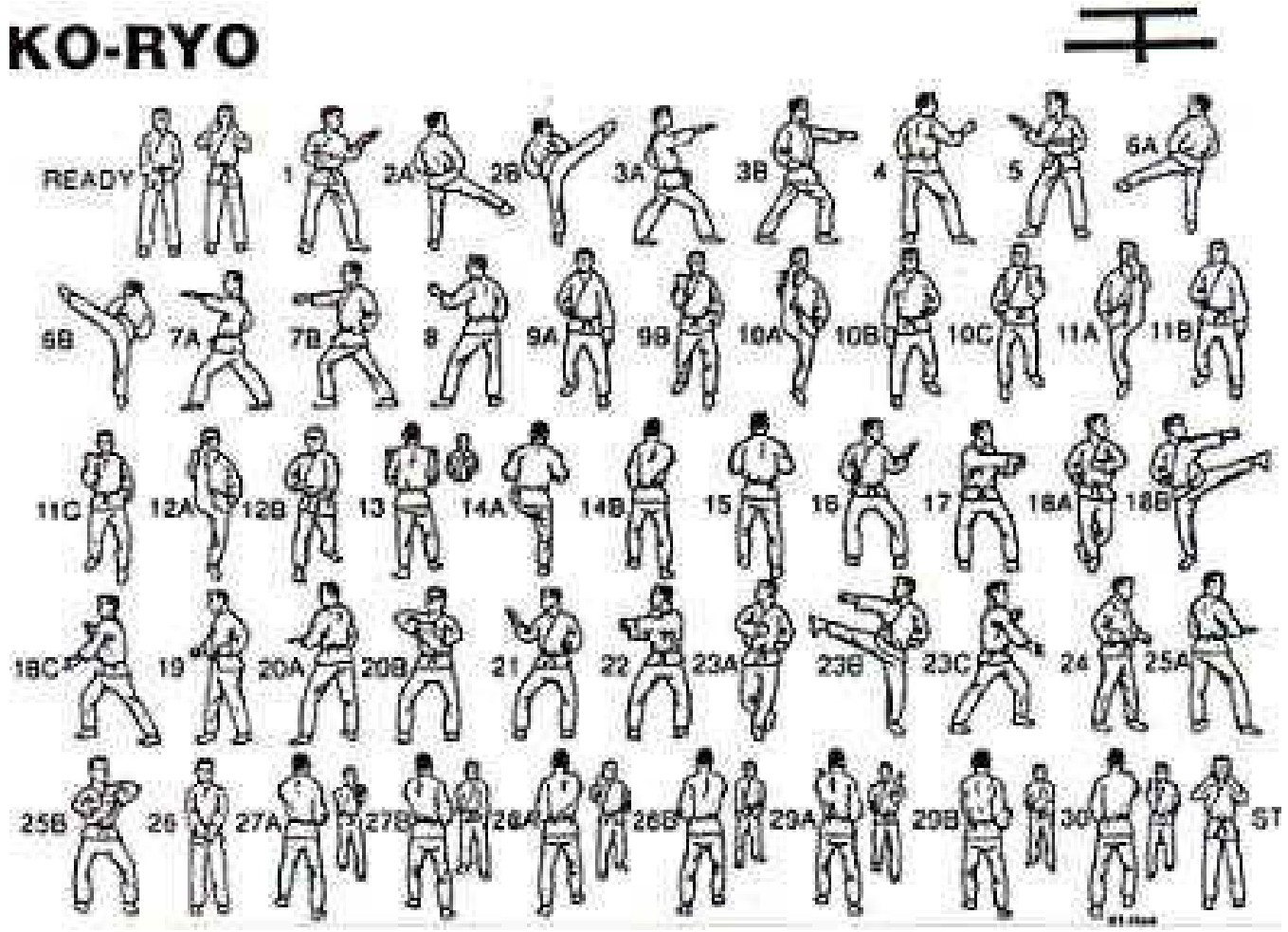
Desde Jhoon bi posición:

1. El apoyo fuera de bloque en la parte de atrás postura (a la izquierda puño nudillos; puño derecho nudillos abajo), inmediatamente paso a delante postura, a la derecha medio ponche.
2. Derecho patada frontal media, a la izquierda kick alto **Kiyup!** Tierra en posición frontal, izquierda dentro de bloque, doble media ponche puño derecho en primer lugar.
3. Paso, a la derecha media punch (frontstance).
4. Gire a la izquierda 270 ° en posición inversa frente, bajo bloque de izquierda, derecha fuera de bloque de alto, al mismo tiempo girando la cabeza a la izquierda.
5. Mover la pierna izquierda frente a postura, sacar el brazo izquierdo en (como si el acaparamiento de un oponente), superior derecha de corte ponche.
6. Paso atrás (pie izquierdo cruza por delante del pie derecho) para invertir en posición frontal dirección opuesta, a la derecha bajo bloque, a la izquierda fuera de bloque de alto, al mismo tiempo girando la cabeza a la derecha.
7. Mover la pierna derecha al frente postura, sacar en brazo derecho (como si el acaparamiento de un oponente), superior izquierda de corte ponche.
8. Paso a la izquierda con el pie derecho, gire a la derecha 270 ° en posición trasera, el doble knifehand bloque, inmediatamente paso en posición frontal (pierna izquierda adelante), a la derecha medio ponche.
9. Patada frontal derecha, retrocediendo a caminar postura, paso atrás con la pierna izquierda, sacar la derecha (frente) a pie de nuevo en posición de gato, palma de la mano derecha bloque (detrás de la cabeza).
10. Gire a la izquierda 90 °, doble knifehand bloque (cat postura).
11. Patada frontal izquierda de aterrizar en posición frontal, derecha media ponche, llamar la pierna izquierda de nuevo en posición de gato, palma de la mano izquierda bloque.
12. Gire a la derecha 180 °, doble knifehand bloque (cat postura).
13. Patada frontal derecho de aterrizaje en posición frontal, la mitad izquierda ponche, llamar la pierna derecha de nuevo en posición de gato, palma de la mano derecha bloque.
14. Gire a la derecha 90 °, bajo el apoyo de bloques (volver postura).
15. Patada frontal izquierdo (manteniéndolo en el aire), a la derecha saltando frente kick **Kiyup!** Tierra en posición frontal, inmediata dentro de bloque, único centro izquierda ponche.
16. Gire a la izquierda 270 °, única mano izquierda cuchillo bloque (volver postura).
17. Pie izquierdo pasos en posición frontal, el codo derecho de huelga, derecho a huelga backfist nariz, mitad izquierda ponche.
18. Gire a la derecha 180 °, única mano derecha un cuchillo bloque (volver postura).
19. Pie derecho pasos en posición frontal, el codo izquierdo la huelga, a la izquierda backfist huelga a nivel de la nariz, a la derecha medio ponche

FORMAS DE CINTA NEGRA

KORYO (Corea): Koryo es el nombre de una dinastía ancestral en la península coreana. El nombre del país "Corea" proviene del nombre de la dinastía "Koryo",

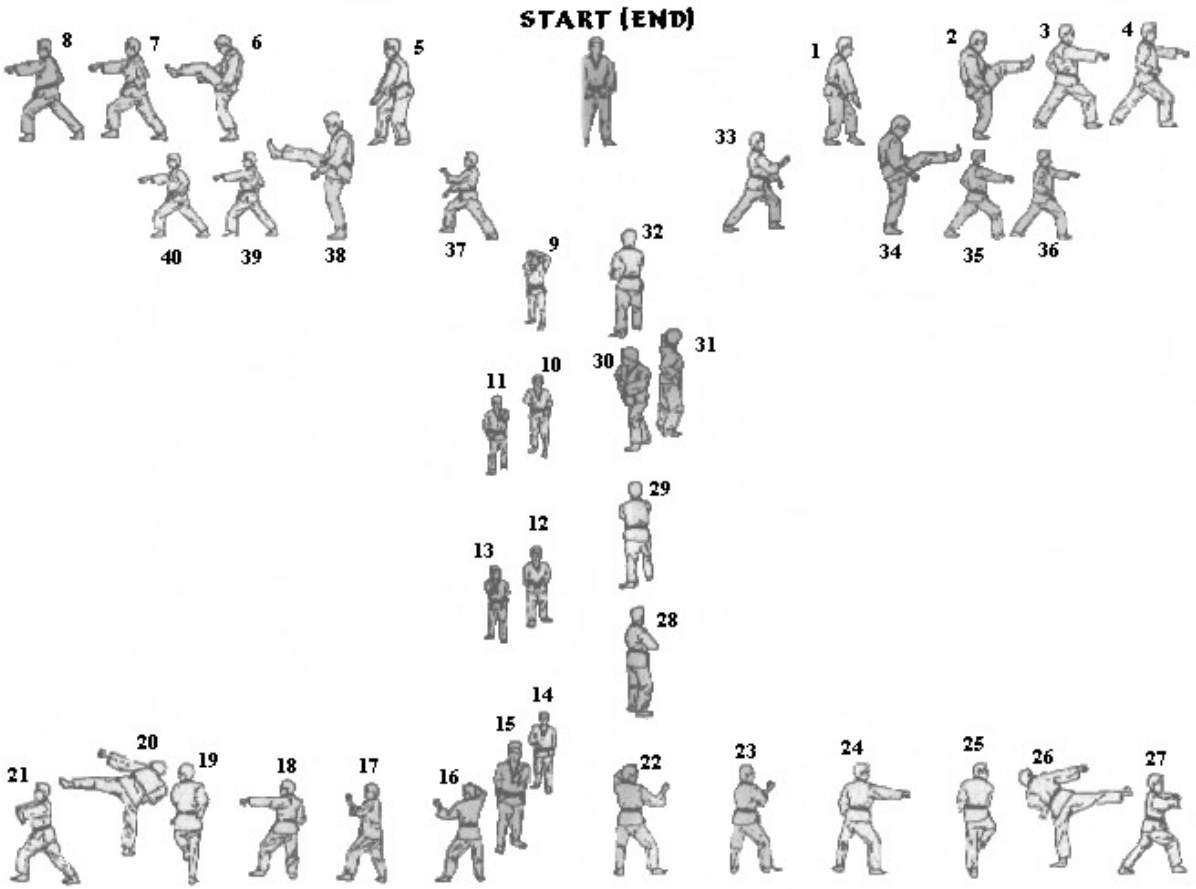
la cual se distinguió por el valiente espíritu de la gente que detuvo a la agresión mongolica. El Poomse "Koryo" esta basado en el espíritu de Sonbae (Sonbi) que fue heredado de Koruryo a Balhae y a Koryo. Songae significa arte marcial fuerte y espíritu honesto de expertos.



KUMGANG : La palabra "Kumgang" originalmente quería decir existencia muy fuerte para ser rota. También en el Budismo, aquello que rompe la agonía mental con la combinación de sabiduría y virtud es llamado "Kumgang". El Poomse "Kumgang" es nombrado después Monte Kumgang, símbolo de solidez. "Kumgang" es también análogo de "diamante".



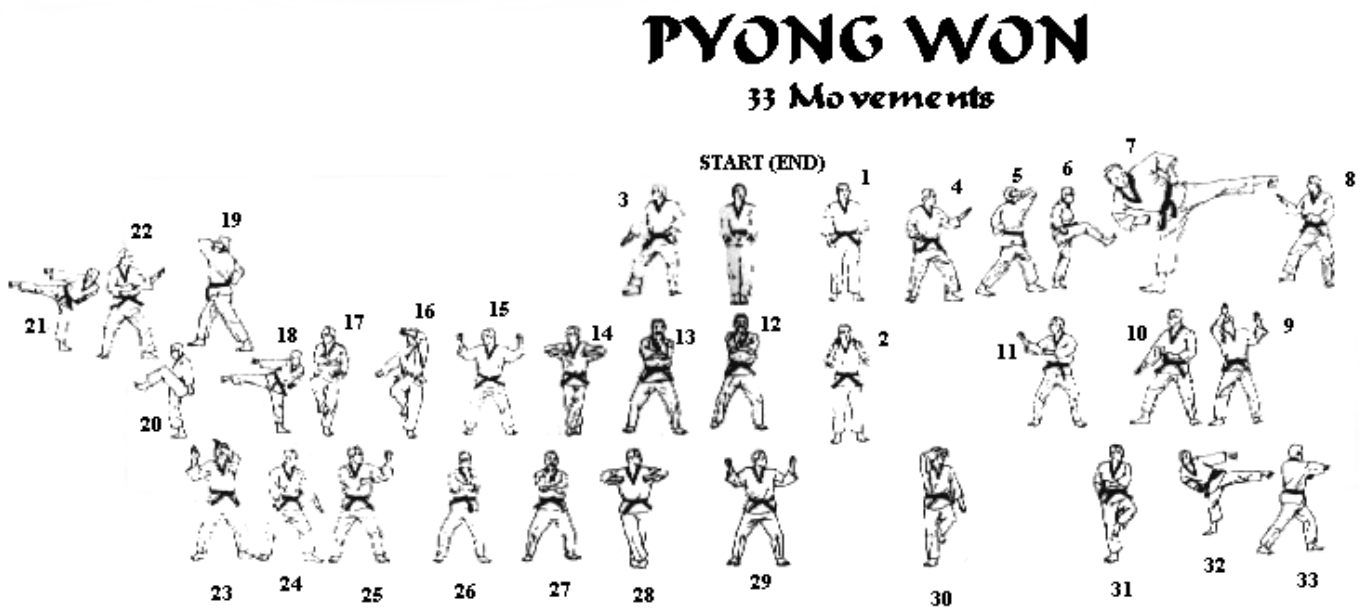
TAEBEK : "Taebek" es el nombre antiguo del Monte Paekdu donde el legendario Tangun fundó una nación por vez primera en la península de Corea hace 4,329 años según el calendario Tangun (1996 D.C.=4329 año Tangun). El Poomse "Taebek" toma sus principios de la evolución de la palabra "Taeback" que significa ser que es respetado como Sagrado



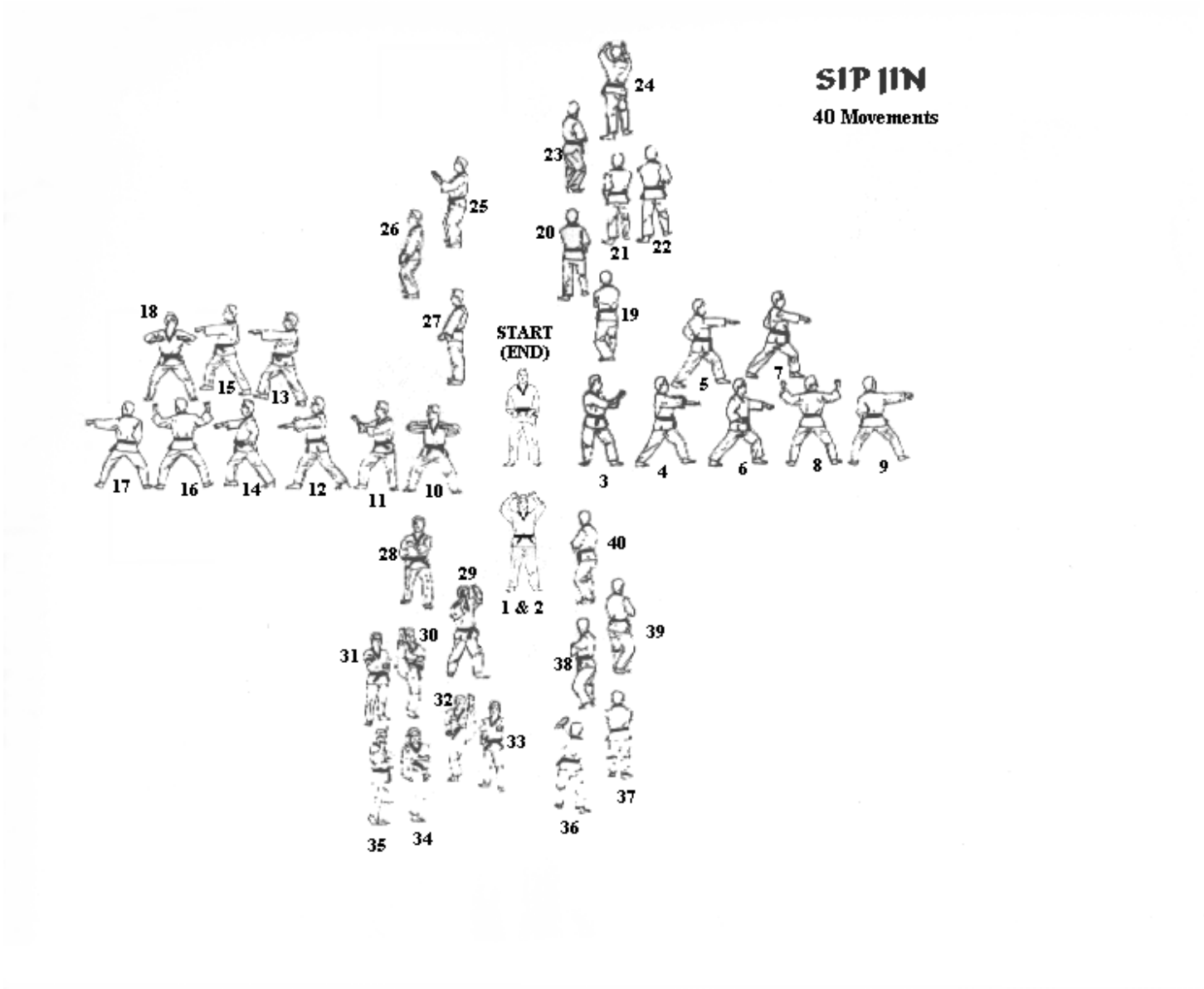
TAE BAEK

40 Movements

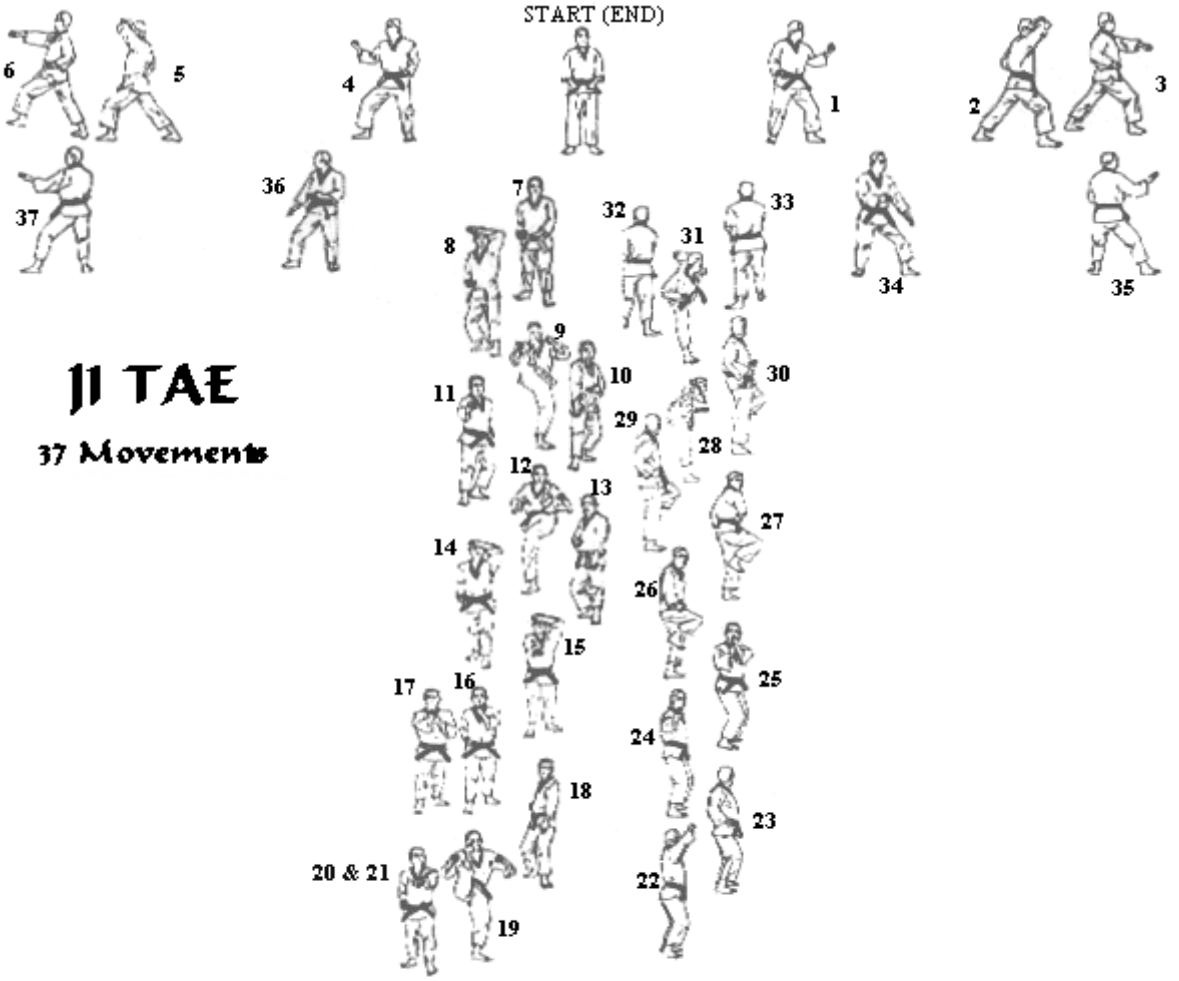
PYONGWON : "Pyongwon" significa 'llanura extensa'. La llanura es fuente del sustento de la vida humana y, por otra parte, una gran planicie que se extiende infinitamente nos da una sensación de majestuosidad que es diferente de la que sentimos con una montaña o el mar. Una aplicación de la extensión de una llanura es aquella que es bendecida con abundancia y gracia así como la infinita vastuosidad dentro de la practica del Taekwondo que es el Poomse Pyongwon (llanura).



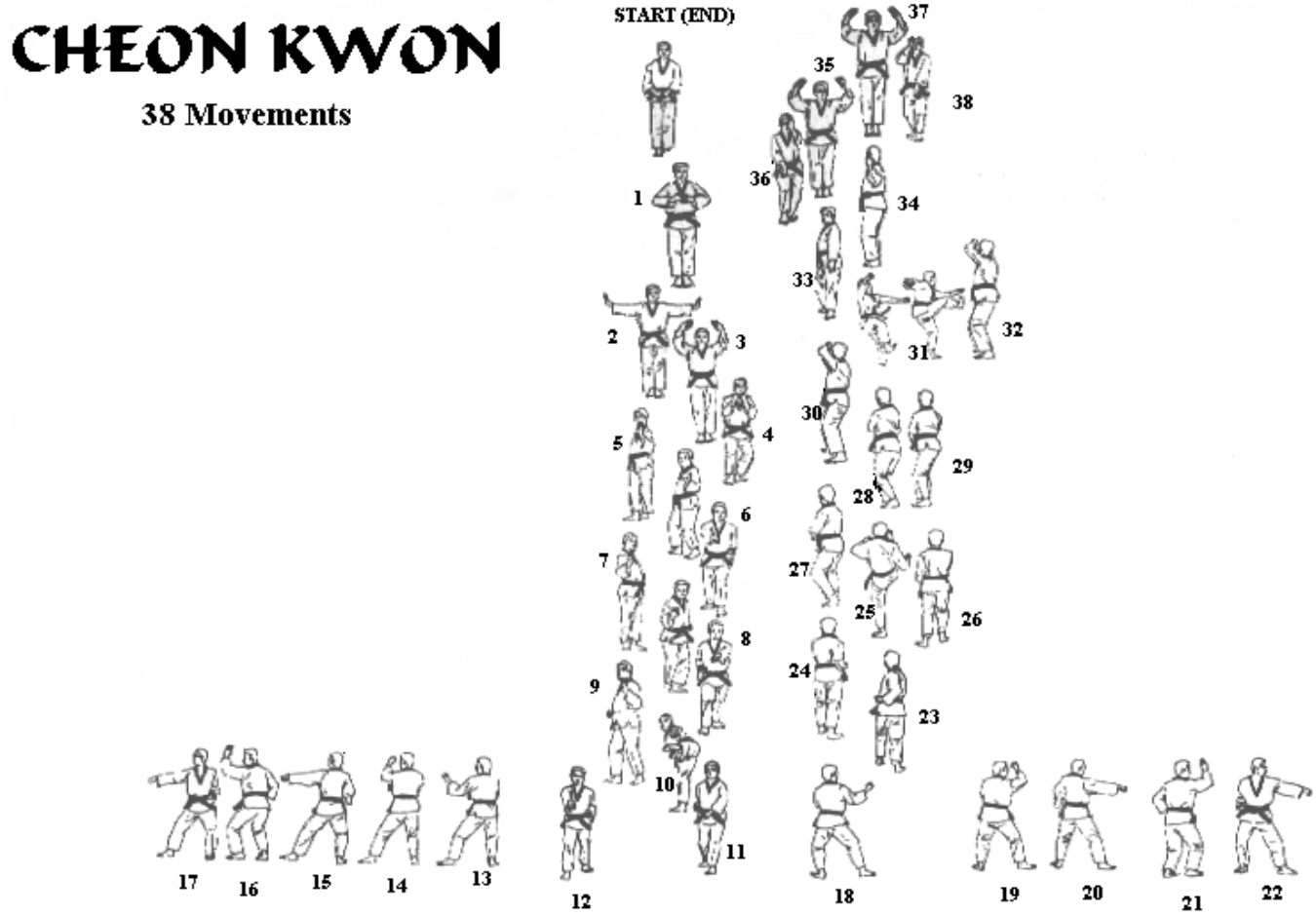
SHIPJIN : Shipjin quiere decir 'sistema decimal' que existe como una figura simbólica de 10 significados infinitos que se desarrollan y crecen en un orden sistemático. En el Poomse Shipjin, la estabilidad es vista en cada cambio de movimientos.



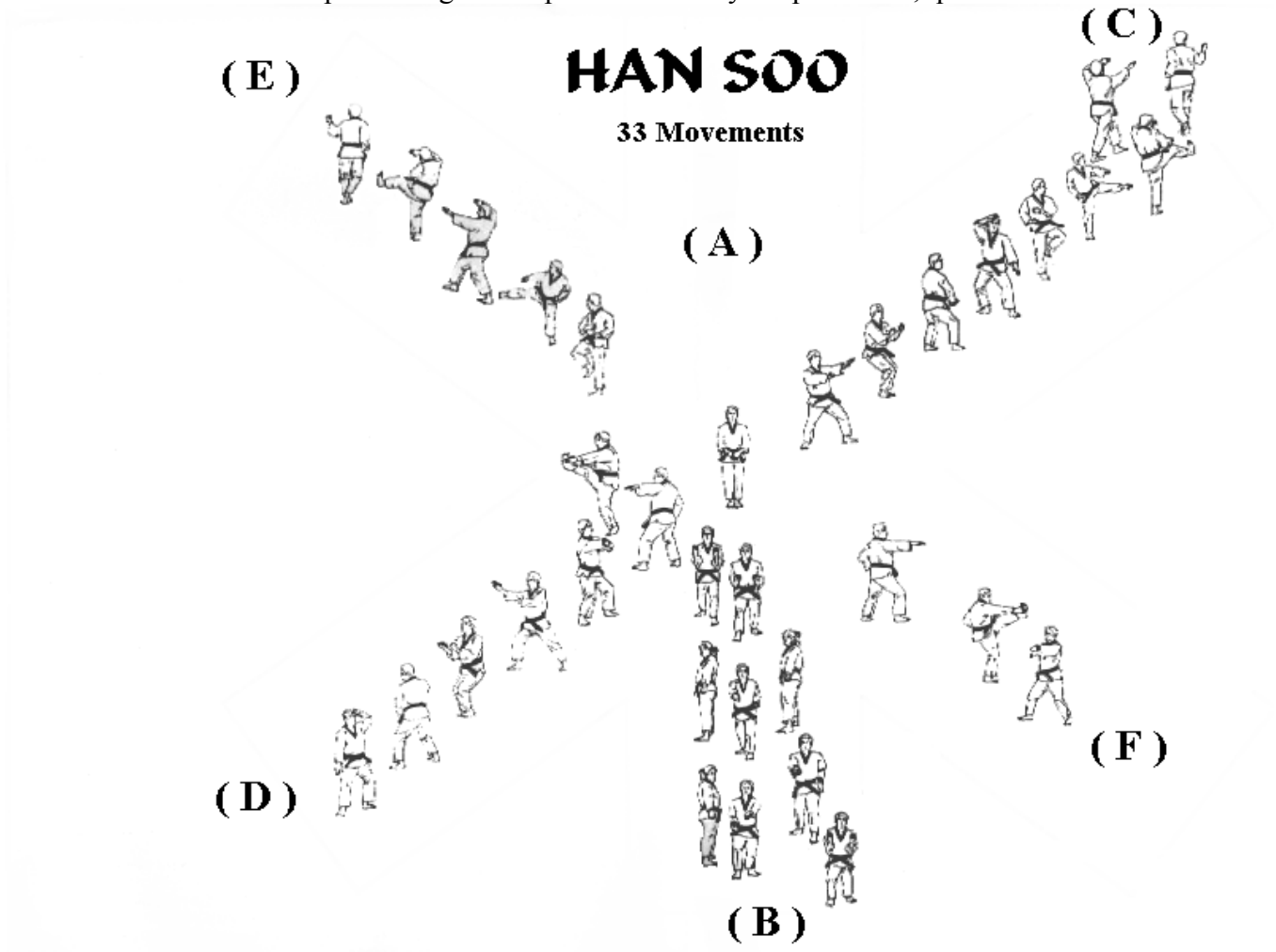
JITAE : De acuerdo a una creencia oriental, todas los seres vivos vienen de la tierra y regresan a ella (Jitae se deriva del significado de la tierra). La tierra es entonces el origen y terminación de la vida. Los seres vivos y también los fenómenos naturales son parte de la tierra. El Poomse "Jitae" es el movimiento que proporciona estas características a la tierra.



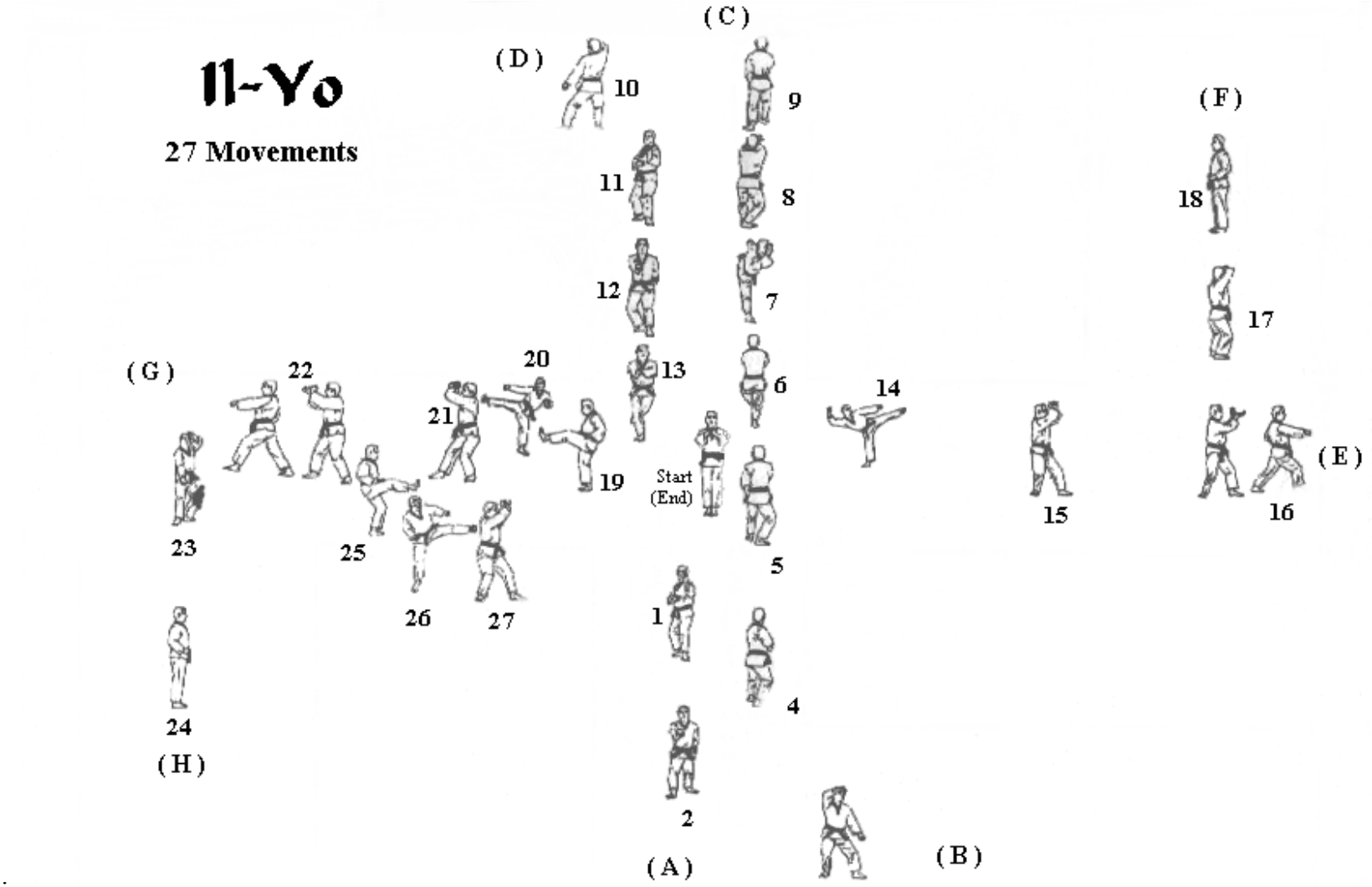
CHUNKWON : "Chunkwon" significa el cielo. Desde tiempos ancestrales los orientales han creído y adorado al cielo como gobernante del universo y los seres humanos. La infinita vastuosidad del cielo puede ser un misterioso y profundo mundo de imaginación, en los ojos de la infinidad de seres humanos. El Poomse Chunkwon esta compuesto de movimientos llenos de vitalidad.



HANSOO : El Poomse "Hansoo" se deriva de la palabra 'agua' es típica su fluidez y adaptabilidad, que es como se manifiesta el agua en la naturaleza.



ILYEO : "Ilyeo" significa integridad.En el budismo el estado de cultivación espiritual es llamado "Ilyeo" (integridad), en el cual cuerpo y mente, Yo (sujeto) y tu (objeto), espíritu y sustancia están unidos en uno solo. El ultimo ideal del Taekwondo se sitúa en este estado de Ilyeo. La meta final del Taekwondo persigue una disciplina en la cual concentramos nuestra atención en cada momento, eliminando cualquier tipo de pensamientos sin claridad y obsesiones. En este estado desaparece cualquier tipo de ego y el taekwondoín vive formando parte de un todo, entendiéndolo



Fuente: http://www.geocities.com/udtkd/formas.html