

## **Las Mociones en el Taekwon – Do ITF**

Durante la ejecución de los tules y en la práctica de técnicas básicas existen diferentes modos de realizar los movimientos, a continuación se los clasifica y se da una breve descripción de cada uno de ellos.

- Moción normal.
- Moción continua.
- Moción rápida.
- Moción conectada.
- Moción lenta.

Moción normal: cada movimiento se desarrolla en velocidad normal realizando una ondulación completa (baja-subir-baja) y una exhalación.

Moción continua: este movimiento se introduce en el tul Dan-Gun (movimientos 13 y 14 – bloqueo abajo y bloqueo arriba en posición caminante). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones durante una respiración.

Moción rápida: este movimiento se introduce en el tul Do-San (movimientos 15-16 y 19-20 – dos golpes de puño en posición caminante). Dos movimientos se desarrollan en forma consecutiva a velocidad rápida. Se realizan dos ondulaciones no completas (el segundo movimiento es solamente subir y bajar) y se realizan dos exhalaciones.

Moción conectada: introducida en el tul Yul-Gok (movimientos 16-17 y 19-20 – bloqueo con agarre y puño en posición caminante). Los dos movimientos son ejecutados con una sola ondulación y una sola respiración.

Moción lenta: es introducida en el Joong-Gun tul (movimientos 27 y 29 -doble bloqueo por presión en posición caminante- y movimiento 30 golpe de puño en ángulo), se ejecuta lentamente con una ondulación y una exhalación. Este tipo de movimiento es muy útil para mejorar el control de las técnicas y el balance de las mismas.

**Alejandro J. Cazzaniga**  
**V DAN ITF**