

As Bases no Taekwon-Do (SOGI)

A eficiência das técnicas de ataque ou defesa do TAEKWON-DO dependem, entre outros fatores, de um equilíbrio corporal desde o momento em que se inicia o movimento até o instante do impacto.

Para isto, as bases do TAEKWON-DO propiciam estabilidade e mobilidade satisfatórias para execução de suas técnicas.

Os principais itens para uma base correta são:

- 1- Manter o tronco ereto;
- 2- Relaxar os ombros;
- 3- Tencionar o abdômen;
- 4- Posicionar o corpo corretamente em relação: frontal, meio-perfil ou lateral ao oponente;
- 5- Manter o equilíbrio;
- 6- Fazer o uso da mobilidade do joelho corretamente.



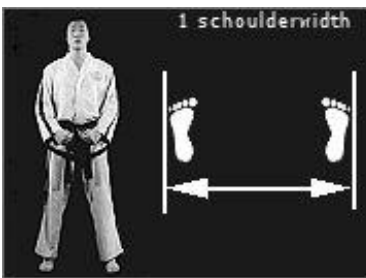
CHARYOT SOGI (Base de sentido)

- Calcanhares unidos com pés formando um ângulo de 45 graus.
- Joelhos estendidos.
- Braços afastados lateralmente ao longo do corpo com os cotovelos ligeiramente flexionados e mãos levemente fechadas.
- Olhar dirigido para a linha horizontal.



MOA SOGI (Base fechada)

- Igual a **CHARYOT SOGI**, com a diferença dos pés, que devem estar juntos.

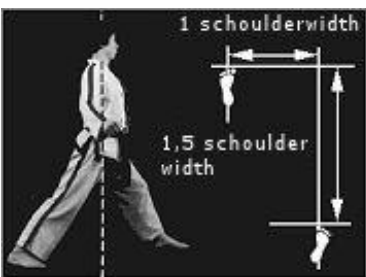


NARANI JUNBI SOGI (Base de preparar paralela)

- Pés paralelos apontados para frente e afastados pela distância de um ombro entre seus bordos externos.
- Joelhos estendidos.
- Distância entre os punhos em torno de 5cm e afastados em torno de 7cm do abdômen
- Cotovelos levemente flexionados.

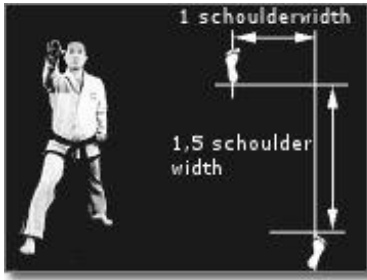
NARANI SOGI (Base paralela)

- Igual a **NARANI JUNBI SOGI**, porém com os braços posicionados lateralmente ao corpo.



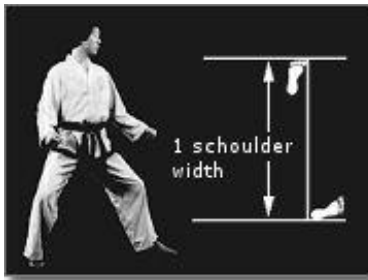
GUNNUN SOGI (Base de caminhar)

- Pés afastados pela distância de um ombro de largura do centro do pé ao outro e um ombro e meio de comprimento do dedão do pé da frente até a linha que passa pelo de dedão do pé de trás. Pé da frente apontando para frente e pé de trás apontando 25 graus para o exterior.
- Joelho da frente flexionado até que a patela coincida em linha vertical com o calcanhar. Joelho de trás estendido.
- Tencione os músculos dos pés, como se fosse puxá-los um para o outro.
- Peso do corpo distribuído igualmente entre as pernas (50%-50%)



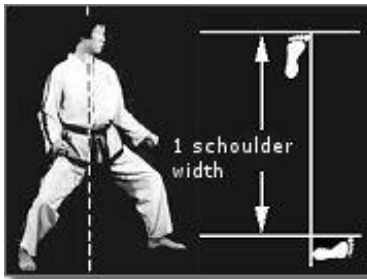
NACHUO SOGI (Base baixa)

- Igual a **GUNNUN SOGI**, com a diferença de ser maior em comprimento a distância de um pé.



NIUNJA SOGI (Base "L")

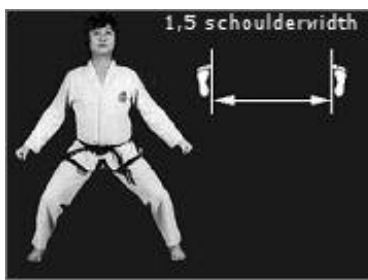
- Pés afastados pela distância de um ombro e meio do bordo exterior do pé de trás aos dedos do pé da frente, formando quase um ângulo reto. Recomenda-se que os dedos de ambos os pés apontem 15 graus para o interior, colocando-se o calcanhar do da frente em torno de 2,5cm, além do calcanhar de trás.
- Joelho de trás flexionado até que coincida em linha vertical com os dedos do pé. Joelho da frente flexionado proporcionalmente.
- A lateral deve estar alinhada com o interior do joelho de trás.
- Peso do corpo distribuído em 70% na perna de trás e 30% na perna da frente.



GOJUNG SOGI (Base fixa)

- Igual à **NIUNJA SOGI**, com as seguintes exceções:
- A distância de um ombro e meio é medida do bordo interior do pé de trás aos dedos do pé da frente.
- O peso do corpo é distribuído igualmente entre as pernas. (50%-50%)

Obs: Para caminhar em **GUNNUN SOGI** e **NIUNJA SOGI**, passe sempre o pé que avança pela linha média que existe entre os ombros.



ANNUN SOGI (Base sentada)

- Pés apontados para frente e afastados lateralmente pela distância de um ombro e meio entre as facas internas dos pés.
- Peso do corpo distribuído igualmente entre as pernas (50%-50%)
- Joelhos flexionados até que fiquem sobre as bolas dos pés.
- Aplique força na parte interna das coxas e tencione para dentro "apertando" o solo com o bordo exterior dos pés.
- Expandir o tórax e o abdômen, retraindo o quadril para trás, contraindo o abdômen.



GOBURYO JUNBI SOGI (Base flexionada)

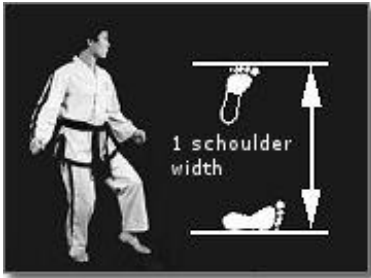
- Joelho da perna de apoio flexionado.
- O pé que fica suspenso deve estar acima do outro joelho, com o "dedão do pé" apontado para cima.



KYOTCHA SOGI (Base cruzada)

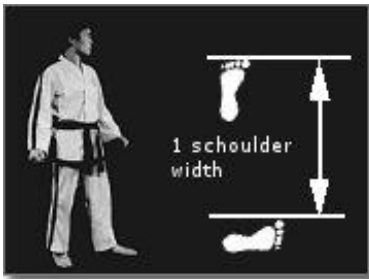
- Pernas cruzadas com o pé que está na frente tocando o chão levemente.
- Peso do corpo na perna de trás.

Obs: Na execução do movimento, esta base pode ser feita de duas formas:
 a) Para caminhar – cruzar a perna que se movimenta pela frente.
 b) Para frear o movimento após um salto – cruzar a perna que se movimenta por trás.



DWITBAL SOGI (Base com pé recuado)

- Pés afastados pela distância de um ombro entre o dedo menor do pé da frente e o bordo exterior do pé de trás.
- Joelho de trás flexionado até que cubra os dedos e calcanhar de trás colocado levemente além do calcanhar do pé da frente.
- Joelho da frente flexionado e bola do pé tocando levemente o solo.
- Pés da frente e de trás apontando respectivamente 25° e 15° para o interior.
- Maior parte do peso distribuído na perna de trás, e o joelho de trás apontando levemente para dentro.



SOOJIK SOGI (Base vertical)

- Pés afastados pela distância de um ombro do dedão do pé da frente até a linha que passa pelo dedão do pé de trás.
- Pés apontando 15° para o interior.
- Joelhos estendidos.
- Peso do corpo distribuído em 40% na perna da frente e 60% na perna de trás.



WAEBAL SOGI (Base em uma perna)

- Peso do corpo sobre o pé fixo (100%)
- Quando a sustentação é feita pelo pé direito, a base é waebal sogi direita.



SASUN SOGI (Base diagonal)

- Pés apontados para frente e afastados pela distância de um ombro e meio entre os dedões.
- O calcanhar do pé da frente fica posicionado na mesma linha do dedão do pé de trás.
- Peso do corpo distribuído igualmente entre as pernas (50%-50%).
- Joelhos flexionados até que fiquem sobre as bolas dos pés.
- Aplique força na parte interna das coxas e tencione para dentro “apertando” o solo com o bordo exterior dos pés.

- Expanda o tórax e o abdômen, retraindo o quadril para trás, contraindo o abdômen.
- Quando o pé direito está adiante, a base é sasun sogi direita.