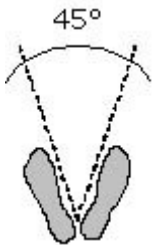


# Posizioni del Taekwon-do ITF

## CHARYOT SOGI

### DESCRIZIONE



*Talloni uniti e punte divaricate per formare un angolo di 45°*

### VISTA COMPLESSIVA



# KYONG YE

## DESCRIZIONE

Dalla posizione CHARYOT SOGI piegare il corpo di 15°

*VISTA LATERALE*



*VISTA COMPLESSIVA*



# NARANI SOGI

## DESCRIZIONE

Piedi paralleli alla larghezza delle spalle dall'esterno di un piede all'esterno dell'altro

*VISTA FRONTALE*

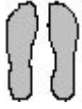


*VISTA COMPLESSIVA*



# MOA SOGI

## DESCRIZIONE



*I piedi sono completamente uniti.*

*Vi sono tre tipi di Moe Sogi:*

- *MOA SOGI A*
- *MOA SOGI B*
- *MOA SOGI C*

## MOA SOGI A

mani chiuse a 30 cm dal philtrum

*VISTA FRONTALE*



*VISTA COMPLESSIVA*



## MOA SOGI B

mani chiuse a 15 cm dall'ombelico

*VISTA LATERALE*



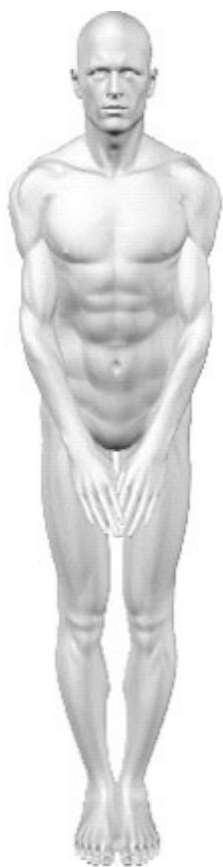
*VISTA COMPLESSIVA*



# MOA SOGI C

mani aperte a 10 cm dall'addome

*VISTA FRONTALE*

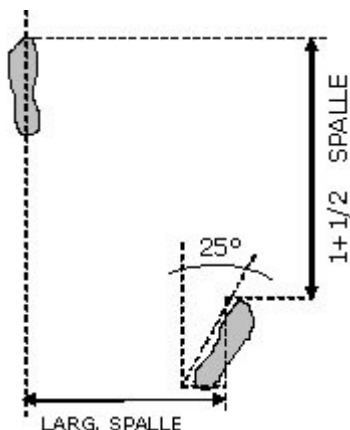


*VISTA COMPLESSIVA*



# GUNNUN SOGI

## DESCRIZIONE



*Lunghezza una volta e mezza le spalle  
da alluce ad alluce.  
Larghezza una volta le spalle dal centro  
di un piede al centro dell'altro piede.  
Piede davanti dritto e piede dietro  
piegato di 25°.  
Ginocchio della gamba davanti  
leggermente piegato in linea con il  
tallone.  
Gamba dietro tesa.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA

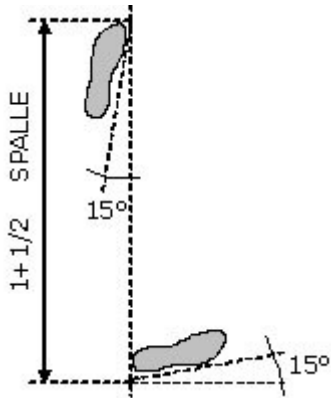


### VISTA LATERALE



# NIUNJA SOGI

## DESCRIZIONE



*Lunghezza una volta e mezza le spalle dall'alluce anteriore all'esterno del piede posteriore.*

*L'alluce del piede anteriore è in linea con il tallone della gamba posteriore.*

*I piedi sono entrambi inclinati verso l'interno di 15°.*

*Il ginocchio della gamba anteriore è piegato ed è in linea con il tallone; il ginocchio della gamba posteriore è piegato ed è in linea con le dita del piede.*

*Il peso del corpo è distribuito sul 30% nella gamba anteriore e sul 70% nella gamba posteriore.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA



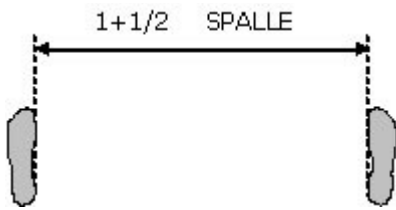
### VISTA LATERALE





# ANNUN SOGI

## DESCRIZIONE



*Piedi paralleli.  
Larghezza una volta e mezza le  
spalle da alluce ad alluce.  
Ginocchia piegate e sporgenti  
all'esterno.  
Peso equamente distribuito nel 50%  
per gamba.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA

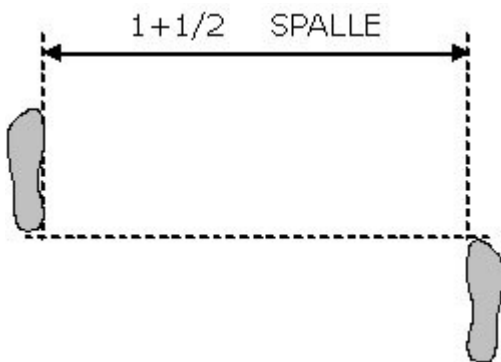


### VISTA LATERALE



# SASUN SOGI

## DESCRIZIONE



*Come Annun Sogi.  
L'unica differenza consiste  
nel fatto che l'alluce destro  
è in linea con il tallone  
sinistro.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA

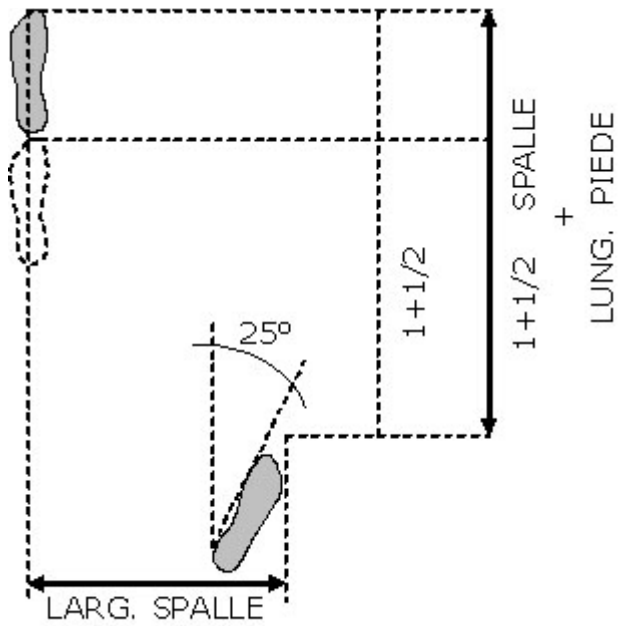


### VISTA LATERALE



# NACHUO SOGI

## DESCRIZIONE

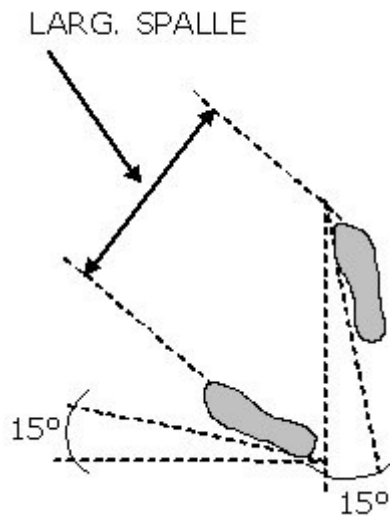


*Come Gunnun Sogi.  
Sogi.  
Questa posizione è  
però più lunga  
nella misura della  
lunghezza di un  
piede rispetto a  
Gunnun Sogi.*



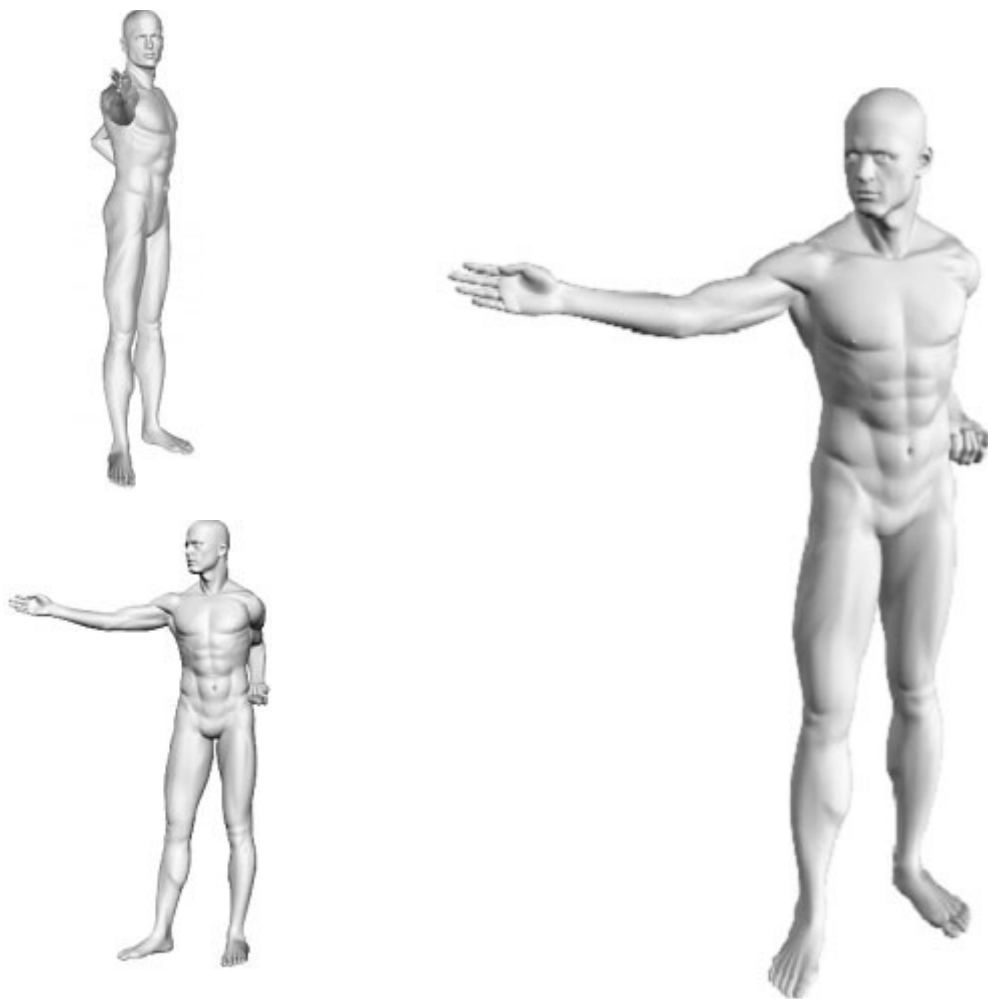
# SOOJIK SOGI

## DESCRIZIONE



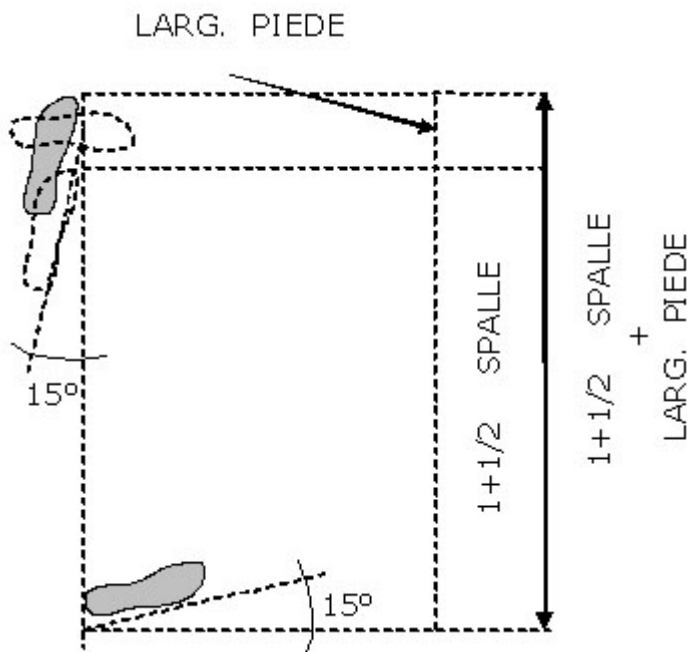
*Ginocchia tese.*  
*Entrambi i piedi inclinati di 15°*  
*verso l'interno.*  
*Lunghezza una volta le spalle da*  
*alluce ad alluce.*  
*L'alluce anteriore ed il tallone*  
*posteriore sono sulla stessa linea.*  
*Il peso grava per il 60% sulla*  
*gamba posteriore e per il 40%*  
*sulla gamba anteriore.*

## VISTA COMPLESSIVA



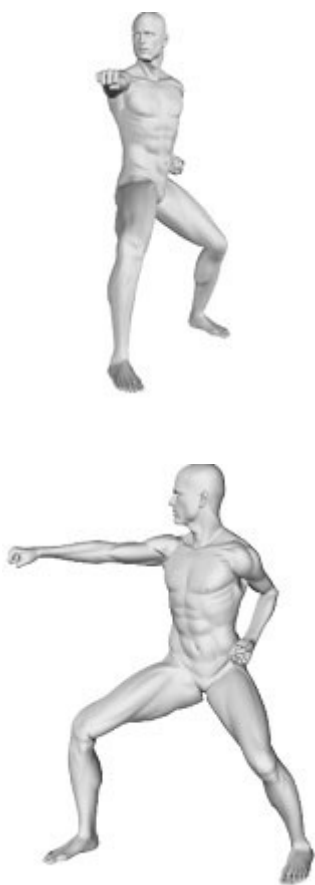
# GOJUNG SOGI

## DESCRIZIONE



*Più lunga di Niunja Sogi.  
La differenza di lunghezza è uguale alla larghezza di un piede.  
Il peso del corpo è equamente distribuito nelle due gambe al 50%.*

### VISTA FRONTALE

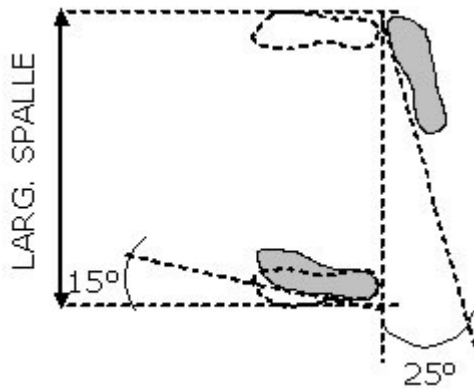


### VISTA COMPLESSIVA



# DWITBAL SOGI

## DESCRIZIONE



*Piede anteriore inclinato di 25°.  
Piede posteriore inclinato di 15°.  
Lunghezza una volta le spalle  
dall'esterno del piede posteriore  
all'alluce anteriore.  
Il piede anteriore poggia solamente  
sul metatarso ed il tallone è  
leggermente sollevato.  
La maggior parte del peso del corpo  
grava sulla gamba posteriore.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA

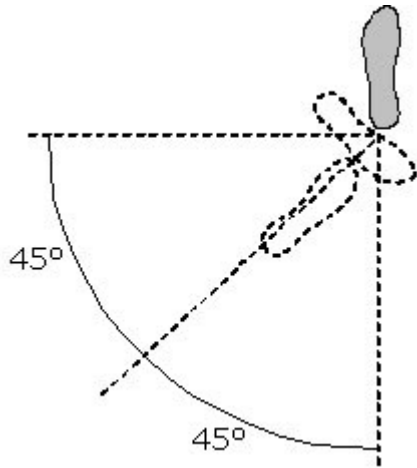


### VISTA LATERALE



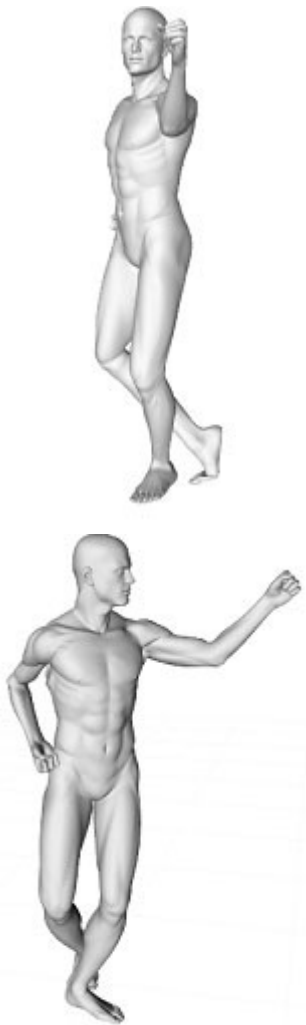
# KYOGA SOGI

## DESCRIZIONE



*Un piede è appoggiato completamente.  
L'altro poggia solo sul metatarso a 45° dal primo e ad una distanza della larghezza di un piede.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA



# GOOBOORYO SOGI

## DESCRIZIONE

*Un piede completamente appoggiato a terra ed il ginocchio relativo piegato.  
L'altra gamba è in preparazione di un calcio laterale.*

### ISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA



### VISTA LATERALE





# WAEBAL SOGI

## DESCRIZIONE

*Un piede completamente appoggiato a terra a gamba tesa ed il piede dell'altra gamba è nella preparazione di un calcio frontale.*

### VISTA FRONTALE



### VISTA COMPLESSIVA



### VISTA LATERALE



