

TAEKWON-DO

arte universal de autodefensa



TAEKWON-DO

El arte de autodefensa

Introducción

Dado que el **TKD** es un arte de autodefensa, cuyo propósito es aportar un refuerzo para desarrollar una noble moral, un alto grado de intelectualidad, técnicas armónicas, formidable poder y belleza física, puede ser considerado parte de la vida diaria, tanto como el respirar y el pensar.

A- Definición de Taekwon-do

Podría definirse el **TKD** como el uso científico del cuerpo en el método de la autodefensa.

Si bien es un arte marcial, su disciplina, técnica y entrenamiento mental son los morteros para la construcción de un fuerte sentido de la justicia, la fortaleza, la humildad y la resolución.

TAE: Significa salto, vuelo, patear o golpear con el pie. Sintéticamente podría definirse como (acción de pie).

KWON: Significa el puño principalmente golpear con la mano o el puño (acción de mano).

DO: Significa un arte o camino, la correcta forma de construir o cultivar, podría entenderse como senda, camino, meta, entendido desde una forma espiritual.

B- Orígenes

El fundador del **TAEKWON-DO**, General **CHOI HONG HI**, nació el 9 de Noviembre de 1918 en la ciudad de **MIONG CHONG**, una de las místicas y ásperas regiones de Corea del Norte. Fallece el 15 de Junio de 2002 en la ciudad de **PYONG YANG**, capital de dicho país a los 84 años de edad.

En cuanto a nuestra Asociación, La **Asociación Taekwon-do Universal**, con personería jurídica N° 13899, fue creada el 28 de Agosto de 1994 y está inscripta en la **ITF** bajo la Placa de Instructor N° 104571. Su presidente es el instructor **FABIÁN PINI VIII Dan** y su sede central esta ubicada en la ciudad de **San Martín**, Bs.As., Argentina.

C- Historia de Taekwon-do

A través de todas las investigaciones realizadas durante la historia, ha sido posible deducir que el ser humano haya dependido de sus manos y piernas para vencer a sus enemigos o a los animales salvajes.

Como el conocimiento y la sabiduría progresaron estos rústicos métodos de lucha fueron gradual y continuamente perfeccionados; siendo sistematizados como **ARTES MARCIALES**.

Desde hace más de 1300 años, la península coreana fue dividida en tres reinos: **SILLA, KOGURYO y BAEK-JE**.

SILLA, el más pequeño de todos los reinos, era continuamente acosado e invadido por sus más poderosos vecinos.

Los jóvenes aristocráticos y guerreros de clase formaron un cuerpo elite, llamado **HWA-RANG DO**.

Además de las armas como la espada y la lanza, estos guerreros desarrollaron varias formas de lucha con las manos y las piernas.

El **HWA-RANG DO** llegó a ser conocido por su valor y destreza en la batalla.

Durante el periodo **HWA-RANG DO** el primitivo método de lucha llamado **SOO BAK GI** fue muy popular entre la gente común de la dinastía **KOGURYO**.

Durante la ocupación japonesa (1909-1945) fue prohibida la práctica de las artes marciales.

El **TAE-KYON** fue secretamente practicado por algunos valientes estudiantes.

Después de la liberación de corea, las nuevas fuerzas armadas fueron organizadas. En 1946 un joven llamado **CHOI HONG HI** recientemente liberado de un campo de prisioneros comenzó a enseñar su arte marcial a algunos de sus soldados.

Los años de investigación y desarrollo resultaron en el estilo **CHANG-HUN**.

Aunque este estilo esta basado en técnicas de **TAE-KYON, SOO BAKGI, KARATE**, ect. Una multitud de técnicas se han sumado, en especial el perfeccionamiento de técnicas de piernas.

El **11 de Abril de 1955** el nombre **TAEKWON-DO** fue adoptado por un grupo de instructores, historiadores y otras prominentes personas.

El nombre aportado por el Gral. **Choi** fue elegido por su apta y correcta descripción del arte.

El **22 de marzo de 1966** se fundó la federación internacional de **TAEKWON-DO** (I.T.F).

En el área técnica, el maestro **CHOI** ideó una extensa variedad de técnicas que se pueden usar en muy pocas ocasiones.

Ellas están basadas en los siguientes principios:

- * Todo movimiento esta designado para producir máximo poder, basados en los principios de la energía cinética.
- * La distancia y el ángulo de cada uno de los movimientos son exactamente definidos y ordenados.
- * Con los métodos de respiración se intensifica la velocidad y se reduce la fatiga.

D- Principios o doctrina del Taekwon-do

CORTESIA INTEGRIDAD- PERSEVERANCIA- AUTOCONTROL- ESPIRITU INDOMITO

El éxito o fracaso en la práctica del TKD depende como uno observe y emplee los principios, los cuales deberían servir como guía para los SERIOS ESTUDIANTES DEL ARTE.

CORTESIA: Los estudiantes tienen que practicar los siguientes puntos de la cortesía para construir un carácter noble y para poder entrenarse en forma adecuada.

- 1) Ser atentos con los demás.
- 2) Respetar el sentimiento de la justicia y de la humildad.
- 3) Distinguir instructor de estudiante, mayor de menor, anciano de joven.
- 4) Respetar las posesiones ajenas.
- 5) Comportarse siempre con respeto y observando las normas y costumbres del TKD (saludo, trato con los instructores y compañeros, etc.)

PERSEVERANCIA: Ciertamente, la felicidad y la prosperidad son más probables de obtener para la persona paciente. Para obtener algo, ya sea una mayor graduación o la perfección de una técnica, uno debe fijarse una meta, y entonces perseverar constantemente.

Quien es impaciente en cosas triviales, puede raramente alcanzar el éxito en cosas de gran importancia.

AUTOCONTROL: Este principio es muy importante dentro del DO-YAN o fuera de éste, en la forma de conducirse en la lucha libre o en los asuntos personales. La ausencia de autocontrol en la lucha libre puede ser peligrosa tanto para el estudiante como para el oponente.

El más fuerte es aquel que gana sobre él mismo antes que sobre los demás.

INTEGRIDAD: La capacidad de definir el bien del mal, además de sentir culpa cuando algo se hace mal es un signo de integridad. Hay varios ejemplos en donde la integridad está en ausencia.

- 1) El instructor que presenta técnicas impropias a sus estudiantes por falta de conocimientos o apatía
- 2) El estudiante que ruega a su instructor que lo gradúe.
- 3) El estudiante que intenta superarse solo por el sentimiento de poder.
- 4) El estudiante que siente vergüenza de buscar opiniones de sus compañeros menores.

ESPIRITU INDOMITO: En la historia, hay infinidad de casos en donde se demostró el valor del espíritu indómito.

Reafirmó que el coraje de una persona y sus principios son suficientes para superar todos los obstáculos.

Aquellos quienes han perseguido sus sueños seria y enérgicamente con espíritu indómito no han fallado nunca en alcanzar sus metas.

E- Formas de llamar o nombrar a los instructores o maestros

1er A 3er	DAN	BU SABON NIM	(Ayudante de Instructor)
4to A 6to	DAN	SABON NIM	(Instructor)
7mo A 8vo	DAN	SA JIO NIM	(Maestro)
9no	DAN	SA SOM NIM	(Gran Maestro)
Fundador del	TKD	CHANG SI YA NIM	

NIM: Forma tradicional de RESPETO.

F- Sistema de categorías.

La escala promocional esta dividida en 19 categorías.

10 Grados inferiores (Gup)

9 Grados superiores (Dan)

G- Significados de los colores del cinturón.

1- **BLANCO**: Significa inocencia y es el que usa el estudiante que se inicia y no tiene ningún conocimiento del **TAEKWON-DO**.

2- **AMARILLO**: Representa la tierra de la cual salen los primeros brotes de la planta, los cuales todavía no tienen una raíz sólida.

3- **VERDE**: Significa que el crecimiento de la planta y el estudiante de **TAEKWON-DO** comienzan a desarrollarse.

4- **AZUL**: Significa el cielo, hacia la cual la planta va creciendo y se irá transformando en árbol, simbólicamente como la práctica del **TAEKWON-DO**.

5- **ROJO**: Significa peligro, y control, el estudiante debe cuidarse cuando aplica sus técnicas, las cuales ya son peligrosas.

6- **NEGRO**: Opuesto al blanco, simbólicamente significa la madurez y la habilidad en **TAEKWON-DO**.

H- El salto

Objetivos del salto:

Sin ninguna duda las técnicas de salto son muy características dentro del TKD, por lo tanto hay que estudiar su técnica y su objetivo. El salto ya sea con técnica de piernas o mano se realiza buscando los siguientes efectos.

- 1) Realizar dos o más técnicas con una sola acción.
- 2) Alcanzar altura logrando más potencia en la técnica.
- 3) Salir rápidamente de una posición.
- 4) Evitar ataques en zonas debajo de la rodilla.

I- Rotura.

Objetivos de la rotura.

Este tipo de práctica se realiza para lograr los siguientes puntos.

- 1) Desarrollar confianza.
- 2) Utilizar correctamente las armas naturales (nudillos, canto de mano, talón, etc.)
- 3) Practicar puntería y penetración.
- 4) Tener una actividad para las demostraciones.

Podríamos dividirlos en tres tipos de técnicas: velocidad, potencia y habilidad.

J- Relación Estudiante - Instructor

Enseñar a otros a que lleguen a ser personas de carácter noble es una gran responsabilidad, un viejo proverbio coreano dice “mi padre y mi madre son los que me crían y mi maestro es el padre que me educa.”

Por lo tanto un instructor debe ser sincero y dedicado a sus alumnos.

K- Deberes del estudiante

- 1) Nunca cansarse de aprender. Un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y en cualquier momento.
- 2) Un buen estudiante siempre debe estar dispuesto a sacrificarse por su arte e instructor
- 3) Siempre dar buen ejemplo a las categorías más bajas.
- 4) Siempre ser leal y nunca criticar al instructor ni al TKD.
- 5) Si el instructor enseña una técnica, practicarla e intentar utilizarla.
- 6) El alumno fuera del gimnasio refleja al arte y a su instructor.
- 7) Nunca traicionar al instructor.

L- Técnicas de manos.

Principios básicos:

- 1) Gire la cadera y el abdomen en la misma dirección del ataque o la defensa durante todo el movimiento.
- 2) El talón se levantará levemente del piso al comenzar el movimiento y se apoya firmemente sobre el piso en el momento del impacto; se refiere al pie de atrás cuando la rodilla esta estirada.
- 3) Levantar el cuerpo levemente al comenzar el movimiento y bajarlo en el impacto.
- 4) Todos los movimientos comienzan con una acción hacia atrás; para lograr máxima velocidad.
- 5) Tener los brazos levemente doblados cuando el movimiento este en acción.

M- Técnicas de ataque

Principios básicos:

- 1) Sacuda la cadera y el abdomen durante toda la acción, lentamente al comenzar y bien marcado al final.
- 2) Gire completamente el arma (con algunas excepciones) para lograr mas aceleración.
- 3) Tense el abdomen en el momento del impacto con una exhalación aguda. (retener cuando ataca o bloquee)
- 4) Luego del ataque vuelva hacia atrás para permitir la próxima acción y evitar ser tomado.
- 5) El arma forma un triángulo con los hombros cuando se ataca hacia el frente.

N- Patadas

Técnicas de ataque:

- 1) Usar al máximo la elasticidad de la rodilla de la pierna estacionaria.
- 2) Recoger rápidamente después del golpe para evitar ser tomado.
- 3) Mandar la masa del cuerpo a la pierna que pateo hacia el punto de contacto, luego trasladarlo a la pierna estacionaria.
- 4) Mantener una posición firme en el pie de apoyo.
- 5) La rodilla de la pierna de apoyo debe estar doblada para mantener el balance excepto en el caso de pressing kick.
- 6) Con algunas excepciones los movimientos comienzan con uno hacia atrás para lograr velocidad.

Ñ- La filosofía del Taekwon-do

Uno de los propósitos del TKD es eliminar las peleas, discusiones, las agresiones, la drogadicción, el alcoholismo y la injusticia.

Todo esto se logra mediante la práctica de la humildad, justicia, respeto, cortesía y moralidad.

De esta manera se podrá construir un mundo mejor y más pacífico; hay dos caminos para tratar esos problemas.

DISCIPLINA MENTAL **ENTRENAMIENTO FÍSICO**

Las siguientes guías de la filosofía son las que todo estudiante serio tendría que seguir.

- A) Ir donde debe irse aunque las cosas que tengamos que hacer sean difíciles.
- B) Ser gentil con los fuertes y más aún con los débiles.
- C) Estar contento con lo que se tiene.
- D) Siempre terminar con lo que se comienza; sea corto o largo.
- E) Dar el ejemplo con acciones y con palabras.
- G) Ser el eterno maestro que enseña con el cuerpo cuando es joven, con palabras cuando es viejo, por medio de la moral toda la vida.

O- El Taekwon-do y el efecto mental

El TKD es un arte que implica un camino de pensamiento y de vida, el poder que se desarrolla y la autoconfianza logran que se pueda superar cualquier contratiempo contra algún oponente ocasional.

El sparring enseña humildad, coraje, estar alerta y autocontrol. Las formas enseñan flexibilidad, gracia, balance y coordinación por lo tanto, los movimientos fundamentales se deben estudiar con precisión, imaginación y propósito.

Este entrenamiento permite toda la acción consciente y subconsciente del estudiante.

El TKD tiende a acelerar el proceso de maduración de los estudiantes desarrollar el respeto por sus instructores, compañeros y familia. Además aprende una de las más importantes metas del **TAEKWON-DO** que es la habilidad de usar el cuerpo como un arma, pero sin abusar de los conocimientos.

P- Diferencias del Taekwon-do con otras artes marciales

Esencialmente el TKD esta proyectado para poder aplicar sus técnicas de manos y piernas contra oponentes móviles. Por lo tanto el desarrollo de la velocidad es el factor principal en el cual se trabaja.

El incesante entrenamiento es esencial para mantenerse en buena forma física y mental.

En cada técnica de ataque o defensa es necesario desarrollar el máximo poder mediante la contracción de todos los músculos en el momento adecuado. Todas las maniobras del **TKD** están basadas en el impacto inicial, sumando la consecuente fuerza adicional provista por el rebote contra las partes móviles del cuerpo del oponente.

Con respecto a otras artes marciales más antiguas las cuales siguen practicándose con los conceptos tradicionales, podríamos decir que el **TAEKWON-DO** con respecto a la técnica, desarrolla más poder aplicando los siguientes principios a través del uso científico del cuerpo.

Q- Secretos del Entrenamiento del Taekwon-do

- 1) Entender el propósito y la ejecución de cada movimiento claramente.
- 2) Realizar los movimientos de manos, piernas, respiración y vista en una sola acción.
- 3) Elegir las herramientas naturales apropiadas para el ataque a cada una de la zonas vitales.
- 4) Llegar a familiarizarse con el ángulo correcto y la distancia para atacar y defender.
- 5) Llevar ambos brazos y piernas un poco flexionados en cada movimiento.
- 6) Todos los movimientos deben realizarse con un movimiento hacia atrás, con muy pocas excepciones.
- 7) Crear una onda sinusoide durante los movimientos por medio de una leve flexión de las rodillas.

R- Ciclo de composición del Taekwon-do

El **TKD** esta compuesto por movimientos fundamentales, formas, sparring, defensa personal y acondicionamiento físico.

Están tan exactamente descritas que es imposible suprimir una fase de instrucción desde otra.

Los movimientos fundamentales son necesarios para la lucha y las formas, mientras que la lucha y las formas son indispensables para la perfección de los movimientos fundamentales.

En el ciclo uno puede ver lo difícil que es distinguir el comienzo y el fin del ciclo.

Un estudiante descubrirá que él retornará constantemente a los movimientos fundamentales para perfeccionar su avance en la lucha y en las técnicas de defensa personal.

Cada movimiento fundamental en muchos casos representa un ataque o defensa contra un blanco particular ante una acción especial de uno o varios oponentes.

Por eso un estudiante debe aprender muchos movimientos fundamentales, aplicarlos, como para que puedan ser utilizados rápidamente y con seguridad en cualquier situación que se presente.

La forma, ubica al estudiante en una hipotética situación donde él debe valerse de sí mismo para defenderse, de un ataque o de varios oponentes.

La constante y minuciosa práctica de estas formas, logran desarrollar buenos reflejos.

El poder y exactitud deben ser desarrollados por todas las categorías para lograr la capacidad de luchar contra varios oponentes a la vez.

Cada forma es diferente de otra, para desarrollar la reacción ante circunstancias cambiantes.

Una vez que ha sido desarrollada y perfeccionada una forma el estudiante entonces comienza a aplicar la habilidad física obtenida.

Paralelamente con la lucha el estudiante debe comenzar a desarrollar su cuerpo y endurecer sus ataques y bloqueos para disminuir los daños en combate.

Una vez desarrollados los movimientos fundamentales, forma, sparring y acondicionamiento; esta en condiciones de probar su coordinación.

El estudiante constantemente se encontrará volviendo, sin embargo a los movimientos fundamentales siempre que él haya alcanzado el más alto grado de habilidad en técnicas de defensa personal.

S- Técnicas Fundamentales

Esta parte de la práctica ocupa un lugar de suma importancia dentro del desarrollo de un buen estudiante.

Se debe perfeccionar pacientemente cada uno de los movimientos fundamentales, para luego unirlos en una secuencia lógica en las formas.

T- Formas (Tul)

Las formas contienen movimientos variados, los cuales representan técnicas de ataque y defensa con una secuencia lógica.

El estudiante sistemáticamente lucha contra varios oponentes imaginarios bajo distintas circunstancias usando toda la variedad de ataques y defensas en diferentes direcciones.

Este trabajo capacita al estudiante a desarrollar flexibilidad en los movimientos, control de la respiración, también tiende a desarrollar ciertas técnicas especiales las cuales no pueden ser obtenidas en la lucha o en los movimientos fundamentales.

En síntesis, las formas o tul desarrollan la coordinación.

Hay un total de 24 formas en el **TKD**, **que representan las 24 Hs de un día, o toda una vida.**

El nombre de las formas, el número de movimientos y el símbolo esquemático, simboliza cada figura heroica de la historia de Corea, resaltando los eventos históricos.

- ✍ El tul comienza y termina exactamente en el mismo lugar.
- ✍ Debe ser mantenida una postura correcta todo el tiempo.
- ✍ Los músculos del cuerpo deben ser tensados y relajados en el momento adecuado.
- ✍ Los movimientos serán ejecutados con un movimiento rítmico y sin rigidez.
- ✍ Los estudiantes deberán conocer el propósito de cada movimiento.
- ✍ Los estudiantes ejecutarán cada movimiento con realismo.
- ✍ Las técnicas de ataque y defensa serán igualmente distribuidas en forma correcta para usar manos y piernas al mismo tiempo.

U- Lucha (Sparring)

1- (Sambo Matsogi) (TRES PASOS)

Este es un ejercicio para familiarizarse con las correctas distancias de ataque y defensa utilizando los ángulos correctos para cada movimiento.

2- (Ilbo Matsogi) (UN PASO)

Este enfrentamiento esta considerado como el mas importante, ya que el propósito del TKD es vencer al oponente en un solo golpe hacia un punto vital con el arma adecuada.

3- (Ibo Matsogi) (DOS PASOS)

El propósito de esta práctica es lograr una combinación del uso de manos y piernas en forma preestablecida.

4- (Jayu Matsogi) (LUCHA LIBRE)

Es la aplicación física de técnicas de ataque y defensa; ganadas desde las formas y los ejercicios fundamentales.

Este tipo de práctica no solamente es para aplicar las formas y los ejercicios fundamentales, si no también, es indispensable para promover el espíritu de combate y el coraje, para entrenar la vista, para leer las tácticas del oponente y para desarrollar la habilidad de avanzar, o retroceder atacando o defendiendo.

V- Consideración

Dentro del círculo de composición de **TKD** la lucha libre ocupa un lugar de suma importancia incluido en la fase sparring.

En **TKD** existen infinitas técnicas de ataque o defensa específicamente descritas que aplicadas realmente podrían llegar a ser letales. Combinando tácticas de apertura de guardia, esquives o contraataques explosivos el estudiante debe tratar de aplicar la mayor variedad de combinaciones de ataque o defensa sin llegar al contacto, o sea, frenando la técnica a pocos centímetros del adversario.

Este tipo de práctica favorece al desarrollo de la velocidad.

Para las competencias se deben tener otro tipo de consideraciones ya que las técnicas a utilizar son muy reducidas, además existe un medio contacto.

En conclusión; el alumno debe entender bien la diferencia de la lucha de clase en el gimnasio, en donde la regla es no hacer contacto, hay que utilizar toda la variedad de técnicas que nos enseñan los ejercicios fundamentales, las formas y la táctica que nos enseña el sparring.

W- Defensa personal

Es la aplicación lógica de varios movimientos adquiridos en las formas, lucha y técnicas básicas, para ser usadas contra un ataque sorpresivo de un oponente armado o no.

El defensor debe saber como hacer para usar el ímpetu y la fuerza de su oponente, el cual utiliza acciones dinámicas contra un blanco momentáneamente indefenso.

Estas técnicas pueden ser sólo efectuadas si el estudiante se toma el tiempo para entrenar constantemente sobre ellas bajo condiciones reales.

X- Teoría del poder

El común de las personas solo utiliza el 10% o el 20% de su potencial. La práctica regular y la constante aplicación de los principios del **TAEKWON-DO** darán como resultado la obtención del 100% del poder que cada uno de nosotros posee.

Esto se logrará mediante la utilización de:

FUERZA DE REACCIÓN

CONCENTRACIÓN

EQUILIBRIO

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

MASA

VELOCIDAD

Fuerza de reacción: De acuerdo a la ley de newton, cada fuerza tiene una fuerza igual y opuesta.

Por ejemplo: Si un automóvil golpea una pared con una fuerza de 200 Kg. la pared devolverá una fuerza de 200 Kg.

Si se empuja un sube y baja con un peso de 80 Kg., este proveerá una fuerza ascendente de 80 Kg. Otra fuerza de reacción es la que generamos nosotros mismo en un golpe de puño con la mano derecha, con el retroceso del puño izquierdo hacia la cadera.

Concentración: Cuanto más pequeña es la superficie que se utiliza para hacer impacto, la fuerza se concentrará y por lo tanto incrementará su efecto. Por ejemplo: La fuerza del agua saliendo de una manguera es más grande si el orificio es más pequeño.

Los golpes del Taekwon-do son concentrados frecuentemente en el canto de la mano o en los nudillos. La mayor concentración se logra movilizandolos todos los músculos del cuerpo sobre la más pequeña área del blanco simultáneamente en el menor tiempo posible. En conclusión: La concentración con respecto al movimiento se realiza concentrando cada músculo del cuerpo, particularmente los de la cadera y el abdomen para ser utilizados como apropiadas herramientas en el tiempo correcto.

También se logra aprovechar el principio de concentración al utilizar armas naturales como ser nudillos, punta de dedos, etc., las cuales generan una mayor presión en el área de contacto.

$$P = \frac{F}{S} \quad (\text{Presión es igual a fuerza sobre superficie})$$

Equilibrio: En Taekwon-do se debe tener mayor consideración en este concepto, ya que un golpe es mucho más efectivo y mortífero cuando el cuerpo está bien balanceado y flexible.

El secreto del equilibrio está en la estabilidad dinámica y estática. Ellas están íntimamente relacionadas, ya que el máximo poder sólo puede ser logrado cuando la estabilidad estática es mantenida mediante la estabilidad dinámica. Para mantener un buen equilibrio el centro de gravedad debe caer sobre una línea recta en la mitad de ambas piernas o en el centro del pie si es necesario. La buena flexibilidad de la rodilla es también importante para un buen balance del cuerpo. Otro punto adicional, el talón del pie de atrás, nunca debe estar levantado en el momento del impacto.

Control de la respiración: La respiración controlada no sólo produce mayor poder, sino también condiciona al cuerpo para recibir un golpe. A través de la práctica, el aire exhalado en el momento crítico cuando uno recibe un golpe puede prevenir una pérdida del conocimiento y disminuir el dolor. Una regla para recordar siempre es: Una buena exhalación de aire en el momento del impacto y una rápida retención en el instante final para lograr el

máximo poder tensando el abdomen, luego una suave inhalación ayuda para la preparación del próximo movimiento.

Nunca inhalar cuando bloquea o golpea a un oponente.

Masa: Matemáticamente, la máxima energía cinética o fuerza es obtenida del máximo peso del cuerpo y velocidad; y esto es lo importante que el peso del cuerpo sea transferido en la dirección del golpe. Sin duda, el máximo peso del cuerpo es logrado con el movimiento de la cadera.

Los grandes músculos abdominales son movilizados para proveer potencia entonces la cadera rota en la misma dirección del ataque o bloqueo. Otro método de aumento de masa es la utilización de una acción elástica, como la articulación de la rodilla. Esto se consigue un poco con la subida de la cadera al comienzo del movimiento y bajando la cadera en el momento del impacto.

Velocidad: La velocidad es el factor esencial de la fuerza y poder. Científicamente, fuerza es igual a masa por aceleración.

$$F = M \cdot A$$

De acuerdo con la teoría de la energía cinética, todos los objetivos aumentan su peso como su velocidad en un movimiento descendente. Por esa razón en el momento del impacto, la posición de la mano esta abajo del hombro, y el pie debajo de la cadera durante un salto, cuando el cuerpo esta en el aire.

$$V = \frac{E}{T} \quad \text{(Velocidad es igual a espacio sobre tiempo)}$$

La fuerza de reacción, el control de la respiración, el equilibrio, la concentración y la relajación de los músculos no pueden ser ignoradas para el logro de la velocidad, además de poseer movimientos rítmicos y flexibles que bien coordinados producen el máximo poder en Taekwon-do.

Velocidad y reflejos: Esto es esencial para el estudiante de Taekwon-do para entender la relación de la velocidad y el tiempo de ejecutar las técnicas. A través de varios experimentos se descubrió que el tiempo de ejecución de las patadas es más corto que el tiempo de reflejo normal.

Lo que significa que éstas son imposibles de bloquear, al menos que alguien pueda detectar los movimientos antes que comiencen. Nosotros debemos detectar el precomienzo de estas técnicas, esa es la razón por la que uno debe mirar a los ojos del oponente en todo momento y no a las piernas, manos y armas.

$$P = 1 M \cdot V^4$$

P: Energía o poder.

M: Masa.

V: Velocidad.

Esta fórmula revela claramente porque desarrollar la velocidad es el factor más importante en el desarrollo del poder.

Y- Cultura moral

Es a veces difícil interpretar la filosofía oriental para los occidentales, ya que ésta ha sido parte de la vida en oriente. La cultura moral favorece para encontrarse primero a uno mismo, para luego ser respetado por todos. Esto solo puede ser logrado mediante una práctica constante y con una disciplina mental. La práctica de **TKD** esta basada en la cultura moral. No solo logramos un cuerpo saludable, sino la perfección de una conducta moral. Las siguientes lecciones pueden ser algo difíciles, pero los estudiantes deben tratar de interpretarlos e intentar tomar las esencias fundamentales de la cultura moral.

A) REGRESAR A LA NATURALEZA BÁSICA:

Debemos actuar de acuerdo a los principios básicos que todos traemos al nacer y aprendidos, los que luego se empeñan con el transcurso del tiempo.

B) SER VIRTUOSO:

Es difícil definir que es virtud, sin embargo podemos dar cinco cualidades humanas, en las cuales ha estado reconocida la virtud desde antiguos tiempos. Para ser virtuoso uno debe cultivar estas virtudes constantemente.

HUMANIDAD, HONRADEZ, CORTESÍA, SABIDURÍA, CONFIANZA.

HUMANIDAD: Demostrar sinceridad hacia los otros en todo momento. Acostumbrarse a ser prudente, modesto y discreto en todos los días de la vida. Cultivar el amor hacia los demás dejando de lado todos los sentimientos egoístas.

HONRADEZ: Es la habilidad de sentir vergüenza de los actos injustos, y ser justo con los demás. Para una persona virtuosa debe ser objetivo primordial vivir con honradez.

CORTESÍA: La cortesía debe practicarse con el propósito de desarrollar la personalidad y quien quiera que le falte sinceridad en sus palabras no puede ser considerada una persona virtuosa. La franqueza sin cortesía puede ser despiadada. Valentía sin cortesía puede ser más bien violencia.

SABIDURÍA: Es la habilidad de juzgar lo correcto de lo incorrecto. No solo en materia concerniente a otros, sino en materia de uno mismo.

CONFIANZA: Es la habilidad de mantener palabras y promesas no solamente hacia los amigos sino a todos en general.

Sin confianza una persona pierde todos los principios y dignidad. Llega a ser un mentiroso y un tramposo.

C) SER HUMILDE:

Una persona con la virtud de ser humilde tendrá el respeto de los otros.

Una persona egoísta, interesada, perderá el respeto de los demás y llegará a ser despreciada y aislada.

D) AUTORIDAD:

Como seres humanos somos propensos a cometer errores. Sin embargo una vez adquirido el conocimiento nosotros aprendemos a corregir estos defectos.

Lo que es imposible es vivir como seres humanos perfectos. Para ese propósito es esencial aprender a criticarse a uno mismo.

E) SER FLEXIBLE:

Un árbol, tal como un pimiento puede soportar un fuerte viento cuando es ligero y flexible, pero puede ser derribado y roto después que se viene viejo y quebradizo.

El mismo principio se puede aplicar a los seres humanos.

La cultura moral esta relacionada con el TK-D no solo por la eventual obtención de la meta más alta en el TK-D y la obtención del poder, técnicas y autodefensa, sino también por la cultivación del carácter.

Dentro de las virtudes y cualidades que debe poseer un practicante de TK-D, se describe lo siguiente;

1) SER FRUGAL: Desde tiempos antiguos, excesivo lujo y placer causaron la caída de muchas naciones, y la historia esta llena de ejemplos.

Los instructores en particular deben aprender a ser frugales y vivir moderadamente.

2) SER DISCRETOS: En todas las cosas, una persona no debe ser impulsiva o imprudente, sino ser paciente y pensativo.

Ante cualquier cuestionario importante, uno no debe decidir precipitosamente.

3) CONOCER LA VERDADERA FELICIDAD: La naturaleza esta basada en una armonía por contraste.

Por ejemplo en el universo existen dos fuerzas: **YING** (Femenino) y **YANG** (Masculino).

Otros contrastes son: **DURO** y **BLANDO**; **CALOR** y **FRÍO**; **DIA** y **NOCHE**; **BONITO** y **FEO**; **ETC.** Todas las cosas en este mundo son relativas unas con otras.

4) DESARROLLAR LA PAZ DE LA MENTE: Un estanque claro llega a ser fangoso si se agita y luego vuelve a su estado original cuando se coloca todo como estaba anteriormente.

De la misma manera nosotros podemos alcanzar la paz de nuestra mente por medio de la meditación, vaciando nuestras mentes de todos los insignificantes pensamientos y retornando al estado natural del hombre. A diferencia del budismo **ZEN**, la meditación en el **TKD** no es por medio de una separación total del mundo, sino más bien, un momento activo en el que reflejamos nuestros errores pasados en silencio y en privacidad de nuestros pensamientos. Así corrigiéndonos hasta llegar a ser una mejor persona. Esta actividad de proceso del pensamiento en el silencio es llamada “ **JUNG JOONG DONG** ”.

5) POSEER UNA FIRME INTELIGENCIA: Una persona de fuerte convicción no tiene temor, la fuerza vive en él. Admite sus errores, y tiene el coraje de pararse ante los poderosos para defender lo que él cree que es correcto manteniendo sus convicciones. Una fuerte creencia puede ser incorporada a través de lo extenso y lo profundo del espíritu (“ **KI** ”). “ **KI** ” es una forma de activar la energía con la cual se llenan todas las células y el organismo después, desarrollar el “ **KI** ” nos ayuda a mantener nuestras mentes claras y alertas cuando los asuntos de la vida llegan a ser forzados y confusos.

Mediante ejercicios de respiración en donde se activa la zona inferior del vientre se desarrolla al “ **KI** ”, y también con otros tipos de prácticas.

6) SER FIEL / LEAL: La meditación es al religioso como la concentración y la devoción es al artista; y la perseverancia es al trabajador, tanto como la cultura moral es al practicante de artes marciales.

En otras palabras, una persona resuelta tiene plena dedicación hacia sus propios intereses, que es la fuente de vida y poder. La cultura moral está considerada una práctica que hace que uno llega a desarrollar un espíritu extenso y profundo.

EN RESUMEN: Nosotros podemos disfrutar de la más grande libertad de acción por medio de la preservación de nuestra naturaleza básica, para luego hacernos impenetrables a la tentación de poder y dinero.

Esto parece imposible pero tengamos en cuenta que subir una montaña comienza con una simple pisada y un océano comienza con cada pequeño arroyo.

OTROS ANTIGUOS PROVERBIOS DICEN:

“ Donde está uno habrá un camino ”

“ Hasta el cielo puede moverse si uno es fiel a sí mismo y a su causa ”

Z- Un camino para recorrer:

Hay también un número de obligaciones que los estudiantes deben cumplir, y los siguientes pasos deberían tomar las escuelas de Taekwon-do bajo I.T.F para mantener el más alto nivel de instructores y estudiantes.

- 1) Una evaluación sobre la moral del futuro alumno antes de ser admitido en el **DO-JANG**.
- 2) Antes de aprobar los más altos grados, el estudiante debe dar prueba de su sinceridad y lealtad además de una conducta acorde con los principios de **TAEKWON-DO**.
- 3) Todo tipo de peleas será sancionada por la **ASOCIACIÓN de TKD**.
- 4) Todos los cinturones Negros deben matricularse en la **I.T.F**.

Durante su práctica, el estudiante debería constantemente desarrollar disciplina física y mentales, y las siguientes actividades, las cuales serían consideradas como una parte integral del entrenamiento.

VIAJAR: Todo practicante debería conocer a fondo su país y de esa manera aprender sobre la historia y orígenes de su patria.

ESCALAR MONTAÑAS / ALPINISMO: Esta forma de ejercicios no solo desarrolla los músculos de las piernas, sino también alimenta el espíritu y promueve los sentidos de la victoria y el triunfo. Un poema Coreano dice, Por más alta que sea la montaña, puede ser comparada a una pequeña tumba debajo del cielo. No hay razón por la que una persona no puede tener éxito si desea subirla.

AGUACEROS FRIOS Y BAÑOS EN RIO Y CASCADAS: Practicar bajo frías cascadas o sobre un terreno cubierto de nieve con los pies descalzos desarrolla tenacidad y orgullo.

ETIQUETA-HONOR PROFESIONAL: El más alto grado de etiqueta será observado por los estudiantes dentro y fuera de **DO-JANG**. Inclusive cuando visitan otros gimnasios.

Puntos a tener en cuenta para rendir examen

- 1) Buena presencia, pelo recogido en cualquiera de los casos (varón o mujer).
- 2) Asistir con el Dobok Oficial de la Asociación Taekwon-do Universal.
- 3) Debajo del Dobok, el estudiante puede tener una remera totalmente blanca. (Sin membretes visibles).
- 4) No utilizar reloj, pulseras, anillos, aros, etc, (bijouterie en general), dado que tampoco está permitido cuando se lleva a cabo la práctica de TKD.
- 5) Los alumnos que realicen roturas de maderas, deberán estar con ellas a la hora de iniciar la formación para el examen.
- 6) La libreta de calificaciones se debe presentar en perfectas condiciones, foto actualizada, libreta oficial de la Asociación Taekwon-do Universal, tener completos los datos y presentarla al instructor con anticipación (de unos días) al examen .
- 7) Tener totalmente aprobado el examen anterior.

Protocolo de saludo al comenzar la clase

- ✍ Saludo al fundador del Taekwon-do (Charyot Chang si ya nim ke kyongye)
- ✍ Saludo al instructor (Charyot Sabon nim ke kyongye)
- ✍ Recitar los deberes del estudiante
 - 1) Respetaré los principios del TKD
 - 2) Respetaré al instructor y a los maestros
 - 3) Nunca mal usaré el TKD
 - 4) Seré un campeón de la libertad y la justicia
 - 5) Construiré un mundo más pacífico

Protocolo de saludo para finalizar la clase

Meditación	
Mugniomg	(sentarse con las piernas cruzadas)
Si Yak	(comenzar a meditar por unos minutos)
Coman	(fin)
Irasot	(levantarse)
Charyot Sabon nim ke kyongye	(saludo al instructor)
Reverencia	(saludar antes de retirarse del do jang)

Significado de I DAN

I DAN.... EXPERTO O NOVICIO ?

Una de las grandes preguntas dentro de las artes marciales es si un I Dan es un experto. Sin embargo, los estudiantes reconocerán que esto no siempre es así. También los que llegan a su primer cinturón negro se sienten ellos mismo como expertos y eventualmente se convencen de ello.

El I DAN ha aprendido muchas técnicas como para defenderse de un simple oponente. Se puede comparar a un pájaro que ha adquirido muchas plumas para vivir en su nido y defenderse.

El novato I DAN comenzará ahora realmente a aprender ya que aprendió el alfabeto, él puede comenzar a leer. Años de duro trabajo tendrán que pasar antes que pueda considerarse un instructor y experto.

Comienzan también nuevas responsabilidades. Las acciones dentro y fuera del gimnasio deberán realizarse con mucho cuidado. Deberá también esforzarse en dar un buen ejemplo a los estudiantes de más baja graduación.

ASOCIACION TAEKWON-DO UNIVERSAL

Programa de Examen

Para las categorias de X Gup a I Gup



on atkd

Programa de la categoría: BLANCO - (X GUP)



Nombre: MOA CHARYOT SOGI
Posición de Saludo.

Posición de los pies: Talones juntos.

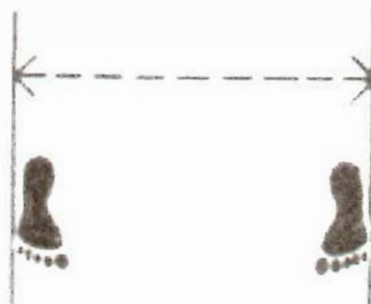
Programa de la categoría: BLANCO - (X GUP)



Posición: NARANI SOGI
Posición de Pies paralelos.

Ancho: Ancho de Hombros.
Se mide de canto externo
a canto externo.

Peso: 50% en cada pierna.



Programa de la categoría: BLANCO - (X GUP)



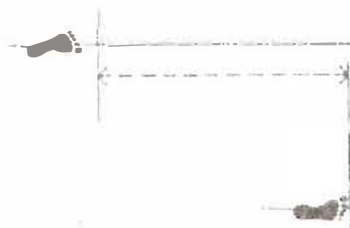
Posición: GUNNUN SOGI
Posición de caminar

Ancho: Ancho de hombros.
Se mide desde la línea media del pie
hasta la línea media del otro pie.

Largo: Ancho y medio de hombros.
Se mide desde punta de dedos
a punta de dedos.

Peso: 50% en cada pierna.

Posición pie de atrás: 25° hacia afuera.
Rodilla adelantada en línea
perpendicular con el talón.



Programa de la categoría: BLANCO (X GUP)

Secciones del cuerpo humano:

DIVISIÓN HORIZONTAL

Sección Alta Desde el cuello para arriba (NOPUNDE)

Sección Media: Desde el cuello hasta el ombligo (KAUNDE)

Sección Baja: Desde el ombligo hasta abajo (NAJUNDE)

DIVISIÓN VERTICAL

Sección de frente: Línea central del cuerpo (AP)

Sección de lado: Línea de la tetilla (YobAP)

Sección de costado: Línea lateral del cuerpo (YOP)

Posiciones:

NARANI SOGI

GUNNUN SOGI

MOA CHARYOT SOGI

MOA SOGI

Formas (tul):

SAJU JIRUGI

SAJU MAKGI

7 Movimientos.

8 Movimientos.

Técnicas Fundamentales:

- 1) Golpe de puño en posición paralela. (**NARANI SO JIRUGI**)
- 2) Golpe de puño en posición de caminar y volver a la posición de salida. (**GUNNUN SO GUJARI BARO JIRUGI**)
- 3) Defensa abajo con antebrazo en posición de caminar y volver a la posición de salida. (**GUNNUN SO PALMOK GUJARI NAJUNDE BARO MAKGI**)
- 4) Defensa abajo con canto de mano en posición de caminar y volver a la posición de salida. (**GUNNUN SO SONKAL GUJARI NAJUNDE BARO MAKGI**)
- 5) Defensa al medio con la parte interior del antebrazo en posición de caminar. (**GUNNUN SO AN PALMOK KAUNDE MAKGI**)
- 6) Patada de frente. (**APCHA BUSIGI**)

Puntos de evaluación:

✍ Técnicas fundamentales.

✍ Formas.

✍ Sambo matsogi individual.

✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano ejecutadas en un paso

✍ Teoría A-B-C-D-E-F-G1-U1

Programa de la categoría: PTA. AMARILLA (IX GUP)



Posición: NIUNJA SOGI
Posición en “L”

Largo: Ancho y medio de hombros.
Se mide desde punta de dedos
de pie adelantado a canto
exterior del pie de atrás.

Peso: 70% en la pierna atrasada y
30% en la adelantada.

Posición de pie: Ambos talones
15° hacia afuera y el dedo gordo
del pie adelantado en la misma
línea del talón de atrás.



Rodilla adelantada en línea
perpendicular con el talón.
Rodilla atrasada en línea
perpendicular con los dedos del pie.

Programa de la categoría: PTA. AMARILLA (IX GUP)

TUL: CHON JI

Cantidad de movimientos: 19

Literalmente “EL CIELO Y LA TIERRA”.

Esto es en oriente interpretado como la creación del mundo, o el comienzo de la historia humana.

Por ello, ésta es la forma inicial, practicada por el que comienza. Consiste en dos partes iguales, una representa el cielo y la otra representa a la tierra.

Posición de salida: **NARANI JUMBI SOGI.**

Técnicas fundamentales:

- 1) Puño avanzando en posición de caminar.
(**GUNNUN SO AP JOOMUK BARO JIRUJI**)
- 2) Defensa abajo con antebrazo en posición de caminar.
(**GUNNUN SO PALMOK NAJUNDE BARO MAKGI**)
- 3) Posición L defensa con la parte interior del antebrazo hacia fuera.
(**NIUNJA SO ANPALMOK MAKGI**)
- 4) Patada de costado.
(**YOPCHA JIRUJI**)
- 5) Patada circular.
(**DOLLYO CHAGI**)

Puntos de evaluación:

- ✍ Técnicas Fundamentales.
- ✍ Formas
- ✍ Sambo matsogi en pareja.
- ✍ Lucha libre.
- ✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano ejecutadas en uno y dos pasos.
- ✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G1-U1,4

NOTA:

“ En todas las categorías el alumno tendrá que saber la forma de su graduación y la anterior”.

Programa de la categoría: **AMARILLO (VIII GUP)**

TUL: DAN-GUN

Cantidad de movimientos: 21







Es el nombre del Santo DAN-GUN. El legendario fundador de Corea. Fundada en el año 2.333 Antes de Cristo.

Posición de salida: **NARANI JUMBI SOGI.**

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición L guardia bloqueo con canto de mano.
(NIUNJA SO SONKAL DAEBI MAKGI)
- 2) Posición L defensa doble con antebrazos.
(NIUNJA SO SANG PALMOK MAKGI)
- 3) Defensa alta en posición de caminar.
(GUNNUN SO PALMOK BARO CHOKYO MAKGI)
- 4) Posición L golpe con canto de mano hacia fuera.
(NIUNJA SO SONKAL BAKURO TAERIGI)

Puntos de evaluación:

-  Técnicas fundamentales.
-  Formas.
-  Ilbo matsogi.
-  Lucha libre.
-  Combinaciones de técnicas de pie y mano ejecutadas en dos pasos.
-  Teoría. A-B-C-D-E-F-G2-U1,2,4

NOTA:

Todos los puños de este tul van a la zona o sección alta (**NOPUNDE JIRUGI**)

Programa de la categoría: PTA.VERDE (VII GUP)



Posición: ANNUN SOGI
Posición Sentado

Ancho: Un ancho y medio de hombros.
Se mide de canto interno de pie
a canto interno del otro pie.

Peso: 50% En cada pierna.

Posición de pie: Paralelos.

La espalda debe ir erguida.



Programa de la categoría: PTA. VERDE (VII GUP)

TUL: DO - SAN

Cantidad de movimientos: 24

Es el seudónimo del patriota AHN CHANG HO (1876 1938)

Los 24 movimientos representan su vida entera, la cual la dedicó a la educación superior de Corea y al movimiento de la independencia.

Posición de salida: **NARANI JUMBI SOGI**

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición de caminar defensa lateral con parte exterior del antebrazo.
(**GUNNUN SO BAKAT PALMOK BARO YOP NAPUNDE MAKGI**)
- 2) Posición de caminar golpe lateral con el reverso del puño.
(**GUNNUN SO DUNG JOOMUK BARO YOP TAERIGI**)
- 3) Posición de caminar golpe con punta de dedos.
(**GUNNUN SO SUN SONKUT TULGI**)
- 4) Posición de caminar defensa doble con la parte exterior de los antebrazos.
(**GUNNUN SO BAKAT PALMOK HECHO MAKGI**)
- 5) Posición L guardia bloqueo con antebrazos.
(**NIUNJA SO PALMOK DEBI MAKGI**)
- 6) Posición de caminar defensa arriba con antebrazos.
(**GUNNUN SO PALMOK BARO CHOKYO MAKGI**)
- 7) Posición sentado golpe con canto de mano hacia fuera.
(**ANNUN SO SONKAL KAUNDE IOP TAERIGI**)

Puntos de evaluación:

- ✍ Técnicas fundamentales.
- ✍ Formas.
- ✍ Ilbo matsogi.
- ✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano ejecutadas en dos y tres pasos.
- ✍ Lucha.
- ✍ Rotura :SONKAL TAERIGI O YOPCHA MILGI
- ✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G2-I-U1,2,4

NOTA:

La defensa **HECHO MAKGI** va un poco más ancho que la línea de los hombros.
Las patadas de frente de los movimientos 14 y 18 se realizan a la zona Media.

Programa de la categoría: VERDE (VI GUP)

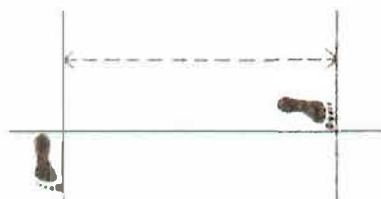


Posición: GOJUN SOGI
Posición en "L" Larga

Largo: Ancho y medio de hombros.
Se mide desde punta de dedos del
pie adelantado a canto interno
del pie atrasado.

Peso: 50% en cada pierna.

Posición del pie: Ambos talones 15°
hacia fuera y el dedo gordo del
pie adelantado en la misma línea
del talón del pie de atrás.



Programa de la categoría: VERDE (VI GUP)



Posición: GOBURYO SOGI
Posición en un pie.

Posición de los pies: el de apoyo debe ir flexionado y el pie levantado debe ir con el canto de pie paralelo al piso y la rodilla hacia adelante.

Programa de la categoría: VERDE (VII GUP)

TUL: WON HYO

Cantidad de movimientos: 28

Fue el célebre monje que introdujo el budismo a la dinastía SILLA en el año 686 Antes de Cristo.

Posición de salida: **MOA JUMBI SOGI tipo A**

Puño a la altura de la nariz a 30 cms.

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición L golpe con canto de mano hacia adentro.
(NIUNJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGI)
- 2) Posición mezclada puño directo.
(GOJUNG SO KAUNDE BARO JIRUGI)
- 3) Posición de caminar defensa circular.
(GUNNUN SO ANPALMOK DOLLIMYO MAKGI)
- 4) Posición de caminar puño cruzado.
(GUNNUN SO BANDAE JIRUGI)
- 5) Posición sobre un pie guardia bloqueo.
(GOBURIO SO PALMOK DAEBI MAKGI)

Puntos de evaluación:

- ✍ Técnicas fundamentales.
- ✍ Formas.
- ✍ Ilbo matsogi.
- ✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano ejecutadas en dos y tres pasos
- ✍ Lucha.
- ✍ Rotura DOLLYO O AP CHAGI.
- ✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G3-H-I-U1,2,4

NOTA:

Las patadas de frente de los movimientos 20 y 23 se realizan a la zona Baja.
Las patadas de costado de los movimientos 8 y 26 se realizan a la zona Media y se deben ejecutar con puño.

Programa de la categoría: PTA. AZUL (V GUP)

TUL: YUL GOK

Cantidad de movimientos: 38.

Es el seudónimo de un gran filósofo y erudito (1536 1584), apodado el “CONFUCIO DE COREA”.

Los 38 movimientos de esta forma se refieren al lugar de su nacimiento sobre los 38 grados de latitud, y el diagrama representa al ESTUDIANTE.

Posición de salida: **NARANI JUMBI SOGI.**

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición de caminar defensa de enganche con palma.
(**GUNNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MAKGI**)
- 2) Posición de caminar golpe frontal con codo.
(**GUNNUN SO PALKUP TAERIGI**)
- 3) Posición L defensa doble con canto de mano.
(**NIUNJA SO SANG SONKAL MAKGI**)
- 4) Posición en X golpe lateral con el reverso del puño.
(**KYOCHA SO DUNG JOOMUK YOP TAERIGI**)
- 5) Posición de caminar defensa simultanea con antebrazo.
(**GUNNUN SO DOO PALMOK BARO MAKI**)

Puntos de evaluación:

✍ Técnicas fundamentales.

✍ Formas.

✍ Ilbo matsogi.

✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano saltando en uno y dos pasos

✍ Rotura BANDAE YOP CHAGI o SONKAL TAERIGI.

✍ Lucha.

✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G3-H-I-U1,2,4

NOTA: El primer movimiento de este tul es una forma de coordinación y sirve para tomar distancia.

El salto en posición **KYOCHA SOGI** debe hacerse a lo largo.

Las patadas de frente de los movimientos 8 y 12 se realizan a la zona Baja.

Las patadas de costado de los movimientos 23 y 26 se realizan a la zona Media.

Programa de la categoría: AZUL (IV GUP)



Posición: KYOCHA SOGI

Posición en "X"

Ambas piernas deben
ir flexionadas.

Ambos pies deben mirar hacia
el mismo lado.

Peso: 100% del peso
sobre el pie estacionario.



Programa de la categoría: AZUL (IV GUP)

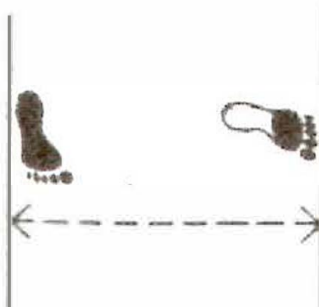


Posición: DWITBAL SOGI
Posición "L" corta.

Largo: Un ancho de hombros.

Se mide de punta de dedos
a canto externo.

Peso: 90% en la pierna atrasada
y 10% en la pierna adelantada.



Programa de la categoría: AZUL (IV GUP)

TUL: JOONG GUN

Cantidad de movimientos: 32

Se recuerda al patriota AHN JOONG GUN, que asesinó a HIRO-BUMI ITO, el 1er gobernador general Japonés de Corea. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. AHN cuando fue ejecutado en la prisión de LUI SHUNG (1910).

Posición de salida: **MOA JUMBI SOGI TIPO B.** Puño a la línea del ombligo a 15cm

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición L defensa con el reverso de canto de mano.
(NIUNJA SO SONKAL BAKURO MAKGI)
- 2) Posición de gato defensa hacia arriba con la palma
(DBWITBAL SO SONBADAK OLLYO MAKGI)
- 3) Posición de caminar golpe vertical doble ascendente con codo.
(GUNNUN SO WIPALKUP TAERIGI)
- 4) Posición de caminar golpe vertical doble alto.
(GUNNUN SO SANG JOOMUK NOPUNDE SEWO JIRUGI)
- 5) Posición de caminar golpe doble ascendente.
(GUNNUN SO SANG JOOMUK DWIJIBO JIRUGI)
- 6) Posición de caminar defensa hacia arriba con puños cruzados.
(GUNUN SO KYOCHA JOOMUK CHOOKYO MAKGI)
- 7) Posición L golpe lateral con el reverso de puño.
(NIUNJA SO DUNG JOOMUK IOP TAERIGI)
- 8) Posición L golpe directo con puño .
(NIUNJA SO BANDAE JIRUGI)
- 9) Posición de caminar defensa con palma hacia abajo.
(GUNNUN SO SONBADAX BANDAE NOOLLO MAKGI)
- 10) Posición cerrada golpe circular con puño.
(MOA SO KIOKJA JIRUGI)

Puntos de evaluación:

✍ Técnicas fundamentales.

✍ Formas.

✍ Ilbo - Ibo matsogi.

✍ Lucha libre.

✍ Combinaciones de técnicas de pie y mano con anticipos en dos y tres pasos.

✍ Rotura con salto Nopi Chagi o AP JOOMUK (Puño).

✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G4-H-I-J-K-U1,2,3,4

NOTA La primer técnica de patada se hace con el pie de apoyo de costado y su nombre es: **Yobap cha busigi** .

Las patadas de frente de los movimientos 2 y 5 se realizan a la zona Baja.

Las patadas de costado de los movimientos 22 y 25 se realizan a la zona Media.

Programa de la categoría: PTA. ROJA (III GUP)

TUL: TOI GYE

Cantidad de movimientos: 37

Es el seudónimo del célebre erudito YI HWANG (siglo 16) una autoridad sobre el neo-confucionismo. Los 37 movimientos se refieren al lugar donde se desempeñaba; sobre los 37° de latitud. El diagrama representa al ESTUDIANTE.

Posición de salida: **MOA JUMBI SOGI TIPO B**

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición de caminar golpe bajo con los dedos.
(GUNNUN SO DWIJIBUN SONKUT NAJUNDE TULGI)
- 2) Posición cerrada golpe alto con el reverso del puño hacia atrás.
(MOA SO DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI)
- 3) Posición de caminar puños en X defensa hacia abajo en forma de presión.
(GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MAKGI)
- 4) Posición sentado defensa en W con la parte exterior del brazo.
(ANNUN SO BAKAT PALMOK SANG MAKGI)
- 5) Posición L doble defensa hacia abajo empujando.
(NIUNJA SO DOOPALMOK NAJUNDE MIRO MAKGI)
- 6) Golpe ascendente con rodilla.
(MOORUP OLLYO CHAGUI)
- 7) Posición de caminar golpe alto con la punta de los dedos.
(GUNNUN SO OPUN SONKUT NOPUNDE BARO YULGI)
- 8) Posición L golpe con el reverso del puño hacia atrás arriba.
(NIUNJA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOPDWI TAERIGI)
- 9) Posición X puños en X defensa hacia abajo en forma de presión.
(KYOCHA SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MAKGI)
- 10) Posición L guardia bloqueo con canto de mano hacia abajo.
(NIUNJA SO SONKAL NAJUNDE DAEBI MAKGI)

Puntos de evaluación:

- ✍ Técnicas fundamentales.
- ✍ Formas.
- ✍ Ilbo -lbo matsogi
- ✍ Combinaciones Técnicas de pie y mano con desplazamientos .
- ✍ Defensa personal.
- ✍ Rotura NOMO CHAGI.
- ✍ Lucha.
- ✍ Teoría A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-Ñ-O-U1,2,3,4

NOTA: El salto en posición **KYOCHA SOGI** debe hacerse a lo alto.

Interprétese la definición “**MIRO**” como acción de empujar.

La patada de frente del movimiento 9 se realiza a la zona Media.

Las patadas de frente de los movimientos 23 y 26 realizan a la zona Baja.

Programa de la categoría: ROJO (II GUP)



Posición: SOOJIK SOGI

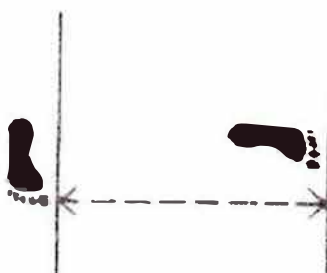
Posición de L corta

Largo: un ancho de hombros

Se mide de punta de dedos del pie adelantado a canto interno del pie de atrás.

Peso: 60% en la pierna atrasada y 40% en la adelantada.

Posición del pie: ambos talones 15° hacia fuera y las rodillas deben ir bien extendidas.



Programa de la categoría: ROJO (II GUP)

TUL: HWA RANG

Cantidad de movimientos: 29

Se llamaba HWA RANG a un grupo de guerreros originados en la dinastía SILLA, en el temprano siglo VII.

Los 29 movimientos se refieren a la 29 " división de infantería donde el Taekwon-do desarrolló su madurez.

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición sentado, bloqueo con la palma empujando.
(ANNUN SO SONBADAK MIRO MAKGI)
- 2) Posición L golpe hacia arriba con puño.
(NIUNJA SO OLLYO JIRUGI)
- 3) Posición vertical golpe descendente con canto de mano.
(SOOJIK SO SONKAL NAERYO YAERIGI)
- 4) Posición L golpe cruzado con puño.
(NIUNJA SO BARO JIRUGI)
- 5) Posición L golpe lateral con codo.
(NIUNJA SO YOP PALKUP TULGI)
- 6) Posición firme defensa lateral frontal al medio con la parte interior del antebrazo.
(MOA SO AN PALMOK KAUNDE YO BAP MAKGI)

Puntos de evaluación:

- ✍ Técnicas fundamentales.
- ✍ Formas.
- ✍ Ilbo - Ibo matsogi.
- ✍ Lucha.
- ✍ Combinaciones de pie y mano con desplazamiento y técnicas de anticipo .
- ✍ Rotura: Poder con pie o habilidad TWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI (giro talón saltando)
- ✍ Conocimiento de diferentes formas de defensa.
- ✍ Teoría.A-B-C-D-E-F-G6-H-I-J-K-L-M-N-Ñ-O-P-Q-R-S-T-U1,2,3,4-V-W

NOTA:Las patadas circulares de los movimientos 18 y 19 se realizan a la zona Alta a 75 grados. **(NOPUNDE)**

La patada de costado del movimiento 12 se realiza a la zona Media.

Programa de la categoría: PTA. NEGRA (I GUP)

TUL: CHOONG MOO

Cantidad de movimientos: 30

Fue el nombre dado al gran almirante YI SOON SIN de la dinastía YI.

Fue el supuesto inventor del 1er Barco de guerra blindado (KOBUKSON) en 1592. El cual fue el precursor del submarino de hoy día.

La razón por la cual esta forma termina con la mano izquierda en ataque es para simbolizar su lamentable muerte.

Técnicas fundamentales:

- 1) Posición de caminar golpe alto con el canto de la mano.
(GUNNUN SO SONKAL NOPUNDE TAERIGI)
- 2) Salto con patada de costado.
(TWIMYO YOPCHA JIRUGI)
- 3) Posición L defensa abajo con antebrazo.
(NIUNJA SO PALMOK NAJUNDE MAKGI)
- 4) Posición de caminar golpe frontal con el reverso del canto de la mano.
(GUNNUN SO SONKAL DUNG NOPUNDE AP TAERIGI)
- 5) Patada al medio hacia atrás.
(KAUNDE DWITCHA JIRUGI)
- 6) Posición sentado defensa frontal al medio con el antebrazo.
(ANNUN SO PALMOK KAUNDE AP MAKGI)
- 7) Posición sentado golpe lateral alto con el reverso del puño.
(ANNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI)
- 8) Posición L canto de mano en X defensa lateral al medio.
(NIUNJA SO KYOCHA SONKAL KAUNDE YOP MAKGI)
- 9) Posición de caminar defensa doble hacia arriba con las palmas.
(GUNNUN SO DOO SONBADAK OLLYO MAKGI)

Puntos de evaluación:

✍ Técnicas fundamentales.

✍ Formas.

✍ Ilbo - Ibo Matsogi

✍ Hosin sul (defensa personal).

✍ Combinaciones 360° con patada de Costado, talón, descendente y circular.

✍ Lucha.

✍ Rotura : Poder SONKAL TAERIGI, Habilidad NOMO CHAGI

✍ Ilbo, Ibo y Sambo Matsogi (uno, dos y tres pasos)

✍ Teoría. A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-Ñ-O-P-Q-R-S-T-U1,2,3,4-V-W-X-Y-Z

NOTA: En este tul la patada **DWITCHA JIRUGI** se debe hacer sin puño.

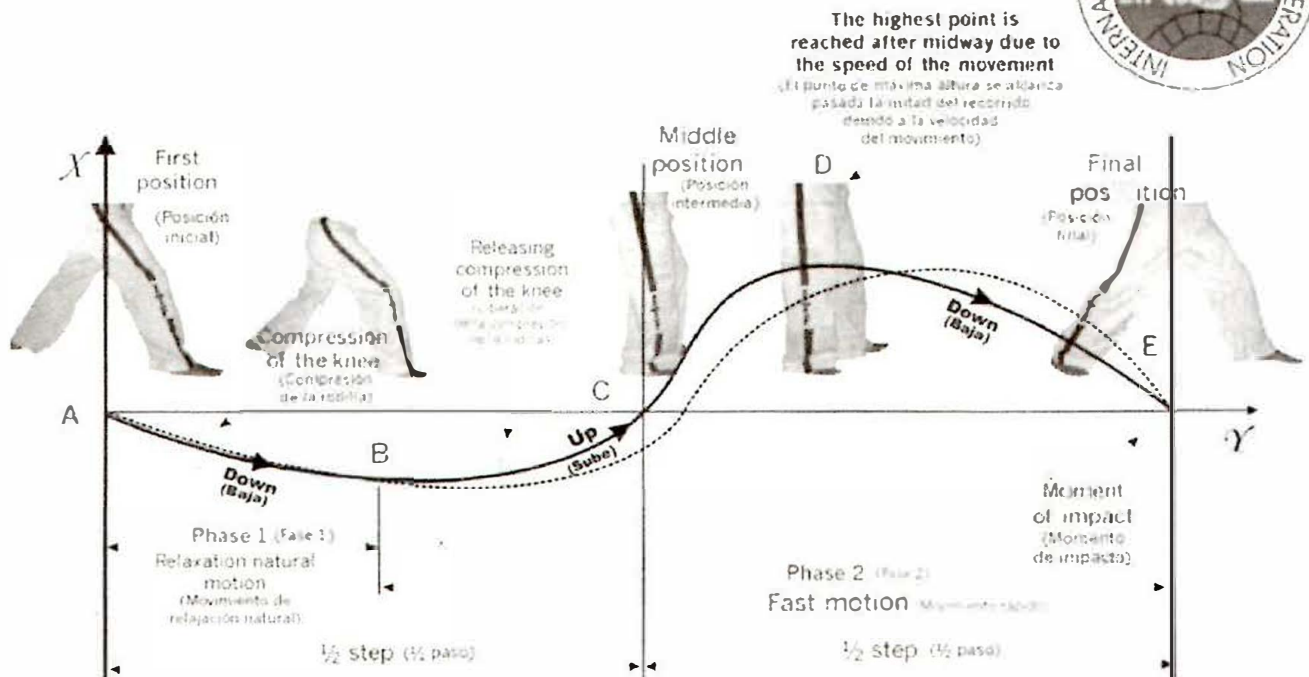
La patada circular del movimiento 14 se realiza a la zona Alta.

La patada circular del movimiento 17 se realiza a la zona Media.

Las patadas de costado de los movimientos 7, 25 y 26 se realizan a la zona Media.

Sine Wave Movement

(Movimiento Ondulante)



Explicación del movimiento ondulante

Una de las características principales del TaeKwon-Do ITF es el movimiento ondulante, al que se reconoce como un leve bajar, subir y bajar que brinda poder y armonía al movimiento. Puede efectuarse avanzando (ya sea conservando la misma posición o modificándola) o realizarse en un mismo lugar, manteniendo o cambiando de posición básica.

Este modo tan particular de movimiento fue incorporado por el fundador del TaeKwon-Do obedeciendo dos motivos en función del objetivo principal que consisten en aumentar la velocidad.

1-La relajación.

2-El aumento de la velocidad a través de una ganancia en la altura.

Sabemos que la relajación constituye el primer aliado de la velocidad, y el hecho de agazaparse otorga al cuerpo en primer lugar- una relajación especial que redundará en un aumento de la velocidad del movimiento y en definitiva de la técnica ejecutada.

Antes de proceder al análisis del movimiento ondulante sería conveniente recordar que la Energía de Movimiento está compuesta por suma de la Energía Potencial (de altura) más la Energía Cinética (de velocidad). Podríamos graficar el proceso del movimiento ondulante tomando el ejemplo de un salto con garrocha. Éste es a fin de cuentas movimiento ondulante, de un caminar muy exagerado entendido simplemente como un intercambio de energías donde al crecer una, disminuye la otra y a la inversa. Nos referimos a la Energía Cinética y a la Energía Potencial.

En el instante de comenzar su salto con garrocha, el atleta corre, aumentando la Energía Cinética, para lograr su velocidad máxima. Es entonces cuando apoya la garrocha en el suelo y toda esa energía acumulada le permite elevarse lo máximo posible.

Tanto es así que en determinado momento, la velocidad se convierte en cero y la altura es la mayor posible. Suponiendo que el atleta no se soltara de la garrocha para realizar el salto, comenzaría a descender, empezando a incrementarse la velocidad, que llegaría a superar con creces la velocidad inicial, debido a la fuerza de la gravedad.

Atendiendo a esta comparación podemos establecer y comprender que el movimiento ondulante es un ardid Biomecánico que nos permite lograr una mayor Energía Cinética a partir de una acumulación de Energía Potencial, entendida como indispensable en la obtención de una máxima potencia para nuestro TaeKwon-Do, como quedara establecido en la Teoría del Poder

Terminología: Castellano - Coreano

Posiciones (Sogi). (A)

Posición de preparación	(Junbi)
Posición de pies juntos	(Moa sogi)
Posición de saludo	(Moa charyot sogi)
Posición de pie paralelos	(Narani sogi)
Posición de caminar	(Gunnun sogi)
Posición de caminar larga	(Nachuo sogi)
Posición sentado	(Annun sogi)
Posición sentado en diagonal	(Sasun sogi)
Posición sobre un pie	(Goburyo sogi)
Posición sobre un pie extendido	(Waebal sogi)
Posición en L	(Niunja sogi)
Posición en L larga	(Gojung sogi)
Posición en L corta vertical	(Soojik sogi)
Posición en L corta en punta de pie	(Dwitbal sogi)
Posición en x	(Kyopcha sogi)

Secciones del cuerpo (B)

Frente	(Ap)
De lado	(Yobap)
Costado	(Yop)
Puño	(Joomuk)
Puño frontal	(Ap joomuk).
Puño reverso	(dung joomuk)
Puño lateral	(yop joomuk)
Puño de lado	(Yobap joomuk)
Puño dedo medio	(Joongji joomuk)
Puño dedo índice	(Inji joomuk)
Canto de mano	(sonkal)
Canto reverso	(Dung sonkal)
Punta de dedos	(Sonkut)
Punta de dedos Palma hacia abajo	(Opun sonkut)
Punta de dedos Palma vertical	(Sun sonkut)

Punta de dedos	(Dwijibun sonkut)
Palma hacia arriba	
Antebrazo	(Palmok)
Antebrazo externo	(Bakat Palmok)
Antebrazo interno	(Anpalmok)
Codo	(Palkup)
Metatarso de pie	(Apkumchi)
Rodilla	(Moorup)
Talón	(Dwichook)
Empeine	(Baldung)
Salto	(Twimyo)

Zona o Lados (C)

Zona alta	(Nopunde)
Zona media	(Kaunde)
Zona baja	(Najunde)
Mismo lado	(Baro)
Cruzado	(Bandae)
Movimiento hacia adentro	(Anuro)
Movimiento hacia afuera	(Bakuro)
Reverso	(Dung)
Descendente	(Naeryo)
Ascendente	(Ollyo)

Diferentes tipos de Defensa:

Enganche	(Golcho)	Hacia abajo	(Naeryo)
Paralela	(Narani)	Levantando	(Duro)
Empujar	(Miro)	Doble	(Sang)
Presión	(Noollo)	Horizontal	(Soopyong)
Circular	(Dollimyo)	Contra agarre	(Hechyo)
Guardia	(Daebi)	De 9	(Gutja)
Hacia arriba	(Ollyo)	Dos	(Doo)

Definición Técnica (D)

Hemorragia interna	(Jirugi)
Defensa o bloqueo	(Makgi)
Golpe punzante	(tulgi)
Golpe empujando	(milgi)
Quebrar o romper	(Taerigi)
Destrucción	(Busigui)

Orden de nombrar una técnica: (E)

- A) Posición básica
- B) Arma a utilizar
- c) Zona o lado
- d) Definición técnica (Jirugi, Makgi, Tulgi, Milgi, Taerigi, Busigui)

Ejemplos

Posición de caminar golpe de puño del mismo lado a la zona media
Gunnun So ap Joomuk Baro Kaunde Jirugi.

Posición en L golpe de puño del mismo lado a la zona media
Niunja So ap Joomuk Baro Kaunde Jirugi

Posición de caminar Defensa abajo con antebrazo
Gunnun So Anpalmok Najunde Baro Makgi

Posición en L guardia bloqueo con canto de mano a la zona media
Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi.

Posición sentado guardia bloqueo con canto de mano a la zona baja
Annun So Sonkal Najunde Daebi Makgi.

Procedimiento para dar las ordenes:

Con orden paso por paso	(Kurion Machoso)
Sin orden	(Kurion On Shi)
Fin	(Coman)
Regresar a la posición inicial	(Barot)
Relajarse	(Swiyo) Yot

Uno	(Hana)	Seis	(Yosot)
Dos	(Dool)	Siete	(ilgop)
Tres	(Set)	Ocho	(Yodul)
Cuatro	(Net)	Nueve	(Ahop)
Cinco	(Dasot)		

Atención	(Charyot)
Saludo	(Kyongye)
Paso en el lugar	(Gujari)
Paso hacia adelante	(Nagagi)
Paso hacia atrás	(Duruogi)
Giro	(Dolgi)
Giro en el lugar	(Gujari Dolgi)
Paso giro	(Omgyo Didimyo Dolgi)
Doble paso giro	(lbo Omgyo Didimyo Dolgi)

Técnicas de Patadas:

Patada	(Chagi)
Patada circular	(Dollyo Chagi)
Patada de frente	(Apcha busigui)
Patada de costado	(Yopcha jirugui)
Patada hacia atrás	(Dwitcha jirugui)
Patada de costado por empuje	(Yopcha milgui)
Patada de torsión	(Bituro chagui)
Patada con giro talón	(Bandae dollyo chagui)
Patada con giro lateral	(Bandae Yop chagi)
Patada descendente	(Naeryo chagui)
Patada frontal de lado	(Yobap cha busigui)
Patada con salto	(Twimyo chagui)
Patada de frente en tijera saltando	(Twimyo nopi chagui)
Patada de costado a lo largo saltando	(Twimyo nomo chagui)
Patada circular en tijera saltando	(Twimyo nopi dollyo chagui)
Patada con giro talón saltando	(Twimyo bandae dollyo chagui)
Patada con giro lateral saltando	(Twimyo bandae Yop chagui)

Director: Fabián A. Pini VIII Dan
Presidente Asociación Taekwon-do Universal



TAEKWON-DO

arte universal de autodefensa

<http://www.itf-universal.com.ar>

E-mail: info@itf-universal.com.ar

Infanta Isabel 2476
Villa Libertad - San Martín
(1650) Bs. As. - Argentina
Tel/Fax: 4750-6449