

AGRUPACIÓN ARGENTINA DE TAEKWON-DO



Cuadernillo Teórico

Idea, investigación, diseño y edición: H Pignone.

Corrección: L. Giuliani

Colaboró: J. Posik



Actualizado a febrero de 2007

ANTECEDENTES HISTORICOS

HISTORIA Y LEYENDA DE LAS ARTES MARCIALES COREANAS

A través de todo el mundo hubo y hay numerosos estilos de peleas con pies y manos. En la antigua Grecia se lo llamó Pancratiun (gladiadores), en Rusia, Samba, en China llevó el nombre de Koon-Tao, Kung-Fu, o Daeji-chon, en Japón, Karate o Kempo, en Malasia, Bosilat, en Tailandia, Kick-boxing, en Francia, Savate, en India, Selamban, etc.

Algunas de estas formas de defensa personal son tan viejas como el género humano, y sería casi imposible buscar el origen del combate con pies y manos de hoy en un solo comienzo.

Hay ciertas leyendas relacionadas con el origen del combate con pies y manos. Una de las más aceptadas es la que cuenta que un renombrado monje budista llamado Bodhidharma viaja de India a China vía los Himalayas, luego de su arribo a China se sostiene que fue a un monasterio llamado Shaolin-Szu para comenzar con su enseñanza de budismo e incluye en sus prédicas religiosas a los monjes ejercicios de defensa personal.

Hay otros que piensan que el arte marcial se originó en Okinawa, en Japón o en Corea, basándose en dibujos de murales muy antiguos.

La teoría China es la más aceptada, ya que China fue la cuna de la cultura oriental, aunque eso no significa que necesariamente las artes marciales tuvieron comienzo allí.

Quizás la mejor respuesta sea que la lucha con pies y manos, no se originó en ningún país en especial, sino que fue un desarrollo natural que ocurrió en diferentes lugares de acuerdo a las distintas necesidades de defensa, y el método de desarrollo fue distinto de acuerdo al tiempo y al lugar.

En Corea, a través de los siglos el arte fue llamado de diferentes formas, Soo-Bak-Gi, Kwon-Bup, Tae-Kyon, Tang-Soo, y fue recién en 1955 cuando se le dio el nombre de TaeKwon-Do.

Al principio el arte a través de los monjes budistas creció solamente en los templos, pero su práctica se extendía rápidamente porque esos tiempos eran violentos e inseguros a raíz de los enfrentamientos entre los tres reinos de Corea; Koguryo en el norte, Silla en el sudeste, y Baekje en el sudoeste.

Después de una larga pugna el reinado de Silla sale victorioso y en el año 668, los tres reinos son unidos en uno. El período de Silla dura hasta el año 935 y se considera como la edad dorada de la historia coreana.

Durante el período de Silla surgió un movimiento que vino a ser tan importante para el crecimiento de la defensa personal como los monjes budistas, el Hwarang-Do, un grupo organizado para cultivar ideales morales y patrióticos entre la juventud coreana.

Se limitó el número de miembros de esa organización a jóvenes bien educados y de noble linaje. Los miembros llevaban una existencia conducida a un mejoramiento de la moral, mientras viajaban a través del interior del país entrenando su cuerpo y espíritu. Los ideales de su código moral, se asemejaban a la de los caballeros de la Edad Media o a los samurais del Japón, estos eran: Lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honradez con los amigos, coraje en la batalla y abstención del uso innecesario de la violencia y poder de matar.

En el año 935 el reino de Silla fue derrocado por el jefe guerrero Kyong-Hum, quien fundó el reinado de Koryo, del cual deriva el nombre occidental de Korea. Este período se extiende hasta 1392. En este período, el combate sin armas alcanzó gran popularidad y era practicado a la par por el personal militar y el público en general. Fue en este período que la defensa personal fue técnicamente organizada y sistematizada por los maestros y líderes. Los oficiales militares y los maestros eran invitados por la familia real para presentar demostraciones y torneos anualmente en la corte real.

En 1392 la dinastía de Koryo es reemplazada por la dinastía Yi, hasta el año 1909. En este período el budismo fue reemplazado por el confucianismo como religión, la clase gobernante enfatizó los estudios de la cultura china. La defensa personal se encontró obstaculizada en su desarrollo y esto provocó un fuerte decaimiento en su práctica y cantidad de adeptos.

En 1909, los japoneses invadieron Corea y la dinastía Yi fue vencida.

Los japoneses proscribieron la práctica de defensa personal. Al encontrar la vida muy opresiva, muchos coreanos emigraron a China y Japón, en estos países no había restricciones para la defensa personal y entonces hubo la posibilidad por primera vez de exponer la defensa personal coreana frente a otras formas de combate chinas y japonesas.

A fin de la segunda guerra mundial finalizó la ocupación de 36 años de Corea por Japón; muchos coreanos volvieron a su país y muchos maestros de artes marciales abrieron lugares de enseñanza.

Fue recién el 11 de abril de 1955, que el nombre de TaeKwonDo sugerido por el Gral. Choi Hong Hi, fue aceptado por unanimidad por los maestros y autoridades coreanas allí reunidas. Pero algunas diferencias entre los máximos exponentes del arte marcial coreano impidieron que se desarrollara plenamente, hasta que el 5 de agosto de 1965 se crea la Asociación coreana de TaeKwonDo formada por los líderes de los distintos Kwanes o estilos coreanos (Chong Do Kwan, Moo Duk Kwan, Chong Moo Kwan, Oh Do Kwan, Chi Do Kwan). El nombre de TaeKwonDo así incorporado fue el resultado del estudio y desarrollo del estilo Chang Hung (seudónimo del Gral. Choi) basado en técnicas de SOO BAK-GI, TAE-KYON, TANG SOO-DO y KARATE japonés.

Fue así como el 22 de marzo de 1966 se funda la Federación Internacional de TaeKwonDo, cuyo presidente es el Gral. Choi. A partir de este momento muchos coreanos emigraron a otros países para dedicarse a la enseñanza del TKD, y fue así como rápidamente se expandió por todo el mundo.

En 1967 se introduce el TKD en Argentina por medio de los maestros Han Chang Kim, Nam Sung Choi y kwan Duk Chung. En 1971 comienza a haber diferencias entre el presidente de la federación internacional y el gobierno de Corea, por lo cual el Gral. Choi se traslada a Canadá, país que se convierte a partir de ese momento en sede de la Federación Internacional.

En 1973, en Corea, se crea la Federación Mundial, quedando nuevamente dividido el TKD. Cada país entonces sufrió un proceso de identidad ya que no podía haber una entidad que nucleara a todos los practicantes de TKD de un país, y hasta el momento no la hay, sino que diferentes organizaciones tratan de regular la actividad de los practicantes afiliadas a las mismas. Esto dio lugar a que se produjera un marco de apertura organizativa dentro del TKD, que hoy en día se evidencia en el amplio abanico de posibilidades que ofrecen las organizaciones existentes.

Esta situación, sumada al gran crecimiento mundial de los practicantes de TKD, hicieron posible que el "TAEKWONDO ITF" y sus insignias se hayan convertido en un símbolo del estilo sistematizado por el Gral Choi, legado a toda la humanidad por intermedio de su obra cumbre, la ENCICLOPEDIA del TKD ITF

HISTORIA ANTIGUA

Hace aproximadamente 1.300 años, durante el siglo VII, la península de Corea estuvo dividida en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek Je. Silla el más pequeño de estos reinos, estuvo constantemente invadida y acosada por sus dos vecinos más poderosos del norte y del oeste.

Durante el reinado de Chin Heung, el vigésimo cuarto Rey de Silla, los jóvenes aristócratas y la clase guerrera, formaron una elite de cuerpo oficial llamado Hwa Rang Do. Este cuerpo guerrero, además de la práctica de lanza, arco y espada, también se entrenaba en las disciplinas físicas, mentales y variadas formas de lucha con pies y manos. Para fortalecer sus cuerpos escalaban escarpadas montañas y nadaban ríos turbulentos en los meses mas fríos. De esta manera se impulsaron sin piedad a prepararse para la tarea de defender su patria. Para guiarse y dar principios a su caballeridad, incorporaron un Código de cinco puntos sobre su conducta, reglamentado por el monje budista más grande por su erudición, Won Kang:

- Sed leal a tu Rey
- Sed obediente con tus padres
- Sed honorable con tus amigos
- Nunca retrocedáis en la batalla
- Haz muerte justa (si debéis matar, hazlo con justicia)

Los Hwa Rang Do se hicieron conocidos en la península por su coraje y destreza en la lucha, ganando el respeto de sus adversarios más grandes. La fuerza la derivaban del respeto hacia el Código, que les impedía lograr trofeos por las hazañas. Muchos de estos bravos luchadores murieron en los campos de batalla en el umbral de su juventud, tan jóvenes como de 14 ó 15 años de edad. Sin embargo, a través de sus proezas inspiraron a la gente de Silla, a elevarse y unirse. Por las victorias de Silla, la península de Corea se unió por vez primera en su historia.

Hay mucha evidencia histórica que documenta la existencia de una forma de lucha de pies y manos durante este período, tanto en Silla como en Koguryo. Algunas posturas se asemejan a las del Taek Kyon y al Jujitsu. Durante el período de los Hwa Rang Do, el primitivo arte de lucha de pie llamado Soo Bak, fue muy popular entre la gente común. La gente tenía un gran grado de respeto por el Soo Bak. Durante los festivales de Dan O (el 5 de mayo del calendario lunar) o los festivales de mitad de otoño (15 de agosto del calendario lunar), la competencia de Soo Bak fue unida con juegos de combate coreano, Taek Kyon y Ki Chagi.

Parece ser que los guerreros de Hwa Rang Do, agregaron una nueva dimensión a este arte nacional de lucha con pies, incluyendo los principios de Hwa Rang Do. El nuevo concepto mental y físico, elevó la lucha de pie a nivel de arte y se transformó en Soo Bak Gi.

El famoso historiador coreano Dr. Danje Shin Chae Ho, en sus escritos de Chosun, describe lides de destreza y coraje bajo crueles condiciones: "Danzando con espadas, ciertos deportes en el agua se desarrollaban en ríos helados, para probar el coraje del contrincante. La lucha en arquería y Taek Kyon, era sostenida para probar la habilidad y fuerza. Al ganador de la contienda se le daba el título de Son Bi. Todos los perdedores eran juzgados para tener los requisitos del guerrero y los ganadores eran estimados por todos". El Dr. Danje establece que el arte de Soo Bak fue eventualmente introducido a China como Kwoon Bup y como una forma de Jujitsu a Japón.

Mientras se seguía el rastro de documentos históricos relacionados con las artes marciales en Corea, fue interesante descubrir que el tercer Rey de la dinastía Yi (1401-1408), reclutó activamente expertos en Taek Kyon, Sirum (combate coreano en lanzamiento de piedras) y Soo Bak Gi, para ayudar en la organización de una armada poderosa.

Mucha de la documentación histórica parece indicar, que algunas de estas formas de lucha de mano abierta pudieron haber sido exportadas eventualmente a Japón y formar las bases para el Jujitsu y el Karate. El Hwa Rang Do coreano, pudo haber sido el precursor o antecesor del famoso Samurai japonés.

En su libro "Esto es Karate", Masutatsu Oyama (una conocida autoridad de Karate en Japón), menciona que la etimología de "Kara", refiere al reinado de Karak en el extremo sur de la península de Corea, donde su tipo de lucha con mano abierta, pudo haber sido introducido al Japón por los ancestros de los japoneses.

En otro estudio interesante, el Dr. An Ja San establece en su libro sobre la antigua Corea ("Chosun Moo Sa Yong Oon Jun"), la biografía de los guerreros coreanos. Dice que la escuela Yoo Sul (la cual ahora puede ser considerada Jujitsu) fue conocida bajo el nombre de Soo Bak Gi o Taek Kyon.

Anualmente, durante el mes de mayo, el Rey de Chosun auspició un combate sin armas en Kak Chon, en la montaña de Ma Am. El vencedor de la contienda fue premiado con un prestigioso puesto en el gobierno. El Rey también lo hizo extensivo para todos los soldados. Tres de los ganadores de esta contienda anual, Lee Yi Min, Jang Joong Bee y Sa Kyang Sung, eventualmente se transformaron en generales principales de la dinastía Koryo. Pareciera ser, que el Rey daba a este arte, más que un interés pasajero.

Había 25 movimientos fundamentales o posturas usadas por los practicantes. Estas posturas incorporaron manos, piernas, saltos, caídas, rodaduras y técnicas de empuje.

Ciertamente el reinado de Silla y la dinastía Koryo marcaron un florecimiento de las artes marciales en Corea. Poco después, sin embargo, las dinastías adquirieron una postura anti-militar, que determinó un período de luces en el aspecto civil. Cualquier cosa relacionada con lo militar eran despreciado.

El último soplo viene de la ocupación japonesa (1909-1945), cuando se prohibió la práctica de algunas artes marciales. El Taek Kyon fue secretamente practicado por algunos dedicados leales y paso a ser patrimonio de muchos estudiantes.

Defensores de esta disciplina, como Song Duk Ki y Han Il Dong, trataban de mantener despierto el arte. Con la liberación de Corea en 1945, las fuerzas armadas de la República de Corea fueron organizadas el 15 de enero de 1946.

Un joven oficial teniente segundo, Choi Hong Hi, recientemente dejado en libertad de una prisión japonesa, empezó a enseñar Karate a sus soldados como una manera de entrenamiento físico y mental.

Ahí fue que el Teniente Choi se dio cuenta de la necesidad de desarrollar un arte marcial nacional propio, superior tanto en técnicas como en espíritu al Karate japonés. Entonces fue que con esa ambición en mente, el Teniente Choi empezó a desarrollar nuevas técnicas, sistemáticamente desde el año 1946 hasta el año 1954, cuando había casi completado la fundación de un nuevo arte marcial para Corea. El 11 de abril de 1955 fue dado el nombre de Taekwon-do.

Es importante saber que aunque el Karate y Taek Kyon han sido usados como referencia en el curso del desarrollo del Taekwon-do, las teorías fundamentales y los principios del Taekwon-do son totalmente diferentes de cualquier otra arte marcial en el mundo.

HISTORIA OFICIAL DEL TAEKWON-DO ITF (TAEKWON-DO YOKSA)

Aunque se amortajan los orígenes de las artes marciales en misterio, consideramos un hecho innegable que de tiempo en conmemorativo ha habido acciones físicas que involucran el uso de las manos y pies para el propósito de la autoprotección. Si fuéramos a definir estas acciones físicas como "Taekwon - Do", cualquier rural podría exigir crédito por inventarlo. Hay, sin embargo, un parecido escaso entre Taekwon- Do, como se practica hoy, y las formas crudas de combate desarrolladas en el pasado.

El moderno Taekwon-Do difiere grandemente de otras artes marciales, de hecho, ningún otro arte marcial está tan avanzado con respecto a la sofisticación y efectividad de su técnica.

Sólo aquéllos que practican las técnicas basadas en los principios y filosofía del autor, se considera que son estudiantes del genuino Taekwon-Do.

¿Cuándo y dónde empieza?

Una combinación de circunstancias ha hecho posible originar y desarrollar el Taekwon-Do. Además de mi conocimiento anterior de Taek Kyon, tuve oportunidad de aprender Karate en Japón durante los treinta y seis años infelices que mi tierra nativa estaba ocupada por el japonés. Poco después Corea se liberó en 1945, y yo me coloqué en una posición privilegiada como miembro fundador de las fuerzas armadas coreanas.

El conocimiento anterior de Taek Kyon me proporcionó un sentido definido de creación, y la posición privilegiada me dio el poder para diseminar Taekwon-Do, a pesar de una oposición furiosa, a lo largo de las fuerzas armadas.

La emergencia del Taekwon-Do como un arte marcial internacional se da debido a los males de la sociedad contemporánea (corrupción moral, materialismo, egoísmo, etc.) que habían creado un vacío espiritual. Además, éstos eran tiempos violentos, y las personas sentían la necesidad de protegerse, por lo que, la superioridad técnica del Taekwon-Do llegó a ser reconocida ampliamente para estos propósitos.

Mi estatura social, mi salud y Dios contribuyeron al crecimiento rápido del Taekwon-Do por el mundo. Mi involucramiento en las artes marciales hizo mucho para complementar la salud que Dios me dio. Yo nací frágil, débil y comencé a aprender Taek Kyon a la edad de quince años. En 1938, unos días antes de haber perdido la licencia Coreana para estudiar en Japón, estaba envuelto en una casualidad inesperada que habría hecho difícil volver casa sin riesgo de represalias.

Así mientras estaba en Japón obtuve el cinturón negro en Karate y con las habilidades adquiridas me sentía, con la protección suficiente contra aquéllos que podrían hacerme daño. No sólo era capaz de volver a Corea, sino que comencé el movimiento de liberación nacional conocido como la "Casualidad del Pyongyang" convirtiéndome de estudiante a soldado. Mis acciones despertaron la ira de aquéllos que estaban en el poder. También empecé a enseñarles Karate a mis soldados como un medio de entrenamiento físico y mental.

Entonces comprendí que necesitábamos desarrollar nuestro propio arte marcial nacional, superior en espíritu y técnica al Karate japonés. Creí fuertemente que enseñándolo a lo largo del país cumpliría la promesa que había hecho a tres de mis camaradas que habían compartido mi encarcelamiento en Japón a los que les decía:

"La razón por la que nuestras personas sufren de esta manera en las manos del japonés, es que nuestros antepasados no gobernaron sabiamente. Si nosotros alguna vez recobramos nuestra libertad e independencia, permitámonos no hacer gobernantes de las personas. En cambio, permitámonos dedicarnos a aconsejar aquéllos que gobiernan."

Estaba con esta ambición en mente cuando empecé a desarrollar nuevas técnicas. A finales de 1954 yo había completado casi la fundación de un nuevo arte marcial para Corea, y el 11 de abril de 1955, se dio el nombre "Taekwon-Do."

En el nivel espiritual, el Taekwon-Do se deriva de los principios tradicionales, éticos y morales del oriente y, por supuesto, de mi filosofía personal.

Las técnicas físicas del Taekwon-Do están basadas en los principios de ciencia moderna, en particular, física Newtoniana que enseña cómo generar poder máximo. Las tácticas militares de ataque y defensa también han estado incorporadas.

Deseo aclarar que aunque se usaron Karate y Taek Kyon como referencias, las teorías fundamentales y principios del Taekwon-Do son diferentes de cualquier otro arte marcial en el mundo.

En marzo de 1959 llevé el equipo de demostración de Taekwon-Do en una gira por el extranjero. Nosotros visitamos Vietnam del Sur y Taiwán. Fue la primera visita en la historia de Corea. En esta ocasión, renové mi ilusión de dejar mi legado personal al mundo, en la forma de Taekwon-Do, y formulé los ideales básicos del Taekwon-Do :

1. Al desarrollar una mente derecha y un cuerpo fuerte, se adquiere confianza para estar de pie en todo momento del lado de justicia.
2. Los practicantes se unirán con todos los hombres en una hermandad común, sin tener en cuenta religión, límites nacionales o ideológicos.
3. Nos dedicaremos a construir una sociedad humana pacífica en que la justicia, la moralidad, la confianza y el humanismo prevalezcan.

Así también resolví dedicarme a la propagación mundial de Taekwon-Do, en el sincero afán de proporcionar los medios por los que la unificación de mi patria se haría posible.

Mi trabajo ha sido definir las dimensiones espirituales del Taekwon-Do fundido en uno mismo. Si nos consideramos todo uno con el Taekwon-Do, lo respetaremos como a nuestro cuerpo y nunca se usará de una manera deshonrosa.

El arte deriva de los "Hombres Modelo" de casi cinco mil años de historia coreana. Una comprensión apropiada de estos modelos lleva, inevitablemente a la idea de que el Taekwon-Do es un arte marcial para ser usado sólo para la autodefensa y en defensa de la causa de justicia. La historia de Corea no contiene una sola muestra de que sus fuerzas militares fueran empleadas para la invasión de sus vecinos o para cualquier otro propósito excepto la defensa nacional.

En el área técnica, creé una variedad que pueden usarse en casi cualquier situación las cuales están basadas en los siguientes principios:

1. El movimiento debe ejecutarse para producir máximo poder de acuerdo con las fórmulas científicas y el principio de energía cinética.
2. Los principios detrás de las técnicas deben estar tan claros que incluso un ignorante del Taekwon-Do podrá distinguir el movimiento correcto del incorrecto.
3. Deben definirse exactamente la distancia y el ángulo de cada movimiento para lograr al ataque y la y defensa más eficaz.
4. El propósito y método de cada movimiento debe ser claro y simple para facilitar la enseñanza y el proceso de aprendizaje.
5. Se deben desarrollar métodos de instrucción racionales para que los beneficios del Taekwon-Do puedan ser disfrutado por gente de todas las edades y ambos sexos.
6. Se deben realizar métodos respiratorios correctos que tiendan a reforzar la velocidad de cada movimiento y a reducir la fatiga.
7. El ataque debe ejecutarse a cualquier zona vital del cuerpo y debe ser posible defender contra todo las variedades de ataque.
8. Cada herramienta de ataque debe definirse claramente y estar firmemente basada en la estructura del cuerpo humano.
9. Cada movimiento debe ser fácil de ejecutar y debe permitirle al estudiante que disfrute del Taekwon-Do como deporte y recreación.
10. Debe tenerse consideración especial a promover la buena salud y prevenir las lesiones.
11. Cada movimiento debe ser armonioso y rítmico para que el Taekwon-Do agrade estéticamente.
12. Cada movimiento es un modelo que debe expresar la personalidad y el carácter espiritual de la persona que lo ejecuta.

La adhesión a estos principios básicos hace del Taekwon-Do un arte marcial estético, una ciencia y un deporte.

General Choi Hong He

Copyright (c) 1966-1998 International Taekwon-Do Federación

COMPOSICION Y GENERALIDADES

CICLO DE COMPOSICION DEL TKD

El Tae Kwon-Do se compone de 5 fases

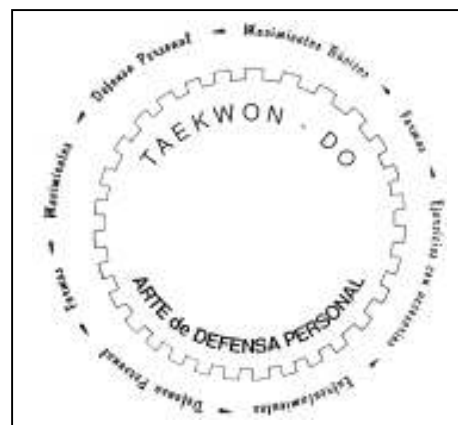
Movimientos fundamentales

Forma

Práctica con accesorios

Ejercicios de combate

Defensa personal



Es imposible separar estas fases, ya que todas componen un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra. Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas y coincidentemente, el combate y la forma son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

Es por ello, que en la ilustración no se pueden distinguir el principio y el fin del ciclo.

El estudiante, deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y defensa personal.

Los movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar habilidad de manera que el alumno pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contraatacar y atacar frente a varios oponentes.

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el alumno debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir: situaciones donde aplicar la defensa personal.

Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

DEFENSA PERSONAL PACTADA: ENFRENTAMIENTOS

Técnicas simples: son movimientos simples, con desplazamientos simples, una defensa o bloqueo y uno o dos golpes.

Ejecución: deben ejecutarse velozmente, con posiciones de pie estables y marcando los golpes al final del movimiento en las zonas ideoneas, golpes varios (pie y mano), varios desplazamientos y en todas las zonas del cuerpo. Estas son las más efectivas ya que lo simple reside lo efectivo de la acción.

Técnicas combinadas: Son movimientos simples, con desplazamientos complejos, defensas o bloqueo y varios golpes (pie y mano), caídas, lances, retenciones palancas, etc. *Ejecución: deben ejecutarse velozmente, con posiciones de pie cortas y marcando los golpes en las zonas ideoneas. A realizare con golpes varios, varios desplazamientos y en todas las zonas. Estas evidencian la coordinación de las zonas corporales y la competencia técnica del practicante.*

Técnicas de barridas/caídas: Son movimientos para desequilibrar al oponente y lanzarlo al suelo donde se lo puede inmovilizar o realizar golpes varios. *Ejecución: deben ejecutarse velozmente, con desplazamientos veloces. Estas denotan el manejo del equilibrio y el peso corporal del practicante*

Técnicas de formas: Son series de movimientos coordinados extraídos de las formas(TUL) ejecutados para mostrar la competencia técnica. *Ejecución: ídem forma. Estas evidencian la coordinación de las zonas corporales y la competencia técnica del practicante.*

Técnicas de anticipo: son movimientos anticipados al movimiento del oponente. *Ejecución: deben ejecutarse sin defensas ni bloqueos. Comúnmente se realizan golpes de pie y manos. Estas evidencian el " timing" del practicante y la interiorización de técnicas.*

Técnicas de palancas, retenciones e inmovilizaciones: Son series de movimientos coordinados tendientes a retener y dominar al oponente. *Ejecución: deben ejecutarse con movimientos circulares, sin oposición de energía, redirigiendo la energía del oponente. Estas evidencian la coordinación de las zonas corporales, manejo de energía, equilibrio y la competencia técnica del practicante.*

Todas las técnicas se ejecutan a pasos correctamente medidos, con gran grito final, respiración adecuada, a fin de canalizar la energía en los movimientos, golpes y desplazamientos variados (en todas las zonas corporales), velocidad y potencia derivada de esta. los golpes se realizan según criterio técnico marcial, **no deportivo**, utilizando correctamente las herramientas de ataque y zonas donde atacar. Las técnicas culminan con una Pos. De guardia alejado del adversario.

LAS FORMAS: TUL

Las formas fueron diseñadas por el General CHOI HONG HI, para el perfeccionamiento y desarrollo técnico del Taekwon-do. Estas constituyen una serie de movimientos fundamentales, las cuales representan técnicas de ataques o defensa en una secuencia mezclada y lógica. Además de estar compuesta por saltos, movimientos lentos, giros que alcanzan los 360°, que le dan ciertas características que embellece su realización, las formas encierran todo el desarrollo metodológico del taekwon-do indican en que nivel hay que dominar cierto aspectos que pasan por la parte física, como son las distancias, la percepción, el

análisis, etc. Cada movimiento que componen las formas tiene una explicación lógica en el como y el porque de su desarrollo y aplicación.

El practicante combate sistemáticamente con varios oponentes imaginarios, realizando la técnica que compone cada una de esta forma. Así ira avanzando a través de los movimientos fundamentales desarrollando técnicas que después se utilizan en el combate. Los beneficios principales son: mejora la flexibilidad, la tonicidad muscular, involucrarse en un ejercicio de control respiratorio, el someterse constantemente a diferente tipo de mociones hace que se desarrolle un control especial sobre el dominio del cuerpo. Este desarrollo psicomotriz se traslada en dominio corporal a todas las áreas. Si bien a través de las lucha uno puede evaluar el conocimiento de un practicante, las formas son un parámetro critico para evaluar el desarrollo técnica del mismo. El taekwon-do totaliza 3200 movimientos distribuidos en 2000 técnicas de manos 1200 de pie. Las formas, que en total son 24 encierran 970 movimientos.

El nombre, la cantidad de movimiento y el diagrama de cada forma en particular simbolizan mitos, héroes, hechos y el espíritu de la historia coreana.

Generalidades:

1. El tul tiene que empezar y terminar exactamente en el mismo lugar. Esto indica la precisión del practicante.
2. Se debe mantener una postura y enfrentamiento correcto todo el tiempo.
3. Los músculos del cuerpo deben estar tensionados o relajados en el momento crítico del ejercicio.
4. El ejercicio debe ser realizado con movimiento rítmico y soltura.
5. El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a la indicación de la forma.
6. Cada forma tiene que ser dominado completamente antes de pasar al siguiente.
7. El estudiante tiene que conocer el propósito de cada movimiento.
8. Los movimientos tienen que ser efectuados con realismo.
9. Técnicas de ataques y defensas deben ser igualmente distribuidas entre ambas manos y pies.

TUL

Es una secuencia de movimientos, en los que se utilizan defensas y ataques contra oponentes imaginarios y en diferentes direcciones. El practicante ejecuta estos movimientos solo y de acuerdo a un diagrama establecido.

Esta es la definición de lo que es el Tul en Taekwon-do, pero en cuanto a la parte física, el Tul mejora la coordinación, concentración, respiración, velocidad, el equilibrio, ritmo de los movimientos y el conocimiento de las técnicas fundamentales. Tanto el nombre, el diagrama, como la cantidad de movimientos, suelen corresponder a personajes o hechos históricos.

Como cada Tul tiene una relación directa con los ejercicios fundamentales, los estudiantes deben practicar los Tules de acuerdo a la graduación, para obtener los máximos resultados con el mínimo de esfuerzo.

A continuación se exponen los diferentes tules que existen explicando brevemente que simbolizan y cual es el origen de su nombre:

CHON-JI: literalmente significa “ el cielo y la tierra”. Esto se interpreta en oriente como la creación del mundo o el principio de la historia humano, por consiguiente es el modelo inicial a realizar por el principiante. Esta forma consiste en dos partes similares, una representa el cielo y la otra la tierra.

CHONJI

DAN-GUN: esta forma se nombra en conmemoración al santo Dan Gun, el fundador legendario de Korea en el año 2333 A.C.

DAN GUN

DO-SAN: es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Sus movimientos representan como consagro su vida a llevar mas allá la educación de Korea y el movimiento de la independencia.

DO-SAN

WON-HYO: era el nombre del monje que introdujo el budismo en la dinastía de Silla en el año 686 D.C.

WON-HYO

YUL-GOK: es el seudónimo del gran filosofo y estudioso Yi I (1536-1584), a quien se apodo “el confucio de Corea”. Los movimientos de esta forma se refieren a su lugar de nacimiento, y el diagrama de la forma representa al estudioso.

YUL-GOK

JOONG-GUN: se nombra en conmemoración al patriota Ahn Joong Gun quien asesina al primer gobernador japonés de Corea (Hiro Bumi Ito). Sus movimientos representan al patriota cuando al envejecer se suicida en la prisión de Lui-Shung (1910).

JOONG-GUN

TOI-GYE: es el nombre con el cual firmaba sus escritos el estudioso Yi Hwang (siglo 16), una autoridad del neo-confucianismo. Sus movimientos se refieren a su lugar de nacimiento, y el diagrama al estudioso.

TOI-GYE:

HWA-RANG: es nombrado en conmemoración al grupo de jóvenes guerreros HwaRang, originado en la dinastía Silla a principios del siglo 7. Los movimientos representan a la 29ª división de infantería, donde el TaeKwonDo desarrollo su plena madurez.

HWA-RANG

CHOONG-MOO: era el nombre dado al gran Almirante Yi Soon Sin durante la dinastía Yi. Este gano su reputación por haber inventado la primera nave de batalla acorazada (kobukson) en 1392, que se dice es la precursora del submarino actual. La razón por la cual esta forma acaba con un ataque con mano izquierda es para simbolizar su muerte lamentable y sin oportunidad de demostrar su potencial debido a la reservación forzada por lealtad a su rey.

CHOONG-MOO

KWANG-GAE: se nombra en conmemoración del famoso Gwang Gae Toh Wang, el decimonoveno rey de la dinastía Koguryo quien recobra todos los territorios perdidos incluso la mayor parte de Manchuria. El diagrama representa la expansión y recuperación del territorio perdido. Los movimientos se refieren a las primeras dos grandes figuras del año 391d.c. , el año en que este personaje llega al trono.

KWANG-GAE

PO-EUN: es el seudónimo de Chong Mong Chu (1400) quien era un fiel poeta que profesaba “yo no serviría a un segundo rey, antes me mataría cien veces”, idea que es conocida por cada coreano. También fue un pionero en el campo de lo físico. El diagrama representa su infalible lealtad al rey y su país durante la dinastía Koryo.

GE-BAEK: se nombra en conmemoración del gran general de la dinastía BaekJe, Ge Baek. El diagrama representa su estricta y severa disciplina militar.

EUI-AM: es el seudónimo de Son Byong Hi, líder del movimiento de independencia de Corea (1 de marzo de 1919). Sus movimientos se refieren a la edad que tenia cuando cambio el nombre de Dong Hak (cultura oriental) por Chondo Kyo (religión de la manera celestial) en 1905. El diagrama de la forma representa su espíritu indomable y su dedicación a la prosperidad de su nación.

CHOONG-JANG: es el seudónimo de Kim Duk Ryang, general que vivió durante la dinastía Yi en el siglo 14. La forma termina con un ataque de mano izquierda para simbolizar su trágica muerte a los 27 años en prisión, antes de que pudiera alcanzar su plena madurez.

JUCHE: es una idea filosófica en que el hombre es el amo de todo y decide todo, en otras palabras, la idea que el hombre es el amo del mundo y de su propio destino.

Se dice que esta idea fue arraigada en la montaña Baekdu y simboliza el espíritu de las personas coreanas. El diagrama de la forma representa a la montaña Baekdu.

SAM-IL: denota la fecha histórica del movimiento de independencia que empezó el 1º de marzo de 1919. Sus movimientos simbolizan los 33 patriotas que planearon este movimiento.

YOO-SIN: se nombra por el imponente general de la dinastía Silla, Kim Yoo Sin. Los movimientos se refieren a las ultimas dos personalidades del año 668 D.C., el año en que Corea quedo unida. La postura inicial significa el uso de una espada derecha del lado izquierdo, y simboliza el error cometido por Yoo Sin al luchar por orden de su rey contra su propia nación.

CHOI-YONG: se nombra por el general, primer ministro y comandante de las fuerzas armadas, Choi Yong, durante la dinastía Koryo en el siglo14. Este personaje fue respetado por su lealtad, patriotismo y humildad. Este fue ejecutado por sus propios subordinados encabezados por el general Yi Sung Gae quien luego fue el primer rey de la dinastía Yi.

YON-GAE: se nombra por el famoso general de la dinastía Koguryo, Yon Gae Somoon. Los movimientos se refieren a las ultimas dos figuras de 649 D.C., el año en que él obliga a las tropas de la dinastía Tang a dejar Corea luego de destruir 300000 hombres de las tropas de Ansi Sung.

UL-JI: se nombra en conmemoración del general Ul Ji Moon Duk quien defendió a Corea contra la invasión Tang comandada por Yang Je en 612 D.C. utilizando tácticas de guerrilla y diezmando un gran porcentaje de la fuerza china. El diagrama representa su apellido. Los movimientos representan la edad del autor de la forma cuando la diseño.

MOON-MOO: se nombra en honor del 30º rey de la dinastía Silla. Su cuerpo se enterró cerca de Dae Wang Am (roca de los grandes reyes). Según su testamento, el cuerpo se puso en el mar “donde mi alma cuidara y defenderá mi tierra para siempre contra el japonés”. Se cree que el Sok Gul Am (cueva de la piedra) fue construida para guardar su tumba. Esta cueva es un fino ejemplo de la cultura de la dinastía Silla. Los movimientos de la forma simbolizan las ultimas dos personalidades de 661 D.C. cuando Moon Moo llego al trono.

SO-SAN: es el seudónimo del gran monje Choi Hyong Ung (1520-1604) de la dinastía Yi. Los movimientos se refieren a la edad de este cuando organizó un cuerpo de monjes guerreros con la ayuda de su discípulo Sa Myung Dang. Estos soldados del monje ayudaron a expulsar a los piratas japoneses que llegaban a la península en 1592.

SE-JONG: se nombra por el más grande rey de Corea, Se Jong, quien inventó el alfabeto en 1443 y también se destaca en la meteorología inventando en 1442 la primera medida histórica de la lluvia. El diagrama representa al rey, mientras que los movimientos se refieren a las 24 cartas del alfabeto coreano.

TONG-IL: denota la resolución de la unificación de Corea, dividida desde 1945. El diagrama simboliza la homogeneidad de la raza coreana.

SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES

BLANCO: Representa la inocencia, debido a que el estudiante principiante no tiene conocimientos previos del TAEKWON-DO

AMARILLO: Representa la tierra, en la que crece una planta que desarrolla sus raíces, como el cimiento del TAEKWON-DO es colocado en el estudiante.

VERDE: Representa el crecimiento de la planta, así como la destreza del TAEKWON-DO comienza a desarrollarse.

AZUL: Representa el cielo, hacia el cual se dirige la planta que madura y se convierte en un árbol, a medida que progresa el entrenamiento en el TAEKWÓN-DO.

ROJO: Representa el peligro alertando al estudiante para que ejercite el control, y aconseje a sus adversarios a mantener distancia.

NEGRO: Representa el contrario del blanco, es decir, la madurez y el conocimiento del Taekwon-do. Indica también la imprevisibilidad de la oscuridad y el miedo.

PRINCIPIOS PARA LA REALIZACION DE UNA TECNICA:

- 1). Asegurarse de que se tiene clara imagen de lo que se va a hacer.
- 2). Prepararse antes de golpear, ablandando, primero, el cuerpo (entrar en calor) y estirando luego, los músculos. Dado que un músculo estirado es más poderoso y resistente.
- 3). Dividir el movimiento en partes y comenzar con las más sencillas, incorporando luego las de mayor dificultad.
- 4). Moverse tan pronto como sea posible a la velocidad de la técnica. Se aprende mejor si se incrementa gradualmente la velocidad, hasta llegar, lo antes posible a aquella que la técnica exige y practicar a partir de allí, conservándola, pues la coordinación, la postura, el tono muscular y el equilibrio están estrechamente relacionados con ella y variarán si sus movimientos son más lentos o más veloces. Es la práctica a la velocidad correcta lo que mejora su entrenamiento.
- 5). Visualizar el resultado óptimo. Si se visualiza un resultado negativo se aumenta la probabilidad de producirlo ya que hay estrecha relación entre el sistema nervioso motor y la señal visual. Si, en cambio, se visualiza el resultado que se quiere obtener, el cuerpo hará lo posible por obtenerlo. Se debe pensar en el resultado y no en la ejecución, ya que es el pensamiento en el resultado lo que organiza la ejecución. Del mismo modo si se piensa que no podrá ejecutarse determinada técnica, es muy probable que no se pueda realizar.
- 6). Usar el cuerpo, durante el movimiento, todo lo que le permita la técnica. El uso de todo el cuerpo; espalda, hombros, cadera y piernas en conjunto con los brazos y las manos, imprime más fuerza a los movimientos.
- 7). Mover el centro de gravedad. El centro de gravedad está ubicado en el medio del cuerpo, cerca de la cintura en los hombres, y un poco más cerca de la cadera en las mujeres. Todos los movimientos para golpear se inician por las piernas para mover el centro de gravedad. La fuerza de contracción que se genera al moverlo se traslada desde la cadera a través de la espalda, hombros, brazos, antebrazos, muñeca y dedos en un golpe con la mano; y de la cadera al muslo, pierna y pie al patear.
- 8). Dar a cada movimiento el tiempo suficiente para llegar a su culminación. Uno de los medios por los cuales se aumenta la potencia en el movimiento físico se denomina suma de fuerzas. Significa que debe esperarse a que cada componente de una fuerza se desarrolle hasta alcanzar su pico antes de aplicar el componente siguiente; no se trata de poner todo junto de una sola vez o de hacer todo simultáneamente; se desperdiciará enorme cantidad de fuerza si se procede apresuradamente. La mayoría de las personas aceleran demasiado su movimiento, lo cual tiende a trabar entre sí las partes del cuerpo y producir una acción combinada antes de que cada acción por separado haya hecho su contribución. Hay dos errores importantes de sincronización; demasiado pronto o demasiado tarde. Demasiado pronto es cuando uno apresura las fuerzas involucradas en la técnica y no se deja que cada una sume su pico. Demasiado tarde es cuando se demora en la aplicación de las fuerzas de

modo que la anterior esta parcialmente dispersa antes de que se aplique la siguiente. El dar a cada fuerza que interviene en un movimiento una oportunidad para contribuir al movimiento total, puede significar la diferencia entre bueno y excelente.

9). Estabilizar los segmentos de apoyo. El tronco del cuerpo es como el mango de un látigo, la acción se inicia allí y entonces el tronco se convierte en el esqueleto de apoyo desde el cual parte; sen el tronco es como si se hubiera perdido el mango. A fin de lograr máxima velocidad de movimiento de brazos y piernas el tronco debe mantenerse firme para proporcionar estabilidad, esta firmeza del tronco es muy evidente en golpeadores y pateadores diestros.

10). Dejar que la cabeza controle los movimientos; el control de todos los movimientos del cuerpo está centrado en la cabeza y el cuello, la cabeza orienta el cuerpo en el espacio y provee un punto de referencia desde el cual pueden realizarse movimientos precisos del cuerpo, si la cabeza gira el cuerpo tiende a seguir su movimiento.

11). Recordar que en el último tercio de cada movimiento es el que transmite la mayor parte de la fuerza, sin embargo ésta es la fase durante la cual el novato usualmente desacelera en anticipación al comienzo del próximo movimiento.

12). Usar la gravedad para ayudarse en la iniciación de un movimiento, para moverse rápidamente a partir de una posición erecta, primero se debe caer hacia abajo un poco más de dos centímetros antes de partir; esto está de acuerdo con un principio que dice que un cuerpo inmóvil requiere una fuerza para superar la inercia y empezar a moverse.

TEORIA DEL PODER

El estudiante debutante podría preguntarse de dónde proviene la fuerza para crear los resultados devastadores atribuidos al Taekwon-Do.

Esta fuerza se atribuye a la utilización del potencial completo de la persona por la aplicación matemática de las técnicas del Taekwon-Do. Una persona normal sólo utiliza el 10 o 20% de su potencial. El que, sin tener en cuenta su estatura, su edad o su sexo, pueda condicionarse a utilizar el 100% de su potencial podrá ejecutar igualmente esas técnicas destructoras.

El entrenamiento riguroso sin duda tendrá como resultado una excelente salud física, pero no generará obligatoriamente la adquisición de una extraordinaria resistencia o de una fuerza sobre humana. Más importante, el entrenamiento de Taekwon-Do permitirá obtener un alto grado de fuerza de reacción, de concentración, de equilibrio, de control respiratorio y de velocidad. Estos son los factores por los cuales se llega a un alto grado de potencia física.

Fuerza de reacción

Según la ley de Newton, cada fuerza genera una fuerza igual y opuesta. Cuando un automovil se estrella contra una pared con una fuerza de 1000 kilos la pared devuelve una fuerza igual de 1000 kilos; otro ejemplo, poner de un lado de la balanza un peso de una tonelada acarreará una fuerza ascendente de peso igual. Si tu oponente se mueve violentamente hacia ti a alta velocidad, con un pequeño golpe en su cabeza, la fuerza con que golpees su cabeza será la de su propio ataque sumada a la de tu golpe. Estas dos fuerzas combinadas la de él que es grande y la tuya que es pequeña resultaran impresionantes. Esto, por lo tanto, es la fuerza de reacción del oponente. Otra fuerza de reacción es la propia. Un puñetazo con el puño derecho es ayudado tirando el puño izquierdo hacia la cadera.

Concentración

Al aplicar la fuerza de impacto contra la menos superficie, eso concentra la fuerza y, como consecuencia incrementa su efecto. Por ejemplo, la fuerza del agua que sale de una manguera de riego es tanto más grande cuando el orificio es más pequeño. Contrariamente el peso de un hombre repartido sobre raquetas de nieve deja pocas trazas de nieve. Los golpes del taekwon-do se concentran a menudo sobre el filo de la palma abierta o los nudillos de los dedos. Es importante no liberar toda la fuerza al comienzo sino gradualmente y particularmente en el punto de contacto con el cuerpo de tu adversario, la fuerza debe estar tan concentrada como para producir un golpe de Knock Out. Es decir, cuanto más corto es el tiempo de concentración, más grande será el poder del impacto. Necesita una concentración suprema para movilizar cada músculo del cuerpo hacia el blanco más pequeño en una acción simultánea. En conclusión, se realiza la concentración de dos modos diferentes. Uno consiste en concentrar cada músculo del cuerpo, especialmente los mayores que estan alrededor de las caderas y el abdomen (teóricamente más lentos que los pequeños musculos de las otras partes cuerpo) y la herramienta apropiada para utilizarla en el momento adecuado. El segundo método consiste en concentrar eso sobre el punto vital del adversario. Esta es la razón por la cual las caderas y el abdomen se mueven ligeramente antes de que las manos y los pies en cualquier acción de ataque o defensa.

Equilibrio

El equilibrio es de gran importancia en todos en todos los deportes atléticos. En taekwon-do, merece una consideración especial. Se mantiene siempre el cuerpo en equilibrio , es decir, correctamente balanceado, para que los golpes puedan ser eficaces y mortales. Igualmente, la falta de equilibrio puede provocar una fácil caída. La postura siempre debe ser estable y flexible, tanto en los movimientos de defensa como de ataque. El equilibrio se clasifica en estabilidad dinámica y estabilidad estática. Y están tan íntimamente relacionados, como una máxima fuerza solo puede ser producida cuando la estabilidad estática es mantenida a través de la estabilidad dinámica. Para conservar un equilibrio correcto, el centro de gravedad de la posición debe caer en una líneas que pasa entre las dos piernas cuando está distribuido el peso del cuerpo equitativamente sobre las dos piernas, o sobre el centro del pie cuando sea necesario concentrar la maza del cuerpo en un solo pie. Se puede ajustar el centro de gravedad según el peso del cuerpo. La flexibilidad y movilidad de la articulación de la rodilla son también importantes para mantener el balance en un rápido ataque y su respectiva recuperación inmediata. Otro punto: el talón del pie de atrás nunca debe despegarse del suelo en el momento del impacto. no solamente es necesario para el equilibrio sino para producir máxima potencia en el punto de impacto.

Control de la respiración

Una respiración controlada actúa no solamente sobre la resistencia y la velocidad, sino que también puede controlar al cuerpo el recibir un golpe e incrementar el poder de un golpe dirigido hacia el adversario.

A través de la práctica, la respiración controlada, que consiste en detenerle respiración en el momento de la exhalación, en el instante crítico en que un golpe es lanzado a un determinado punto de presión del cuerpo, puede evitar la pérdida de conocimiento y el ahogo. Una abrupta exhalación en el momento del impacto y el parar de respirar durante la ejecución de un movimiento tiende a concentrar gran tensión en el abdomen para logra más potencia en el movimiento en que se lanza un golpe, mientras que una exhalación lenta ayuda a preparar el próximo movimiento. Una importante regla que recordar: nunca inspirar durante la ejecución de un bloqueo o de un golpe lanzado hacia el adversario. Esto no solo impedirá realizar el movimiento correcto sino que resultará también en la pérdida de potencia. Los estudiantes deben también practicar respiraciones encubiertas o aparentes para esconder cualquier signo exterior de cansancio. Un combatiente experimentado lanzará seguramente un ataque, al detectar que su adversario está extenuado. Una sola respiración es necesaria para cada movimiento a excepción del movimiento conectado.

La masa

Matemáticamente el máximo de energía cinética o de fuerza se obtiene el multiplicar el peso del cuerpo por la velocidad máxima. Por eso es muy importante incrementar el peso del cuerpo el ejecutar un golpe. O hay ninguna duda que el máximo peso del cuerpo se utiliza girando las caderas. La cadera tiene que moverse en el mismo sentido al del ataque o del bloqueo. Otro medio para incrementar el peso de su cuerpo es utilizar la flexión de las rodillas.

Eso se realiza levantando ligeramente las caderas en el momento de ejecutar el movimiento y bajando en el momento del impacto para que el peso del cuerpo caiga sobre el movimiento en ejecución. En resumen, es preciso insistir sobre el hecho que los principios de fuerza expresados aquí son válidos en esta era nuclear y de ciencia, igual que lo fueron siglos anteriores

Velocidad

La velocidad es el factor más importante de la fuerza o de la potencia. científicamente la fuerza es igual a masa por aceleración ($F=MA$) o ($P=MV^2$). Según la teoría de la energía cinética, cualquier objeto incrementa su peso y su velocidad en un movimiento descendente; este mismo principio se utiliza en el taekwon-do, por esta razón en el momento del impacto la posición de la mano se ubica normalmente más baja que el hombro y la del pie más bajo que la cadera mientras que el cuerpo esta en el aire. La fuerza de reacción, el control de la respiración, el equilibrio, la concentración y la relajación de los músculos no deben ser ignorados. Estos factores contribuyen a la velocidad y juntos en conexión con movimientos flexibles y rítmicos deben ser correctamente coordinados para producir la potencia máxima en Taekwon-do

TAEKWON-DO I.T.F.: ARTE MARCIAL O DEPORTE?

Hay dos diferencias fundamentales, por las cuales el Taekwon-do es un Arte Marcial y no un deporte.

Las mismas son las siguientes:

1) El deporte termina en el momento en que uno deja de jugarlo. Cuando un jugador de tenis termina un partido, al dejar la raqueta deja de lado el juego, no comprometiéndolo su actitud posterior con el deporte.

No sucede lo mismo con un practicante, ya que al salir del gimnasio o no llevar puesto el do-bok, no significa que no sigan siendo válidos los Principios del Taekwon-do y su actitud en cada momento tiene relación con la práctica del Taekwon-do.

En síntesis el Taekwon-do acompaña al practicante todo el tiempo, por lo tanto, su actitud fuera y dentro del gimnasio debe hacer honor al cinto.

2) El deporte por más profesional que sea, no es más que la reglamentación de un juego. Históricamente aparece primero el juego y luego la necesidad de reglamentarlo, pero siempre existe la idea de "juego" o "entretenimiento", volcada hacia una actividad física.

Entonces la idea fundamental, sobre la que se sustenta el deporte es la de actividad física tendiente a la recreación, diversión, o juego, donde existe la confrontación directa de dos o más jugadores. Cualquier deportista por más profesional que sea, sabe que "juega" al fútbol o al golf. Un practicante de Taekwon-do, no "juega", sino "practica". La idea básica del Taekwon-do no es la recreación, sino la defensa personal.

Aunque existen las competencias dentro del Taekwon-do, las mismas no son más que un aspecto del mismo, no es todo el Taekwon-do, además la verdadera competencia en Taekwon-do no es con otro, sino con uno mismo.

SISTEMA DE RANGOS EN EL TAEKWON-DO I.T.F. (DAN GUP JEDO)

En Taekwon-do, el desarrollo del Carácter, la Fortaleza, Tenacidad y Técnica, son graduados como una capacidad individual. La escala promocional está dividida en 19 rangos (10 grados -Gups- y 9 grados avanzados -Danes-).

El practicante empieza con el 10º Grado (10º Gup), el más bajo y termina en el 1º Grado (1º Gup). Los grados avanzados empiezan con el 1º Grado (1º Dan) y terminan con el último 9º Grado (9º Dan).

Hay un cierto significado en el sistema numérico. Con los grados avanzados, el número 9 no es sólo el más bajo entre los números de un sólo dígito, sino también el número 3 multiplicado por 3. En Oriente, el número 3 es el más estimado de todos los números. El carácter del alfabeto Chino que representa al número 3, contiene 3 líneas: la de arriba simboliza el Cielo, la del medio a los Mortales y la de abajo a la Tierra.

El carácter Chino para el número 3 y para la palabra Rey son casi sinónimos. Cuando el número 3 es multiplicado por sí mismo, la ecuación es 9, lo más alto de lo alto, por lo tanto, el 9º Dan es lo más alto de lo alto dentro del rango de cinturones.

Es también interesante notar que cuando el número 9 es multiplicado por algún otro dígito simple y luego se suman los 2 números de la resultante, la ecuación siempre dará 9. Por ejemplo:

$$9 \times 2 = 18, 1 + 8 = 9 \text{-----} 9 \times 9 = 81, 8 + 1 = 9$$

Tomando el uso del número 3 un poco más allá, los Danes están divididos en 3 diferentes clases. De 1º Dan a 3º Dan es considerado un cinturón negro que se encuentra dentro de los escenarios novicios del Taekwon-do. Los estudiantes son principiantes en comparación con las mayores graduaciones. A partir del 4º Dan, el estudiante cruza la barrera de la pubertad y entra a la clase experta. La franja comprendida entre 7º Dan y 9º Dan, está compuesta por los Maestros del Taekwon-do, la elite que entiende al Taekwon-do de una manera completa tanto en su faz mental como física.

Hay por ahí una pregunta que queda; Porqué empezar con el menor de los números de 2 dígitos (10), y porque no empezar con un número más bajo de un sólo dígito (1) y seguir desde 1º Grado hasta 9º Grado y luego empezar ahí con los grados avanzados?

Aunque sería más lógico, el sistema numérico de 10 a 1 y luego de 1 a 10 en el Oriente es antiguo. Sería imposible, sino también impertinente, intentar cambiar una práctica que es aún llevada a los juegos de los niños.

Por ahí hubo una razón lógica para esto, de todas maneras, parece haberse perdido en la antigüedad. Igual, 10 es el número más bajo existente dentro de los de 2 dígitos; consecuentemente, un principiante debe empezar con éste número en vez de 11 o 12 que son numéricamente más altos.

1º DAN, EXPERTO Ó NOVATO?

Uno de los grandes errores dentro de las artes marciales es la noción que todos los cinturones negros son expertos. Es comprensible que aquellos que desconocen las artes marciales digan eso, no obstante, los estudiantes deben reconocer que este no es el caso. Muy a menudo los novatos cinturones negros se creen expertos y muchas veces no sólo lo quieren hacer notar, sino que se convencen ellos mismos de serlo. El 1º Dan ha aprendido técnicas suficientes como para defenderse de un sólo adversario. Puede comparárselo con un pichon que tiene plumas suficientes para dejar el nido y defenderse solo.

El 1º Dan es el punto de partida. El estudiante sólo ha construido las bases. El trabajo de levantar la casa está por delante. El nuevo cinturón negro recién empieza a aprender técnica.

Ahora que conoce el alfabeto puede empezar a leer.

Años de trabajo duro y estudio lo esperan antes de que él mismo pueda empezar a considerarse como instructor y experto. Un estudiante perceptivo, debe a ésta altura darse cuenta de lo poquito que sabe. El cinturón negro también lo hace entrar en una nueva etapa de responsabilidad. Como iniciado, ha entrado a una fraternidad de miles de cinturones negros en el mundo y sus acciones dentro y fuera del gimnasio deben ser cuidadosamente escudriñadas.

Su conducta refleja la de todos los cinturones negros y constantemente debe hacer lo posible por dar el ejemplo a todos los otros grados.

Algunos seguramente llegarán a ser expertos, sin embargo muchos seguirán creyendo en el error de concepto y seguirán siempre siendo novatos, mental y físicamente.

PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO

Sin necesidad de decirlo, el éxito ó el fracaso del entrenamiento en el Taekwon-do depende en gran medida en como uno observa e implementa los Principios del mismo, los cuales deben servir como una guía para todos los estudiantes serios de este arte.

Los Principios del taekwon-do son 5 (cinco):

Cortesía (Ye Ui):

Puede decirse que la cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad harmoniosa.

Los practicantes de Taekwon-do deben intentar practicar los siguientes elementos de la cortesía para construir un carácter noble, como así también conducir el entrenamiento de una manera ordenada.

- 1) Promover el espíritu de concesiones mutuas
- 2) Avergonzarse de los vicios propios, despreciando los de los otros
- 3) Ser amable con los demás
- 4) Animar el sentido de Justicia y Humanidad
- 5) Distinguir el Instructor del Estudiante, el señor del muchacho y el anciano del joven
- 6) Comportarse debidamente
- 7) Respetar las posesiones de los demás
- 8) Manejar las cosas con limpieza y sinceridad
- 9) Abstenerse de dar o aceptar cualquier regalo ante la duda

Integridad (Yom Chi)

Uno debe ser capaz de definir lo bueno y lo malo y tener la conciencia, por si se hizo algo mal, de sentirse culpable. A continuación hay algunos ejemplos, donde no hay integridad:

- 1) El instructor que no se representa bien a si mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.
- 2) El estudiante que no se representa bien a sí mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones
- 3) El instructor que camufla malas técnicas con lujosos do jangs y falsa adulación hacia sus alumnos
- 4) El estudiante que le pide una graduación a su Instructor o Maestro, ó intenta comprarla
- 5) El instructor que recibe rangos con el solo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder
- 6) El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales
- 7) El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras
- 8) El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango.

Perseverancia (In Nae):

Hay un dicho oriental antiguo que dice: "la Paciencia conduce a la virtud o al mérito". "Uno puede hacer un hogar pacífico siendo paciente cien veces". Ciertamente, felicidad y prosperidad son generalmente dadas a la persona paciente. Para alcanzar algo, sea un grado alto ó la perfección de una técnica, uno debe alcanzar la meta, entonces constantemente se debe perseverar. Uno de los más importantes secretos para convertirse en un líder dentro del Taekwon-do, es sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Confucio dijo: "uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia"

Autocontrol (Guk Gi):

Este principio es sumamente importante dentro y fuera del do jang, así se este en lucha libre como en asuntos personales. La pérdida del control en lucha libre puede provocar desastres tanto para el estudiante como para el oponente. La inhabilidad para vivir y trabajar dentro de las capacidades de uno mismo es también falta de auto control.

De acuerdo a Lao-Tzu, el término de "más fuerte", es la persona que gana sobre ella misma en vez de sobre alguien mas.

Espíritu Indómito (Baekjul Boolgool):

"Aquí yacen 300, quienes hicieron su deber". Un simple epitafio para uno de los más grandes actos de coraje conocidos por la humanidad. Aunque haciendo frente a las fuerzas superiores de Xerxes, Leonidas y sus 300 Espartanos en Thermopylae demostraron al mundo el significado de espíritu indómito.

Un estudiante de taekwon-do serio será en todo momento modesto y honesto. Si se encuentra confrontado con la injusticia, tratará con beligerancia sin miedo o vacilación, con espíritu indómito, sin tener en cuenta quienes y cuantos puedan ser.

DEBERES DEL ESTUDIANTE

1. Nunca te canses de aprender; un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y en cualquier momento. Este es el secreto del conocimiento.
2. Un buen estudiante se sacrifica por su arte e instructor. Muchos estudiantes sienten, que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas, y no están deseosos de participar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio; un instructor debe forzarse para perder este tipo de estudiante.
3. Siempre sè un buen ejemplo para cinturones de menor graduación. Es natural que ellos quieran e intenten emular a estudiantes mas avanzados.
4. Siempre sè leal y nunca critiques al Instructor, Taekwon-do o los métodos de enseñanza.
5. Si un instructor te enseña una técnica práctica e intenta utilizarla.
6. Recuerda que la conducta del estudiante fuera de la clase, refleja al arte y al Instructor.
7. Si un estudiante adopta una técnica de otro gimnasio y el instructor la desapueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente o entrenarse en el gimnasio donde la técnica fue aprendida.
8. Nunca seas irrespetuoso con tu Instructor, pese que a un estudiante le esté permitido estar en desacuerdo, el estudiante debe seguir eventualmente en lo correcto y lo incorrecto.
9. Un estudiante debe estar siempre ansioso por aprender y hacer preguntas.
10. Nunca destruyas una verdad.

Juramento del Estudiante

*CUMPLIRE LAS REGLAS DEL TAEKWON-DO
RESPETARE AL INSTRUCTOR Y LOS MAYORES
NUNCA HARÉ MAL USO DEL TAEKWON-DO
LUCHARE EN POS DE LA LIBERTAD Y LA JUSTICIA
AYUDARE A CONSTRUIR UN MUNDO MAS PACIFICO*

La filosofía del TKD puede ser resumida utilizando las últimas dos declaraciones del juramento del alumno:

- *Seré campeón de la justicia y de la libertad.*
- *Construiré un mundo mejor y más pacífico.*

Con la practica del TKD ITF y viviendo en concordancia con sus valores fundamentales, nos convertiremos en buenos ciudadanos, y seremos capaces de construir un mundo mejor.

Confío en que estas palabras los convencerán acerca de la importancia de la enseñanza del "Do". Espero que todos los Instructores de la ITF en sus programas de enseñanza actúen energéticamente y sin retraso la incorporación del entrenamiento moral y mental.

TU PRIMER EXAMEN

Llego tu día!! el que vos esperabas, tu primer prueba dentro del Taekwon-do.

Seguro que estas muy nervioso A continuación te damos unas claves para que tu examen sea un éxito:

CONSIDERACIONES GENERALES

1. ·Tratá de no ponerte nervioso. piensa que si tu sabón te eligió para rendir examen es porque estas preparado para hacerlo. Esto significa que sabes todo lo necesario.
2. ·En los días previos al examen trata de no lesionarte.
3. ·La comida anterior al mismo debes ingerir preferentemente carbohidratos (pastas, pan, etc.)
4. ·Trata de no comer comidas que te resulten pesadas.
5. ·Toma 1 o 2 vasos de agua dos horas antes del examen.
6. ·Respetá las indicaciones que te de tu sabón. Recuerda que el paso por esta situación muchas veces mas que vos. Él sabe lo mejor para vos. Recuerda además que él quiere que tu examen sea bueno, por eso te enseñara lo mejor.
7. Intenta practicar la forma delante de un espejo. Asi corregirás todos los detalles. Observa las posiciones de los pies, la defensa abajo, los hombros derechos, el puño a la zona media, el cuerpo erguido, la posición del puño de la reacción, la cabeza levantada, la pierna delantera flexionada.
8. Lee la teoría e intenta aprenderla.
9. Obedece las ordenes de los sabones.
10. Trata de concéntrate en lo que tu haces, y no en lo que hacen los demas, ya que Si los demás se equivocan y tu los copias te equivocarás también.
11. Efectúa todas las técnicas con la respiración adecuada, con el cuerpo erguido y la cabeza levantadas.
12. En las técnicas de frente a frente efectúalas con un gran grito. No tengas vergüenza ya que todas las demás personas que están en el examen estan en tu misma situación. El grito es importantísimo para demostrar que tienes confianza en lo que haces.
13. Recuerda los nombres de las técnicas.
14. Presta mucha atención a las indicaciones.
15. Si tienes ganas de ir al baño pídele permiso al sabon mas cercano. recuerda que ellos están para ayudarte. Trata de ir antes del examen. Esto mostrara tu control y preparación para el examen.
16. Cuando te llamen levántate rápidamente y acude donde te llamen.
17. Si te hacen sentar hazlo correctamente en posición buda. Mantente en silencio. Recuerda que esto es importantísimo ya que sino te llamaran la atención.
18. ·Antes de efectuar una técnica piénsala.
19. ·Si te sorprenden con algo nuevo, no te preocupes, ya que solo se te evaluara lo que has aprendido con tu sabon. Esto suele pasar porque hay distintas graduaciones en un examen. Haz la técnica que no sabes lo mejor posible.
20. ·Al finalizar la forma grita el nombre del /TUL .
21. ·Saluda con respeto a los sabones .
22. ·Efectúa por lo menos cuatro técnicas de frente a frente, si no sabes mas repite en orden las ya hechas.
23. ·La posición de combate la deberás poner con un fuerte grito.
24. ·Con tu compañero de examen no compitas. Entrenen en pareja asi su examen será mucho mejor.
25. ·Las técnicas de frente a frente deberán ser ejecutadas con fuerte grito.
26. ·Debes dar el maximo en todo lo que hagas (máxima fuerza, máximas ganas, máxima velocidad).

Demuestra todo lo que sabes. tu puedes hacerlo. tu sabon confía en ti ,por eso vas a rendir el examen.

ARTES MARCIALES, PARA QUÉ?

El momento de decidir el ingreso a una academia de artes marciales o el retorno a una de ellas, es uno de los puntos cruciales del común de los practicantes. A todos nos demanda esfuerzo (físico y/o mental), y por ende terminamos desechando esta actividad que exige gran parte de este, eligiendo en su lugar actividades placenteras u ociosas (mirar TV, deambular, consumir, comprar, etc) .

Estas actividades otorgan placer al realizarlas y por ende nos producen un goce instantáneo, actúan en tiempo presente, el placer es momentáneo y no deparan atención en el futuro próximo.

Esta situación es análoga a la fábula de la Cigarra y la hormiga, en la cual la cigarra disfruta el presente descuidando el futuro y la hormiga, trabaja, se esfuerza para un futuro más placentero.

De igual manera se comportan los seres humanos; si observamos a los seres exitosos veremos en ellos una cuota de talento pequeño y una gran porción de esfuerzo a fin de sobresalir en lo que sea que realicen. Se desprende de esto que cualquier actividad, sea cual fuere, es realizable exitosamente con una gran cuota de esfuerzo, “ todos podemos hacer de todo si nos lo proponemos y trabajamos duro para ello”.

Se debe luchar por quebrar las resistencias, y/o miedos, que deparan ocio y conformismo a nuestras vidas colocando en la “balanza” los logros que se pueden obtener.

Una vez vencidas estas el retorno a la actividad está asegurado si se cumplen ciertas condiciones de parte de la escuela marcial elegida, como ser: instructores técnicamente preparados para ejercer la docencia, continuidad en las clases, compromiso a crecer como ser, logros marciales, un ambiente agradable sea en estructura o en personal humano, etc.

Para qué practicar arte marcial? Que puedo lograr con esta actividad?

- Mayor rendimiento físico
- Mayor rendimiento psíquico
- Controlar el stress
- Formación técnica
- Crecimiento personal
- Defensa personal
- Autocontrol
- Autoestima total
- Graduaciones logradas
- Socialización
- Futura profesión

Estos logros obtenidos por el practicante es lo que hace del artista marcial un ser, seguro de si mismo, un ser preparado integralmente para afrontar la dura realidad, como así también preparado técnicamente para la época de violencia en la que nos toca desarrollarnos.

PASOS (OMGYO DIDIGI)

Los pasos son usados para recorrer una distancia comparativamente grande. Pueden ser hacia atrás, hacia delante o hacia los costados. Los pasos se dividen en: simples, dobles y triples, aunque los pies se pueden mover de varias maneras: ej: en línea recta, en línea cóncava, en línea convexa o en zigzag, la línea convexa es la que el Taekwon Do debe seguir con la excepción de la posición L corta.

Principios básicos:

- 1- El cuerpo debe siempre estar en enfrentamiento parcial al oponente al dar pasos hacia delante o hacia atrás.
- 2- El cuerpo, generalmente, se pone lateral al oponente al dar pasos a los costados.
- 3- La rodilla de la pierna de apoyo debe estar flexible y relajada al dar pasos.
- 4- El pie tiene que moverse suavemente, levantándose 1cm del suelo.
- 5- El pie no debe arrastrarse o levantarse a menos que sea absolutamente necesario o lo pida un instructor.
- 6- Mantener las dos piernas ligeramente flexionadas al dar el paso.

PASO SIMPLE (ILBO OMGYO DIDIGI) –MOV. ONDULATORIO-

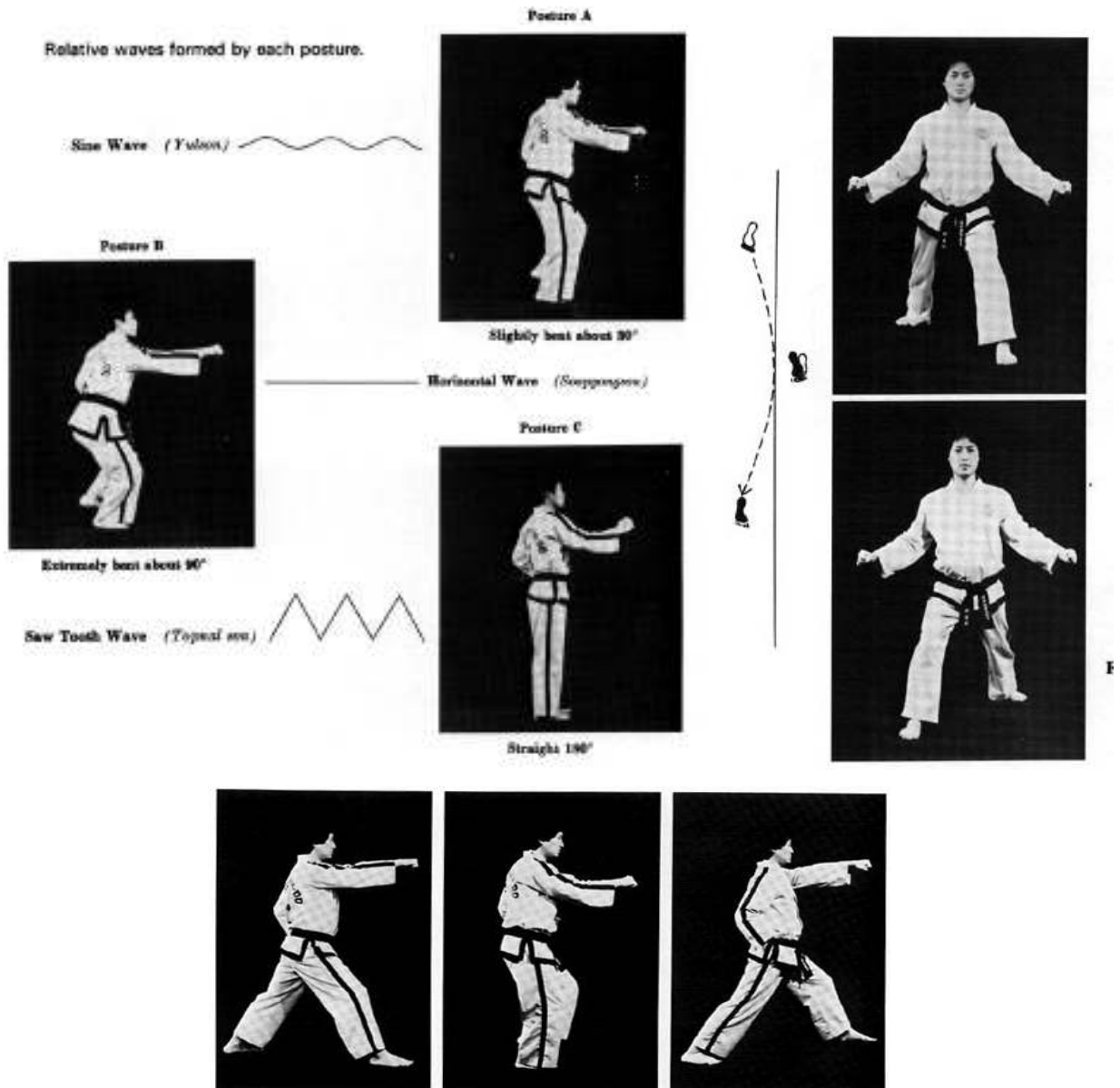
Este se utiliza casi exclusivamente en Taekwon Do y puede ser ejecutado desde cualquier posición. Recordar que de cada posición se puede cambiar a cualquier otra al dar pasos. (Todos los pasos en este volumen son considerados pasos simples salvo que se diga lo contrario)

- La función de la rodilla

A menos que la pierna de apoyo se mantenga flexionada, el movimiento será definitivamente inhibido y perderá suavidad causando dificultad para usar las manos y los pies en una acción simultánea debido a la pérdida de estabilidad dinámica.

Ya que la pérdida o ganancia de masa depende enteramente de la rodilla de la pierna de apoyo, el uso correcto de la flexión de rodilla es la clave de esta técnica.

Durante los desplazamientos, la rodilla puede crear tres diferentes posturas: entre ellas, la postura **A** es la única usada en Taekwon Do



MOCIONES

Si bien este término se relaciona con los movimientos; en el caso del Taekwon-Do está referido a la manera y el objetivo con que justamente se realizan los movimientos correspondientes a una técnica o al encadenamiento de varias técnicas.

Moción normal. Es aquella donde la velocidad, la respiración y el movimiento sinusoide se realizan sin variantes especiales.

Moción lenta. Es aquella donde la velocidad con que se realiza es marcadamente menor a la normal. Tiene por objetivo entrenar la coordinación y el equilibrio.

Moción rápida. Es aquella en donde la velocidad utilizada para encadenar técnicas es marcadamente mayor a la normal. Cabe aclarar que en cada técnica se realizará la respiración y el movimiento sinusoide correspondiente.

Moción continua. Se la puede considerar como una variante de la moción rápida, pero, a diferencia de ella, el corte entre las técnicas consecutivas es menos marcado, y además procura embellecer la secuencia.

Moción conectada. Es aquella donde el encadenamiento de dos técnicas se realiza durante un único movimiento sinusoide y con una única respiración.

POSICIONES (SOGI)

La fuerza y fineza de las técnicas de ataque y defensa dependen principalmente de una correcta posición, ya que esta es el punto de partida de cada movimiento del Taekwon-Do.

Con ellas se controlan factores como la estabilidad, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad.

Principios básicos para una posición correcta:

1. Mantener la espalda recta, con pocas excepciones.
2. Relajar los hombros.
3. Tensar el abdomen.
4. Mantener un enfrentamiento correcto. La posición debe estar en enfrentamiento total, parcial o de lado al oponente.

5. Mantener el equilibrio.
6. Hacer uso de la flexión de la rodilla adecuadamente. * La flexión de la rodilla se refiere a la función de elevar y bajar el cuerpo.

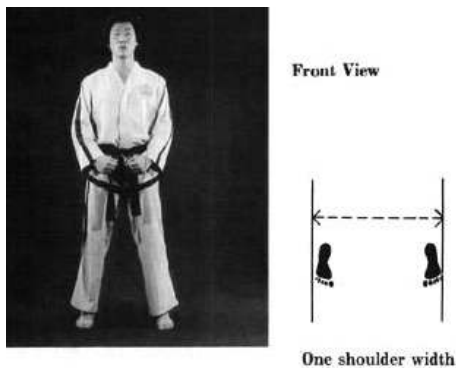
Posición con Pies Juntos (Moa Sogi)

Pararse con los pies juntos. Puede ser con enfrentamiento total o de lado.



Posición con Pies Paralelos (Narani Sogi)

Separar los pies paralelos al ancho de hombros. Mantener los dedos de los pies apuntando hacia delante. Puede realizarse con enfrentamiento parcial o de lado.



Posición Abierta (Palja Sogi)

Esta posición se divide en posición abierta hacia fuera y posición abierta hacia adentro. Puede ser con enfrentamiento total o de lado. Ambas técnicas son poco usadas debido a la relajación de los músculos de la pierna y la falta de estabilidad.

Posición Abierta hacia Adentro (An Palja Sogi)

Mantener los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia adentro.



Posición Abierta hacia Afuera (Bakat Palja Sogi)

Mantener los pies apuntando 45° hacia afuera.



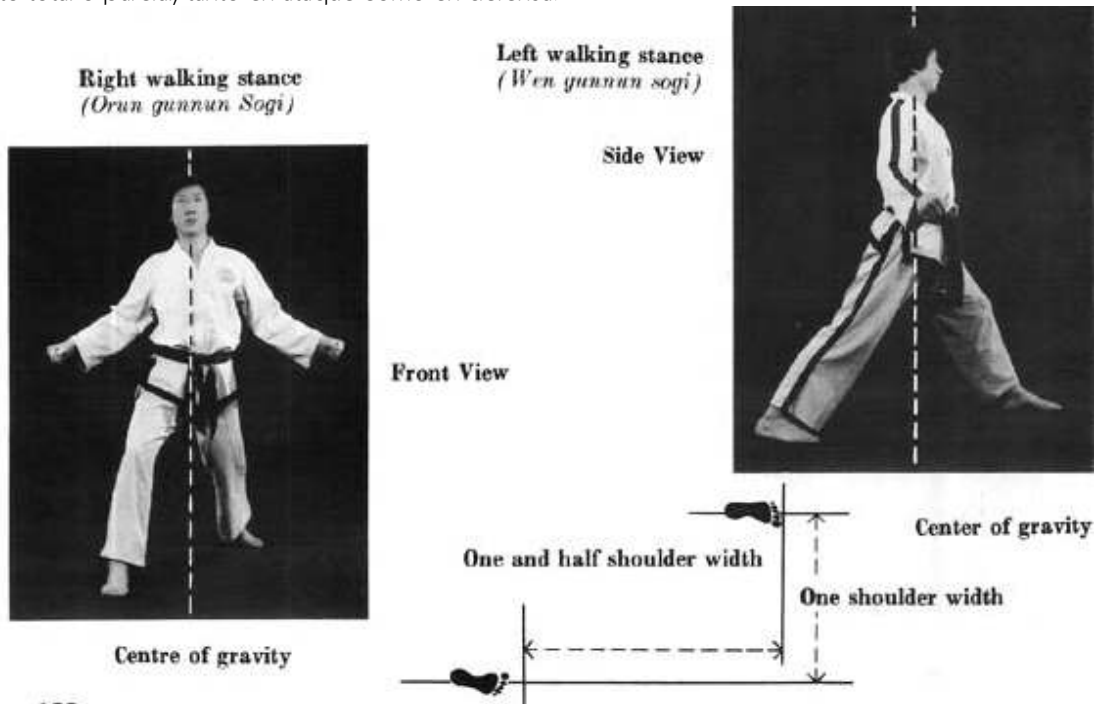
Posición Caminando (Gunnun Sogi)

Es una posición fuerte tanto por delante como por detrás en ataque o defensa.

1. Mover un pie hacia delante o hacia atrás a una distancia de un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos de los pies y un ancho de hombros entre los centros del empeine de cada pie. Más de una distancia de un ancho y medio de hombros hace que el movimiento sea lento y débil contra un ataque de lado, y débil contra un ataque frontal o por detrás.

- Flexionar la pierna frontal hasta que la rodilla forme una línea vertical con el talón, extendiendo completamente la pierna contraria.
- Distribuir el peso del cuerpo equitativamente entre las dos piernas.
- Mantener los dedos del pie de la pierna de adelante apuntando hacia delante, y el pie de atrás 25° hacia fuera. Un ángulo mayor a 25° debilitaría la articulación de la rodilla contra un ataque por detrás.
- Tensar los músculos del pie sintiendo que se empujan entre sí.

Cuando la pierna derecha está flexionada, se llama posición caminando derecha, y viceversa. Puede realizarse con enfrentamiento total o parcial, tanto en ataque como en defensa.

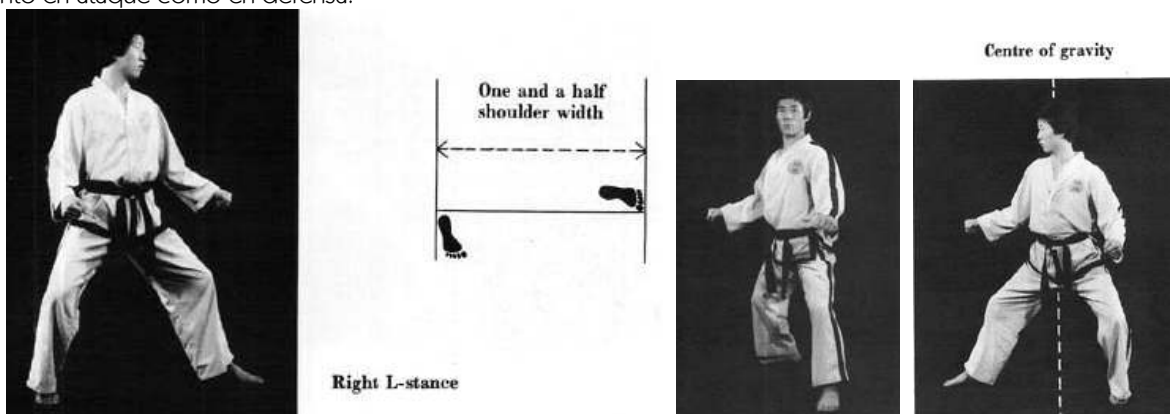


Posición L (Niunja Sogi)

Se utiliza mucho en defensa y a veces en ataque también. La pierna de adelante se encuentra rápidamente disponible para patear con un ligero cambio del peso del cuerpo y cuenta con la ventaja de un enfrentamiento parcial y de la facilidad para desplazar el cuerpo.

- Mover un pie hacia delante o hacia atrás a una distancia de aproximadamente un ancho y medio de hombros desde el filo del pie de la pierna de atrás hasta los dedos del pie de adelante, formando casi un ángulo recto. Se recomienda que los dedos de ambos pies apunten 15° hacia adentro, ubicando el talón de la pierna de adelante cerca de 2.5 cm más afuera del talón de la pierna de atrás para ganar mayor estabilidad.
- Flexionar la pierna de atrás hasta que la rodilla forme una línea recta con los dedos del pie, flexionando la pierna de adelante proporcionalmente.
- Mantener la cadera alineada con la articulación interna de la rodilla.
- El reparto del peso del cuerpo es de un 70% sobre la pierna de atrás y de un 30% sobre la pierna de adelante.

Cuando se flexiona la pierna de adelante se llama posición L derecha y viceversa. Siempre se realiza con enfrentamiento parcial tanto en ataque como en defensa.

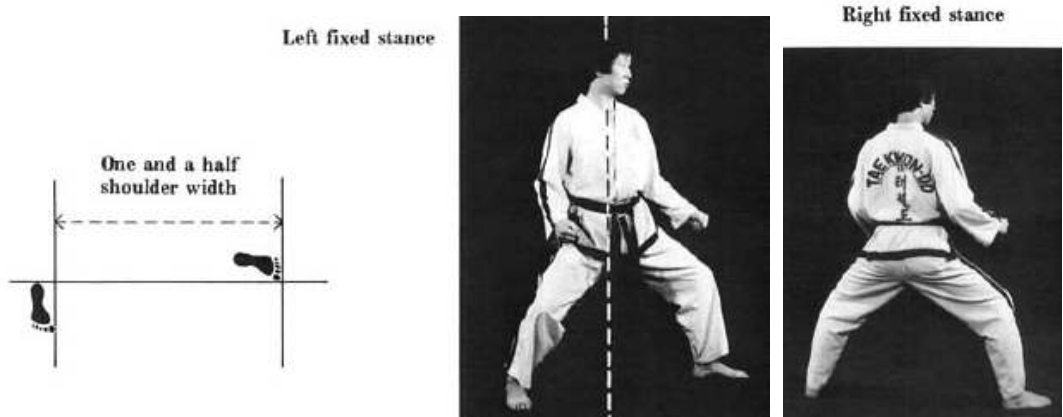


Posición L Fija (Gojung Sogi)

Es una posición efectiva para atacar o defender de lado. Esta posición es similar a la posición L con unas pocas excepciones:

- El peso del cuerpo es distribuido equitativamente en ambas piernas.
- La distancia entre los pies es de un ancho y medio de hombros.

Cuando avanza el pie derecho, la posición se llama posición fija derecha, y viceversa. Siempre se realiza en enfrentamiento parcial, tanto en ataque como en defensa.

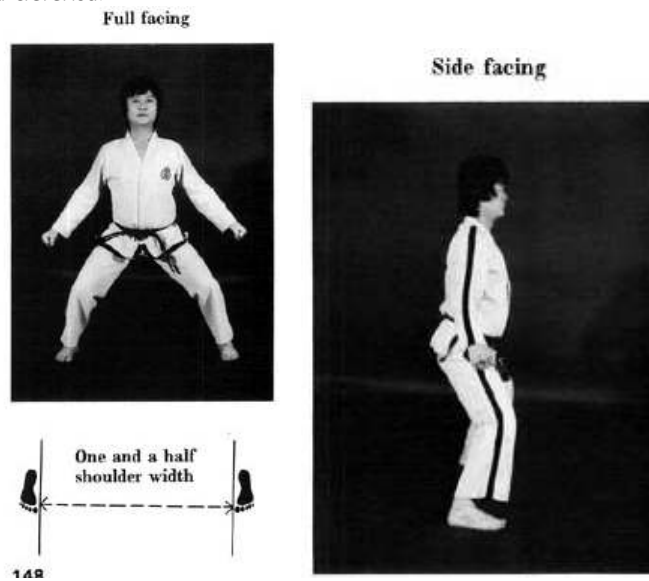


Posición Sentado (Anun Sogi)

Esta es una posición muy estable para movimientos laterales. Es ampliamente utilizada para ejercicios de golpes y para el desarrollo de los músculos de los pies. Una de las ventajas de esta posición es que se puede cambiar a posición caminando sin desplazar los pies.

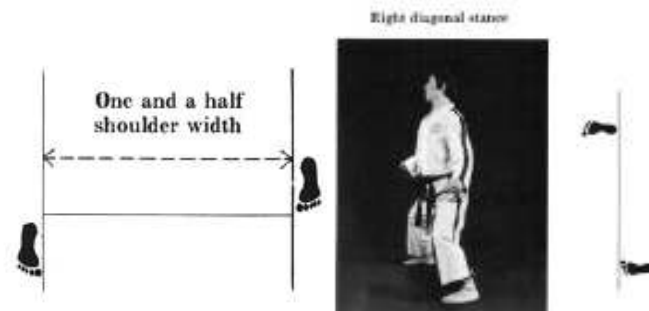
1. Desplazar una pierna hacia el costado a una distancia de aproximadamente un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos del pie.
2. Apuntar los dedos de los pies hacia el frente y distribuir el peso del cuerpo equitativamente entre ambas piernas.
3. Llevar las rodillas hacia fuera, flexionándolas hasta que cubran los empeines.
4. Infundir la fuerza hacia los muslos interiores y tensar hacia adentro haciendo fuerza contra el piso con la parte lateral de los pies.
5. Sacar pecho y abdomen y llevar la cadera hacia atrás tensando el abdomen.

Un doble ancho de hombros debilita la posición y la velocidad del movimiento. Se realiza con enfrentamiento total o de lado, tanto para el ataque como para la defensa.



Posición Diagonal (Sasun Sogi)

Esta posición es muy útil para cambiar a una posición caminando sin desplazar los pies. Es aplicado el principio para la posición sentado excepto que el talón de la pierna de adelante es ubicado en la misma línea que los dedos del pie de atrás. Es utilizada para atacar o defender por delante o por detrás. Cuando la pierna derecha está avanzada se llama posición diagonal derecha y viceversa. Puede ser en enfrentamiento total o de lado tanto para el ataque como para la defensa.



POSICIÓN DIAGONAL FLEXIONADA (OGURYO SOGI) tomo 2 pag 152

Esta es una variante de la posición diagonal y hace uso de la tensión de la pierna mediante la flexión de las rodillas hacia adentro. Aunque esta posición tiene ventajas para cambiar rápidamente a otras posiciones y presenta una postura en guardia flexible, no es ampliamente usada debido a la debilidad de la articulación de la rodilla ante un ataque de lado. La distancia entre los pies puede variar. Cuando el pie derecho está adelante se llama posición flexionada derecha y viceversa. Se puede realizar con enfrentamiento total o de lado tanto de ataque como de defensa



Left crouched stance

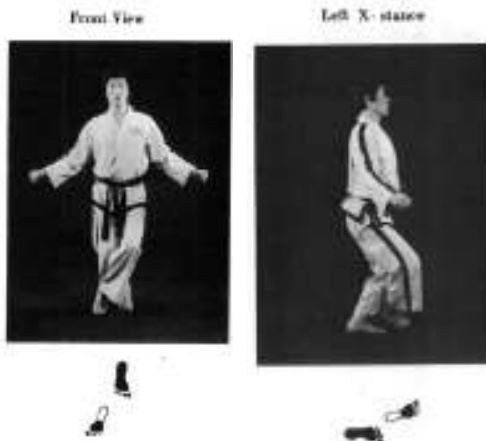


Posición X (Kyocha Sogi)

Esta es una posición práctica para atacar de frente o de lado. Es ocasionalmente utilizada para bloquear y sirve como posición preparatoria para realizar otros movimientos.

1. Cruzar un pie sobre o por detrás del otro, tocando el suelo ligeramente con el metatarso.
2. Ubicar el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo.

Cuando el peso descansa sobre la pierna derecha se llama posición X derecha y viceversa. El otro pie se ubica generalmente delante del pie de apoyo. Se realiza con enfrentamiento total o parcial tanto en ataque como en defensa.



Posición en una Pierna (Waebal Sogi)

Aunque esta posición es generalmente utilizada para ejercicios de equilibrio, es ocasionalmente utilizada en técnicas de ataque o defensa. Estirar la pierna de apoyo y llevar la parte interna del otro pie a la articulación de la rodilla o el empeine en el hueco de la rodilla. Cuando se para sobre el pie derecho se llama posición en una pierna derecha y viceversa. Puede ser en enfrentamiento total o de lado tanto en ataque como en defensa.



Right one-leg stance

Front View

155.

Posición en Pierna Flexionada (Goburyo Sogi)

Esta sirve como posición preparatoria para patear de lado o hacia atrás, aunque es frecuentemente usada para técnicas de defensa. Cuando se para sobre el pie derecho se llama posición en pierna flexionada derecha y viceversa. Se realiza con enfrentamiento total o parcial.

Left bending stance



Posición Vertical (Soojik Sogi)

1. Mover un pie hacia delante o al costado a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.
2. La distribución del peso del cuerpo es del 60% sobre la pierna de atrás y del 40% sobre la pierna de adelante.
3. Mantener los dedos de ambos pies apuntando 15° hacia adentro.
4. Mantener las piernas estiradas.

Cuando el pie derecho está atrás se llama posición vertical derecha y viceversa. Siempre se realiza en enfrentamiento parcial tanto para el ataque como para la defensa.

Right vertical stance



Side View



One shoulder width

Posición en Pie de Atrás (Dwitbal Sogi)

Es utilizada para defender y ocasionalmente para atacar. La ventaja de esta posición es que permite patear o ajustar la distancia con un oponente con el pie delantero que puede moverse espontáneamente sin ningún cambio adicional del peso del cuerpo a la pierna trasera.

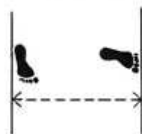
1. Mover un pie hacia delante o hacia atrás a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos chicos de los pies.
2. Flexionar la rodilla de la pierna de atrás hasta que cubra los dedos del pie ubicando el talón ligeramente más allá del talón de la pierna delantera.
3. Flexionar ligeramente la pierna de adelante tocando el piso con el metatarso.
4. Mantener los dedos del pie de adelante apuntando a 25° y los dedos del pie de atrás a 15° hacia adentro.
5. Llevar la mayor parte del peso del cuerpo hacia la pierna trasera.

Cuando la pierna derecha está atrás se llama posición en pie de atrás derecha y viceversa. Siempre se realiza en enfrentamiento parcial tanto en ataque como en defensa. Asegurarse que la rodilla de la pierna trasera apunte hacia adentro.



Side View

Right rear foot stance



One shoulder width

Posición caminando Baja (Nachuo Sogi)

La ventaja de esta posición es la facilidad con la que uno puede extender la herramienta de ataque. También puede desarrollar los músculos de las piernas y es efectiva para ajustar la distancia desde y hacia el blanco. Es similar a la posición caminando aunque esta es un pie más larga. Se realiza en enfrentamiento total o de lado.



Front View

Right low stance



Front View

Left low stance



Side View

Right low stance



Side View

Left low stance

Posición Preparatoria (Junbi Sogi)

Aunque hay muchas posiciones preparatorias, las posiciones paralela, abierta, cerrada, y con pierna flexionada son exclusivamente utilizadas en ejercicios fundamentales y formas. La posición preparatoria no es parte directa de ninguna acción. Esta sólo posiciona al estudiante antes que comience sus movimientos o le permite tomar tiempo para concentrar su espíritu.

Posición de Atención (Charyot Sogi)

Esta es una posición de atención utilizada antes y después de cada clase.

1. Los pies forman un ángulo de 45°
2. Bajar los puños naturalmente, flexionando ligeramente los codos.
3. Los puños se aprietan ligeramente.
4. Los ojos miran al frente un poco más arriba de la línea del horizonte.



Postura de Saludo (Kyong Ye Jase)

1. Inclinar el cuerpo 15° hacia delante.
2. Mantener los ojos fijos en los ojos del oponente.



Posición Preparatoria con Pies Paralelos (Narani junbi sogi)

Esta es una posición con los pies paralelos con los puños llevados naturalmente sobre el abdomen.

1. La distancia entre los puños es de 5 centímetros y se separan 7 centímetros del abdomen.
2. La distancia entre los codos y las costillas flotantes es de 10 centímetros.
3. No llevar los codos hacia los costados más de lo necesario.
4. Mantener los brazos flexionados a 30° y doblar los antebrazos 40° hacia arriba.



Posición Preparatoria Abierta (Palja Junbi Sogi)

Esta es una posición abierta con ambos puños llevados naturalmente sobre los muslos.

La posición, sin embargo, es poco utilizada debido a la relajación del cuerpo y de los músculos.



Posición Preparatoria Sentado (Annun Junbi Sogi)

Esta es principalmente utilizada para ejercicios de pasos laterales. La posición de las manos es la misma que en la posición preparatoria caminando.



Posición Preparatoria Cerrada (Moa Junbi Sogi)

Se clasifica generalmente en tipo A, B y C.

Tipo A

La distancia entre la base de la nariz y los puños es de 30 cm.



Tipo B

La distancia entre los puños y el ombligo es de 15 cm.



Tipo C

La distancia entre las manos y el abdomen es de 10 cm.



Posición Preparatoria Caminando (Gunnun Junbi Sogi)

1. La distancia entre los puños y los muslos es de 30 cm.
2. El codo debe flexionarse 30°.



Posición Preparatoria con Pierna Flexionada (Goburyo Junbi Sogi)

Se clasifica en tipo A y B. Cuando con el pie derecho y se realiza un bloqueo en guardia con antebrazo izquierdo, se llama posición preparatoria con pierna flexionada derecha y viceversa.

Tipo A

Es principalmente usada como posición preparatoria para patadas y puños de costado.



Tipo B

Es una posición preparatoria para patear hacia atrás.

1. La distancia entre los puños y los muslos es de 25 cm.
2. El codo debe flexionarse 30°.



GENERALIDADES

A. TÉCNICAS DE MANO USADAS COMO ATAQUE (Gong Gyokgi)

El ataque es ejecutado en forma de golpe de puño, golpe, penetración, cortando, de presión y rompiendo. Como tres de estas técnicas: golpe de puño, golpe y penetración están interrelacionadas en principio, es difícil realizar una clara distinción entre ellas. El propósito de cada técnica, así como su método difieren ligeramente. El golpe de puño se uso principalmente para causar una hemorragia interna más que un daño superficial girando la herramienta de ataque. Sin embargo, una moción de penetración se emplea con la intención de alcanzar el punto vital con menor giro de la herramienta de ataque. El golpe se utiliza para destruir o romper el hueso o músculo de los puntos vitales con el menor giro de la herramienta de ataque.

Las técnicas de presión y de rotura están ilustradas en las técnicas de autodefensa de esta Enciclopedia.

El ataque se nombra según la posición relativa de la herramienta de ataque; el ángulo en que se enfrenta al blanco, el método de ataque y la posición tomada. Con respecto a los ejercicios, la posición del blanco (ej. alto, media y baja) corresponde a la posición del atacante.

Los principios básicos son:

1. Girar la cadera y el abdomen durante la acción, despacio al principio y bruscamente en el momento del impacto. La cadera se gira ligeramente antes del golpe para concentrar los músculos más grandes de la cadera y del abdomen junto con los músculos más pequeños de las cuatro extremidades hacia el blanco simultáneamente.
2. Rotar completamente la herramienta de ataque, con pocas excepciones, para usar una aceleración total.
3. Tensar el abdomen en el momento del impacto exhalando bruscamente.
4. En el momento en que la herramienta de ataque alcanza el blanco, regresarla para permitir estar listo para la próxima acción y evitando que el oponente pueda agarrarlo.
5. La herramienta de ataque forma generalmente un triángulo con los hombros en el momento del impacto cuando se ataca a un oponente de frente.
6. Mantener la respiración mientras se ataca o bloquea.

TÉCNICA DE PUÑO (JIRUGI)

El puño se ejecuta de varias maneras de acuerdo a las herramientas de ataque de la lista enunciada abajo y de la posición del oponente.

PUÑO FRONTAL

Principios Básicos:

1. Cerrar el puño firmemente en el momento del impacto para que actúe como un martillo en lugar de una bola de algodón.
2. Pegar el puño desde la cadera hasta el blanco a máxima velocidad utilizando la distancia más corta.
3. Evitar tensión innecesaria de los brazos y hombros.
4. Llevar el puño opuesto a la cadera al mismo tiempo que se lanza el golpe.
5. Relajar el músculo inmediatamente después que el puño alcanza el blanco.
6. Mantener la espalda derecha en el momento del impacto.
7. No sacar los hombros en el momento del impacto.
8. El puño debe girar 180 grados en el momento del impacto, ej. el efecto de un sacacorchos, con la excepción del puño vertical y lateral.
9. El reverso del puño debe mirar hacia abajo cuando el puño se lleva a la cadera.
10. En todos los casos el talón debe estar apoyado firmemente en el momento del impacto para contener el rebote.

(Todos los golpes de puño de este libro son considerados puños frontales excepto cuando se den direcciones especiales.) Como se mencionó antes, girar los puños y concentrar los músculos de la cadera y el abdomen en un área pequeña es una teoría de golpe de puño muy importante. Cuanto más grande sea la distancia entre el blanco y el puño, más se utiliza esta teoría. La cadera el punto mas adecuado y natural para ubicar o retirar el puño en el caso de un golpe frontal. Sin embargo, en combate actual se observa una cierta altura y flexibilidad.

B. TÉCNICAS DE MANO USADAS COMO DEFENSA (Bang Eau Gi)

Como se mencionó anteriormente, el Taekwon-Do fue designado principalmente como autodefensa y esta es la razón principal puesta sobre la moral de la civilización y exactitud de técnicas.

En sentido literal, Taekwon-Do es exactamente eso, autodefensa. Es por eso que los estudiantes deben concentrarse en la defensa. Sin embargo, la defensa acarrea al mismo tiempo al ataque. Por eso la idea de defensa-ataque es bien coordinada.

OH-JA (300 D.C.) dijo:

"No es ni correcto evitar la pelea cuando el enemigo ataque, ni humanitario llorar sobre cuerpos muertos después de negar su propia defensa."

La defensa se divide en bloqueo y esquivar. El primero puede ser comparada con una defensa deliberada mientras que la segunda a una acción tardía en tácticas militares. Estos son algunos principios básicos para la defensa:

1. Siempre mantener una postura de medio perfil durante maniobras hacia un oponente o retrocediendo con pocas excepciones.
2. Mantener siempre una postura flexible y preparada.
3. Mantenerse constantemente consciente para que sea posible ejecutar un contraataque en el instante en que se presenta la oportunidad.

BLOQUEO (MAKGI)

Los tipos de bloqueo varían dependiendo de la posición relativa de la herramienta que bloquea, el perfil del cuerpo, el método de bloqueo, tipo de herramienta de bloqueo y propósito del bloqueo. Estos son algunos principios básicos que deben ser observados.

1. Mantener el brazo flexionado de 15 a 45 grados para que intercepte la herramienta de ataque oblicuamente.
2. Nunca sobrepasar la herramienta de ataque del punto de foco.
3. En el momento del bloqueo, bajar levemente el hombro del brazo que bloquea.
4. Con pocas excepciones, la herramienta de bloqueo debe ser retirada inmediatamente después del contacto.
5. La herramienta de bloqueo debe formar un triángulo, con pocas excepciones, desde el punto de contacto hacia arriba con los hombros.

CANTO DE MANO EXTERNO CON PALMA HACIA ARRIBA

Esta es principalmente ejecutada con posición caminando, *ele corta, ele*, y posiciones fijas, y ocasionalmente en posición sentado o X.

La tibia interna o externa son los blancos.

Es utilizada para bloquear un ataque del oponente que va dirigido hacia el bajo abdomen.

Posición caminando

El canto de mano con una posición caminando se puede ejecutar tanto en bloqueo del lado de la pierna avanzada como cruzada y con bloqueos hacia afuera y hacia adentro.

1. Mantener el cuerpo con frente total al oponente.
2. Mantener el codo flexionado 10 grados hacia adentro.

CANTO DE MANO EXTERNO PALMA HACIA ABAJO

Esta técnica es efectivamente ejecutada desde posición caminando, *ele corta, ele*, y sentado, ocasionalmente se utilizan posiciones fijas o X.

La tibia exterior o interior es el blanco y el tendón de Aquiles puede ser también el blanco en el caso de utilizar posiciones sentado o X.

Posición caminando

El canto de mano con una posición caminando puede realizarse con bloqueo con la pierna que avanza o cruzado, y en bloqueos hacia fuera y hacia adentro. Asegurarse de mantener el cuerpo en medio perfil al blanco en el momento del bloqueo.

1. Mantener una distancia entre la palma y el muslo de 15 centímetros.
2. El codo se flexiona 15 grados hacia fuera.

3. Mantener el cuerpo en medio perfil al oponente.
4. Llevar el otro puño a la cadera al bloquear.

BLOQUEO FRONTAL (AP MAKGI)

Si el cuerpo está completamente de frente al blanco y el bloqueo está en el centro del cuerpo del defensor, sin importar la herramienta de ataque ni la posición o posición previa del atacante, se lo llama bloqueo frontal. Generalmente se realiza con el antebrazo exterior, canto de mano, palma o dos palmas, y ocasionalmente se utiliza el puño en X, canto de mano en X y reverso de canto de mano.

El bloqueo frontal se realiza en forma de bloqueo hacia adentro en todos los casos excepto del puño en X, canto de mano en X y doble palme. Asegurarse de llevar la yema de los dedos hacia el costado del puño en el momento del bloqueo.

ANTEBRAZO (PALMOK)

Sólo se utiliza el antebrazo externo y es principalmente utilizado en posiciones caminando y X, aunque ocasionalmente en pies paralelos, pies juntos, en una pierna o en diagonal.

Tanto los bloqueos del lado de la pierna avanzada o cruzados son posibles en el caso de posiciones caminando. Tanto el canto de mano como la palma son utilizadas de la misma manera.

BLOQUEO LATERAL (YOP MAKGI)

Cuando el cuerpo está en enfrentamiento parcial o de costado con respecto al oponente en el momento del bloqueo, sin importar la herramienta de ataque, la posición o la posición previa del oponente, se llama bloqueo lateral. Este bloqueo se puede realizar en cualquier posición y con cualquier herramienta de bloqueo.

La herramienta de bloqueo apunta al centro de los hombros del defensor.

Se enfatiza sobre esto último en el libro por razones lógicas. Un bloqueo demasiado cerca del blanco será un bloqueo muy débil que puede ser vencido por un puño o patada fuerte.

Un bloqueo apuntando más allá del cuerpo del defensor resultará en una exposición. El mismo principio se aplica para un bloqueo bajo.

DOBLE BLOQUEO CON EL ANTEBRAZO (DOO PALMOK MAKGI)

Este es uno de los bloqueos más fuertes. La ventaja de esta técnica es la habilidad de cambiar rápido el antebrazo hacia otro bloqueo mientras se continua bloqueando con el otro.

Es generalmente realizada en posición caminando o X, aunque ocasionalmente se utiliza posición L o L corta. Sólo se utiliza el antebrazo interno.

Siempre asegurarse de mantener el cuerpo en medio perfil con el blanco, llevando el segundo nudillo del dedo pequeño al codo en el momento del bloqueo.

BLOQUEO DE CHEQUEO (MOMCHAU MAKGI)

Este es principalmente utilizado para bloquear patadas circulares o patadas circulares con giro, y en pocas ocasiones una técnica de mano contra el plexo solar y puntos más arriba. Se ejecuta con puños en X, canto de mano en X, antebrazo recto o canto de mano recto.

PUÑO EN X (KYOCHA MAKGI)

Se utiliza principalmente de posición sentado, L corta y L, aunque ocasionalmente en posición X.

El antebrazo derecho se pone en el interior del antebrazo izquierdo con posición L derecha o L corta derecha y viceversa.

El punto de intersección debe ser ligeramente más alto que los codos en el momento del bloqueo.

BLOQUEO ASCENDENTE (CHOOKYO MAKGI)

El propósito principal de esta técnica es proteger la cabeza de un golpe descendente o patada, también ocasionalmente se utiliza contra golpes de mano o pies dirigidos directamente a la cara.

Este bloqueo se realiza con el antebrazo, canto de mano, puño en X, canto de mano en X, mano en arco y doble palma.

Siempre mantener una postura de enfrentamiento total con el oponente en el momento del bloqueo cuando se utiliza una posición caminando, sentado, paralela, de pies junto, en una pierna, diagonal o X.

La herramienta de bloqueo debe mantenerse en el centro de la frente o cara del defensor en el momento del bloqueo.

ANTEBRAZO

Es usado contra un golpe descendente hacia la frente o cráneo dado con un palo, maza o mano. Sólo el antebrazo externo es utilizado para bloquear.

Este puede ser ejecutado desde casi todas las posiciones, aunque la posición caminando, sentado y X son las más empleadas.

Sólo el bloqueo lateral es posible en el caso de posiciones verticales, L corta o L. Cuando el pie derecho avanza, se utiliza el antebrazo derecho y viceversa en el caso de una posición fija.

Principios básicos:

1. El puño debe estar ligeramente más alto que el codo.
2. La distancia entre el antebrazo interno y la frente es de 7 centímetros. El codo forma un ángulo de 45 grados.
3. El antebrazo interno alcanza el mismo nivel de la frente.

BLOQUEO DE PRESIÓN (NOOLLO MAKGI)

Este bloqueo se realiza sólo contra un ataque bajo. Esta técnica sólo se realiza cuando el defensor desea controlar más que romper el pie del atacante. La palma, doble palma, la parte frontal del puño y el puño en X son utilizados como herramientas de bloqueo.

PALMA

Este bloqueo siempre se acompaña con un bloqueo ascendente con la otra palma y se ejecuta en posición caminando o caminando baja. Esta técnica tiene dos propósitos. No sólo es buena para el ejercicio muscular y control de la respiración, sino que también puede bloquear dos blancos al mismo tiempo. Mantener ambos codos flexionados ligeramente cuando se bloquea.

El empeine es el único blanco para la presión.

BLOQUEO EN GANCHO (GOLCHO MAKGI)

A diferencia de otros métodos de bloqueo, esta técnica requiere un mínimo esfuerzo por parte del defensor, y permite una respuesta inmediata por parte de la mano contraria para contraatacar. Aunque ocasionalmente se ejecuta con el antebrazo externo, el canto de mano o reverso de mano, la palma es generalmente más efectiva.

Esta técnica puede ser usada en casi todas las posiciones, aunque la posición caminando es la más comúnmente usada. Un bloqueo interno puede ser usado pero un bloqueo exterior puede asegurar el bloqueo de la mano libre del oponente.

La herramienta de bloqueo debe alcanzar el blanco en un arco para que pueda ser correctamente puesta sobre el antebrazo del oponente o la tibia externa.

PALMA

Mantener el codo flexionado 25 grados hacia fuera y la muñeca ligeramente hacia adentro en el momento del bloqueo.

La palma es la mejor herramienta para incrementar las posibilidades de agarrar al oponente.

DOBLE BLOQUEO ALTO CON ANTEBRAZO EXTERNO (HECHYO MAKGI)

Esta técnica es usada para bloquear un doble golpe de puño vertical, doble golpe de falange de índice o golpe de doble canto de mano hacia adentro, y para evitar que el oponente agarre el cuello, cabeza o ropa.

Se ejecuta con antebrazos externos o internos, canto de mano y reverso de canto de mano. La distancia entre las herramientas de bloqueo es igual a un ancho de hombros del defensor.

ANTEBRAZO EXTERNO

Es principalmente utilizado desde posición caminando, sentado, o X, aunque ocasionalmente se utilizan posiciones paralela, pies juntos o de una pierna.

Mantener los codos flexionados 35 grados en el momento del bloqueo.

BLOQUEO DE AGARRE (BUTJABA MAKGI)

Esta es generalmente ejecutada inmediatamente después de un bloqueo de agarre, y el propósito principal es desequilibrar o tirar al oponente girando y tirando de su pie o mano. Por eso, se usa muy a menudo en técnicas de caídas.

Es principalmente ejecutada con posiciones verticales o L corta y a veces en posición caminando o L.

Esquivar lateralmente hacia delante o hacia atrás cuando se agarra al oponente por el hombro para evitar su contraataque.

BLOQUEO DE GUARDIA (DAEBI MAKGI)

Este bloqueo es frecuentemente usado como una postura preparatoria en combate libre ya que uno se puede posicionar en medio perfil y proteger el cuerpo completamente con ambas manos. Se realiza con antebrazo, canto de mano o reverso de canto de mano. A pesar que la posición L o L corta son las más usadas, se pueden utilizar todas las posiciones.

Reglas para un bloqueo de guardia:

1. Mantener la herramienta de bloqueo en enfrentamiento parcial al blanco en el momento del bloqueo.
2. Llevar el canto de la mano opuesta o puño lateral opuesto frente al pecho a 3 centímetros del cuerpo. Las manos en guardia deben estar lo suficientemente flexibles para proteger todo el cuerpo contra un ataque.
3. Mantener siempre el cuerpo en medio perfil.

ANTEBRAZO

El antebrazo externo es generalmente usado, en algunas circunstancias se puede utilizar el antebrazo interno. En ningún caso se puede utilizar el antebrazo para ejecutar un bloqueo de guardia bajo.

(Todos los bloqueos de guardia de antebrazo de esta Enciclopedia son considerados bloqueos de guardia con antebrazo externo excepto que se mencione lo contrario.)

CANTO DE MANO

Es usado principalmente para bloqueos bajos y medios, y sólo en algunos casos contra ataques altos. La herramienta de bloqueo alcanza el blanco en línea recta o en moción circular cuando se bloquea. La primera (línea recta) se utiliza para causar un gran dolor en el oponente, y la segunda (moción circular) sirve para empujar.

Se considera que la herramienta de bloqueo siempre alcanza el blanco en línea recta a menos que se diga lo contrario en la Enciclopedia.

A. PATADAS USADAS COMO TÉCNICAS DE ATAQUE (GONG GYOK GI)

Estas están clasificadas en patadas: penetrantes, de punta, de empuje, de destrucción, de presión, de empuje, rectas, de barrida, consecutivas y patadas con salto.

Los principios comunes de todas estas patadas son:

- 1- Siempre debe ser empleada la flexión de la rodilla de la pierna de apoyo.
- 2- Para prepararse para el siguiente movimiento y evitar que la pierna sea agarrada, el pie que patea debe ser recogido inmediatamente después de la patada con pocas excepciones.
- 3- El peso del cuerpo debe ser cambiado a la pierna de ataque en el momento de contacto, luego debe ser cambiado otra vez a la pierna de apoyo.
- 4- Debe ser mantenida una posición firme con la pierna de apoyo.
- 5- Una vez que se decide patear, el cuerpo debe ajustarse en relación al blanco.
- 6- No permitir que el pie de apoyo pivotee en el momento del impacto.
- 7- Nunca elevar el talón del pie de apoyo en el momento del impacto.
- 8- La rodilla de la pierna de apoyo debe ser ligeramente flexionada para mantener el equilibrio en el momento del impacto, excepto en el caso de patadas de presión.
- 9- La dirección y punto de foco deben ser calculados exactamente. Debe ser hecho un ajuste para el oponente que está o muy cerca o muy lejos del atacante.
- 10- Salvo pocas excepciones, cada movimiento debe comenzar con un movimiento en dirección contraria para ganar impulso, incrementando masa y velocidad.

Los estudiantes de Taekwon Do deben entender correctamente la siguiente terminología:

DOBLE PATADA (I – JUNG CHAGI)

Si el mismo tipo de patada es hecha dos veces sucesivamente hacia la misma dirección y con el mismo pie, es llamada "DOBLE PATADA", y puede ser ejecutada contra uno o dos oponentes.

TRIPLE PATADA (SAMJUNG CHAGI)

Si el mismo tipo de patada es hecha tres veces sucesivamente a la misma dirección y con el mismo pie, es llamada "TRIPLE PATADA".

PATADA CONSECUTIVA (YONSOK CHAGI)

Cuando dos o más patadas son ejecutadas sucesivamente con el mismo pie en distintas direcciones o con distintas herramientas de ataque.

PATADA DE COMBINACIÓN (HONHAP CHAGI)

Cuando los dos pies son usados para patear dos o más patadas sucesivas es llamado patada de combinación. Sin embargo, esta terminología es usada solo en patadas con salto.

PATADA PENETRANTE (CHA JIRUGI)

Tanto la teoría como el propósito de esta técnica son muy similares a los de un golpe de puño, y consiste en patada penetrante de lado hacia atrás.

PATADA PENETRANTE DE LADO (YOPCHA JIRUGI)

Sin duda, esta es una de las técnicas más efectivas para atacar a un oponente de costado. El canto del pie es utilizado como una herramienta de ataque contra la sien, axila, costillas flotantes y arteria del cuello. La base de la nariz, punto del mentón, y el plexo solar son blancos secundarios.

Esta técnica está dividida en patada penetrante baja, media y alta.

Principios básicos para observar:

- 1- La herramienta de ataque debe alcanzar al blanco en línea recta con un movimiento de rotación.
- 2- Sin considerar la posición, el canto del pie debe ser traído a la articulación interna de la rodilla de la pierna de apoyo antes de patear.
- 3- Mantener los dedos del pie de ataque ligeramente hacia abajo y los dedos de la pierna de apoyo a 75° hacia fuera en el movimiento del impacto.
- 4- Para una máxima altura, inclinar el cuerpo hacia el lado contrario de la patada tanto como sea posible, mantener el equilibrio.
- 5- No intentar patear en diagonal, esto es una pérdida de fuerza.
- 6- A menos que el profesor diga lo contrario, ejecutar un golpe de puño alto usando el puño derecho con pie derecho y viceversa.
- 7- La pierna de apoyo pivotea permitiendo a la cadera rotar con la patada.

PATADA PENETRANTE HACIA ATRÁS (DWITCHA JIRUGI)

Esta patada es bastante efectiva para atacar a un oponente que se acerca por atrás. El canto del pie es usado como herramienta de ataque. La ventaja de esta técnica es la capacidad de alcanzar largas distancias incluso sin cambiar la dirección del cuerpo.

Mantener los dedos del pie de apoyo apuntando al frente. El tobillo del pie de ataque debe formar un ángulo de 45° en el momento del impacto.

PATADA DE EMPUJE HACIA ATRÁS (DWITCHA MILGI)

El procedimiento de esta patada es el mismo que el de la patada penetrante hacia atrás con la diferencia que la rodilla es ligeramente flexionada en el momento del impacto y la herramienta de ataque es talón.

PATADA DE EMPUJE DE LADO (YOPCHA TULGI)

Esta es una variación de la patada penetrante de lado y una de las ventajas de esta técnica es la capacidad de atacar el frente del cuerpo del oponente a distancia.

El metatarso del pie es la herramienta de ataque que alcanza el blanco en línea recta con un ligero movimiento circular, y debe estar vertical al blanco con el tobillo recto en el momento del impacto.

Los dedos pueden ser también usados si se usan zapatillas.

PATADA DE EMPUJE DE LADO (YOPCHA MILGI)

Esta es una variante de la patada penetrante de lado. Sin embargo, esta técnica utiliza solo peso o masa, sin aceleración ni potencia, por eso la pérdida de la fuerza de penetración y rápido retiro del pie de ataque son menos importantes. El canto del pie es la única herramienta de ataque utilizada en esta técnica.

A diferencia de otras patadas, ésta sólo puede ser ejecutada de posiciones sentado, diagonal y paralela. Asegurándose de cruzar el otro pie, pasando rápidamente donde el pie de ataque había estado ubicado, cuando se patea y empuja el blanco momentáneamente.

PATADA DE DESTRUCCIÓN (CHA BUSIGI)

Tanto el propósito como el método de esta técnica son similares a los de las técnicas de golpes de mano. Las patadas de destrucción son divididas en patadas de frente, patada hacia atrás, patada circular, patada de torsión, patada circular con giro, patada con gancho y giro, patada vertical, patada descendente, patada en pico, patada recta, patada de presión y patada pisotón. La mayoría de las herramientas de ataque alcanzan el blanco con una ligera rotación o ninguna.

PATADA FRONTAL DE DESTRUCCIÓN (APCHA BUSIGI)

Esta técnica es para atacar el frente del oponente. Los blancos son la cara, el plexo solar, el abdomen, escroto, axila y costillas flotantes. Es realizada con el metatarso, empeine, dedos y rodilla, y se divide en patada frontal baja y media cuando se usan el metatarso y dedos.

Los principios comunes de esta patada son:

- 1- La pierna de apoyo debe estar relajada en el momento del impacto.
- 2- La rodilla de la pierna que patear debe ser llevada hacia el pecho antes de patear. Estos dos movimientos deben ser coordinados en una acción fluida y veloz.
- 3- La herramienta de ataque debe alcanzar el blanco en línea recta.
- 4- El pie que patear debe ser apartado inmediatamente después de la patada y ser llevado al piso (percutar) .
- 5- Medir cuidadosamente la altura y distancia del blanco y calcular la Viabilidad del uso de la patada.
- 6- Los dedos del pie de apoyo deben apuntar al frente en el momento del impacto.
- 7- El pie de apoyo no debe pivotar durante la patada.

PATADA FRONTAL DE LADO DESTRUCCIÓN (YOBAP CHA BUSIGI)

Esta técnica es usada para atacar a un oponente situado en diagonal hacia delante y es mayormente ejecutada desde posiciones L corta, vertical y L. Los principios y método de esta patada son los mismos que la patada frontal, con la diferencia que el cuerpo está perfilado de costado en el momento del impacto.

El metatarso es el arma principal y el empeine y los dedos son secundarios.

PATADA DE DESTRUCCIÓN HACIA ATRÁS (DWITCHA BUSIGI)

Es usada para atacar a un oponente que se acerca por detrás sin cambiar la dirección de la posición. Esta técnica es especialmente útil cuando se ataca a un oponente que realiza un agarre por atrás.

La parte trasera del talón es la herramienta de ataque cuando el blanco es escrito. Asegurarse de inclinar ligeramente el cuerpo hacia delante cuando se patear.

La parte trasera del talón alcanza el blanco en línea recta y debe ser usado movimiento de resorte de rodilla con la pierna de apoyo.

PATADA PISOTÓN (CHA BAPGI)

La patada es utilizada para atacar el empeine del oponente cuando está agarrando tanto por frente como por detrás. Esta técnica también puede ser usada contra un oponente que se acerca de frente, y es especialmente efectiva cuando se ataca a un oponente que se ha caído. Es principalmente utilizada la parte de atrás de la planta y ocasionalmente el costado de la planta.

PATADA CIRCULAR (DOLLYO CHAGI)

La patada circular es ideal para atacar a un oponente que está posicionado en un ángulo frontal lateral, y generalmente es ejecutada con el metatarso, el empeine y la rodilla, sin embargo también pueden usarse los dedos del pie si se usan zapatillas. El movimiento circular debe ser ejecutado desde una posición adecuada, y sin la posición es incomoda para esta patada, el atacante debe cambiarse a una posición mas adecuada.

Esta patada es normalmente ejecutada con el pie de atrás, y a veces, con el pie de adelante.

La técnica se clasifica en: patada circular baja, media y alta.

Los principios generales de esta patada son:

- 1- La cadera se debe girar hacia delante para permitirle al pie alcanzar el blanco en un arco.
- 2- El metatarso está vertical con respecto al blanco en el momento del impacto.
- 3- El pie debe alcanzar la altura máxima poco antes del impacto para que los dedos apunten ligeramente hacia abajo en el momento de contacto.
- 4- Los dedos de la pierna de apoyo deben formar 45° hacia fuera durante el momento del impacto.
- 5- La pierna de ataque no debe estar flexionada más de lo necesario en el momento del impacto.
- 6- No intentar patear a un blanco situado en frente.
- 7- Los brazos deben mantenerse en la línea de los ojos durante el ataque.

PATADA CIRCULAR LATERAL (YOP DOLLYO CHAGI)

Esta es una variante de la patada circular. Una de las ventajas es su aptitud para atacar un adversario que está de lado o de frente a una distancia relativamente grande.

El metatarso y el empeine son las herramientas de ataque.

Los dedos del pie de apoyo deben apuntar 75° hacia fuera cuando la pierna de ataque se queda recta en el momento del impacto.

También se divide en patada circular de lado baja, media y alta.

PATADA DESCENDENTE (NAERYO CHAGI)

Esta patada es útil para atacar un oponente pasando un obstáculo como otra persona.

La parte trasera del talón alcanza el blanco en línea descendente desde el punto más alto del golpe. El punto de foco no debe estar más bajo que el plexo solar del atacante, ya que eso produciría una pérdida de fuerza. El cráneo es el blanco principal, la clavícula es un blanco secundario.

PATADA EN PICO (GOK-KAENG-I CHAGI)

Es una variante de la patada descendente. La herramienta de ataque alcanza al blanco en línea vertical, y además de su papel atacante, es frecuentemente usada para abrumar y mantener alejado al adversario. La parte trasera del talón y el metatarso son las herramientas de ataque. Asegurarse de mantener la pierna de ataque recta al levantarse.

El talón de la pierna de apoyo normalmente se levanta del suelo cuando se eleva la otra pierna.

Parte trasera del talón: el cráneo y la clavícula son los blancos principales. El pecho y la cara son los secundarios. El punto de foco no debe estar más bajo que los hombros del atacante y la pierna debe ser flexionada 45° durante el impacto.

PATADA CIRCULAR CON GIRO DE 180° (BANDAE DOLLYO CHAGI)

Esta es la forma reversa de la patada circular usada contra un oponente situado atrás lateralmente. Es mayormente realizada con la parte trasera del talón pero, a veces se utiliza el metatarso.

Esta técnica se puede realizar tanto con el pie de adelante como con el de atrás. La efectividad de este golpe depende de la máxima velocidad, se debe tener especial cuidado para mantener la postura.

Se divide en patada baja, media y alta.

Parte trasera del talón: es usada para atacar la base de la nariz, la sien, el plexo solar, el pecho, las costillas y el abdomen. Mantener la pierna de ataque siempre recta.

PATADA DE GANCHO CON GIRO DE 180 (BANDAE DOLLYO GOROCHAGI)

Es una variante de la patada circular con giro, y tiene un doble propósito: uno es golpear y el otro es enganchar al oponente quien avanza mientras se ejecuta el golpe.

Principios básicos para tener en cuenta:

1- Llevar el talón cerca del cuerpo inmediatamente después del golpe.

2- Flexionar la pierna durante el golpe.

PATADA DE PRESION (NOOLLO CHAGI)

Aunque el papel principal de esta técnica es romper la articulación de la rodilla o la tibia, puede ser también utilizada para otros propósitos.

Esta patada es dividida en patada hacia adentro y hacia fuera. El punto de foco debe estar más bajo que la articulación de la rodilla de la pierna de apoyo.

PATADA HACIA FUERA (BAKURO CHAGI): La articulación de la rodilla y el mentón son el blanco principal. La sien, la base de la nariz y el plexo solar, son secundarios.

La rodilla de la pierna de apoyo debe estirarse en el momento del impacto, y el cuerpo debe inclinarse levemente con relación al pie de ataque.

La herramienta de ataque es el canto del pie.

PATADA BARRIDA (SUROH CHAGI)

La barrida es bastante efectiva para romper con el equilibrio del oponente. Es normalmente ejecutada a la articulación exterior del tobillo. El canto del pie y la parte trasera del talón son las herramientas de ataque.

PATADA CON SALTO (TWIMYO CHAGI)

Es obvio que las técnicas con salto más asombrosas sólo se pueden encontrar en el Taekwon Do. Ningún otro arte marcial puede acercarse en número de técnicas a las utilizadas en Taekwon Do.

Algunos detractores aseguran que las patadas con salto son impracticables y vulnerables, pero las palabras se dicen por ignorancia o por excusa por su falta de técnica con salto. Numerosos instructores de Taekwon – Do, con años de experiencia, pueden afirmar que una patada con salto bien ejecutada, y con velocidad, es extremadamente devastadora y además agrega una ventaja por la sorpresa.

El estudiante que ha pasado tiempo estudiando patadas con salto es capaz de saltar en el aire y hacer cualquier tipo de patada desde posición estática, aún sin necesitar un paso adicional.

Las patadas con salto tienen un número de ventajas: perfeccionan el equilibrio, desarrollan la coordinación, condicionan los músculos y son de gran valor para atacar la sección alta del cuerpo con el pie. También desarrollan la noción de tiempo y foco. Son también efectivas para saltar obstáculos sin exponerse a un ataque, para achicar distancias o salir de un cerco de varios oponentes.

Una patada con salto se hace tanto con un movimiento desde el lugar como tomando carrera.

La forma más práctica es en distancia corta, el segundo caso es en una distancia más larga.

Los siguientes principios deben observarse en todas las patadas con salto.

- 1- El golpe se ejecuta cuando el cuerpo alcanza la máxima altura.
- 2- Salvo pocas excepciones, la espalda debe estar derecha en el momento del impacto.
- 3- El pie que no patea debe estar recogido y no colgando en el momento del impacto.
- 4- Inmediatamente después de patear, volver a una buena posición y equilibrio.
- 5- Debe ser recompuesta una posición correcta cuando se toca el suelo.

PATADA DE ESQUIVE (PIHAMYO CHAGI)

Esta técnica es empleada cuando un oponente está muy cerca para poder patear. Tal vez es uno de los ataques más sorprendidos. El golpe se ejecuta saltando hacia el lado contrario del oponente. Las patadas penetrantes de lado, las circulares y las patadas circulares con giro son comúnmente usadas, y a veces las patadas de torsión, verticales, etc.

B. PATADAS USADAS COMO TÉCNICAS DE DEFENSA (BANG EAU GI)

Sin duda, los estudiantes apreciarán otra vez, el valor de los pies a través de este capítulo, ya que contiene toda la parte de los esquives además de sus versátiles técnicas de bloqueo.

La defensa con técnicas de pie es dividida en bloqueo y esquivar.

BLOQUEO (MAKGI)

Aunque se usan las manos en la mayoría de los bloqueos de Taekwon Do, el papel de los pies no debe ser subestimado. De hecho, los bloqueos de pies, tienen la ventaja de permitir utilizar las manos para una combinación de bloqueos o para atacar.

Los bloqueos de pie consisten en patadas ascendentes, de media luna, de onda, de control y de gancho. Contrariamente a las técnicas de ataque la pierna que patea no necesariamente tiene que retirarse inmediatamente después de la patada, salvo algunas excepciones.

PATADA ASCENDENTE (CHA OLLIGI)

Esta consiste en una patada frontal ascendente y lateral ascendente. La primera utiliza el metatarso, y en la segunda el canto del pie. Ambas se usan mucho para desarrollar los músculos, aunque el principal propósito ataque dirigido hacia la sección media o zonas más altas. La herramienta de bloqueo debe alcanzar al blanco en arco.

PATADA FRONTAL ASCENDENTE (APCHA OLLIGI)

Esta patada es usada para bloquear el golpe de puño del adversario pegando al antebrazo inferior o al pie del oponente, lanzando una patada en la tibia interior. Con esta técnica, la articulación de la rodilla de la pierna de ataque no debe flexionarse demasiado.

PATADA LATERAL ASCENDENTE (YOPCHA OLLIGI)

Esta técnica es también usada para bloquear la mano o el pie de ataque. Asegurándose de mantener el cuerpo semi-frontal al blanco para empezar la patada.

Las posiciones caminando, sentado y en diagonal son las mas apropiadas para desarrollar los músculos.

PATADA MEDIA LUNA (BANDAL CHAGI)

Esta patada es para bloquear la mano o el pie de ataque en la sección media y alta.

La planta del pie es la herramienta que alcanza al blanco en arco.

Una ventaja de esta técnica es que el pie que bloquea está preparado para un rápido contraataque. El blanco principal es el codo, el tendón de Aquiles o el tobillo. El antebrazo, y la tibia exterior e interior son blancos secundarios. Aunque el bloqueo hacia fuera es más efectivo, el bloqueo hacia adentro es usado frecuentemente.

Mantener la parte trasera del talón mirando al suelo en el momento del bloqueo.

Esta técnica se clasifica en patada media luna bajas y medianas.

TERMINOLOGÍA GENERAL UTILIZADA EN LAS CLASES

CASTELLANO	COREANO
INSTRUCTOR	SABON
INSTRUCTOR MAYOR	SABON-NIM
GIMNASIO	DO JANG
LUGAR DE PRACTICA	MARUK
TRAJE DE PRACTICA	DO BOK
CINTURÓN	TI
COMENZAR	SI JAK
UNO	HANA
DOS	DOOL
TRES	SET
CUATRO	NET
CINCO	DASOT
SEIS	YOSOT
SIETE	ILGOP
OCHO	YODUL
NUEVE	AHOP
DIEZ	YOL
PARAR	GUMAN
VOLVER A LA POSICIÓN DE INICIO	PAROT
ZONA ALTA	NOPUNDE
ZONA MEDIA	KAUNDE
ZONA BAJA	NAJUNDE
ATAQUE CON MISMA MANO QUE LA POS	BARO
ATAQUE CON MANO CONTRARIA A LA POS	BANDAE
SALTO	TWIMYO
GIRO	BANDAE
POS. DE GUARDIA	DAEBY MACKGI
ATAQUE Y DEFENSA A 1PASO	ILBO MATSOGUI
ATAQUE Y DEFENSA A 2 PASOS	IBO MATSOGUI
ATAQUE Y DEFENSA A 3 PASOS	SAMBO MATSOGUI
DEFENSA PERSONAL	HOSINSUL
COMBATE LIBRE	JAYU MATSOGUI
TIPOS DE GOLPES	
PENETRANTE	JIRUGI / TULGI
PERCUTANTE	BUSIGI
EMPUJANDO	MILGI
ASCENDENTE	OLLIGI
HERRAMIENTAS DE ATAQUE -MIEMBROS SUPERIORES-	
PUÑO FRONTAL	AP JOOMUK
PUÑO LATERAL	YOP JOOMUK
PUÑO INFERIOR	MIT JOOMUK
PUÑO LARGO	GHIN JOOMUK
PUÑO ABIERTO	PYUN JOOMUK
PUÑO CON NUDILLO	SONKARAK JOOMUK
REVERSO DE PUÑO	DUNG JOOMUK
MANO DE CUCHILLO	SONKAL
REVERSO DE MANO DE CUCHILLO	SONKAL DUNG
BASE DE MANO DE CUCHILLO	SONKAL BATANG

GOLPE HACIA FUERA	BAKURO TAERIGI
GOLPE FRONTAL	AP TAERIGI
GOLPE HACIA ADENTRO	ANURO TAERIGI
GOLPE HACIA ABAJO	NAERYO TAERIGI
CODO DE LADO PENETRANTE	YOP PALKUP TULGI
CODO HACIA ATRÁS PENETRANTE	DWIT PALKUP TULGI
CODO FRONTAL PENETRANTE	AP PALKUP TULGI
PALMA	SONBADAK
PUNTA DE DEDO	SONKUT
PUNTA DE DEDO RECTA	SUN SONKUT
PUNTA DE DEDO PLANA	OPUN SONKUT
PUNTA DE DEDO EN ANGULO	HOMI SONKUT
PUNTA DE DEDO CON PALMA HACIA ARRIBA	DWIJIBUN SONKUT
PULGAR	UMJI
ARCO DE MANO	BANDAL SON
REVERSO DE MANO	SONDUNG
ANTEBRAZO	PALMOK
ANTEBRAZO EXTERNO	BAKAT PALMOK
ANTEBRAZO INTERNO	AN PALMOK
ANTEBRAZO REVERSO	DUNG PALMOK
DEDO DELANTERO	HAN SONKARAK
DOBLE DEDO	DOO SONKARAK
DEDOS DE TENAZA	JIPSE SON
DEDOS DE PRENSA	JIAP
MANO DE OSO	GOMSON
MUÑECA EN ARCO	SONMOK DUNG
DEDO DEL VIENTRE	SONGARAK BADAK
HERRAMIENTAS DE ATAQUE -MIEMBROS INFERIORES-	
BOLA DEL PIE (METATARSO)	APKUMCHI
TALON EXTERNO	BALKAL
TALON DE LA PLANTA DEL PIE	DWITKUMCHI
RODILLA	MOORUP
TALON	DWICHOOK
EMPEINE	BALDUNG
EMPEINE LATERAL	YOP BALDUNG
ARCO INTERNO	BALKALD DUNG
PLANTA DEL PIE LATERAL	YOPBAL BADAK
DEDOS DEL PIE	BALKUT
HERRAMIENTAS DE ATAQUE –PARTES VARIAS-	GITA BOWI
CABEZA	MORI
FRENTE	IMA

TERMINOLOGÍA DE PROGRAMAS DE EXAMEN DE GUPS

CINTURÓN BLANCO 10º GUP

TUL: Forma Básica De Ataque Y Defensa O Cruz De Ataque Y Cruz De Defensa (**Saju Jirugi/Saju Makgi**)

POSICIONES BASICAS Y PREPARATORIAS

CHARYOT SOGI: Posición De Atención

KYONG YE JASE: saludo-

NARANI JUNBY SOGUI: Posición preparatoria pies paralelos.

GUNUN SOGUI: Posición de paso o caminando

TÉCNICAS CON MANO

Gunun so bakat palmok najunde mackgi: bloqueo bajo con el exterior del antebrazo en posición caminando o de paso

Gunun so sonkal najunde baro mackgi: bloqueo bajo con el canto de la mano abierta (mano de cuchillo) en posición de paso o caminando .

Gunun so an palmok kaunde mackgi: bloqueo medio con el antebrazo interno en posición de paso o caminando.

Gunnun so kaunde baro ap jirugi: golpe de puño frontal medio en pos caminando o de paso.

Gunnun so kaunde bandae ap jirugi: golpe de puño frontal invertido medio en pos. caminando o de paso.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Apcha olligi: patada ascendente frontal

Yopcha olligi: patada ascendente lateral

Apcha busigi: patada frontal percutante o entra y sale.

Dollyo chagui: patada circular

Anuro (adentro) y bakuro (afuera) Sewo chagi: patada abanico

CINTURÓN BLANCO PTA AMARILLO. 9º GUP

TUL : Chon Ji (19 Movimientos)

POSICIONES BASICAS Y PREPARATORIAS

NIUNJA SOGI-Posición "L "

ANUN SOGUI: Posición sentado o jinete.

TÉCNICAS CON MANO

Niunja so an palmok kaunde makgi: bloqueo medio con el antebrazo interno en posición L .

Niunja so palmok daeby mackgi: bloqueo de guardia parte exterior del antebrazo en pos L.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Yocpha jirugi: patada lateral penetrante

Yopcha busigi patada lateral percutante

Twimyo apcha busigi: patada frontal percutante con salto

Naeryo chagi: Patada descendente

CINTURÓN AMARILLO. 8º GUP

TUL : Dan Gun (19 Movimientos)

TÉCNICAS CON MANO

Gunun so nopunde baro jirugi: puño frontal alto en pos de paso o caminando.

Gunun so bakat palmok chookyo makgi: bloqueo alto con el exterior del antebrazo en pos. de paso o caminando.

Niunja so sang palmok makgi: bloqueo doble con el antebrazo en posición L .

Niunja so sonkal kaunde yop taerigi: golpe al medio con el canto de mano en pos L.

Niunja so sonkal daebi macki: bloqueo de guardia con canto de mano en pos L.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Durakamyo YopCha jirugi: patada lateral deslizando.

Durakamyo dollyo chagui: patada circular deslizando.

Bandae yopcha jirugi: patada lateral con giro 180°.

Sewo chagi : Patada abanico como técnica de defensa.

Twimyo ap chagui: Patada frontal c/ salto- Patada frontal en tijera

CINTURÓN AMARILLO PTA. VERDE. 7° GUP

TUL : Do San (24 Movimientos)

TÉCNICAS CON MANO

Gunun so bakat palmok nopunde yop makgi: bloqueo alto con el exterior del antebrazo en pos. de paso o caminando

Gunun so bakat palmok nopunde Hechyo makgi: doble bloqueo alto con el exterior del antebrazo en pos. de paso o caminando contra agarre al cuello.

Gunnun so son sonkut tulgi: golpe con la punta de los dedos, mano en forma vertical con pulgar arriba.

Gunun so doong joomuk nopunde yop taerigi: golpe alto con el reverso del puño.

Anun so sonkal kaunde yop taerigi: golpe al medio con el canto de mano en pos sentado o jinete.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Dwitcha jirugi: patada por detrás.

Apcha milgi: patada frontal de empuje.

Bandae dollyo chagui: patada circular con la pierna recta con giro 180°.

Twimyo dollyo chagui: Patada circular c/ salto- Patada circular en tijera

CINTURÓN VERDE. 6° GUP

TUL : Whon Hyo (28 Movimientos)

POSICIONES BASICAS Y PREPARATORIAS

Moa junbi sogui A: Pos. preparatoria, con pies juntos y puños cerrados a 30 cm de los ojos.

Gojung sogui: Pos. L fija o L larga

Goobooryo junbi sogui A: Pos. Prep.. con pierna flexionada para parada lateral

TÉCNICAS CON MANO

Gunun an palmok dollimyo macgi: bloqueo circular con parte interior del antebrazo en pos de paso

Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi: golpe con el canto de la mano hacia adentro en pos L.

Gojung so kaunde jirugui : golpe de puño al medio en pos Pos. L fija o L larga.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Goro chagui : patada en gancho..

Bandae dollyo goro chagui: patada de gancho con giro 180°.

Twimyo yopcha jirugui: Patada lateral c/ salto- Patada lateral en tijera.

CINTURÓN VERDE PTA. AZUL. 5° GUP

TUL : YUL GOK (38 Movimientos)

POSICIONES BASICAS Y PREPARATORIAS

Kiocha sogui: Pos. X.

TÉCNICAS CON MANO

Anun so kaunde ap jirugi: puño al medio en pos semisentado o jinete.

Gunun so sonbadak baro golcho mackgi: bloqueo tomando la mano en pos de paso

Gunun so sonbadak bandae golcho mackgi: idem brazo contrario.

Niunja so sang sonkal mackgi: doble bloqueo con el canto de las manos en pos L.

Gunun so ap palkup taerigi: golpe de codo frontal en Pos de paso.

Gunun so doo palmok nopunde mackgi: bloqueo con el antebrazo interno, dejando el otro brazo preparado para vloequeo ajo en pos. de paso.

Kyocho so doong joomuk nopunde yop taerigi: golpe con el reverso del puño alto en Pos. X.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Twimyo Bandae sewo chagui: patada de abanico con giro de 180° y salto

Bituro chagui : Patada de torsión.

Twimyo Bandae yopcha jirugi: patada lateral de talón con giro de 180° y salto.

CINTURÓN AZUL 4° GUP

TUL : Joong Gun (32 Movimientos)

POSICIONES BASICAS Y PREPARATORIAS

Dwitbal sogui: Pos. L Corta o sobre un pie. En ancho de hombros pies en diagonal y piernas semiflexionadas con el peso sobre la pierna de atras.

Nachuo sogui: Pos. De paso largo o caminando baja.

Moa jumbi sogui B: Pos preparatoria pies juntos y manos cerradas juntas a 15 cm del ombligo.

TÉCNICAS CON MANO

Gunnun so wipalgup taerigi: golpe de codo hacia arriba en Pos de paso.

Gunnun so sang joomuk sewo jirugi: doble golpe de puño al menton en Pos. De paso.

Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi: doble golpe de puño a la abdomen en Pos. De paso

Gunnun so kyocho joomuk chookio macki: bloqueo ascendente con los puños cruzados en X, en Pos. De paso.

Nachuo so sonbadak noollo macki: doble bloqueo de presión con palmas de mano en Pos. de paso larga o baja.

Dwitbal so sonbadak ollyo macki: bloqueo con la palma de la mano hacia arriba en Pos. L Corta o sobre un pie.

Gojung so mongdung-i macki: doble bloqueo en U contra palo en pos L fija.

Niunja so sonkal dung bakuro macki: bloqueo con canto de mano interno en Pos L.

Moa so kiokja jirugi: golpe en ángulo en pos. de pies juntos.

Yobap cha busigi: patada frontal de lado.

Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi: golpe de reverso de puño a la cara en pos L.

Niunja so bandae jirugi: Golpe de puño en pos L.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Twimyo naeryo chagui: patada descendente con salto anuro y bakuro.

Twimyo Bituro chagui : Patada de torsión con salto en tijera.

Twimyo Bandae dollyo goro chagui: patada de gancho con giro de 180° y salto.

CINTURÓN AZUL PTA. ROJA

TUL: TOI GYE (37 MOVIMIENTOS)

TÉCNICAS CON MANO

Gunun so dwijibun sonkut najunde tulgi: golpe a la pelvis con la punta de los dedos y la mano abierta palma arriba en Pos de paso.

Moa so dung joomuk yopdwi taerigi: golpe hacia atrás con el reverso del puño en pos. cerrada.

Gunun so kyocha joomuk noolo makgi: bloqueo hacia abajo con los puños en X en Pos. De paso

Anun so bakat palmok sang makgi: bloqueo con el ext. Del antebrazo en w, en Pos. semi-sentado o jinete .

Gunun so opun sonkut nopunde tulgi: golpe alto con la punta de los dedos y la mano abierta en Pos de paso.

Niunja so doopalmok najunde miro makgi: bloqueo y empuje abajo con ambos brazos en Pos L.

Kyocha so Kyocha joomuk noolo makgi: doble bloqueo abajo en x, en pos x.

Niunja so sonkal najunde daebi makgi: bloqueo bajo en guardia manos abiertas.

Niunja so dung joomuk nopunde taerigi: Golpe de reverso de puño alto hacia atrás en pos L.

TÉCNICAS CON PIERNAS

Yobap cha busigui: patada frontal de lado.

Yop dollyo chagui-: patada circular de lado.

Suroh chagui: barrida por delante o por detrás con o sin giro

Moorup ollyo chagi: Golpe de rodilla hacia arriba.

TÉCNICAS ESPECIALES:

Bandaes 180°: Twimyo Bandae dollyo goro chagui 180°, Twimyo Bandae Bakuro Sewo chagui 180°; Twimyo Bandae yopcha jirugi 180°;

CINTURÓN ROJO - 2º GUP

TUL OBLIGATORIO: HWARANG - 29 movimientos -

POSICIONES BÁSICAS

MOA JUNBI SOGUI C: Posición preparatoria C.

SOO JIK SOGUI: Posición L corta.

TÉCNICAS CON MANO

ANNUN SO SONBADAK MIRO MAKGI: Bloqueo de empuje con la palma de la mano abierta en posición semi sentado.

NIUNJA SO OLLYO JIRUGI: Golpe en gancho hacia arriba en posición L.

SOO JIK SO SONKAL NAERYO TAERIGI: Golpe hacia abajo con el canto de la mano abierta en posición L corta.

NIUNJA SO BARO JIRUGI: Golpe de puño contrario en posición L.

NIUNJA SO YOP PALKUP TULGI: Golpe de codo lateral en posición L.

MOA SO AN PALMOK KAUNDE YOBAP MAKGI: Bloqueo medio lateral, con parte interna del antebrazo, en posición cerrada.

TÉCNICAS ESPECIALES:

Bandaes 180°: Twimyo Bandae dollyo goro chagui 180°, Twimyo Bandae Bakuro Sewo chagui 180°; Twimyo Bandae yopcha jirugi 180°;

Bandaes 360°: Twimyo Bandae dollyo goro chagui 360° x delante, Twimyo Bandae yopcha jirugi 360° x delante, Twimyo Bandae Anuro Sewo chagui 360° x detrás, Twimyo Bandae dollyo chagui 360°

TUL OBLIGATORIO: CHOONG MOO - 30 movimientos-

TÉCNICAS DE MANO

NIUNJA SO PALMOK NAJUNDE MAKGI: Bloqueo bajo con la parte exterior del antebrazo.

GUNNUN SO SONKAL NOPUNDE AP TAERIGI: Golpe con canto de mano frontal alto, en pos caminando.

GUNNUN SO SONKAL DUNG NOPUNDE AP TAERIGI: Golpe con el canto de la mano al cuello, hacia adentro, en posición de paso.

ANNUN SO PALMOK KAUNDE AP MAKGI: Bloqueo al medio hacia adentro, parte exterior del antebrazo, en posición semi sentado.

ANNUN SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOP TAERIGI: Golpe alto con el reverso del puño, en posición semi sentado.

NIUNJA SO KYOCHA SONKAL KAUNDE YOP MAKGI: Bloqueo de control a la zona media con las manos cruzadas en X, en posición L.

GUNNUN SO DOO SONBADAK OLLYO MAKGI: Doble bloqueo con las palmas de las manos.

TÉCNICAS DE PIERNA

TWYMIO BITURO CHAGI: Patada en curva con salto.

TWYMIO BANDAE DOLLYO CHAGI: Patada circular por detrás con giro y salto, con pierna recta.

TÉCNICAS ESPECIALES:

Bandaes 180°: Twimyo Bandae dollyo goro chagui 180°, Twimyo Bandae Bakuro Sewo chagui 180°; Twimyo Bandae yopcha jirugi 180°;

Bandaes 360°: Twimyo Bandae dollyo goro chagui 360° x delante, Twimyo Bandae yopcha jirugi 360° x delante, Twimyo Bandae Anuro Sewo chagui 360° x detrás, Twimyo Bandae dollyo chagui 360°

Twimyo: Twimyo sang bal apchagui; Twimyo sang bal yop bituro chagui