



MANUAL TEÓRICO DE EXAMINACIÓN HQ KOREA CHILE

Redactado por
Sabum Nim Darío Ramírez, V Dan
Director Técnico de FUTAT-CHILE
Email: contacto.futat@gmail.com





ÍNDICE

Definición de Taekwon-Do	01
Choi Hong Hi, fundador del Taekwon-Do	01
Orígenes del Taekwon-Do	02
Breve historia del Taekwon-Do ITF en Chile	04
Taekwon-Do y la aptitud física	04
Taekwon-Do y su efecto mental	05
Principios del Taekwon-Do	05
Juramento del Taekwon-Do	06
Filosofía del Taekwon-Do	06
Deberes del estudiante	07
Relación Instructor – Alumno	07
Cultura moral	08
Sobre el número 9 en oriente	08
Diferencia entre Arte Marcial y deporte	09
Clasificación de Instructores	09
El porqué del traje blanco (dobok)	09
Significado de los cinturones	10
Significado del 1er DAN (experto o novicio)	10
Modo de proceder en el Taekwon-Do	11
El saludo	11
Secretos del entrenamiento	12
Ciclo de Composición del Taekwon-Do	12
Teoría de poder	13
Leyes de Newton	16
Puntos vitales	17
Movimientos fundamentales	19
Mociones	20
Formas Tul (patrones)	20
Significado de las formas Tul	21
Sistemas básicos de enfrentamiento	25
Otros tipos de enfrentamientos	27
Posiciones	28
Vocabulario	32

Definición de Taekwon-Do

El Taekwon-Do es una versión de combate sin armas establecida con un propósito de autodefensa. Como arte marcial, su disciplina y entrenamiento técnico y mental son los morteros para construir un fuerte sentido de justicia, humildad y resolución.

태
권
도

Literalmente Taekwon-Do significa:

Tae: acción de pie

Kwon: acción de puño

Do: camino o arte. Se refiere a los aspectos éticos, morales y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante.

Choi Hong Hi: Fundador del Taekwon-Do

El General Choi Hong Hi nació el 9 de noviembre de 1918, en Hwa Dae Myong Chun Distrito de **Korea**. A la edad de 12 comenzó a estudiar Taek Kyon, un antiguo método de lucha coreano en el que se utilizaban los pies. Más tarde cuando estaba estudiando en Japón, encontró a un maestro de karate quien lo ayudó a obtener su cinturón negro de primer Dan en menos de dos años. Luego el General intensificó su entrenamiento, esforzándose para ganar su segundo Dan.



Enrolado en la Armada japonesa durante la Segunda Guerra Mundial, fue enviado a Pyongyang, donde fue encarcelado. Con el objetivo de mantener su buena salud física y mental durante su encarcelamiento, practicaba karate, en soledad al principio, y luego enseñándolo al personal de la prisión y otros prisioneros.

Al convertirse en oficial en la nueva Armada coreana luego del final de la guerra, continuó enseñando su arte marcial a sus soldados, así como a soldados americanos de servicio en Corea. Sus creencias, y su visión de una aproximación distinta a la enseñanza de las artes marciales, guiaron al General Choi a combinar elementos de las técnicas del Taek Kyon y Karate para desarrollar un arte marcial moderno. **Lo llamó Tae Kwon Do, lo cual significa “el camino de los pies y las manos”, y este nombre fue adoptado oficialmente el 11 de abril de 1955.**

En 1959, el General Choi fue nombrado Presidente de la Asociación coreana de TaekwonDo. Siete años después, el **22 de marzo de 1966, creó la Federación**

Internacional de Taekwon-Do (ITF) Como fundador del Taekwon-Do y Presidente de la ITF tuvo la habilidad de compartir su arte con estudiantes en todo el mundo.

Hoy, el entrenamiento en Taekwon-Do está disponible en cualquier parte del mundo. Después de una vida dedicada al desarrollo del Taekwon-Do, un arte marcial moderno, basado en valores tradicionales, filosofía y entrenamiento, **el General Choi, fundador del Taekwon-Do y Presidente de la ITF, murió de cáncer el 15 de junio de 2002, en su país de nacimiento.**

Orígenes del Taekwon-Do

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

Como el conocimiento y la sabiduría progresaron, estos rústicos métodos de lucha fueron gradual y continuamente perfeccionados, siendo sistematizados como artes marciales con el tiempo.

Hace 1300 años, la península de Corea fue dividida en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek Je. Silla el más pequeño, era continuamente acosado e invadido por sus más poderosos vecinos. Los jóvenes aristócratas y guerreros de clase de esta provincia, formaron un cuerpo de élite, llamado Hwa Rang Do. Además de armas como la espada y la lanza, estos guerreros desarrollaron varias formas de lucha con las manos y las piernas. Para fortalecer sus cuerpos escalaban montañas abruptas, nadaban en ríos de aguas turbulentas en los meses más fríos y se convertían así mismos en un grupo aguerrido preparado para la tarea de defensa de su tierra natal. Como una guía y como un propósito para su orden, ellos incorporaron un código de conducta y reglas establecidas por el más grande monje budista y erudito del país.



El Hwa Rang Do fue conocido por su coraje y pericia en la batalla. Estos jóvenes obtuvieron la fortaleza por su respeto al código, el que los capacitaba para realizar hazañas de valor que los convirtió en legendarios.

Ciertamente Silla y Koguryo marcan el florecimiento de las artes marciales en Corea. No obstante, las dinastías adquirieron una postura antimilitar, aunque este fue el comienzo de un periodo de ilustración civil, todo lo relacionado a lo militar fue tomado a menos. Hacia el final de la dinastía Yi, las artes marciales parecen haber dejado de existir en la península de Corea. El golpe final vino con la ocupación de Corea por el Japón (1909-1945), cuando fue prohibida la práctica de todo arte marcial. Sin embargo, ciertos valientes maestros se las ingenaron para mantener este arte vivo.

En 1946 un joven lugarteniente llamado **CHOI HONG HI**, recientemente liberado de un campo de prisioneros de Japón, comenzó a enseñar su arte marcial a algunos de sus soldados. Este estilo se basaba en técnicas del antiguo arte marcial coreano (como el Tae Kyon y el Soo Bak Gi) y del Karate japonés, pero con una multitud de técnicas nuevas y desarrolladas, en especial el perfeccionamiento de las técnicas de piernas.

El 11 de abril de 1955 el nombre de **TAEKWON-DO** fue elegido como el nuevo nombre de las artes marciales nacionales de Corea, por una junta de instructores, historiadores y otras prominentes personalidades. El nombre aportado por el General **CHOI HONG HI** fue elegido por su apta y correcta descripción del arte.

Se dice que el Taekwon-Do es un arte, una ciencia y un deporte y que su estudio constituye una forma de vida.

Una ciencia porque todos sus movimientos se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas, que enseñan cómo generar el máximo de energía en cada movimiento.

Todas sus técnicas están diseñadas para producir el máximo de poder, de acuerdo a las formulas científicas y al principio de energía cinética.

Como deporte está comprendido en cuatro facetas:

Lucha libre

Técnicas de poder

Técnicas especiales

Formas

Taekwon-Do es un arte, un camino, una forma, todas estas definiciones le encuadra, ya que este engloba una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más integrado y moral.

Y el aspecto moral esta decididamente unido al Taekwon-Do desde su creación.

Este es el espacio donde uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano.

El estudio del Arte de Taekwon-Do se divide claramente en dos partes: La perfección técnica y la disciplina espiritual.

Breve historia del Taekwon-Do ITF en Chile.

El Taekwon-Do ITF (International Taekwon-Do Federation) llegó a Chile en 1992, cuando los instructores Juan Pablo Sabalain e Adrián Paris viajaron desde Argentina para enseñar y difundir el Taekwon-Do tradicional en el país. Desde entonces, se comenzó a gestar una comunidad que rápidamente comenzó a crecer y desarrollarse.

El fallecimiento del Gran Maestro General Choi Hong Hi en 2002 marcó un hito importante en la historia del Taekwon-Do ITF. A partir de este evento, se produjo un quiebre dentro de la ITF, con la formación de diversas líneas internacionales, cada una con sus propias organizaciones y ramas autónomas. Hasta la fecha, se han creado alrededor de 20 líneas independientes de la ITF, cada una con un enfoque particular y distintas bases internacionales.

Entre estas organizaciones, destaca la ITF Headquarters Korea (ITF HQ Korea), la cual se estableció en Corea del Sur en 2006. Su misión ha sido preservar y promover el Taekwon-Do ITF en su esencia original, bajo el liderazgo del Gran Maestro Ri Yong Son.

En Chile, la ITF HQ Korea llegó en 2013, consolidándose como una línea fuerte y autónoma. A partir de 2021, un grupo de instructores comenzó a asumir el liderazgo, impulsando el desarrollo de actividades y eventos tanto nacionales como internacionales. Esto posicionó a la ITF HQ Korea Chile como una organización sólida, con un respaldo único a nivel mundial.

Con fecha 17 de noviembre de 2024, siendo las 12:30 horas se constituye la **Fundación de Taekwon-Do Tradicional FUTAT-CHILE**. Esta organización fue creada con el objetivo de representar a todos los practicantes de la ITF HQ Korea en Chile, estableciendo una red de apoyo entre las academias asociadas. La FUTAT-CHILE se consolidó como un pilar clave para el desarrollo del Taekwon-Do en el país, fomentando el crecimiento deportivo, cultural y social de la disciplina.

Taekwon-Do y la aptitud física

El Taekwon-Do ofrece un medio perfecto de desarrollar:

- Fuerza muscular
- Energía dinámica (habilidad de entrar en actividad con vigor)
- Habilidad de cambiar la dirección del movimiento
- Agilidad (habilidad para mover rápidamente su cuerpo desde un punto del espacio hacia otro)

- Flexibilidad de las articulaciones, músculos y ligamentos
- Concentración y habilidad para evitar las distracciones
- Comprender de los mecanismos y de las técnicas de movimientos del cuerpo.

Además, la práctica constante del Taekwon-Do genera, entre otros beneficios, aumentar la percepción y organización motriz, concentración, visión periférica, desarrollo del cuerpo, acondicionamiento del corazón y de los pulmones.

Eso añadido a los beneficios evidentes de la autodefensa y la satisfacción de dominar una forma antigua de arte, debería hacer que el Taekwon-Do forme parte de la vida de cada uno.

Taekwon-Do y su efecto mental

El Taekwon-Do es un arte que implica un cierto modo de pensamiento y de vida, y particularmente generando cultura moral y un poder de justicia.

La repetición constante de los ejercicios enseña la paciencia y la resolución de superar todas las dificultades. La formidable potencia generada por el cuerpo desarrolla la confianza en si mismo. Los combates enseñan la humildad, el coraje, la agilidad, la posición, la adaptabilidad así como el autocontrol.

Las formas nos dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación; mientras los ejercicios fundamentales desarrollan la precisión y enseñan el método, los principios, la imaginación y el objetivo.

También puede ser utilizado para bajar las tensiones y las presiones generadas por el rigor de largas horas de estudios. Una sesión de entrenamiento puede revitalizar y refrescar al estudiante a ayudar a canalizar su energía hacia sus estudios nuevamente.

En general los estudiantes de Taekwon-Do tienen bajos niveles de ansiedad, altos niveles de autoestima, actitudes más respetuosas y un mayor sentido de responsabilidad.

Principios del Taekwon-Do

Es un hecho que, el éxito o el fracaso del Taekwon-do, depende principalmente de cómo uno observa y pone en práctica los principios del Taekwon-do que deben ser utilizados como guía para todos los estudiantes serios de este arte.

Cortesía: Los antiguos maestros lo consideraban como una regla no escrita de sabiduría, como un método de elevación del ser humano. Implica ser amable con los demás y distinguir al grado más alto de los más bajos, al mayor del menor, fomentar el sentido de

justicia y humanidad, rechazar presentes que tengan una intención dudosa, fomentar el espíritu de concesiones mutuas.

Integridad: refiere a saber distinguir lo correcto de lo incorrecto y a sentirse culpable si se ha obrado mal, actuando debidamente.

Perseverancia: como lo dice un antiguo dicho oriental: “La paciencia lleva a la virtud o al mérito”. Para lograr algo, uno debe perseverar constantemente, ya sea una graduación o el perfeccionamiento técnico.

Autocontrol: es extremadamente importante tanto dentro como fuera del dojang, tanto en el combate como en temas personales o privados. En el combate no tener autocontrol puede traducirse en un desastre, en la vida no observarlo, puede llevar a la inabilidad de no poder vivir y trabajar con plena capacidad.

Espíritu indomable: se manifiesta cuando una persona enfrenta un problema inmenso, con valentía y sin olvidar nunca sus principios, tal como lo hizo Leonidas y sus 300 espartanos en la Batalla de las Termópilas al enfrentar a las tropas de Xerxes. Un practicante de Taekwon-Do siempre debe ser humilde y honesto. Si confronta una injusticia, actuará contra el beligerante, sin temor o vacilación, sin importar el número de oponentes, con un espíritu indomable.

Juramento del Taekwon-Do

Yo respetare los principios del Taekwon-Do.

Yo respetare al instructor.

Yo nunca abusare del Taekwon-Do.

Yo seré un campeón de la justicia y de la libertad.

Yo creare un mundo de paz.

Filosofía del Taekwon-Do

La filosofía del Taekwon-Do puede ser resumida por las últimas dos frases del Juramento del Estudiante de la ITF (Federación Internacional de Taekwon-Do):

Seré un campeón de la justicia y la libertad.

Construiré un mundo mejor y más pacífico.

Al practicar el Taekwon-Do y al vivir de acuerdo a sus valores fundamentales, nos transformaremos en buenos ciudadanos y seremos capaces de crear un mundo mejor.

El desarrollo de la filosofía del Taekwon-Do desarrollado por nuestro fundador, fue influenciado por filósofos orientales tales como Confucio, y Lao Tzu, por el Budismo, y por la filosofía de las artes marciales. Sin embargo, los valores fundamentales, expresados en los principios del Taekwon-Do, son universales. En la Enciclopedia del Taekwon-Do, el General Choi, nos mostró como encontrar un balance armonioso entre lo físico y lo mental.

Deberes del estudiante

- Nunca te cances de aprender, un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y momento. Este es el secreto del conocimiento.
- Un buen estudiante debe estar deseoso de sacrificarse por su arte e instructor. Muchos de ellos sienten que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas y no están deseosos de practicar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio, un instructor debe迫使自己 para corregir este tipo de estudiante.
- Siempre sé un buen ejemplo para cinturones de menor graduación. Es natural que ellos intenten emular a estudiantes más avanzados.
- Siempre se leal y nunca critiques al instructor, TaeKwon-Do o los métodos de enseñanza.
- Si un instructor te enseña una técnica prácticaala e intente utilizarla.
- Recuerda que la conducta del estudiante fuera del gimnasio refleja al arte y al instructor.
- Si un estudiante adopta una técnica y el instructor la desaprueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente.
- Nunca seas irrespetuoso con tu instructor. Pese a que un estudiante le esté permitido estar en desacuerdo, debe eventualmente seguir al instructor y posteriormente discutir ese tema.
- Un estudiante debe estar siempre ansioso por aprender y hacer preguntas.
Nunca traiciones al instructor.

Relación instructor – alumno

Hoy día en Corea, continúa utilizándose algunas de las antiguas enseñanzas de Confucio; que alcanzaron trascendencia con el tiempo.

Una de ellas es el profundo respeto hacia el maestro. Resaltando esta doctrina con un proverbio coreano que dice “Padre y madre son aquellos que me crían; mientras que el maestro es aquel que me educa”.

Este es el motivo por el cual el alumno debe prestar tanta atención a sus padres como a su maestro.

Educar un niño para que se convierta en un hombre con fuertes principios éticos y morales, es la difícil tarea que ejerce el maestro, respetando el deseo de los padres.

Ciertamente existe un grado de cariño en toda relación, pero también debe haber cierta objetividad. Este mismo tipo de relación debe estar presente también en el Taekwon-Do.

La responsabilidad de la correcta enseñanza del arte recae en el instructor. El cual procurara de educar a sus alumnos física y mentalmente fuertes; para que puedan contribuir con el próximo y la sociedad.

Es necesario un **dedicado** y **sincero** instructor en cada Do Jang. Al mismo tiempo el Do Jang no crecerá sin un grupo de alumnos igualmente dedicados y sinceros.

Esta relación contribuye a que muchos instructores y alumnos sean responsables de educarse entre sí, a través de un **sincero afecto** y un **dedicado trabajo**. Esto es algo que no tiene precio, que no se puede pagar.

Cultura moral

El Taekwon-Do, pone especial énfasis en la cultura moral. No promueve solamente un cuerpo saludable y una mente aguda, sino también buenos deportistas y la perfección del comportamiento moral.

Se enumerarán a continuación cinco cualidades que son reconocidas como virtudes desde tiempos antiguos.

- 1) **Actitud humanitaria:** Es la habilidad de compadecerse del prójimo desafortunado y amarlo por igual, como los padres aman por igual a sus hijos.
- 2) **Rectitud:** Es la habilidad de avergonzarse de las acciones injustas y de servir a los demás.
- 3) **Corrección:** La corrección debe ser practicada para el desarrollo adecuado de la personalidad y quien no sea sincero en sus palabras, no puede ser considerado un gentil hombre.
- 4) **Sabiduría:** Es la habilidad de diferenciar lo correcto de lo equivocado, en los demás y en sí mismo.
- 5) **Actitud confiable:** Es la capacidad de mantener la palabra.

Sobre el número 9 en oriente

Cuando se multiplica el 3 por si mismo da como resultado 9, la más alta cifra de un dígito. Debido a esto la novena categoría es la más alta en el Taekwon-Do.

También es interesante notar que si se multiplica 9 por otra cifra, las cifras del resultado sumadas resultará siempre 9.

Utilizando otra vez la cifra 9, las categorías se dividen en 3 clases diferentes. Las 3 primeras categorías/danes están consideradas como el período del novicio de cinturón negro. Los estudiantes son prácticamente principiantes en comparación con los danes más altos. En el 4° dan, el estudiante pasa el umbral de la pubertad y entra en la clase de expertos. Del séptimo al noveno son maestros de Taekwon-Do, la élite que entiende todo sobre las particularidades del Taekwon-Do, tanto física como mentalmente.

Diferencias entre Arte Marcial y deporte

Las Artes Marciales en general, engloban una serie de conceptos, principios y objetivos que superan largamente a aquellos referidos al deporte. Pueden contenerlo o no, pero ellas apuntan mucho más a desarrollar una filosofía que en general propende a mejorar la vida personal y social. Como se apuntara oportunamente, el Tae Kwon-Do procura un mundo más pacífico y unido, sin distinción de razas o credos, a través del ejercicio de sus principios y de su cultura moral. Además dentro de él existen otros objetivos no incluidos en los estrictamente deportivos como por ejemplo la defensa personal.

La práctica del Tae Kwon-Do no se opone a la competencia deportiva. Muy por el contrario, la fomenta, ya que encuentra en el deporte una serie de virtudes que se identifican profundamente con los fines propios del arte marcial: mejoramiento del rendimiento propio, salud, camaradería, honor. El reto deportivo y los retos en general, fortalecen el espíritu del practicante. Es importante registrar que el TaeKwon-Do rechaza aquel concepto de deporte, en donde el objetivo es sólo la victoria sin considerar el proceder o los medios. Desde el punto de vista del TaeKwon-Do, el deporte no es un objetivo en sí, sino un medio importante que como se dijera, colabora para generar mejores practicantes y personas elevadas para beneficio de la sociedad.

Clasificación de instructores.

I, II y III Dan: Busabonim (Instructor asistente o instructor nacional).

IV, V, y VI Dan: Sabonim (Instructor).

VII y VIII Dan: Sajionim (Maestro).

IX Dan: Sasonim (Gran maestro).

En todos los casos se utiliza el sufijo "Nim". Esto se refiere a una forma tradicional oriental de respeto.

El porqué del traje blanco (Dobok)

El color blanco del Dobok **representa la pureza** del estudiante. Se le puede comparar con una hoja de papel en blanco, la cual el instructor comenzara a escribir con las técnicas, principios éticos y morales del Taekwon-Do.

Significado de los cinturones

Blanco: Significa inocencia, es el alumno principiante que no tiene conocimiento previo del Taekwon-Do.

Amarillo: Representa la tierra, de donde salen las plantas, como el comienzo en la práctica del Taekwon-Do.

Verde: Significa el crecimiento de la planta, como el estudiante comienza a desarrollar su habilidad en el Taekwon-Do.

Azul: Representa al cielo, hacia donde se dirige la planta cuando se transforma en árbol, como el estudiante se encumbra en el progreso del Taekwon-Do.

Rojo: Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos.

Negro: Opuesto al blanco, por lo tanto significa madurez y perfeccionamiento en el Taekwon-Do y también indica la falta de temor ante la oscuridad y el peligro.

El propósito principal del cinturón es representar la filosofía del Taekwon-Do en el practicante, como también distinguir su grado. Se decidió el 1º de julio de 1985, durante una reunión de los Directores, que el cinturón sería de una vuelta y no ya de dos, como era anteriormente. Esto representa:

- Perseguir un objetivo, pase lo que pase, una vez decidido.
- Servir a un Maestro, con una lealtad eterna.
- Conseguir la victoria con un solo golpe.

Significado del 1er DAN (experto o novicio).

Una de las preguntas más comunes dentro las artes marciales, es si un cinturón 1º DAN es un experto. Sin embargo, algunos estudiantes reconocen que esto no es así.

Es común que los estudiantes que llegan a negro, se sientan como expertos y algunos de estos se convencen de ello.

El 1º DAN ha aprendido muchas técnicas, como para defenderse de un simple oponente. Se puede comparar, con un pájaro que ha adquirido muchas plumas como para vivir en su nido y defenderse. El estudiante ha construido los cimientos, el trabajo de construir su casa está por adelante.

El novato 1º DAN, comenzara ahora realmente a aprender ya que ha aprendido el alfabeto y puede comenzar a leer.

Años de duro trabajo tendrán que pasar, antes que puede considerarse un experto. Comienzan también nuevas responsabilidades, las acciones dentro y fuera del Dojang, deberán realizarse con mucho cuidado, deberá también, esforzarse en dar un buen ejemplo a los estudiantes de menor graduación.

Modo de proceder en el Taekwon-Do

Se debe adoptar buena postura y corrección al dirigirse al instructor.

Pedir permiso y saludad para ingresar o retirarse del recinto de practica (**Do Jang**).

Moverse rápidamente al recibir las instrucciones.

No se debe hablar durante la práctica, examen, competencia, etc.

Recibir, entregar o saludar con los pies juntos y ambas manos.

Se practica con el equipo reglamentario “Dobok” (chaqueta, pantalón y cinturón) limpio y cosido; pelo largo recogido; uñas cortas de pies y manos; sin joyas ni accesorios.

Para arreglarse el Dobok se dará la espalda.

Al estar sentado será de piernas cruzadas y espalda erguidas.

Cuando el instructor ingresa al Do Jang, el estudiante más avanzado hará saludar a la case hacia él.

Cuando el instructor explique o enseñe se prestara máxima atención.

Saludar y retirarse correctamente de la práctica, examen o competencia, si estuviese o no conforme.

Respetar a las categorías mayores, como también a las menores.

Quedará a cargo de la clase el estudiante más avanzado ante la ausencia del instructor.

El saludo

Los talones deben estar juntos, la punta de los pies van separados formando un ángulo de 45 grados. Al saludar se inclina el torso en 15 grados, se mantiene la vista al frente y la espalda erguida y se dice la palabra “Taekwon” solamente cuando se saluda entre personas. Ejemplo: Charyot (posición de saludo), Sabonim Ke, Kyong Ye (saludo).

Secretos del entrenamiento

No sólo con esfuerzo y entrenamiento intensivo se logrará calidad técnica. Las directivas de un instructor poco idóneo, pueden ser peores que no haber aprendido, porque los movimientos no científicos no solamente reducen el poder, sino que requieren largo tiempo para ser corregidos y además incrementan al riesgo de lesiones. Por otro lado, un instructor competente, conduce al alumno que entrena seriamente hacia la técnica verdadera del Taekwon-Do en un tiempo comparativamente menor y de manera más simple. Los estudiantes deben tener presentes los siguientes secretos:

- 1) Estudiar concienzudamente la teoría del poder.
- 2) Dar cuenta del propósito y del significado de cada movimiento.
- 3) Realizar los movimientos de los ojos, las manos, los pies y la respiración en una única acción coordinada.
- 4) Elegir el arma de ataque apropiada para cada punto vital.
- 5) Familiarizarse con la distancia y el ángulo correcto para atacar o defenderse.
- 6) Mantener tanto los brazos como las piernas ligeramente flexionados mientras se produce el movimiento.
- 7) Empezar los movimientos con una moción hacia atrás salvo muy pocas excepciones.
- 8) Crear una onda sinusoide durante el movimiento flexionando apropiadamente las rodillas

Ciclo de Composición del Taekwon-Do

El Taekwon-Do se compone de 5 fases

- Movimientos fundamentales
- Forma
- Acondicionamiento
- 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, aun cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

Teoría de poder

Una persona promedio utiliza solamente del 10% al 20% de su potencial. Cualquiera, independientemente del sexo, la edad o el tamaño, puede acondicionarse para utilizar el 100% de su potencial y realizar las desbastadoras técnicas propias del Taekwon-Do.

Aunque el entrenamiento resulta en altos niveles de acondicionamiento físico, no conducirá necesariamente, a la adquisición de resistencia y fuerza sobrehumanas. Más que ello, en cambio, producirá un alto grado de fuerza de reacción, de concentración, de equilibrio, del control respiratorio y de velocidad, que son en definitiva, los factores del poder físico.

Fuerza de reacción

De acuerdo a la Ley de Newton, a toda fuerza se le opone una fuerza igual y de sentido contrario. Cuando un automóvil se estrella contra una pared con una fuerza de 1.000 Kg. la pared devolverá una fuerza igual de 1.000 Kg. Otro ejemplo, poner en un lado de una balanza un peso de una tonelada acarreara 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 golpea su cabeza será la de su propio ataque sumado a la de tu golpe. Estas dos fuerzas combinadas la del 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

Involucra dos aspectos:

- 1) Concentración de la fuerza sobre una superficie reducida. Concentrando la fuerza de un impacto en una pequeña superficie (nudillos, canto de la mano), se aumentará la efectividad del golpe.

Presión = fuerza / superficie

De la fórmula se deduce que la presión aumenta de dos maneras: aumentando la fuerza, y/o reduciendo la superficie.

- 2) Concentración de la fuerza proveniente de los distintos grupos musculares involucrados (comenzando por los del abdomen y cadera, teóricamente más lentos que los pequeños músculos de las otras partes del cuerpo), y la herramienta apropiada para utilizarla en el momento adecuado.

Equilibrio

El equilibrio es de fundamental importancia en cualquier actividad atlética, pero merece una consideración especial en el Tae Kwon-Do. Manteniendo el cuerpo bien balanceado, los golpes serán efectivos. Por el contrario, una técnica en desequilibrio es fácilmente anulable. Las posiciones deben ser estables aunque flexibles, tanto para los movimientos ofensivos como defensivos. El equilibrio se clasifica en dinámico y estático, pero están tan íntimamente relacionados, que el máximo poder se obtiene cuando el equilibrio estático es apoyado por el dinámico. Para mantener un equilibrio correcto, el centro de gravedad debe caer justo en medio de las piernas si el peso está igualmente distribuido entre ambas, o en el centro del pie si es necesario concentrar el peso en este mismo pie. Asimismo, en una posición en donde una de las piernas es la encargada de soportar la mayor proporción del peso, el centro de gravedad se ubicará entre ambas, pero más próximo a ella. La flexibilidad de la rodilla es importante para mantener el balance, tanto en función de un ataque rápido como de una recuperación instantánea. Además, el talón del pie posterior debe estar en contacto con el suelo en el momento del impacto, lo que es necesario para un buen balance y para producir el máximo poder.

Control respiratorio

La respiración controlada no sólo afecta la resistencia y la velocidad. También puede acondicionar el cuerpo para recibir un golpe, o para aumentar el poder de un ataque dirigido contra un oponente. Detener la respiración durante la exhalación, en el momento crítico de recibir un golpe, puede prevenir la pérdida de la conciencia, y sofocar el dolor. Una exhalación aguda deteniendo la respiración, tensa el abdomen y permite concentrar la máxima fuerza en la definición del movimiento, mientras que una lenta inhalación ayuda a la preparación del movimiento siguiente. Por lo tanto, nunca se debe inhalar en el momento de realizar una defensa o un ataque. No sólo impide la moción, sino que también reduce el poder. Los alumnos deben practicar la respiración disfrazada, para ocultar signos de fatiga. Un luchador experimentado, presionará al oponente al darse cuenta que está exhausto.

Masa.

Científicamente, y de acuerdo a la ley de Newton, la fuerza es igual al producto entre la masa y la aceleración.

$$F = M \times A$$

De donde se deduce, que la masa corporal involucrada en una técnica determinada, debe ser la mayor posible para desarrollar la mayor fuerza. Por ejemplo, para un golpe de puño,

no debemos utilizar solamente la masa del brazo, sino apoyar dicha técnica con la masa del tronco, ya través de la cintura brindar una sólida base de sustentación con las piernas. Para ello es necesario tensar los músculos abdominales y utilizar la acción elástica de la articulación de la rodilla. Esto se aplica al elevar levemente la cadera al inicio de la acción y bajándola en el momento del impacto.

Velocidad.

La velocidad es el factor más importante de la fuerza o la potencia. Partiendo de la ley de Newton, donde, fuerza equivale a masa por aceleración ($F = M \times A$) o (Potencia = MV^2)

Ejemplo: una piedra de pequeño peso arrojada suavemente contra un cristal probablemente no lo rompa. Pero cuando a esa misma piedra se le imprime gran velocidad, seguramente lo destruirá.

De acuerdo a la Teoría de la Energía Cinética, cada objeto incrementa su energía de manera proporcional a la velocidad, en un movimiento hacia abajo, debido a la diferencia de energía potencial (aquella que depende de la altura en que se encuentra el objeto) que se transforma en energía cinética. Por esta razón, la posición de la mano queda normalmente algo por debajo del hombro en el momento del impacto, así como el pie queda debajo de la cadera cuando se patea saltando.

La fuerza de reacción, el control respiratorio, el equilibrio, la concentración, y la relajación muscular no pueden ser ignoradas. Sin embargo, estos son los factores que contribuyen a aumentar la velocidad. Todos ellos en conjunto deben ser bien coordinados con movimientos rítmicos y flexibles para producir el máximo poder.

Velocidad y reflejos.

Es esencial para los estudiantes comprender la relación entre la velocidad y el tiempo de ejecución de las técnicas para aplicarlas efectivamente.

A través de experimentos de laboratorio realizados en abril de 1973, se midió el tiempo de ejecución de ciertas patadas de Taekwon-Do, el que osciló alrededor de 1/20 de segundo (0,05). Por otro lado, el tiempo de ejecución de golpes con mano se situó sobre los 3/100 (0,03) de segundo.

Es necesario remarcar el hecho de que los tiempos de ejecución de las patadas (más aún el de los golpes de puño) son menores que el tiempo normal de los reflejos, lo que significa que es imposible bloquear una patada a menos que se la detecte antes de que la pierna abandone el piso (intuir qué patada vendrá antes de ser ejecutada).

El acto reflejo es aquel comportamiento en que la reacción ocurre como respuesta directa e inmediata a un estímulo particular. Pero en el caso del Taekwon-Do se trata con reflejos condicionados, que se pueden definir como ajustes elaborados aun estímulo externo.

Se ha determinado experimentalmente, que el tiempo requerido por los reflejos es aproximadamente 2/20 de segundo como mínimo.

Como se consignara anteriormente, las técnicas que se ejecutan son más rápidas que el tiempo que los reflejos emplean para responder, por lo tanto es necesario detectar la técnica antes de que parta, y para ello se debe mirar a los ojos del adversario y no a sus piernas o manos. La fórmula para calcular el poder de una técnica es simplificadamente.

$$P = 1/2 M \times V \times V$$

P = poder

1/2 = constante

M = masa

V = velocidad

De esta fórmula se deduce que la velocidad es el factor más importante del poder.

Ejemplo: Si se incrementa la masa con un factor de 3, dejando la velocidad constante, el poder también se incrementará con un factor de 3. Pero, si se incrementa la velocidad con un factor de 3, dejando la masa constante, el poder se incrementará con un factor de 9.

La fórmula de velocidad es:

Velocidad = Distancia recorrida / Tiempo de ejecución

Leyes de Newton

Las leyes de Newton, formuladas por el físico inglés Sir Isaac Newton en 1687, son tres principios fundamentales que describen el movimiento de los cuerpos, buscando explicar cómo y por qué los objetos se mueven o permanecen en reposo. Las tres leyes de Newton son:

Ley de la Inercia

"Un objeto en reposo permanecerá en reposo, y un objeto en movimiento continuará en movimiento con velocidad constante en una línea recta, a menos que una fuerza externa actúe sobre él."

Inercia es la tendencia de los objetos a mantener su estado de movimiento (ya sea en reposo o en movimiento rectilíneo uniforme).

Si no hay fuerzas externas (como la fricción o la gravedad), un objeto continuará moviéndose a la misma velocidad y en la misma dirección indefinidamente.

En la vida diaria, esto se observa cuando un coche frena: se detiene porque una fuerza externa (como los frenos o la fricción del suelo) actúa sobre él. Sin esas fuerzas, seguiría en movimiento.

Ley de la Fuerza y la Aceleración

"La aceleración de un objeto es directamente proporcional a la fuerza neta que actúa sobre él e inversamente proporcional a su masa."

Matemáticamente se expresa como:

$F = m \cdot a$ (fuerza equivale a masa por aceleración)

Y la aceleración corresponde a metros recorridos por segundo al cuadrado (m/s^2).

Esto explica por qué es más fácil empujar una bicicleta que un camión: la bicicleta tiene menos masa, por lo que acelerará más rápido con la misma fuerza.

Ley de Acción y Reacción

"A toda acción corresponde una reacción de igual magnitud pero en sentido opuesto."

Esta ley se refiere a cómo interactúan los objetos entre sí. Si empujas algo con una cierta fuerza, ese objeto también te empujará a ti con la misma fuerza, pero en la dirección opuesta.

Esto explicaría por qué un auto a alta velocidad al chocar una muralla se destroza. La fuerza ejercida hacia la muralla se devuelve en sentido opuesto.

Puntos vitales (kupso)

El punto vital en Taekwon-Do se define como una parte del cuerpo o que se puede romper, vulnerable en caso de ataque. Es preciso para un estudiante de Taekwon-Do que conozca perfectamente esos diferentes puntos para que pueda utilizar las partes de ataque o de defensa más apropiadas. Un ataque indiscriminado debe ser rechazado por su ineficacia y su consumo inútil de energía.

El estudiante tiene que observar que para causar una herida considerable, tendrá que utilizar diferentes fuerzas hacia puntos vitales distintos. Por ejemplo, una fuerza mínima puede generar un daño importante si está concentrada hacia el cuello. Por otro lado, la parte frontal del abdomen, cuando está tensionado correctamente, puede resistir fuerzas considerables sin mayor daño para los órganos internos.

Podemos dividir los puntos vitales en dos grupos.

Mayores: Una herida puede generar la muerte o una lesión permanente.

Menores: Una herida no amenaza a la vida, pero genera un sufrimiento y una inabilidad temporal.

En Taekwon-Do los puntos vitales se dividen en 5 secciones diferentes:

A.- Cabeza.

B.- Cuello.

C.- Tórax y abdomen.

D.- Genitales.

E.- Extremidades.

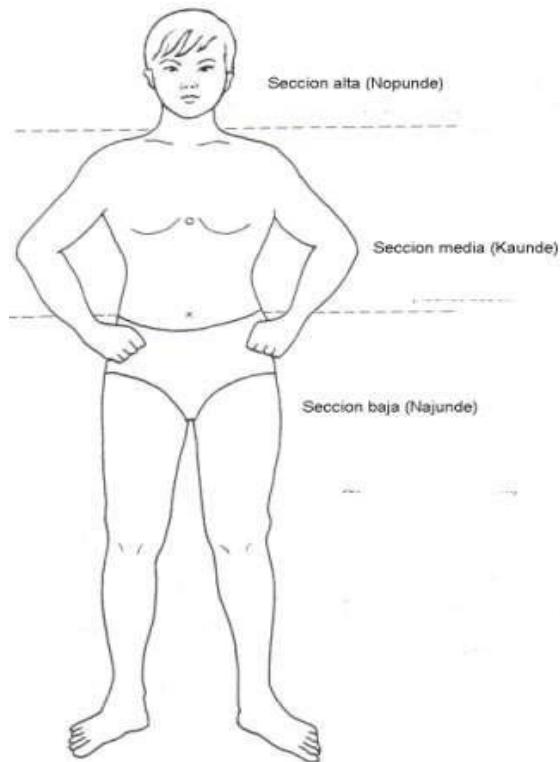
Secciones del cuerpo

En Taekwon-Do, el cuerpo humano se divide en tres partes.

Alta (encima del cuello)

Media (entre los hombros y el ombligo)

Baja (bajo el ombligo)

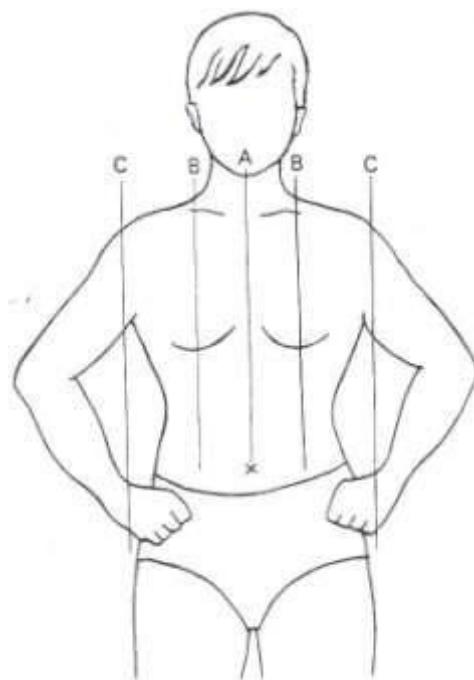


Además de la sección alta, media y baja, el cuerpo se divide lateralmente en:

A: línea del plexo solar.

B: línea del pecho.

C: línea del hombro



Movimientos fundamentales

Hay más de 3000 movimientos fundamentales en Taekwon-Do, y el General Choi estaba orgulloso de esto. Estos movimientos son elementos básicos que pueden asemejarse con notas musicales, que cuando se unen, producen un resultado armonioso.

Estos movimientos fundamentales usan todas las partes del cuerpo y son ejecutados en armonía con la Teoría del Poder del Taekwon-Do. El estudiante practicará estos movimientos con regularidad con el objetivo de dominar cada uno de ellos, los movimientos defensivos y de ataque igualmente, para que los mismos se encuentren disponibles cuando sean necesarios.

Al practicar los movimientos fundamentales, el estudiante debe esforzarse para usar una buena técnica, demostrando balance, coordinación, y buena finalización (en el desempeño completo del movimiento).

El General Choi, notó que al progresar los estudiantes tendían a descuidar la práctica de los movimientos fundamentales. El alentaba a todos los practicantes del Taekwon-Do a continuar practicándolos, para construir sus propios depósitos de movimientos fundamentales.

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.

Formas tul (Patrones)

El General Choi desarrolló veinticuatro formas (patrones) de Taekwon-Do. Eligió el número 24 para hacerlos corresponder con las 24 horas del día, un continuo y repetido ciclo que representa la eternidad.

Nombró a cada forma en correspondencia con una persona importante en la historia coreana, como un recordatorio de la importancia de honrar y cultivar el respeto por aquellos que han llevado a cabo grandes hechos. Para ciertas formas, el diagrama y el número total de movimientos representados son también significativos.

Una forma de Taekwon-Do es una secuencia coreografiada de movimientos fundamentales en una lucha imaginaria contra uno o varios atacantes. La ejecución de los movimientos requiere de la Teoría del Poder. La correcta respiración genera energía interna, la cual incrementa el poder.

Si imaginamos que los movimientos fundamentales de Taekwon-Do son como notas musicales, entonces las 24 formas son como las canciones producidas por el ensamblaje de las notas. Las 24 formas son introducidas gradualmente en la medida en que los estudiantes progresan con su entrenamiento y son beneficios para los estudiantes de Taekwon-Do de todas las edades y niveles de entrenamiento. Los formas deben ser ejecutadas precisamente y suavemente, el efecto por sobre todo debería ser el de un movimiento armónico y perfectamente controlado.

Al practicar las formas perseverantemente, los estudiantes pueden mejorar su destreza en cuanto a la memoria, su habilidad en la concentración, su desarrollo muscular, su coordinación física, y su sentido de equilibrio. Cada estudiante debería esforzarse en ejecutar las formas para alcanzar el mejor rendimiento en sus habilidades.

Como fue explicado en la sección de movimientos fundamentales, las técnicas de la F.I.T. (Federación Internacional de Taekwon-Do) han evolucionado continuamente. Importantes modificaciones ocurrieron cuando el General Choi introdujo el concepto de movimiento de onda, el cual es el principio para el desarrollo del poder al generar un máximo de velocidad y masa a través de la relajación, la respiración, y los movimientos de cintura, y su insistencia acerca de que los movimientos fueran ejecutados con posiciones sólidas y gráciles.

Los siguientes puntos deben tenerse en cuenta cuando se realizan los tul:

- 1) El tul debe comenzar y terminar en el mismo lugar exactamente, ello indica la exactitud del ejecutante.
- 2) Debe mantenerse en todo momento una postura y enfrentamiento correcto.
- 3) Los músculos del cuerpo deben estar tensos o relajados en los momentos críticos.
- 4) El ejercicio debe ser ejecutado con un movimiento rítmico con ausencia de rigidez.
- 5) El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a lo que corresponda.
- 6) Cada tul debe ser perfeccionado antes de seguir con el siguiente.
- 7) Los estudiantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- 8) Los estudiantes deben ejecutar cada movimiento con realismo.
- 9) Las técnicas de ataque y defensa deben ser distribuidas equitativamente entre las manos y los pies izquierdos y derechos.

Significado de las formas Tul

Chon-Ji (19 movimientos).

Significa literalmente “Cielo y Tierra”. En el oriente es interpretado como la creación del mundo y el comienzo de la historia humana. Por lo tanto es el Tul inicial ejecutado por el principiante. Este tul consiste en dos partes similares, una representa la Tierra y la otra el Cielo. Los 19 movimientos representan los 19 cinturones que hay en el Taekwon-Do

Dan-Gun (21 movimientos).

El nombre deriva del Santo Dan-Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 antes de Cristo.

Do-San (24 movimientos).

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938) quien dedico su vida a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.

Won-Hyo (28 movimientos).

Este fue el conocido monje que introdujo el budismo en la Dinastía Silla, en el año 686 después de Cristo.

Yul-Gok (38 movimientos).

Es el seudónimo del gran filósofo y académico llamado Yi Y (1536-1584) llamado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento a los 38 grados de latitud y el diagrama representa al estudiante.

Joong-Gun (32 movimientos).

Recibe el nombre del patriota An Joong-Gun que asesino a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugo el rol principal en la unión Coreo-japonesa. Hay 32 movimientos en este tul que representan la edad del Señor An, cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung en año 1910.

Toi-Gye (37 movimientos)

Es el nombre de pluma del conocido académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el neo confucionismo. Los 37 movimientos del Tul se refieren a su lugar de nacimiento a 37 grados de latitud, el diagrama representa al estudiante.

Hwa-Rang (29 movimientos).

Llamado asi por el grupo de juventud Hwa-Rang, originado en la dinastía Silla hace alrededor de 1350 años. Los 29 movimientos se refieren a la vigésima novena división de infantería, donde el Taekwon-Do desarrollo se madurez.

Choong-Moo (30 movimientos).

Fue el nombre dado al almirante Yi Sun-Sin de la dinastía Yi, se dice que invento el primer barco acorazado (Kobukson) que fue el precursor del actual submarino en el año 1592 DC. La razón de que este Tul termine con un ataque de mano izquierda, es para simbolizar su penosa muerte sin tener oportunidad de demostrar su potencialidad sin límites, por la forzada reserva de su lealtad al Rey.

Kwang-Gae (39 movimientos).

Este nombre se tomo del famoso Gwang-Gae-Toh-Wang, que fue el 19º Rey de la Dinastía Koguryo, que reconquistó todos los territorios perdidos incluyendo la mayor parte de Manchuria. El diagrama representa la expansión y recuperación del territorio perdido. Los 39 movimientos se refieren a su reino de 39 años.

Po-Eum (36 movimientos).

Es el seudónimo de un súbdito leal, Chong-Mong-Chu (1400 DC). Que fue un famoso poeta y cuyo poema “Yo no sevicia a un segundo amo aunque fuera crucificado cien veces”, es conocido por todo coreano. También fue un pionero en el campo de la física. El diagrama representa su lealtad inequívoca al Rey y al país, hacia el fin de la Dinastía Koryo.

Ge-Baek (44 movimientos).

Recibe el nombre de Ge-Baek, gran general de la dinastía Baek-Je (660 DC). El diagrama representa se severa y estricta disciplina militar.

Eui-Am (45 movimientos).

Es el seudónimo de Sib Byong Hi, líder del movimiento de independencia de Corea del 1º de marzo de 1919. Los 45 movimientos se relacionan con su edad cuando cambio el nombre de Dong Hak (Cultura oriental) por el de Chondo Kyo (religión de los caminos del cielo) en 1905. El diagrama representa su indomable espíritu demostrado cuando se dedicaba a la prosperidad de su nación.

Choong-Jang (52 movimientos).

Es el seudónimo dado al General Kim Duk Ryang, que vivió durante la Dinastía Yi, en el siglo XIV. Este Tul finaliza en un ataque de mano izquierda para simbolizar la tragedia de su muerte en prisión a los 27 años, antes de que fuera capaz de alcanzar la completa madurez.

Juche (45 movimientos).

Es una idea filosófica: el hombre es el maestro de todas las cosas y decide todo, entre otras palabras, la idea de que el hombre es el dueño del mundo y de su propio destino. Se dice que esta idea se origino en el monte Baekdu, que simboliza el espíritu de la gente de Corea. El diagrama representa el citado monte Baekdu.

Sam-II (33 movimientos).

Denota la fecha histórica del movimiento independentista de Corea, Que empezó en todo el país el 1º de marzo de 1919. Los 33 movimientos del Tul recuerdan a los 33 patriotas que planearon el movimiento.

Yoo-Sin (68 movimientos).

Hace referencia al General Kim Yoo Sin, un comandante general de la Dinastía Silla. Los 68 movimientos se refieren a las dos últimas cifras de 668 DC, el año en que se unifico Corea. La posición de inicio simboliza el trazo de una espada en la derecha hacia la parte izquierda, indicando el error de Yoo-Sin al seguir las órdenes del Rey de luchar con fuerzas extranjeras contra su propia nación.

Choi-Yong (46 movimientos).

Se refiere al General Choi-Yong, primer ministro y comandante en jefe de las fuerzas armada durante la dinastía Koryo en el siglo XIV. Choi Yong fue muy respetado por su lealtad, patriotismo y humildad. Fue ejecutado por los comandantes subordinados, encabezados por el General Yi Sung Gae, que mas tarde se convirtió en el primer Rey de la Dinastía Yi.

Yon-Gae (49 movimientos).

Hace referencia a un famoso General de la Dinastía Koguryo, Yon Gae Somon. Los 49 movimientos se refieren a las dos ultimas cifras del 649 DC, año en que forzó a la Dinastía Tang a abandonar Corea después de aniquilar a unos 300.000 hombres que inoraban sus tropas en ANSI Sung.

Ul-Ji (42 movimientos).

Hace referencia al General Ul-Ji Moon Dok, que defendio Corea contra la invasión de los Tang, frente a una fuerza de cerca de un millón de soldados mandados por Yang Je en el 612 DC. Ul Ji pudo diezmar un gran porcentaje de la tropa empleando tácticas de choque y guerrilla. El diagrama representa su apellido. Los 42 movimientos representan la edad del autor cuando diseño el Tul.

Moon-Moo (61 movimientos).

En honor al trigésimo Rey de la Dinastía Silla. Su cuerpo fue sepultado cerca de Dae Wang

Am (La Roca del Gran Rey). De acuerdo con su testamento, el cuerpo fue colocado en el mar, “Donde mi alma siempre defenderá mi tierra contra los japoneses”. Se dice que Sok Gul Am (Cueva de Piedra) fue construida para guardar su tumba. Los 61 movimientos de este Tul simbolizan las dos últimas cifras del año 661 DC, cuando Moon Moo llegó al trono.

So-San (72 movimientos).

Es el seudónimo del gran hombre Choi Hyong Ung (1520-1604) durante la Dinastía Yi. Los 72 movimientos hacen referencia a su edad cuando organizo un cuerpo de monjes soldados con la ayuda de su pupilo Sa Myung Dang. Los monjes soldados colaboraron en el rechazo de los piratas japoneses, que invadieron la mayor parte de la península de Corea en 1592.

Se_Jong (24 movimientos).

Hace referencia al mayor Rey coreano. Se-Jong, que invento el alfabeto coreano en 1443 y fue también un notable meteorólogo. El diagrama representa al Rey, mientras que los 24 movimientos se refieren a las 24 letras del alfabeto coreano.

Tong-II (56 movimientos).

Denota la resolución de la unificación de Corea, que estado dividida desde 1945. El diagrama simboliza la homogeneidad de la raza. Dentro de cada Tul se encierra una relación con el ejercicio fundamental, por consiguiente los estudiantes han de practicar las formas Tul tradicionales de acuerdo con su graduación, para obtener los máximos resultados con el mínimo esfuerzo.

Sistemas básicos de enfrentamiento

El combate es la aplicación física de las técnicas de ataque y de defensa adquiridas a partir de las formas y de los ejercicios fundamentales, contra adversarios realmente móviles.

Información general:

- 1) El enfrentamiento empieza partiendo de una posición sobre la línea AB, mirándose uno al otro.
- 2) El bloqueo empieza con la mano izquierda o el pie izquierdo y el ataque con la mano o pie derecho. Son muy raras las excepciones. Un estudiante tiene que familiarizarse igualmente con los dos lados.
- 3) Las zonas de ataque de pie son con metatarso o talón dependiendo la técnica utilizada.

Los enfrentamientos más utilizados son:

Combate a tres pasos (sambo matsokgi)

Este es el ejercicio básico de entrenamiento para principiantes. Usualmente se lo utiliza entre 10º y 6º GUP.

Este es un ejercicio para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de las manos a la zona media y alta. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa.

Hay dos métodos de práctica: en un sentido y en dos sentidos.

Un sentido:

El ataque es ejecutado cuando se avanza y el bloqueo cuando se retrocede. Puede ser ejecutado solo o con un compañero.

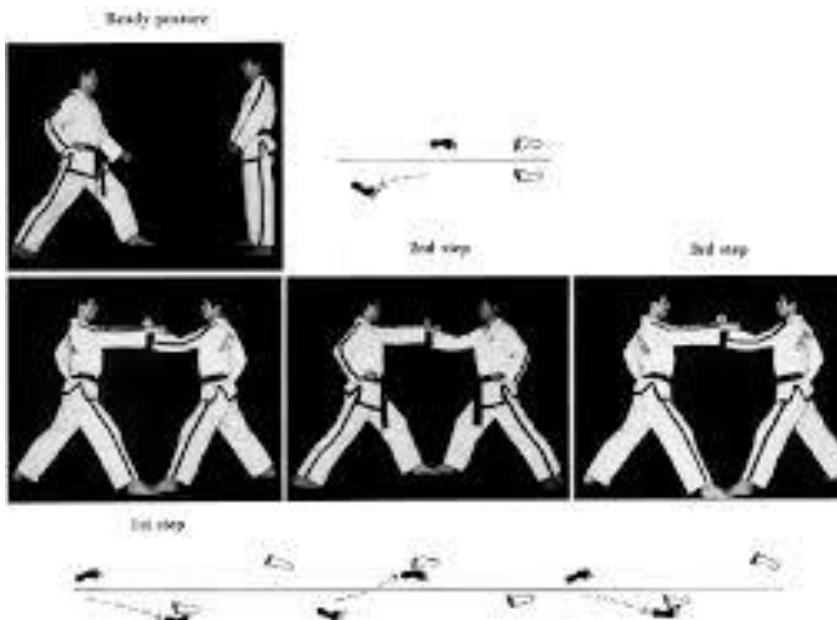
Dos sentidos:

Los ataques y las defensas son ejecutados en avance y retroceso. Ambas pueden ser ejecutadas a solas o con un compañero.

El ejercicio se ejecuta entre dos estudiantes de la misma altura.

Si uno es más alto se debe ajustar las posiciones. Ej: el más alto utiliza posición “L” y el más bajo posición caminante.

Si la diferencia es muy grande, de debe ejecutar a solas.



Combate a dos pasos (ibo matsokgi)

El objetivo principal de este enfrentamiento es adquirir una técnica donde están asociados el uso de manos y pies, puesto que el atacante debe utilizarlos de un modo alternativo. Sin embargo, es opcional para el atacante, utilizar primero la mano o el pie. Como el caso del enfrentamiento a tres pasos, existen dos métodos para su práctica.

El ataque se ejecuta únicamente cuando se avanza y la defensa cuando se retrocede.

El ataque y la defensa se ejecutan avanzando o retrocediendo.

La distancia entre los oponentes es igual que en el Sambo Matsokgi aunque puede ser flexible.

Combate a un paso (ilbo matsokgi)

Este enfrentamiento está considerado el más importante desde el punto de vista que el propósito último del Taekwon-Do, en un combate real, es vencer con un solo golpe.

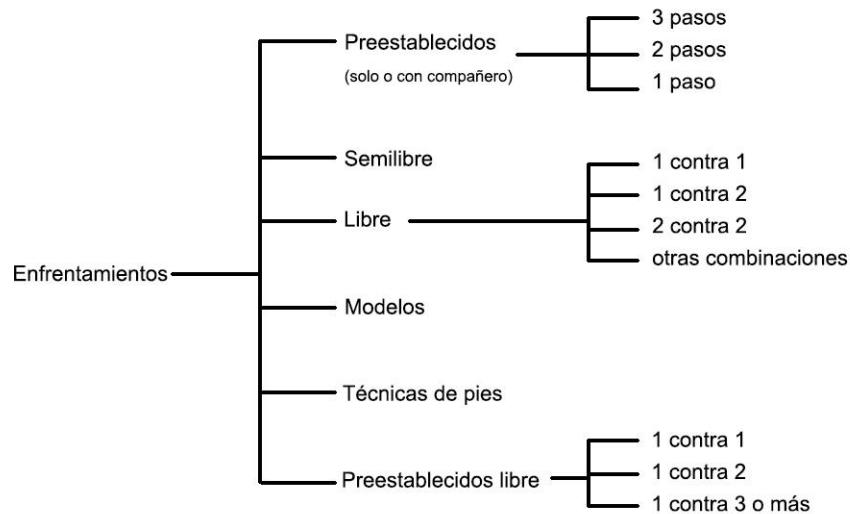
Por esto, no es solamente un ejercicio para todos los niveles, sino también se puede utilizar en situación real.

En consecuencia recomendamos a los estudiantes utilizar todas las técnicas posibles, por ejemplo: contraataque, saltos, esquivar golpeando al mismo tiempo con el pie o con la mano o bien bloquear y ejecutar un contragolpe a la brevedad.

El secreto de este enfrentamiento consiste en ejecutar un golpe decisivo, preciso y rápido hacia un punto vital del adversario en el momento correcto y con el arma correcta, defendiéndose eficazmente contra el ataque del adversario.

Por lo tanto, podemos decir que este tipo de práctica es el trabajo más parecido a una situación real de defensa.

Otros tipos de enfrentamiento



Enfrentamiento semi libre (Ban Jayu Matsogui)

La distancia entre los luchadores, el método de ataque, de defensa y el número de pasos son totalmente opcionales. Este enfrentamiento se realiza en una duración de tiempo muy corta y es la última etapa antes que el estudiante llegue al combate libre.

Enfrentamiento Libre

Es un combate abierto con ataques controlados y con libertad de defenderse por todos los medios posibles pero con la prohibición de golpear ciertos puntos vitales, en caso de hacerlo debe detener el ataque antes de alcanzar ese punto vital.

Enfrentamiento con técnica de pie (Bal Matsogui)

Este tipo de enfrentamiento busca promover las técnicas de pie necesarias en el Taekwon-Do.

La postura preparatoria es opcional y ambos combatientes deben gritar "YA", señalando que están listos

El ataque y la defensa deben efectuarse con los pies y pueden libremente efectuar sus movimientos de ataque y defensa sin que nada esté preestablecido de antemano, salvo el movimiento inicial del atacante. Su duración es muy reducida, igual que el enfrentamiento semilibre.

Enfrentamiento modelo (Mobum Matsogui)

El objetivo de este enfrentamiento es mostrar al espectador la agilidad y la capacidad del ejecutante, y la aplicación física de cada movimiento. Se realiza normalmente con repetición del mismo movimiento en forma lenta.

El papel del adversario en esta demostración es servir de blanco preciso sobre el cual actúa el ejecutante y solamente realiza un golpe preestablecido en cada ataque.

Combate preestablecido libre

Es un combate libre simulado. Los participantes actúan según un libreto predeterminado que les permita exhibir toda su habilidad en una gran variedad de técnicas sin temor, ni lesiones.

Posiciones

Posición de atención (Charyot sogui)

Los pies forman un ángulo de 45 grados.

Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.

Apretar ligeramente los puños.

Los ojos miran al frente y un poco más arriba que la línea imaginaria del horizonte.

Posición de saludo (Kyong Ye Jase).

Inclinar el cuerpo 15 grados hacia adelante.

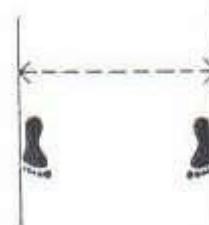
Mantener los ojos fijos en los ojos del adversario.

Posición de pies paralelos (Narani Sogui)

Separar los pies paralelos a un ancho de hombros de distancia.

Mantener los dedos de los pies dirigidos hacia delante.

Peso del cuerpo repartido equitativamente entre ambos pies



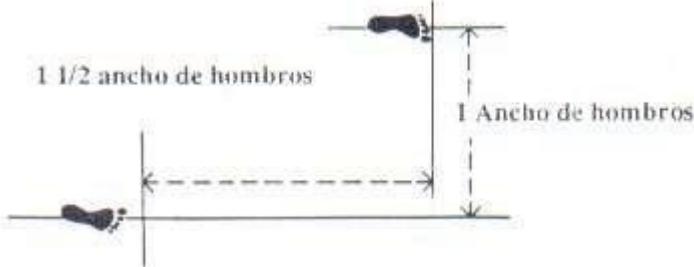
Posición para caminar. (Gunnun Sogui)

Mueva el pie hacia delante o atrás a una distancia de un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos de ambos pies, y a una distancia de ancho de hombros formada desde el centro del empeine de cada pie.

Doblar la pierna delantera hasta que la rodilla forme una línea vertical con el talón. La pierna opuesta debe quedar totalmente extendida.

Distribuir equitativamente el peso del cuerpo sobre ambas piernas.

Mantener los dedos del pie de adelante en dirección frontal y el pie de atrás debe girar 25 grados hacia fuera.



Posición en L (Niunja Sogui).

Avanzar o retroceder el pie a una distancia aproximada de un ancho y medio de hombros entre el filo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante, formando un ángulo casi recto. Se recomienda que los dedos de los dos pies estén dirigidos hacia el interior unos 15 grados, ubicando el talón del pie de adelante más afuera del talón del pie de atrás unos 2,5 centímetros para obtener más estabilidad.

Doblar la pierna de atrás hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie doblando también la pierna de adelante en forma proporcional a la pierna de atrás.

Conservar la cadera alineada con la articulación interior 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 adelantada.

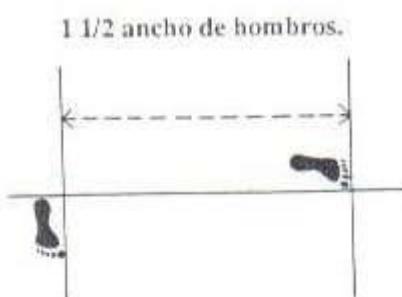


Posición en L con peso repartido (Gojung Sogui).

Esta posición es similar a la posición en L con las siguientes excepciones.

El peso del cuerpo se distribuye equitativamente sobre las dos piernas.

La distancia entre los dedos gordos de los pies es aproximadamente un ancho y medio de hombros.



Posición de Jinete (Annun Sogui).

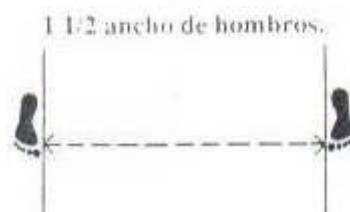
Desplazar lateralmente un pie, aproximadamente a un ancho y medio de hombros de distancia entre los dedos gordos de los pies.

Dirigir los dedos hacia delante y distribuir el peso equitativamente sobre las dos piernas.

Flexionar las rodillas haciendo presión hacia fuera y hasta que cubran el empeine de ambos pies.

Infundir la fuerza hacia los músculos interiores presionando con la parte lateral interna de los pies.

Sacar el tórax y el abdomen hacia fuera y llevar hacia atrás la cadera poniendo el abdomen en tensión.



Posición con pies juntos (



Posición en X (Kyocha Sogui).

Cruzar el pie por encima o por detrás del otro, tocando ligeramente el suelo con el metatarso. Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal.

Poner el peso del cuerpo sobre el pie que está totalmente apoyado.

El pie siempre cruza delante de la parte anterior del otro a excepción de los saltos.



Posición en una pierna flexionada (Guburyo Sogui).

Se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, que a su vez tiene la rodilla flexionada cayendo perpendicular sobre el dedo gordo.

El talón del otro pie toca la rodilla, y el canto externo del mismo va paralelo al piso.

Se la utiliza para patear de costado, hacia atrás o ejecutar defensas.

Posición L vertical (Soojik Sogui).

Avanza un pie hacia delante o lateralmente a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.

El peso del cuerpo va distribuido en un 60% sobre la pierna de atrás y 40% sobre la pierna de adelante.

Conservar los dedos de ambos pies dirigidos hacia adentro unos 15 grados.

No doblar la rodilla.



Posición L corta (Dwitbal Sogui).

Avanzar o retroceder un pie con una distancia de un ancho de hombros entre los dedos de los pies.

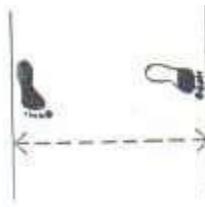
Flexionar la pierna de atrás hasta que la rodilla se ubique por encima de los dedos del pie colocando el talón ligeramente más allá del punto que une el talón del pie de adelante con el pie de apoyo.

Flexionar la pierna de adelante, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.

Mantener los dedos del pie de adelante dirigidos 25 grados hacia adentro y los del pie de atrás unos 15 grados hacia delante.

Distribuir la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás (95%). Cuando el pie derecho esta atrás, se hable de posición L corta derecha y viceversa.

La rodilla de la pierna de atrás debe estar ligeramente dirigida hacia adentro.



Posición para caminar baja (Nachuo Sogui).

Es similar a la posición para caminar, pero es un pie mas largo. Se efectúa con enfrentamiento total o parcial.

Posición Diagonal (Sajun Sogui).

El principio de la posición de jinete se aplica directamente salvo que el talón del pie de adelante se pone en la misma línea que los dedos del pie de atrás.

Posición en una pierna (Waebal Sogui).

Mantener la pierna apoyada totalmente estirada y llevar la parte interna del otro pie hacia el nivel de la rodilla o el empeine en el hueco de la rodilla.

Vocabulario

Jumbi Sogi	Posición inicial (A-B-C-D-etc)	
Charyot Sogi	Posición de saludo	
Dobok	Uniforme de practica	
Ti	Cinturón	
Dojang	Recinto de practica	
Nopunde	Alto	
Kaunde	Medio	
Najunde	Bajo	
Ap	Frontal	
Dollyo	Circular	
Yop	Lateral	
Naeryo	Descendente	
Ollyo	Ascendente	
Bakuro	Hacia fuera	
Anuro	Hacia adentro	
Sang San	Doble	
Wi	Hacia arriba	
Dwi	Hacia abajo	
Baro	Con el mismo pie	En Gunnun Sogi
Bandae	Con el pie invertido	(posición caminando)
Baro	Con el pie invertido	En Niunja Sogi
Bandae	Con el mismo pie	(posición en "L")

Yop Dwi	Lateral hacia atrás	
Yobap	Frontal lateral	
Chagi	Patada	
Twigi	Salto en ejercicio fundamental	
Twimyo	Salto con patada	
Bande	Giro	
Sogi	Posición de piernas	
So	Abreviatura de sogi	
Makgi	Defensa	
Opun	Palma hacia abajo	
Dwijibun	Palma hacia arriba	
Kyocha	En cruz (Ej: Sogi-Makgi)	
Jeja	Alumno	
Ap Joomuk	Puño frontal	
Dung Joomuk	Revés de puño	
Sonbadak	Palma de mano	
Sonkal	Canto de mano	
Sonkal Dung	Revés del canto de la mano	
Sonkut	Punta de dedos de la mano	
Opun Sonkut	Punta de dedos de la mano (palma hacia abajo)	
Sun Sonkut	Punta de dedos de la mano (con la palma hacia adentro)	
Dwijibun Sonkut	Punta de los dedos de la mano (con la palma hacia arriba)	
Bandal Son	Arca de la mano	
Palmok	Antebrazo	
Bakat palmok	Antebrazo externo	
An palmok	Antebrazo interno	
Palkup	Codo	
Apkumchi	Metatarso	

Balkal	Filo o canto del talón	
Moorup	Rodilla	
Dwichook	Parte posterior del talón	
Baldung	Empeine	
Balkaldung	Parte interna del pie	
Balkut	Punta de los dedos del pie	
Mori	Cabeza	
Kyong Gol	Tibia	
Chukyo Makgi	Bloque alto	
Tulgi	Golpe que termina en punta (Ej: sun Sonkut Tulgi, Yop Palkup Tulgi)	
Yop Makgi	Bloqueo lateral	
Ap Makgi	Bloqueo frontal	
Yobap Makgi	Bloqueo frontal lateral	
Jirugi	Patear reteniendo (Yopcha jirugi)	
Boosigi	Patear recogiendo (Apcha Boosigi)	
Golcho	Bloqueo preparado para el agarre	
Miro	Empujando	
Noollo	Descendente para bloqueos	
Jirugi	Todos los golpes con puño	
Taerigi	Todos los golpes con canto de mano	
Momchau	Al bloquear con ambos brazos	