

# TEMARIO EXAMEN DE DANES 2016

## ARTES MARCIALES

Las Artes Marciales en general engloban una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más integrado y moral. Estas constituyen un verdadero camino en la vida, a través del cual uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano. El estudio de las Artes Marciales, es en todo sentido "Filosofía de vida".

Una de las diferencias entre ambos es que para realizar un deporte se requiere de un entrenador, mientras que en un Arte Marcial se requiere un maestro, quien no solo nos prepara física y técnicamente sino que nos enseña filosofía, cultura moral y nos prepara para vivir mejor. Pero fundamentalmente nos lleva por el camino de encontrarnos con el verdadero maestro que todos tenemos dentro.

Estos conceptos, en particular, de que la lucha principal es con uno mismo y no con el oponente y que las marcas a superar son nuestros propios objetivos, son la diferencia principal que existe entre un Arte Marcial y un Deporte.

## DEFINICIÓN DEL TAEKWON-DO

El Taekwon-Do es una versión de combate sin armas utilizando el cuerpo en forma científica con el propósito de la autodefensa, buscando el máximo rendimiento, a través de un entrenamiento intensivo tanto físico como mental.

Es un arte marcial moderno que no tiene igualación en lo referido a la potencia alcanzada en sus técnicas, mejorando las mismas por medio de La Teoría del Poder y a través de los Secretos de su Entrenamiento. Uno de los objetivos de su práctica es construir un fuerte sentido de justicia, humildad y resolución en los alumnos.

Traducido literalmente:

- Tae: acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie.
- Kwon: el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o el puño.
- Do: arte o camino.

Uniendo estos conceptos el Taekwon-Do es el entrenamiento mental y las técnicas de combate sin armas para la autodefensa, desarrollando la habilidad de los puños, patadas, bloqueos y defensa con pies y manos sin armas para dejar fuera de combate a uno o varios adversarios móviles. Ya que el Taekwon-Do puede ser un arma mortal, su entrenamiento mental debe poner gran énfasis en utilizarlo sólo con buenos fines y cuando haya realmente una causa justa (entendemos por causa justa al momento crítico donde se han agotado todas las posibilidades de evitar la pelea y se encuentre en peligro nuestra vida o la de un ser querido, utilizando las técnicas en forma proporcional a la agresión recibida).

El Taekwon-Do es una arte de autodefensa especialmente destinado para reaccionar rápidamente contra un agresor en movimiento. Por eso el golpe realizado alcanza una gran potencia ya que se suma a la fuerza propia (por leve que sea) la fuerza ofrecida por el adversario que se acerca para agredir.

A nivel espiritual el Taekwon-Do es el resultado de los principios tradicionales, éticos y morales de Oriente, además de la filosofía personal del General Choi.

Las técnicas del Taekwon-Do se basan sobre todo en los principios de la física moderna, en especial de Newton quién nos enseña el modo de generar máxima potencia. También fueron incorporadas las tácticas militares de ataque y defensa.

El General Choi Hong Hi al crear este arte marcial formuló una serie de ideales básicos para los practicantes:

- Desarrolla una mente recta y un cuerpo fuerte, para darte la confianza, para estar siempre del lado de la justicia.
- Debemos unirnos con todos los hombres en una hermandad de sangre sin importarnos la religión, raza, nacionalidad o fronteras ideológicas.
- Debemos dedicarnos a construir una pacífica sociedad donde la justicia, la moralidad, la honestidad y el humanismo prevalezcan.

En el aspecto técnico, el General Choi ha creado una amplia variedad de movimientos para utilizarlos en casi todas las situaciones, basados sobre los siguientes principios:

- 1- Cada movimiento tiene como objetivo producir la potencia máxima de acuerdo con las fórmulas científicas y el principio de energía cinética.
- 2- Los principios detrás de las técnicas tienen que ser tan claros que aún los no conocedores del Taekwon-Do sean capaces de distinguir un movimiento correcto de otro incorrecto.
- 3- La distancia y el ángulo de cada movimiento deben ser exactamente definidos a fin de realizar un ataque o una defensa más eficaz.
- 4- El propósito y el método de cada movimiento tienen que ser sencillos y claros, para facilitar sus enseñanzas y el proceso de aprendizaje.
- 5- Métodos de enseñanza racionales deben ser desarrollados para que todos, jóvenes y viejos, mujeres y hombres puedan gozar de los beneficios del Taekwon-Do.
- 6- Métodos correctos de respiración tienen que ser enseñados, incrementando la velocidad de cada movimiento y reduciendo el cansancio.
- 7- El ataque debe ser posible contra cualquier punto vital del cuerpo y debe ser posible defenderse contra todas las variedades de ataque.
- 8- Se debe definir cada herramienta de ataque claramente y en función de la estructura del cuerpo humano.
- 9- Cada movimiento debe ser fácil de ejecutar permitiendo a los estudiantes disfrutar el Taekwon-Do también como un deporte y una recreación.
- 10- Hay que dar una consideración especial a la promoción de la salud y a la prevención de las lesiones.
- 11- Cada movimiento tiene que ser armonioso y rítmico para que el Taekwon-Do sea estéticamente agradable.
- 12- Cada movimiento de una forma debe expresar la personalidad y el carácter espiritual del personaje del que tomó su nombre.

Por último cabe mencionar que su entrenamiento está desarrollado de modo pedagógico, comenzando por las técnicas más sencillas hasta alcanzar las técnicas que requieren de una gran capacidad técnica, física y mental para adquirirlas en forma automatizada, en este caso la ayuda del instructor se torna indispensable. Luego es importante no sólo saber las técnicas sino entrenarlas en forma real trabajando en el estrés de la situación y desarrollando la valentía en el alumno para enfrentar una situación de alto riesgo.

La adhesión a estos principios básicos es lo que hace del Taekwon-Do un arte marcial, un arte estético, una ciencia y un deporte. Así lo quiso su creador para el bien de la humanidad.

## **DIFERENCIA DEL TAEKWONDO CON OTRAS ARTES MARCIALES**

A todos los practicantes de Taekwon-Do nos han preguntado alguna vez y nosotros mismos también lo hemos hecho, que diferencia existe entre el Taekwon-Do y el resto de artes marciales y como distinguirlas unas de otras.

No sólo hay que conocer muy bien la filosofía del Taekwon-Do para responder esto, sino que también es necesario conocer las otras artes, para poder dar una correcta idea de la diferencia que existe.

Por esto último es importante interiorizarse sobre la técnica y filosofía de las demás artes marciales.

Hay tantas Artes Marciales y tan diferentes, que resulta prácticamente imposible trazar líneas de comparación. Podemos si, dividir las en grandes grupos:

1er grupo: Las artes marciales que utilizan armas. Estos elementos comenzaron siendo herramientas de trabajo, utilizadas por los granjeros para defenderse de la clase social más alta que intentaba despojarlos de sus bienes. Estas formas de defensa con armas se siguen practicando actualmente en honor a los grandes maestros, aunque con mayor grado de sofisticación y sistematización en sus movimientos y el agregado de técnicas de mano vacía. El Kobudo, el Kendo, el Kyudo, el lai-Do y el Jo-Do pertenecen a este grupo.

2do grupo: Hay algunas de ellas en las que la lucha se produce en una distancia muy corta, basándose en agarres, lances, caídas, palancas, barridas, técnicas de estrangulación, etc. En esta área, ubicamos al Judo, el Jujitsu, el Aikido, el Sumo, el Hapkido.

3er grupo: Hay otras Artes que basan su técnica en movimientos circulares, generando éstos, diferentes tipos de palancas. El Aikido, el Tai Chi Chuan y el Hapkido también integran este grupo.

4to grupo: Artes basadas principalmente en golpes con manos y pies. El Karate, el Taekwon-Do y el Kung Fu se integran en este grupo por su similitud en el estilo combativo, aunque difieren radicalmente en su método y objetivos.

Podemos decir que el Taekwon-Do se caracteriza por el uso de técnicas de pie, esto quizás se deba a la geografía de la península de Corea y a las características étnicas de su gente.

Pero la diferencia fundamental, seguramente es que el Taekwon-Do data del año 1955 y su introducción en el mundo tuvo lugar a partir de 1966, o sea, es un arte marcial moderno. Su diseño lo convierte en un Arte Marcial científico, basándose en las leyes físicas de Newton y de la energía cinética.

## **HISTORIA DEL TAEKWONDO**

El Taekwon-Do originalmente conocido como Tae Kyon nació hace más de 1.300 años en Corea y fue impulsado especialmente en los reinos de Silla y Koryo. A través del devenir histórico, este arte de lucha fue sufriendo transformaciones, tanto en el nombre como en sus técnicas físicas.

El 9 de Noviembre de 1918 nace en Miong Chong, una de las más rústicas y ásperas regiones de Corea del Norte, Choi Hong Hi, creador del Taekwon-Do.

A los 12 años, en 1930, Choi Hong Hi fue expulsado de la escuela, por formar parte de un grupo agitador que protestaba contra las autoridades japonesas que dominaban su tierra, Corea.

A la edad de 15 años, 1933 , es animado a practicar Tae Kyon, un antiguo arte marcial coreano que basaba su técnica en los golpes y defensas de piernas, por su maestro de caligrafía (Ok-Namll Dong), quien fuera un eximio practicante de este arte.

En 1937 Choi fue enviado a Kyoto, Japón, para estudiar. Allí empezó a practicar Karate, recibéndose de II Dan. Pronto estalló la Segunda Guerra Mundial y debió alistarse en el Ejército Japonés, siendo condenado a prisión debido a su activismo en el movimiento independentista Kwan Ju. Encerrado, comenzó a practicar un sistema de combate en el que se combinaban técnicas de Karate y Tae Kyon. Pronto, la prisión completa, incluidos los guardias, imitaron a Choi.

El 18 de Agosto de 1945 era la fecha de su sentencia a muerte, debía ser ahorcado. Quince días antes finalizó la guerra y con ella la opresión japonesa sobre Corea, salvando así su vida. Aún no había llegado su hora...

El 15 de enero de 1946, después de la guerra, las nuevas Fuerzas Armadas de la República de Corea fueron organizadas y Choi reclutado como teniente segundo en el 4º Regimiento de infantería Kwangju Cholla NawdoProvince del nuevo ejército coreano. Estableciendo así un sitio donde practicar esa combinación de Karate y Tae Kyon: denominada Chang Hun por él mismo.

En 1949 pasó a ser Coronel y a difundir su estilo no sólo entre las tropas de su país, sino también entre tropas norteamericanas que había en el lugar.

El 25 de Junio de 1950, ya terminada la guerra, se habían formado más de 40 grupos diferentes entre todas las ciudades. En este año estalla la guerra entre las dos Coreas, separadas por el paralelo 38, y en ella Choi alcanzará el generalato en el mismo campo de batalla, al mando de la 5º división.

Durante 1953 llegaría su primer libro sobre inteligencia militar en Corea y la puesta en funciones, a su cargo, de la 29ª División de Infantería. Esta, se convirtió en la punta de lanza de lo que sería el Taekwon-Do en el Ejército.

Hacia fines de 1954, el Gral. Choi tuvo terminada la fundación de un nuevo arte marcial para Corea. En 1955 se reconoció por fin en Corea al Taekwon-Do como disciplina marcial. Choi acudió a una descripción un tanto militar para definir este arte: “ El Taekwon-Do es técnica y espíritu, y para lograr esta combinación el practicante debe ser soldado intelectual, dotado de excelentes técnicas y nobles ideales y por sobre todas las cosas, respetar a los superiores. En esto somos muy estrictos”. Y agregaba que “en cada lugar donde se practica, en cada esquina, en cada dojang, la técnica es siempre la misma. Esto con referencia al Karate que tiene cientos de estilos... ”.

Ya en 1959, Choi fue nombrado presidente de la flamante Asociación Coreana de Taekwon-Do y comandante del 2do Ejército de Tae Gu.

En ese mismo año, el coreano publicó su primer libro sobre la disciplina, la que rápidamente se extendió más allá de su tierra de origen. Choi, por su parte, fue retirado como general de dos estrellas y nombrado embajador en la Europa del Este, desarrollando su tarea también en Singapur y Malasia.

El 16 de Septiembre de 1961 se formó la Asociación Coreana de Tae Soo-Do.

Antes de pasar al retiro, en 1961, el Gral. Choi estuvo al frente de la 7ma división estadounidense, designación efectuada por el alto mando del Pentágono.

A partir de 1961 y hasta 1972, el Gral. Choi se dedica a la difusión del Taekwon-Do.

El 23 de febrero de 1963 se crea la Federación de Deportes Coreanos, la cual inscribe por primera vez al Taekwon-Do como deporte amateur.

En junio de ese mismo año, trasciende el Taekwon-Do con la primera demostración de dicho arte marcial en la sede de las Naciones Unidas en la ciudad de New York en los EE.UU. El 9 de octubre, el Taekwon-Do participa por primera vez en Corea en el 44º Campeonato Nacional.

El 5 de agosto de 1965 se cambió el nombre por el de Asociación de Taekwon-Do de Corea. En el transcurso de este año se realizó una gira, para introducir el Taekwon-Do en Alemania, Italia, Turquía, República Árabe Unida, Malasia y Singapur.

El 22 de Marzo de 1966 nació la I.T.F. (Federación Internacional de Taekwon-Do), que nucleó a todas las organizaciones que Choi había fundado cuando era embajador. "Ahí empezó la gran etapa de difusión", rememora el general.

En 1972, el General Choi debió emigrar de su país por cuestiones políticas y fijó residencia en Canadá y con él, por supuesto, también se fue la I.T.F.

El 30 de noviembre de ese año, la Asociación de Taekwon-Do de Corea inaugura el centro de entrenamiento Kuk Ki Won.

El 28 de mayo de 1973, en contra partida con el accionar del General Choi, el gobierno de Corea del Sur, fundó la Federación Mundial de Taekwon-Do (W.T.F.), una variante deportiva del Taekwon-Do original, como respuesta a la decisión del General Choi de no volver a Corea del Sur.

El primer Campeonato Mundial de Taekwon-Do I.T.F. se celebró en 1974 en Montreal, Canadá.

En esos tiempos, los nativos de diferentes países se encuentran en la disyuntiva de qué camino seguir, dado que la mayoría de maestros coreanos se habían pasado a la W.T.F. por presión del gobierno de Corea del Sur. Pero para los nativos esa no era una presión que les hiciera perder de vista lo que habían aprendido:

- La técnica marcial: puño a la cara, formas evolucionadas, etc.
- La carencia de contenidos políticos.
- La actualidad de los principios.
- Seguir al fundador del Taekwon-Do.

La mayoría de los nativos sigue con la I.T.F. y en 1979 muchos son graduados de 4º Dan, para así poder tener autonomía nacional y organizar de una manera fuerte las Federaciones de cada país.

En 1984 la I.T.F. pone su sede en Austria y recibe el apoyo de Corea del Norte, para así consolidarse en lo que a lo económico y el movimiento internacional se refiere. Esto obviamente trae un enfrentamiento de las dos Coreas a través del Taekwon-Do en lo que a olimpismo se refiere, pero los seguidores de I.T.F. no tienen ansias del poder que pueda significar llegar al olimpismo y al no resignar la técnica original, esa carrera es ganada en 1993 por la W.T.F. y hoy el Taekwon-Do de esta última Federación tiene un lugar en la Olimpiada, pero como un deporte, la técnica hoy es tan

diferente entre ambas, que estamos hablando de dos actividades totalmente distintas, con el mismo nombre.

Al mismo tiempo, durante estos años, el Taekwon-Do I.T.F. tiene un incesante crecimiento en todo el mundo, practicándose en más de 200 países, con un incansable Gral. Choi dictando seminarios alrededor del planeta.

Durante el Congreso celebrado en Rimini, Italia en el año 2001, junto con el 12º Campeonato Mundial, el hijo del Gral. Choi, Master Choi Jung Hwa, es nombrado como su sucesor una vez retirado el General.

La I.T.F. había crecido mucho, demasiado tal vez, y este último hecho trajo aparejado algunas disputas de poder en el seno de la Federación, dado que no todos eran partícipes de la idea de que su hijo, sucesor natural y legal luego de ese congreso, sea el próximo presidente y así comenzó a dividirse la plana mayor de la I.T.F., aunque en ese momento, solo de palabra.

El 15 de Junio de 2002 y luego de una fulminante enfermedad, el Gral. Choi muere en Corea del Norte, adonde había viajado para ser enterrado, sintiendo que ya llegaba su hora.

La lamentable muerte del fundador del Taekwon-Do no paró las divisiones dentro de la I.T.F., sino que no hizo más que trasladarlas de simples reuniones y conversaciones a la realidad. Y así llegamos al día de hoy donde lamentablemente existen 3 grupos que trabajan independientes, nombrándose cada uno de ellos como I.T.F., cuando en realidad, todos lo son. Ojalá la historia cuente algún día que la I.T.F. vuelve a ser una sola y que los problemas políticos son olvidados en beneficio de todos los practicantes.

## **PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO**

El entrenamiento de las técnicas de este arte marcial es un arma de doble filo para practicantes que no observen estos principios éticos, los cuales fortalecen el espíritu del practicante y lo hacen un hombre fuerte, recto y de bien.

El Taekwon-Do apunta a lograr

- 1. Cortesía**
- 2. Integridad**
- 3. Perseverancia**
- 4. Autocontrol**
- 5. Espíritu Indomable**

### **1) Cortesía (Ye Ui)**

La cortesía es una regla no escrita dada por los antiguos maestros de filosofía, como medio de elevación del ser humano. Es más, puede ser considerado como el criterio esencial de todo hombre. Para ser nobles y ordenados en nuestro entrenamiento debemos poner en práctica estas consideraciones, formuladas por el General Choi en su enciclopedia:

- 1- Promover el espíritu de concesiones mutuas.
- 2- Avergonzarse de sus vicios, despreciando los de los otros.
- 3- Ser educado para con los demás.
- 4- Fomentar el sentido de justicia y de humanidad.
- 5- Distinguir el instructor del estudiante, el mayor del menor.
- 6- Comportarse con educación.

- 7- Respetar a los bienes ajenos.
- 8- Actuar con justicia y sinceridad.
- 9- Abstenerse de dar o aceptar cualquier presente en caso de duda.

## 2) Integridad (Yom Chi)

Para ser íntegros debemos distinguir lo correcto de lo incorrecto y tener conciencia, si es incorrecto de responder por estos actos. Algunos ejemplos de falta de integridad mencionados en la enciclopedia son los siguientes:

- 1- El instructor que se menosprecia a sí mismo y a su arte al enseñar técnicas incorrectas, ya sea por falta de conocimiento o apatía.
- 2- El estudiante que se menosprecia a sí mismo preparando de antemano con trucos los materiales que deben ser rotos durante las demostraciones.
- 3- El instructor que disimula sus técnicas defectuosas con una sala de entrenamiento lujosa y falsos halagos a sus estudiantes.
- 4- El estudiante que obtiene un rango solo con un propósito egocéntrico o por sentirse más poderoso.
- 5- El instructor que enseña y promueve su arte sólo con un propósito material.
- 6- El instructor o el estudiante cuyas acciones son diferentes a sus palabras.
- 7- El estudiante que se siente avergonzado a pedir opiniones a sus menores.

## 3) Perseverancia (In Nae)

La perseverancia es una virtud muy importante en un practicante ya que sólo con paciencia y constancia podrá vencer las dificultades y alcanzar así su máximo rendimiento. Para lograr un objetivo deseado el taekwondista debe luchar con tenacidad sin dejarse derribar por los obstáculos que se le presenten; si cae una vez deberá pararse nuevamente y continuar en la lucha, si cae cien veces, otras cien deberá levantarse.

## 4) Autocontrol (Guk Gi)

Esto se refiere al control que tiene el practicante de Taekwondo sobre sus pasiones, no dejándose dominar por los impulsos, este principio, como los demás, debe practicarse dentro y fuera del do-jang. En los asuntos del entrenamiento con los compañeros, en un Torneo, en una situación de conflicto en la calle, el practicante de Taekwondo debe vencerse primero a sí mismo para poder vencer luego a cualquier oponente utilizando la técnica y potencia adecuada para cada situación sin excederse.

## 5) Espíritu Indomable (Baekjul Bool Gool)

Un estudiante serio de Taekwon-Do debe enfrentar un problema (o un adversario) con valentía, sin renunciar a sus principios y sin vacilar en sus decisiones.

Confucio dijo: “no protestar contra la injusticia es acto de cobardía”. Para lograr sus objetivos debemos luchar en forma honrada y modesta con un espíritu que no se deje dominar por nada ni por nadie, sólo por la Verdad y la Justicia.

## **TEORIA DEL PODER**

El Taekwondo se diferencia de otras artes marciales porque busca que cada individuo que lo practique genere el máximo de su potencial y no sólo un bajo porcentaje del mismo. Es obvio que en

situaciones de riesgo una persona puede generar mucha más potencia de la que se puede imaginar teniendo en cuenta el factor psicológico (por ejemplo dar un salto extraordinario cuando un auto a alta velocidad está por atropellarme o levantar algo extremadamente pesado que está aplastando a un ser querido cuando en una situación normal jamás podría levantar ese peso en un Gimnasio). Las técnicas del Taekwondo se valen de ciertos principios científicos abajo mencionados para que sumados a la capacidad psicológica y a la técnica correcta pueda lograr de cada movimiento la energía necesaria para vencer a un oponente en una sola acción.

### Fuerza de reacción (Bandong Ryok)

Según la ley de Newton, cada fuerza genera una fuerza igual en la misma dirección pero en sentido opuesto. Entonces se puede aplicar este principio en dos aspectos:

- Fuerza de reacción del oponente: al golpe que se le aplica al oponente móvil se le suma la fuerza que él mismo trae con su cuerpo al atacar. Entonces será la suma la fuerza de mi golpe más la fuerza que él genera al acercarse al intentar agredir.
- Fuerza de reacción propia: en el propio golpe se realiza a la vez una acción en sentido contrario al blanco buscado para generar más potencia. Por ejemplo: un golpe de puño es ayudado tirando el otro puño hacia la cadera.

### Concentración (Jip Joong)

La concentración se realiza de 2 modos diferentes:

1-Concentrando todos los músculos del cuerpo, especialmente los mayores que están alrededor de las caderas y del abdomen y la herramienta apropiada para utilizarla en el momento adecuado.

2-Concentrando esos músculos sobre el punto vital del adversario. Esta es la razón por la cual las caderas y el abdomen se mueven ligeramente antes que las manos y los pies en cualquier acción de ataque o defensa.

Al concentrar la fuerza de impacto del golpe sobre la menor superficie posible en el blanco deseado se genera mayor potencia. Para entender esto se puede decir que si se coloca un determinado peso: 100 kg, en una barra de hielo de 3 metros justo en el medio probablemente esta se partirá porque se concentra la energía en un sólo punto, pero si se coloca el mismo peso distribuido en 10 partes de 10 kg a lo largo de toda la barra esta no se partirá porque la energía se dispersó.

Por eso se puede dividir el concepto de foco (relación entre la herramienta de ataque o defensa y el blanco) en puntual y amplio al referirse a la herramienta de ataque, y por otro lado en específico e inespecífico al referirse al blanco buscado.

A continuación daremos ejemplos de cada uno

- Foco Puntual: La herramienta de ataque es el metatarso del pie, o la punta de los dedos de la mano
- Foco Amplio: La herramienta de ataque es el empeine del pie, o la palma de la mano..
- Foco específico: El blanco es el ojo del adversario
- Foco inespecífico: El blanco es el músculo pectoral del adversario.

Entonces si se quiere realizar un golpe generando el máximo de energía se elegirá por ejemplo un golpe de punta de dedos al ojo del oponente (Foco puntual y específico). En los torneos se utilizan protectores, porque los mismos dispersan la energía y protegen no sólo los pies y las manos del que ataca sino por sobre todo los puntos vitales del que recibe el golpe.



Es importante no liberar toda la fuerza al comienzo sino gradualmente y cuanto más corto es el tiempo de concentración más grande será el poder de impacto.

### Equilibrio (Kyun Hyung)

En Taekwon-Do se mantiene siempre el cuerpo en equilibrio, para que los golpes puedan ser eficaces. Por otro lado si el cuerpo pierde el equilibrio, el luchador cae y se pone en inferioridad de condiciones con respecto al oponente si éste aún se encuentra de pie.

- La postura del cuerpo, en ataque como en defensa, siempre debe ser estable (para no perder el equilibrio) y flexible (para pasar de una acción a otra sin caerse y sin perder potencia).
- Para conservar un equilibrio correcto el centro de gravedad debe situarse dentro de la base de sustentación; es decir que el peso del cuerpo debe caer en una línea que pasa entre las dos piernas cuando está distribuido el peso del cuerpo equitativamente sobre las dos piernas (por ejemplo posición caminando) o sobre el centro del pie cuando es necesario concentrar el peso del cuerpo en un sola pierna (posición preparatoria en un pie).
- La flexibilidad y movilidad de la articulación de la rodilla también es importante.
- El talón del pie de atrás nunca debe despegarse del suelo en el momento de impacto, no solo para el equilibrio sino para producir más potencia en el blanco.
- Al realizar una técnica de patada, la rodilla de la pierna de apoyo debe estar ligeramente flexionada para resistir la fuerza de choque y no perder el equilibrio

### Control de la respiración (Hohup Jojul)

La respiración es un factor importante tanto en el aspecto físico (resistencia aeróbica y anaeróbica), como en el combate mismo tanto para atacar como para resistir un impacto en el propio cuerpo. La respiración debe ser controlada, es decir que se debe detener la respiración al exhalar para concentrar gran tensión en el abdomen cuando se realiza un golpe o bloqueo. Si la exhalación se hace lenta es para prepararse para un próximo movimiento. Por el contrario, nunca hay que inspirar durante la ejecución de una técnica ya que el movimiento será lento y si se recibe un golpe justo en ese momento no se podrá resistir el impacto.

Si en un combate un luchador se muestra cansado, será una gran ventaja para su oponente quien aprovechará la circunstancia para salir victorioso, por eso se debe entrenar la respiración oculta o encubierta.

El Grito cuando realizamos un golpe tiene una aplicación semejante y se le suma el factor psicológico que causa tanto en el oponente (asustarlo o impresionarlo) como en uno mismo (provocar un estado momentáneo de irreflexión para eludir el peligro o el dolor).

### La Masa (Zilyang)

En este punto de la Teoría del Poder se explica como incrementar la masa (peso del cuerpo) hacia el oponente para generar más energía. Se puede realizar de dos maneras

1. Incrementando la energía cinética (energía en movimiento) multiplicando el peso del cuerpo por la velocidad máxima, para ello se debe girar las caderas, y contraer los músculos principales del abdomen para adicionar potencia en el mismo momento. La cadera tiene que moverse en el mismo sentido del ataque o del bloqueo.
2. incrementando el peso del cuerpo al utilizar la flexión de las rodillas, se debe levantar ligeramente las caderas antes de ejecutar el movimiento y bajarlo de forma brusca en el momento del golpe.

## Velocidad (Sokdo)

La fuerza, desde el punto de vista científico, es igual a masa por aceleración ( $F = M \times A$ ) o ( $P = M \times V^2$ ). Entonces la velocidad con que se mueva la masa es un factor muy importante para lograr la fuerza potencia.

Según la teoría de la energía cinética cualquier objeto incrementa su peso y su velocidad en un movimiento descendente, asistido por la fuerza de gravedad; por eso en el momento del impacto la mano se ubica en general más baja que el hombro y el pie más bajo que la cadera mientras el cuerpo está en el aire. Además en el movimiento ondulante, el cuerpo baja para incrementar aún más la velocidad. Es importante también que los movimientos, debidamente coordinados sean flexibles y rítmicos. En todos los movimientos del Taekwondo los músculos deben carecer de rigidez para ganar más velocidad y tensionar el cuerpo sólo en el momento de impacto, y luego relajarse.

## **LOS SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO DEL TAEKWON-DO**

El Taekwon-Do es un arte marcial que no tiene comparación, su eficacia se basa no sólo en sus principios morales y en la Teoría del Poder sino también en los secretos de un entrenamiento eficaz, guiados por un instructor calificado y responsable, que busque solamente el crecimiento de sus alumnos, para que los mismos aprendan las verdaderas técnicas del Taekwon-Do en un período de tiempo reducido y realizando sólo los esfuerzos necesarios. Los movimientos que son aprendidos en forma incorrecta son muy difíciles de corregir y reducen la potencia de la técnica.

Los estudiantes deben conocer y practicar los siguientes secretos:

- 1- Estudiar la teoría del poder a fondo.
- 2- Comprender el objetivo y el método de cada movimiento claramente.
- 3- Realizar el movimiento de los ojos, de las manos, de los pies y la respiración en una acción coordinada única.
- 4- Elegir sus armas de ataque de modo apropiado para cada punto vital.
- 5- Familiarizarse con el ángulo y la distancia correcta en ataque o defensa.
- 6- Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionadas al realizar el movimiento.
- 7- Cada movimiento debe empezar con una acción hacia atrás, con pocas excepciones. Sin embargo, una vez que el movimiento ha empezado, no debe pararse antes de haber alcanzado el blanco.
- 8- Crear un movimiento ondulante, utilizando correctamente las rodillas para eso.
- 9- Exhalar corta y bruscamente en el momento de cada golpe, salvo en caso de movimiento conectado.

## **CICLO DE COMPOSICIÓN DEL TAEKWON-DO**

Estas cinco facetas componen un ciclo que encierra el método de aprendizaje

- 1- Movimientos fundamentales: para que el alumno pueda mejorar su capacidad de respuesta frente a cualquier situación de combate.
- 2- Formas: hace que las técnicas se conviertan en reflejos condicionados, mejorando la reacción frente a las diferentes situaciones de combate.
- 3- Ejercicios de frente a frente: sirven para perfeccionar la técnica, para poner a prueba las aprendidas de las formas y de los movimientos fundamentales y comprender la importancia entre el tiempo y la distancia de la técnica en una situación dinámica.
- 4- Entrenamientos con accesorios: da continuidad y desarrolla foco, resistencia y poder.

5- Defensa personal (lucha libre): es la conclusión del desarrollo técnico de las distintas facetas que componen el ciclo del Taekwon-Do.

## **SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES**

**BLANCO:** Significa inocencia, en referencia a la del novicio que no tiene conocimientos previos de Taekwon-Do.

**AMARILLO:** Representa el color de la tierra en la que la planta nace y echa raíces, ejemplificando que los fundamentos del Taekwon-Do están empezando a establecerse.

**VERDE:** Es sinónimo de planta que crece, ejemplificando que la destreza del Taekwon-Do comienza a desarrollarse.

**AZUL:** Significa cielo hacia el cual la planta crece y madura, tal como se madura a medida que se progresa en el Taekwon-Do.

**ROJO:** Significa peligro, éste es un punto de inflexión en el aprendizaje. Hay que ejercitar el control y prevenir al oponente para que se aleje.

**NEGRO:** Opuesto al blanco, significa madurez, perfeccionamiento y responsabilidad. Punto de partida para un camino que comienza más allá de la oscuridad y el miedo.

Denominación de las diferentes categorías de Dan:

- De 1er a 3er Dan: Asistente de Instructor (Boosabum)
- De 4to a 6to Dan: Instructor (Sabum)
- De 7mo a 8vo Dan: Maestro (Sahyun)
- 9no Dan: Gran Maestro (Saseong)

El sufijo “Nim” se utiliza como manifestación de respeto.

## **POSICIONES (SOGI)**

Gunnun Sogi (pos. caminando)

Ancho: 1 ancho de hombros.

Largo: 1 % ancho de hombros.

Pie retrasado 25° hacia fuera.

Niunja Sogi (pos. L)

1 1/2 ancho de hombros entre el canto externo del pie de atrás y los dedos del pie de adelante.

Los dos pies, 15° hacia adentro.

Cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.

Peso: 70% atrás, 30% adelante

Gojun Sogi (pos. L con peso repartido)

Similar a Niunja Sogi, excepto el peso del cuerpo que es de un 50% y 50%.

Distancia: 1 1/2 ancho de hombros entre los dedos gordos de ambos pies.

Annun Sogi (pos. jinete)

1 1/2 ancho de hombros entre los dedos gordos de ambos pies.

Peso equitativo.

Dedos los pies hacia delante

#### Guburyo Sogi (pos. en una pierna flexionada)

Se usa para preparar una patada lateral y hacia atrás, también en defensa.

Cuando el pie derecho apoya es posición en una pierna flexionada derecha y viceversa.

#### Dwitbal Sogi (pos. L corta)

1 ancho de hombros entre los dedos de los pies.

Flexionar la pierna delantera, apoyando el metatarso.

EL pie de adelante, 25° hacia adentro, y el pie de afuera 15° hacia delante.

La mayor parte del peso del cuerpo hacia atrás

#### Nachuo Sogi (pos. caminando baja)

Facilita la extensión de la herramienta de ataque.

Similar a Annun Sogi, pero un pie más larga.

#### Kyocho Sogi (pos. en X)

Cruzar el pie por delante o atrás del otro, tocando el suelo con el metatarso.

El peso del cuerpo va sobre el pie apoyado.

Excepto en los saltos, el pie siempre cruza por delante de la parte anterior del otro.

Cuando el peso esta sobre el pie derecho, es posición "X" derecha, y viceversa.

#### Soojik Sogi (pos. L vertical)

1 ancho de hombros entre el dedo gordo del pie adelantado, y el canto ext. del otro pie .

Peso: 60% atrás 40% adelante.

No doblar las rodillas.

## **SIGNIFICADO DE LAS FORMAS**

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

#### 1-CHON-JI: 19 movimientos.

Significa literalmente “El Cielo y la Tierra”. En oriente se interpreta como la creación del mundo o el comienzo de la historia humana. Por consiguiente, es la primera forma que ha de aprender un principiante. Esta forma consiste en dos partes similares, una representa el cielo y la otra la tierra.

#### 2-DAN-GUN: 21 movimientos.

En honor al santo del mismo nombre. Dan-Gun es el legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C.

#### 3-DO-SAN: 24 movimientos.

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938), los 24 movimientos representan su vida, la cual dedicó a promover la educación de Corea y su independencia.

#### 4-WON-HYO: 28 movimientos.

Fue el monje que introdujo el Budismo en la dinastía Silla en el año 686 A.C.

#### 5-YUL-GOK: 38 movimientos.

Es el seudónimo del gran filósofo y maestro Yil(1536-1584), que fue apodado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma hacen referencia a su lugar de nacimiento a 38° de latitud. El diagrama representa al “Maestro”.

### 6-JOONG-GUN: 32 movimientos.

Recuerda al patriota AhnJoong-Gun, que mató a Hiro-Bumulto, el primer gobernador general Japonés, conocido como el hombre que impulsó a la fusión de Corea y Japón. En esta forma hay 32 movimientos para representar la edad del señor Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).

### 7-TOI-GYE: 37 movimientos.

Es el seudónimo del notable maestro YiHwang (siglo XVI) una autoridad en el Neo Confucionismo. Los 37 movimientos de la forma hacen referencia a los 37° de latitud del lugar de nacimiento, el diagrama representa al "Maestro".

### 8-HWA-RANG: 29 movimientos.

Recuerda a un grupo de jóvenes guerreros denominados HwaRang, originarios de la dinastía Silla, al comienzo del siglo VII. Los 29 movimientos hacen referencia a la 29ª División de Infantería, donde el Taekwon-Do floreció.

### 9-CHOONG-MOO: 30 movimientos.

Era el nombre dado al gran almirante YiSoon-Sin de la dinastía Yi. Se le atribuye haber inventado la primera nave de combate blindada (Kobukson) en 1592, la que sería precursora del actual submarino. La razón por la que esta forma finaliza con un ataque con la mano izquierda es para simbolizar su tremenda muerte, por la cual no tuvo oportunidad de mostrar su gran potencial y su lealtad al Rey.

## **COMPORTAMIENTO DENTRO DEL GIMNASIO**

1. Pedir permiso al Instructor para ingresar (en caso de ausencia del Instructor, al practicante más antiguo), intercambiar saludos entre compañeros.
2. Una vez dado el permiso, saludar en posición de firmes con una leve inclinación de cabeza.
3. Con respecto al horario de práctica, el alumno deberá presentarse puntualmente, haciendo entrada en calor y repaso hasta el comienzo de la clase.
4. No ingresar al lugar de práctica calzado o con elementos ajenos al equipo, ejemplo: reloj, cadenas, pulseras, anillo, piercings, etc.
5. El alumno debe presentarse en forma higiénica y apropiada para realizar su práctica. Las uñas de las manos y los pies cortas.
6. La formación de la clase se realiza respetando las graduaciones de derecha a izquierda y de mayor a menor, asimismo se procederá a saludar al Instructor dando las órdenes el más antiguo. Este proceso se realizará al comienzo y al final de la clase.
7. Si el Instructor ingresa a la clase en cualquier momento, el practicante más antiguo procederá a detener la clase para saludar desde el lugar donde estén, al Instructor.
8. No ingerir alimentos en el lugar de práctica, ni masticar chicle.
9. No fumar.
10. No hablar en lenguaje inapropiado ni presentar desgano para el trabajo.
11. No consumir bebidas alcohólicas antes o durante la práctica.
12. Los equipos protectores deberán colocarse después del saludo frente a frente, y una vez iniciada la práctica de las técnicas respectivas (lucha).
13. Cuidar el gimnasio en su higiene y golpear solamente los equipos destinados para tal efecto (kongo, bolsa, escudos, etc.).
14. Ante alguna pregunta, llamar la atención del Instructor levantando la mano derecha cuando éste se acerque, efectuar el saludo en correcta posición y preguntar.
15. Siempre que se desee salir de la clase, solicitarlo al Instructor, en su ausencia, al practicante más antiguo.

16. En caso que debieran sentarse, deberán hacerlo en correcta posición: piernas cruzadas y espalda erguida.
17. Cada alumno deberá respetar y acatar a las categorías más avanzadas, quedando la clase a cargo del estudiante más avanzado en caso de ausencia del Instructor, teniendo en cuenta especialmente, el control de los estudiantes. Si algún alumno no responde a esta directiva, el estudiante a cargo lo invitará a retirarse del gimnasio y lo convocará ante la presencia del Instructor.
18. Para arreglarse el Dobok ante un mayor, se debe volver la espalda.
19. Al retirarse del gimnasio saludar al Instructor con una leve inclinación.

## **OBLIGACIONES DE INSTRUCTORES Y ALUMNOS**

En la Enciclopedia del General Choi se enumeran los principios éticos a tener en cuenta tanto por alumnos como por sus profesores

### Instructores (Sabum)

- 1- Jamás cansarse de enseñar. Un buen instructor puede enseñar en cualquier lugar, en cualquier tiempo y siempre debe estar listo para responder a las preguntas.
- 2- Un instructor debe experimentar la necesidad de ver a sus estudiantes sobrepasarle. Es la máxima aspiración para el instructor. Un estudiante nunca debe ser retrasado en conocimiento.
- 1- Si el instructor se da cuenta que su estudiante se ha desarrollado más allá de sus propias capacidades tiene que enviar al estudiante a un instructor de rango superior.
- 2- Un instructor siempre debe mostrar el buen ejemplo a sus estudiantes y nunca tratar de defraudarlos.
- 3- El desarrollo de los estudiantes debe tener preferencia sobre el comercialismo. Tan pronto como el instructor se interese por el materialismo solamente perderá el respeto de su estudiante.
- 4- Los instructores deben enseñar de manera científica y teórica para ahorrar tiempo y energía.
- 5- Los instructores deben ayudar a los estudiantes a desarrollar buenos contactos en el exterior de la sala de entrenamiento. El instructor debe encargarse del desarrollo del estudiante dentro del dojang así como fuera de él.
- 6- Se debe estimular a los estudiantes a que visiten otros dojangs y estudien otras técnicas. Los estudiantes a los que se les niega la visita a otros dojangs podrían rebelarse.
- 7- Permitir a los estudiantes que visiten otros gimnasios tiene dos ventajas; no solo puede observar nuevas técnicas que le convengan perfectamente, también tiene la oportunidad de aprender comparando sus técnicas con otras inferiores.
- 8- Se debe tratar a todos los estudiantes igualmente. No deben existir preferidos. El estudiante siempre debe ser reprendido en privado, y no frente al resto de la clase.
- 9- Si el instructor no es capaz de responder a la pregunta de un estudiante, no debe inventar la respuesta sino admitir su ignorancia y tratar de encontrar la respuesta lo más pronto posible. Muy a menudo, un cinturón negro de grado inferior responde de modo ilógico a sus estudiantes, sólo porque tiene miedo de perder su prestigio al admitir su ignorancia.
- 10- El instructor no debe pedir favores particulares a sus estudiantes, como limpiar su casa, reparar sus objetos, etc.
- 11- El instructor no debe explotar a sus estudiantes. El único objetivo de un instructor es producir estudiantes de perfecto nivel técnico y mental.
- 12- Siempre debe ser honrado con sus estudiantes y nunca debe quebrar su confianza.

### Estudiantes (Jeja)

- 1- Nunca cansarse de estudiar. Un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar, en cualquier tiempo. Es el secreto del conocimiento.
- 2- Un buen estudiante debe tener la voluntad de dedicarse para su arte y su instructor. Muchos estudiantes piensan que su entrenamiento es un servicio que compran en cuotas y no quieren participar en las demostraciones, la enseñanza y la obra alrededor del dojang. Un instructor puede otorgarse el derecho de dejar este tipo de estudiante.
- 3- Siempre mostrar el buen ejemplo para con los estudiantes de rango inferior. Naturalmente ellos trataran de imitar a los estudiantes seniors.
- 4- Siempre ser leal y nunca criticar a su instructor, al Taekwon-Do, o a los métodos de enseñanza.
- 5- Cuando el instructor enseñe una técnica, tiene que practicarla y tratar de utilizarla.
- 6- Recordar que el comportamiento de un estudiante fuera del dojang refleja al arte y su instructor.
- 7- Cuando un estudiante adopta una técnica de otro dojang desaprobada por el instructor, el estudiante tiene que dejarla inmediatamente o ir a entrenarse donde aprendió esa técnica.
- 8- Nunca faltarle el respeto a su instructor, aunque un estudiante tiene derecho a no estar de acuerdo con su instructor, primero debe seguir las directivas y discutir el asunto después.
- 9- Un estudiante debe tener siempre la voluntad de aprender y hacer preguntas.
- 10- Nunca traicionar a su instructor.