



PROGRAMA TEORICO de EXAMEN - DANES

EXAMEN PARA 1º DAN

1. Doctrinas del Taekwon-Do. (principios del Taekwon-Do)
2. Definición de la palabra Taekwon-Do.
3. Juramento de los Taekwondistas.
4. Clasificación de los Instructores / Maestros.
5. Relación Instructor / Alumno – Deberes del Alumno.
6. Diferencia entre Arte Marcial y Deporte.
7. Significado de los colores de los cinturones.
8. Instructores que introdujeron el Taekwon-do a la Argentina y año del suceso, fecha de la creación del Taekwon-do, fecha de la fundación de la ITF, fecha de la fundación de la FATI, fechas de nacimiento y fallecimiento del General Choi Hong Hi.
9. Puntos Vitales, nombrarlos.
10. Vocabulario.
11. Posiciones de piernas (todas las que existen y se incluyen hasta el Choong-Moo Tul).
12. Significado y cantidad de movimientos de los Tul Chon-Ji hasta Choong- Moo.
13. Definición de Tul.
14. Definición de Matsogi – Tipos de Matsogi
15. Que significan las siglas ITF y FATI. Autoridades de la FATI.



1. Doctrinas del Taekwon-Do. (principios del Taekwon-Do)

Cortesía (Ye Ui): Puede decirse que la cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad armoniosa.

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

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

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

- *1) El instructor que no se representa bien a sí mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.*
- *2) El estudiante que no se representa bien a sí mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones*
- *3) El instructor que camufla malas técnicas con lujosos dojangs y falsa adulación hacia sus alumnos*
- *4) El estudiante que le pide una graduación a su Instructor o Maestro, ó intenta comprarla*



FATI *Federación Argentina de Taekwon-do – ITF*

- **5) El instructor que recibe rangos con el solo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder**
- **6) El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales**
- **7) El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras**
- **8) El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango**

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

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

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

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

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

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



2. Definición de la palabra Taekwon-Do.

Traducido literalmente "**Tae**" representa la acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie. "**Kwon**" representa el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o el puño. "**Do**" significa arte o camino, el modo correcto construido y establecido por los santos y los sabios del pasado. En conjunto, "**Taekwon-Do**" indica el entrenamiento mental y las técnicas del combate sin armas para la autodefensa, implicando habilidad de los puños, patadas, bloqueos y las defensas con pies y manos desnudas para una destrucción rápida del adversario o de varios adversarios móviles.

3. Juramento de los Taekwondistas.

- 1) Respetaré los principios del Taekwon-Do.
- 2) Respetaré al instructor y a los mayores.
- 3) No haré mal uso del Taekwon-Do
- 4) Seré un campeón de la libertad y la justicia.
- 5) Ayudaré a construir un mundo mejor y más pacífico.

4. Clasificación de los Instructores / Maestros.

I, II y III Dan: Bu-sabum (Instructor asistente o instructor nacional).

IV, V, y VI Dan: Sabum-nim (Instructor).

VII y VIII Dan: Sajjum-nim (Maestro).

IX Dan: Sasun-nim (Gran maestro).

5. Relación Instructor / Alumno – Deberes del Alumno.

Hoy día en Corea, continúan utilizándose algunas de las antiguas enseñanzas de Confucio; que alcanzaron trascendencia tras la muerte del mismo.

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.



FATI *Federación Argentina de Taekwon-do – ITF*

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 procurará de educar a sus alumnos física y mentalmente fuertes; para que puedan contribuir con el prójimo y la sociedad.

Es necesario un **dedicado** y **sincero** Instructor para todo 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.

La enciclopedia del Taekwon-Do enumera los siguientes deberes del Alumno:

1. Nunca te canses de aprender; un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y en cualquier momento. Este es el secreto del conocimiento.
2. Un buen estudiante debe estar deseoso de sacrificarse por su arte e instructor. Muchos estudiantes sienten que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas, y no están deseosos de participar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio; un instructor debe fortalecerse para perder este tipo de estudiantes.
3. Siempre sé un buen ejemplo para los cinturones de menor graduación. Es natural que ellos intenten emular a los estudiantes más avanzados.
4. Siempre sé leal y nunca critiques al instructor, a los métodos de enseñanza o al Taekwon-Do.
5. Si un instructor te enseña una técnica, practícala e intenta utilizarla.
6. Recuerda que la conducta del estudiante fuera del gimnasio, refleja en el arte y en el instructor.
7. Si un estudiante adopta una técnica de otro gimnasio y el instructor la desapruueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente o entrenarse en el gimnasio donde la técnica fue aprendida.



8. Nunca seas irrespetuoso con tu instructor; pese que a un estudiante le es permitido estar en desacuerdo, debe eventualmente seguir al instructor en lo correcto o incorrecto.

6. Diferencia 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 Taekwon-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 lo estrictamente deportivo como por ejemplo la defensa personal.

La práctica del Taekwon-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.

7. Significado de los colores de los cinturones.

Blanco	Significa inocencia, en referencia a la del novicio, que no tiene conocimientos previos de Tae Kwon-Do.
Amarillo	Significa la tierra en la que una planta brota y echa raíces, ejemplificando que los fundamentos de Tae Kwon- Do se están estableciendo.
Verde	Significa el crecimiento de la planta, ejemplificando que la destreza comienza a desarrollarse.
Azul	Significa el cielo hacia el cual la planta crece transformándose en un árbol de gran altura, ejemplificando el progreso alcanzado en el entrenamiento del Tae Kwon-Do.



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

- Rojo** Significa peligro y advierte al estudiante a ejercer control, así como al oponente a mantenerse a distancia.
- Negro** En oposición al blanco, significa madurez y pericia en Tae Kwon-Do. También indica inmunidad a la oscuridad y al miedo

8. Instructores que introdujeron el Taekwon-do a la Argentina y año del suceso, fecha de la creación del Taekwon-do, fecha de la fundación de la ITF, fecha de la fundación de la FATI, fechas de nacimiento y fallecimiento del General Choi Hong Hi.

En Argentina, el TKD, se introduce **en el año 1967** con la llegada de los maestros **Han Chang Kim, Nam Sung Choi y Kuan Duk Cheng**

El **11 de abril de 1955**, el nombre Tae Kwon-Do sugerido por Choi Hong Hi, fue unánimemente seleccionado e institucionalizado por un grupo de instructores, historiadores y hombres prominentes para definir el nuevo arte marcial que estaba naciendo.

El **22 de marzo de 1966 se funda la Federación Internacional de TKD**, nombrando presidente al Gral. Choi Hong Hi

El **General Choi Hong Hi nació el 9 de noviembre de 1918**, en Hwa Dae Myong Chun Distrito de **Korea**. El General Choi, **falleció el 15 de junio de 2002**, en su país de nacimiento.

9. Puntos Vitales, nombrarlos.

Como punto vital, se define en Taekwon-Do, cualquier zona del cuerpo sensitiva o susceptible de ser fracturada, vulnerable a un ataque determinado.

Es esencial que el estudiante conozca los diferentes puntos vitales, a fin de utilizar la "herramienta" de defensa o de ataque apropiados.

Para causar daño significativo se necesitan fuerzas diferentes para diferentes puntos vitales. Por ejemplo, una pequeña fuerza aplicada a la región del cuello puede causar gran daño. Por el contrario, la prensa abdominal correctamente tensionada resiste fuertes impactos, sin daño alguno a los órganos internos.

Los puntos vitales se dividen en dos grupos:



FATI *Federación Argentina de Taekwon-do – ITF*

a) **Mayores:** el daño a ellos puede conducir a la muerte o a la incapacidad permanente.

b) **Menores:** el daño a ellos no compromete la vida pero puede causar gran dolor e incapacidad temporaria.

Consideraciones especiales referentes a la cabeza y al cuello.

La mayor cantidad de puntos vitales mayores está concentrada en estas secciones. Cabeza. **El cráneo se compone de 28 huesos, ocho de los cuales protegen al cerebro.** Los ojos se ubican profundamente en sus cuencas, bien protegidos contra golpes de puño o pie, pero susceptibles a ser dañados con los dedos.

La estructura de la nariz está compuesta por una sección ósea (llamada puente) y una cartilaginosa (punta). Un golpe puede causarle fractura o sangrado (normalmente no son serios).

La boca se forma con el maxilar superior y el inferior. El philtrum, que es la cavidad ubicada sobre la zona media del labio superior, sirve como punto de referencia.

Los daños a esta sección resultan en: dientes quebrados, labios o lengua desgarrados y lastimados y excepcionalmente huesos fracturados.

La región del oído no es particularmente vulnerable. Sin embargo, un golpe sobre el canal puede producir rotura de tímpano, sordera y pérdida de equilibrio.

Es de suma importancia tener en cuenta que un golpe a cualquier parte de la cabeza, si es lo suficientemente severo, resultará en la pérdida de la conciencia. Esto se considerará como daño severo en todos los casos, porque aún una conmoción menor puede ser signo de muerte inminente.

Cuello. Desde un punto de vista práctico, el cuello cumple con dos funciones: **sostén y conducción.**

Puede considerarse que la primera función es cumplida por la primera sección de la columna vertebral: la cervical. Esta función es complementada por los músculos del cuello. La columna vertebral se compone de huesos llamados vértebras y se divide en cinco secciones, cervical, dorsal, lumbar, sacra y coccígea.



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

Por dentro da lugar a un canal donde se aloja la médula espinal, de la que salen los nervios que abandonan la columna por entre las vértebras vecinas.

La columna cervical consta de siete vértebras y los daños pueden conducir a una **fractura y/o desplazamiento**, lo que puede comprimir o seccionar la médula o los nervios, con la consiguiente **parálisis** de la región del cuerpo inervado por la parte afectada.

La función conductora es cumplida por órganos que se ubican en la sección anterior del cuello.

La laringe y la tráquea conducen el aire, y el esófago ubicado detrás conduce el alimento. **A ambos lados se sitúan las arterias carótidas que irrigan al cerebro.** Cualquier daño a la laringe, la tráquea o las carótidas es extremadamente serio, y puede conducir a la muerte. Los daños al esófago son mucho menos frecuentes.

Ubicación de los puntos vitales: Para facilitar el estudio de los puntos vitales, el cuerpo humano se divide en tres secciones: alta desde la base del cuello hacia arriba; media desde la base del cuello hasta el ombligo, y baja por debajo del mismo.

10. Vocabulario.

GENERAL (DEFINICIONES BÁSICAS)

ANURO: Hacia adentro

BAKURO: Hacia afuera

BANDAE: Giro (Ej Bande yop chagui: giro patada de costado). En el caso de puños por Ej. Gunnun So Bandae Jirugi o Joomuk Jirugi se refiere a la rotación de cadera que es coincidente con golpear o bloquear con el brazo opuesto a la pierna flexionada.

BOOSIGI: Patear recogiendo. (Ej Apcha Boosigi: patada de frente retrayendo la pierna).

CHARYOT SOGUI: Posición de saludo.

DO BOK: Traje de taekwon-do.

DOJAN: Recinto de práctica.

GORO: En gancho (Ej: Goro Chagi / Bandae Dollyo Goro Chagi)



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

JIRUGI: Golpe de penetración ya sea patada o puño (Ej Apcha Jirugi: patada de frente reteniendo).

KAUNDE: Zona media

MAKGI: Defensa.

MATSOGI: Combate.

NAJUNDE: Zona baja.

NOPUNDE: Zona alta.

So: Abreviatura de sogi.

SOGI: Posición de piernas.

TWIGI: Salto

TWIMYO: Salto con patada (Ej: TWIMYO AP CHAGI: patada de frente con salto).

MIEMBROS INFERIORES BÁSICOS (DEFINICIONES BÁSICAS)

AP CHAGI: Patada de frente.

BANDAL CHAGI: Patada vertical o en abanico (básicamente de defensa)

BITURO CHAGI: Patada de torsión con metatarso.

DOLLYO CHAGI: Patada circular.

NERIO CHAGI: Patada descendente

SEWO CHAGI: Patada vertical (técnica de ataque)

YOP CHAGI: Patada de costado.

MIEMBROS SUPERIORES (DEFINICIONES BÁSICAS)

DUNG JOOMUK: Revés de puño.

JOOMUK: puño.

SONKAL: Canto de mano. (con mano abierta Ej: defensa baja con mano abierta)

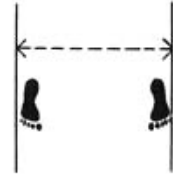
PALMOK: Antebrazo (con mano cerrada Ej: defensa baja con mano cerrada)

PALKUP: Codo

11. Posiciones de piernas (todas las que existen y se incluyen hasta el Choong-Moo Tul).

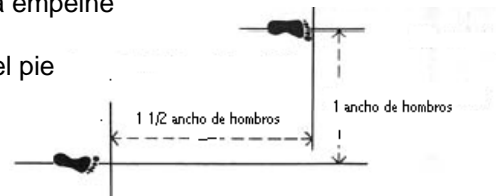
✓ **Narani Sogi (Pies paralelos)**

- Ancho: 1 ancho de hombros tomando como referencia los cantos externos del pie.
- Pies dirigidos hacia adelante



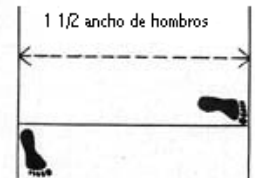
✓ **Gunnun Sogi (Caminando)**

- Ancho: 1 ancho de hombros desde empeine a empeine
- Largo: 1 ½ ancho de hombros desde punta del pie de adelante hasta punta del pie de atrás.
- Pie retrasado 25° hacia afuera.
- La rodilla del pie adelantado debe caer en línea recta con el talón del mismo pie.
- Talones de ambos pies siempre apoyados.
- La pierna de adelante determina la posición (derecha o izquierda)



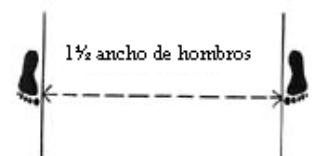
✓ **Niunja Sogi (Posición L)**

- Distancia: 1 ½ ancho de hombros entre el filo del pie de atrás y dedos del pie de adelante.
- Los pies 15° hacia adentro.
- Peso: 70% atrás, 30% adelante.
- La rodilla del pie retrasado debe formar una línea vertical con los dedos del pie.
- Cadera alineada con la articulación interna de la rodilla.
- La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)



✓ **Annun Sogi (Jinete)**

- Distancia: 1 ½ de hombros entre los dedos gordos de ambos pies.
- Flexionar las rodillas haciendo presión hacia afuera hasta que cubran el empeine de ambos pies.
- Peso: equitativo (50% - 50%)
- Dedos de los pies hacia adelante.

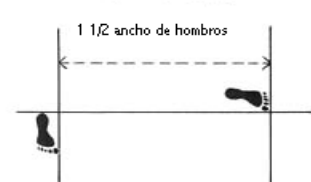


✓ **Moa Sogi (pies juntos)**



✓ **Gojun Sogi (L peso repartido)**

- Peso del cuerpo: 50% - 50%
- Distancia: 1½ de hombros entre los dedos gordos de los pies de ambos pies.
- La pierna de adelante determina la posición (derecha o izquierda)
- Siempre se utiliza enfrentamiento parcial.



✓ **Goobooryo Sogi (en una pierna flexionada)**

- Se usa para preparar patadas laterales y hacia atrás, como así también en defensa.
- La pierna que está en contacto con el suelo determina la posición (derecha o izquierda)
- Puede ser con enfrentamiento de frente o de lado
- La planta del pie de la pierna elevada, mira hacia la rodilla de la pierna de apoyo llevando los dedos del pie elevado hacia atrás.

✓ **Kyocho Sogi (X)**

- El peso del cuerpo va sobre el pie apoyado.
- Excepto en los saltos el pie cruza por delante de la parte anterior del otro.
- Cuando el peso esta sobre el pie derecho es posición en X derecha y viceversa.
- Cruzar el pie por delante o por detrás del otro tocando el suelo con el metatarso.



✓ **Dwitbal Sogi (L corta)**

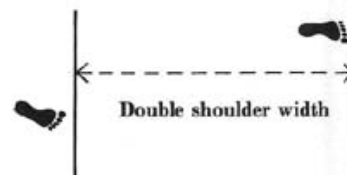
- Distancia: 1 ancho de hombros entre el filo del pie retrasado y los dedos del pie adelantado
- Flexionar la pierna delantera tocando ligeramente el suelo con el metatarso
- Pie de adelante 25° hacia adentro y pie de atrás 15° hacia adelante
- Distribución del peso: 95% atrás y 5% adelante
- La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)





✓ **Nachuo Sogi (Caminando baja)**

- Ancho: 1 ancho de hombros desde empeine a empeine.
- Largo: doble ancho de hombros desde la punta del pie delantero hasta la punta del pie de atrás Vol 9 pag. 198 Enciclopedia TKD. (también puede variar según indicación del instructor a un pie más larga que postura caminando) ya que esta postura se utiliza para ajustar la distancia con el adversario se podría decir que ambas especificaciones son correctas.
- Pie retrasado 25° hacia afuera.
- La rodilla del pie adelantado debe caer en línea recta con el talón del mismo pie.
- Talones de ambos pies siempre apoyados.
- Se utiliza para alargar la herramienta de ataque o bloqueo.
- La pierna de adelante determina la posición (derecha o izquierda)



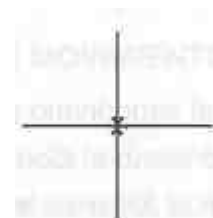
✓ **Soojik Sogi (L vertical)**

- Peso del cuerpo distribuido en un 60% en la pierna de atrás y 40% adelante.
- No doblar las rodillas.
- Dedos de los pies dirigidos 15° hacia adentro.
- Distancia: un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.
- Se realiza en enfrentamiento parcial, ya sea en ataque o en defensa.
- La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)



12. Significado y cantidad de movimientos de los Tul Chon-Ji hasta Choong- Moo.

Chon-Ji: Significa literalmente el cielo y la tierra. Esto se interpreta en Oriente como la creación del mundo o el comienzo de la historia humana. Es por eso que Chon-Ji es la forma que realiza el principiante. Consiste en dos partes similares, una de ellas representa al Paraíso y la otra a la Tierra.

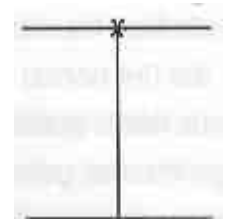


Nº de movimientos : 19



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

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



Nº de movimientos : 21

Do-San: Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida entera, la que dedicó a la educación ya la independencia de Corea.



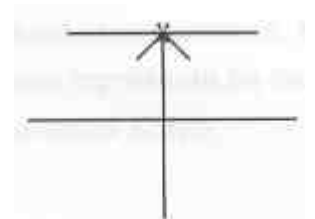
Nº de movimientos : 24

Won-Hyo: Fue el monje que introdujo el budismo durante la dinastía Silla en el año 686 D.C.



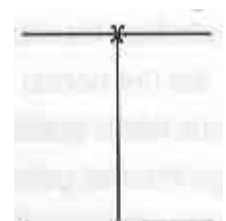
Nº de movimientos : 28

Yul-Gok: Es el seudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), a quien se conoció como el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma se refieren al lugar de su nacimiento sito sobre los 38° de latitud. El diagrama representa la palabra "maestro".



Nº de movimientos : 38

Joong-Gun: Recuerda al patriota coreano Ahn Joong Gun que asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugó un papel preponderante en el anexamiento de Corea, por parte de Japón. Los 32 movimientos de esta forma representan la edad a la que Ahn Joong Gun fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).



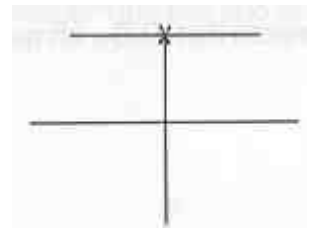
Nº de movimientos : 32



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

Toi-Gye: Es el seudónimo del maestro Yi Hwang (siglo XVI), quien fuera una autoridad en Neo confucionismo. Los 37 movimientos de esta forma se refieren a su sitio natal sobre los 37° de latitud. El diagrama representa la palabra "maestro".



Nº de movimientos : 37

Hwa-Rang: Recuerda al grupo de guerreros así denominado, que se originó en la dinastía Silla en los comienzos del siglo VII. Los 29 movimientos representan ala 29° división de infantería, donde floreció el Tae Kwon-Do.



Nº de movimientos : 29

Choong-Moo: Fue el nombre que se le dio al almirante Yi Soon Sin de la dinastía Lee. Se le atribuye la invención del primer acorazado (kobukson), durante 1592, que puede ser considerado un precursor de los submarinos. La finalización de la forma con un ataque con mano izquierda, simboliza su lamentable muerte, que no le permitió mostrar su gran potencial debido a las restricciones que le imponía su lealtad para con el Rey.



Nº de movimientos : 30

13. Definición de Tul.

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



FATI *Federación Argentina de Taekwon-do – ITF*

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. Las formas deben ser ejecutadas precisa 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 I.T.F. 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 Tuls:

- El tul debe comenzar y terminar en el mismo lugar exactamente, ello indica la exactitud del ejecutante.
- Debe mantenerse en todo momento una postura y enfrentamiento correcto.
- Los músculos del cuerpo deben estar tensos o relajados en los momentos críticos.
- El ejercicio debe ser ejecutado con un movimiento rítmico con ausencia de rigidez.
- El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a lo que corresponda.
- Cada tul debe ser perfeccionado antes de seguir con el siguiente.



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

- Los estudiantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- Los estudiantes deben ejecutar cada movimiento con realismo.
- Las técnicas de ataque y defensa deben ser distribuidas equitativamente entre las manos y los pies, izquierdo y derecho.

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.

14. Definición de Matsogi – Tipos de Matsogi.

Habitualmente cuando se habla de Matsogi los practicantes de Taekwon-do relacionan de inmediato la ejecución del combate real en busca de atacar al adversario intentando por todos los medios de evitar ser contraatacados por el mismo.

Pero existe una variedad de combates preliminares que deben ser estudiados para evitar ciertos errores a la hora de la aplicación real de las técnicas.



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

Algo fundamental a saber es la importancia que suelen tener los ejercicios que contienen los movimientos y posiciones básicas. En ellos encontraremos la forma correcta de atacar y bloquear a zonas concretas donde realmente se produzca el efecto deseado sobre el contrario.

Podemos identificar los ejercicios con la siguiente nomenclatura

SAMBO MATSOGI
IBO MATSOGI
ILBO MATSOGI
MOBUM MATSOGI
BAN JAYU MATSOGI
JAYU MATSOGI
YAKSOK JAYU MATSOGI

SAMBO MATSOGI (Combate a tres pasos)

Se identifica como el más importante debido a que en él encontraremos la aplicación más adecuada a todos los ejercicios básicos. Una ejecución incorrecta producirá en los practicantes errores que le dejarían expuesto ante los ataques de un supuesto adversario.

Existe una metodología de realización que da inicio al ejercicio:

- 1- Se colocaran los practicantes frente a frente.
- 2- El atacante cogerá distancia de acuerdo a la técnica que fuese a realizar:
 - a- si el ataque es de mano a la zona media (kaunde), llevará el pie hasta la línea media del pie del adversario, para de esta forma cuando se realice el ataque obligaremos a retroceder a la distancia apropiada a quien lo bloquea.
 - b- Si el ataque es de mano a la cara, la distancia la cogeremos llevando el pie paralelo al pie del adversario (pie con pie).
 - c- Si el ataque es con el pie a la cara (nopunde) o a la zona baja (najunde), la distancia será haciendo coincidir el talón con el talón del oponente.
 - d- Y por último si el ataque es de pierna a la zona media, haremos coincidir el pie a la misma línea paralela al igual que en el segundo caso.



FATI *Federación Argentina de Taekwon-do – ITF*

Cuando ambos oponentes se encuentran preparados quien inicia la acción partirá desde una posición inicial dando aviso de ataque mediante un kiap o grito, al cual responderá el adversario con otro kiap con lo cual el ejercicio da comienzo. Se realizarán tres ataques iguales avanzando hacia la zona de impacto buscada, al mismo tiempo que el oponente retrocede realizando el bloqueo adecuado para evitar ser golpeado. Al término del tercer paso el que bloquea realizará un contraataque de acuerdo a la distancia a la que se encuentre sin realizar contacto.

IBO MATSOGI (Combate a dos pasos)

Este tipo de combate nos introduce en la utilización de las combinaciones de pie y mano a los puntos que puedan obtener máxima efectividad. Mediante la realización y aprendizaje de los mismos nos iremos acercando cada vez mas a la aplicación de las combinaciones ante una situación de mayor complejidad.

La posición de inicio a diferencia del ejercicio anterior parte de una preparación en posición de guardia técnica pero sin coger distancia alguna, ya que se supone que se controlan las técnicas de ataque a realizar. El orden de los kiaps o gritos será igual al del ejercicio anterior. Se dará comienzo con una técnica de mano seguida de una de pierna o viceversa para que el oponente realice sendos bloqueos.

Llegando así al contraataque mediante la utilización de la distancia más apropiada.

ILBO MATSOGUI (Combate a un paso)

El combate a un paso nos lleva hacia un sin fin de aplicaciones que mediante los movimientos más simples nos producirán reacciones de máxima eficacia.

La posición de partida será frente a frente adecuando la distancia según la técnica de ataque realizada.

A diferencia de los ejercicios anteriores después de los kiaps se ejecutará un ataque simple por medio del cual el adversario realizará un bloqueo para a continuación ejecutar un contraataque simple a una zona o punto específico.



MOBUM MATSOGI

Este tipo de combate es utilizado normalmente para demostrar las habilidades que uno adquiere mediante el aprendizaje del Taekwon-do. Los ejercicios pueden ser ejecutados de forma lenta para demostrar equilibrio y definición sobre zonas concretas; o de forma rápida en clara alusión a ejecutar una técnica con absoluta precisión y velocidad; o combinadas.

Utilizando la misma metodología de inicio que en el ejercicio anterior se realizará un ataque, un bloqueo y para finalizar el ejercicio tres contraataques que podrán ser con técnicas de mano o pierna.

BAN JAYU MATSOGI

Mediante éste ejercicio nos adentramos en la práctica casi real del combate en el cual no existen ejercicios ni combinaciones predeterminadas y con la única regla de no realizar contacto alguno.

El dominio de éste ejercicio proporcionará a quien lo practique los reflejos necesarios que junto con la velocidad adquirida y el dominio de la distancia serán fundamentales a la hora de trabajar el combate real.

Dentro del mismo se pueden ejecutar técnicas de ataque ya sean de manos o piernas, así como técnicas de contraataque y bloqueos con las diferentes zonas de las manos y piernas

JAYU MATSOGI (Combate libre)

Si existe alguno de los ejercicios que normalmente apasiona a los practicantes de Taekwon-do es la aplicación, con contacto incluido, de sus habilidades.

Dentro del combate real al igual que anteriormente no existen reglas establecidas que nos especifiquen el tener que realizar una u otra técnica en un momento determinado. Pero su correcta ejecución nos lleva más a la aplicación de las tácticas más apropiadas; dentro de las cuales influyen elementos tan importantes y simples como la picardía.



FATI

Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

El combate es un juego donde ganará normalmente el que sepa hacer predominar la inteligencia sobre la fuerza.

Mediante el mismo podremos aprender donde están nuestras limitaciones y como poder sacarles el mejor rendimiento posible.

YAKSOK JAYU MATSOGI (Combate tradicional)

Éste ejercicio se realizará cuando los practicantes tengan como mínimo la categoría de cinto negro primer Dan, debido a su complejidad.

El mismo dará comienzo en una posición preestablecida por los practicantes, y deberán realizar una secuencia de técnicas donde se generen todo tipo de situaciones; por ejemplo técnicas lentas, rápidas, combinadas, con salto, técnicas dobles y ejercicios de defensa personal.

Es un combate simulado donde se deberá buscar máxima precisión y control para considerar que está bien ejecutado.

La práctica correcta de todos los ejercicios mencionados dejarán en los practicantes una amplia gama de conocimientos sobre las reacciones que pueden adquirir y la aplicación más correcta de técnicas y tácticas diversas ante cualquier situación.



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF

15. Que significan las siglas ITF y FATI. Autoridades de la FATI.

ITF: Internacional Taekwon-Do Federation (Federación Internacional de Taekwon-Do)

FATI: Federación Argentina de Taekwon-Do ITF - Fundada en Octubre de 2001

Autoridades de FATI:



Presidente

Master MARCELO VATRANO



Vicepresidente 1º

Master CARLOS COMPOSTO



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF



Vicepresidente

Master ALEJANDRO QUADRO



Secretario General

Prof. MARCELO PEDRINI



Tesorero

Prof. HORACIO FASAN



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF



Protesorero

Prof. CARLOS APRIGLIANO



Vocal

Prof. HERMAN SAEZ



Vocal

Prof. ANIBAL NEVES MENDES



FATI
Federación Argentina de Taekwon-do – ITF



Vocal

Prof. MIGUEL OGA



Miembro Fundador

Prof. JORGE CORIA



Miembro Fundador

Prof. ROBERTO LEIVA