



ÍNDICE

Gup	Contenidos	Página
10º	<ul style="list-style-type: none">➤ Etimología del Taekwon-Do➤ Definición de Taekwon-Do➤ Significado del color blanco➤ Principios del Taekwon-Do➤ Saju Jirugi – Saju Makgi➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Charyot sogi</i>✓ <i>Kyong Ye Jase</i>✓ <i>Narani sogi</i>✓ <i>Gunnun sogi</i>➤ Yaksok Matsogi<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Principios Básicos</i>	1
9º	<ul style="list-style-type: none">➤ Tul: definición➤ Chon-Ji➤ Fechas importantes de Taekwon-Do➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Niunja sogi</i>➤ Sambo Matsogi	3
8º	<ul style="list-style-type: none">➤ Dan-Gun➤ Significado del color amarillo➤ Principios (explicación)➤ Yaksok Matsogi<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Métodos de medición</i>	5
7º	<ul style="list-style-type: none">➤ Do-San➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Annun Sogi</i>➤ Ibo matsogi➤ Deberes del Estudiante	7
6º	<ul style="list-style-type: none">➤ Won-Hyo➤ Significado del color verde➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Moa sogi</i>✓ <i>Gojun sogi</i>✓ <i>Guburyo sogi</i>➤ Teoría del Poder	9



ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL
MARCO TEÓRICO



Gup	Contenidos	Página
5º	<ul style="list-style-type: none">➤ Yul-Gok➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Kyocho sogi</i>➤ Teoría del poder (explicación)➤ Ilbo matsogi	11
4º	<ul style="list-style-type: none">➤ Joong-Gun➤ Significado del color azul➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Dwitbal sogi</i>✓ <i>Nachuo sogi</i>➤ Resumen Histórico➤ Hosin Sul	13
3º	<ul style="list-style-type: none">➤ Toy-Gye➤ Secretos del Entrenamiento➤ Puntos vitales➤ Ban Jayu Matsogi	15
2º	<ul style="list-style-type: none">➤ Hwa-Rang➤ Significado del color rojo➤ Posiciones<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Soojik sogi</i>➤ Tul: Principios generales➤ Ciclo de composición	17
1º	<ul style="list-style-type: none">➤ Choong-Moo➤ Taekwon-Do: mucho más que un deporte➤ Deberes del Instructor	19



Blanco (10° Gup)

- **Etimología de Taekwon-Do**
 - ✓ **Tae:** uso o acción de miembros inferiores.
 - ✓ **Kwon:** uso o acción de miembros superiores.
 - ✓ **Do:** Arte o camino. Se refiere a los aspectos éticos, morales y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante.

- **Definición de Taekwon-Do:** arte marcial de origen coreano creado por el General Choi Hong HI en el año 1955. Es una versión de combate sin armas, en la que se utiliza el cuerpo de manera científica (basándose en la teoría del poder) en el método de la defensa personal.

- **Significado del color blanco:** Tanto en el Dobok como en el cinturón representa la inocencia y la pureza, debido a que el estudiante principiante no tiene conocimientos previos del Taekwon-Do, así se lo puede comparar con una hoja de papel en blanco, sobre la cual el instructor comenzará a escribir las técnicas de este arte junto a sus principios éticos y morales.

- **Principios**
 - ✓ *Autocontrol*
 - ✓ *Cortesía*
 - ✓ *Espíritu Indomable*
 - ✓ *Integridad*
 - ✓ *Perseverancia*

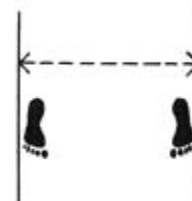
- **Saju Jirugi (Forma básica de ataque)**
 - ✓ **Movimientos:** 7 avanzando con puño derecho y 7 avanzando con puño izquierdo.
 - ✓ **Posición preparatoria:** Narani Junbi sogi (pies paralelos)

- **Saju Makgi (Forma básica de defensa)**
 - ✓ **Movimientos:** 8 retrocediendo bloqueando con canto cubital izquierdo y 8 retrocediendo bloqueando con canto cubital derecho.
 - ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi (pies paralelos)

- **Posiciones**
 - ✓ **Charyot Sogi (De atención)**
 - ☉ Los pies forman un ángulo de 45°.
 - ☉ 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.

 - ✓ **Kyong Ye Jase (De saludo)**
 - ☉ Inclinar el cuerpo 15° hacia adelante.
 - ☉ Mantener los ojos fijos en los ojos del adversario.

 - ✓ **Narani Sogi (Pies paralelos)**
 - ☉ Ancho: 1 ancho de hombros tomando como referencia los cantos externos del pie.
 - ☉ Pies dirigidos hacia adelante.





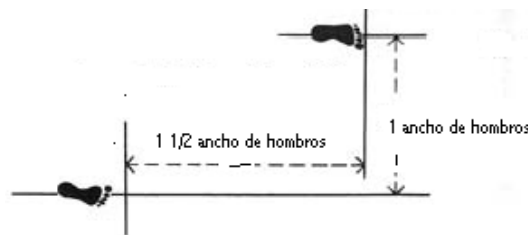
ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL MARCO TEÓRICO





✓ *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)



➤ **Enfrentamiento Preestablecido (Yaksok Matsogi)**

Es un sistema el cual se practica de un modo determinado con anterioridad, el mismo es muy importante ya que en él se aplican las técnicas adquiridas a través de las formas y movimientos fundamentales, ya sea en ataque o en defensa.

Se pueden cambiar el número de pasos, el blanco que se ataca y la herramienta que se utiliza, tanto en ataque como en defensa, siempre que se establezca previamente.

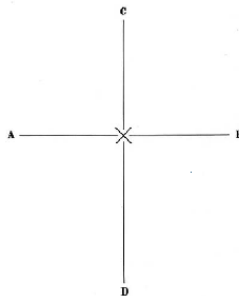
✓ **Principios Básicos**

- ☉ Los ejecutantes se encuentran enfrentados el uno con el otro.
- ☉ Saludarse antes y después de cada ejecución.
- ☉ Mirar a los ojos del oponente en todo momento.
- ☉ Los ataques y defensas serán ejecutados en forma alternativa.
- ☉ Los bloqueos deberán ejecutarse con la herramienta adecuada justo antes que el ataque llegue al punto vital al cual fue dirigido.
- ☉ Los esquives se realizarán en distancia adecuada para permitir un fácil contraataque en una sola acción.
- ☉ El contraataque será ejecutado inmediatamente después de la última defensa.
- ☉ Aplicar solamente las técnicas aprendidas en los movimientos básicos o en las formas.
- ☉ Ejercitar el lado derecho e izquierdo por igual, tanto en ataque como en defensa.
- ☉ El contraataque estará limitado a un solo movimiento.



Punta Amarilla (9º Gup)

- **Tul:** Son sucesiones de diversos movimientos fundamentales, la mayoría de los cuales representan técnicas de ataque o defensa, establecidos en secuencias fijas o lógicas.
- **Significado de Chon-Ji:**
 - ✓ **Movimientos:** 19
 - ✓ **Pronunciación:** Chon-Yi
 - ✓ **Interpretación:** Cielo y tierra. Se interpreta en oriente como la creación del mundo o comienzo de la historia, es decir, corresponde al tul inicial realizado por el practicante. Este tul consiste en dos partes similares, una representa al cielo (bloqueos medios) y la otra la tierra (bloqueos bajos)
 - ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi Sogi.
 - ✓ **Diagrama:** El practicante se ubica en la línea A-B, mirando hacia D.



➤ Fechas Importantes:

- ✓ 11 de abril de 1955: Creación del Taekwon-Do.
- ✓ 22 de marzo de 1966: Creación de la ITF.
- ✓ 1967: Introducción del Taekwon-Do en Argentina.

➤ Posiciones

✓ *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)





➤ **Sambo Matsogi (Enfrentamiento a tres pasos)**

Este es el ejercicio de enfrentamiento básico para principiantes, sirve para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de manos a la zona media y alta y la de pies a zona media o baja.

✓ **Posición preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), para comenzar el ejercicio el atacante da un paso hacia atrás con su pierna derecha, formando una posición para caminar realizando un bloqueo bajo con antebrazo cubital (gunnun junbi sogi bakat palmok najunde makgi) y desde esta posición comienza su ataque.

✓ **Hay dos métodos de práctica**

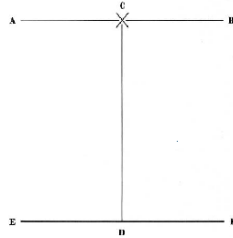
- ☉ **Un sentido (Han Chok):** El ataque se ejecuta solamente cuando se avanza y los bloqueos cuando se retrocede.
- ☉ **Dos Sentidos (Yang Chok):** Tanto los ataques como las defensas se ejecutan en avance y en retroceso.



Amarillo (8º Gup)

➤ Significado de Dan-Gun

- ✓ **Movimientos:** 21
- ✓ **Pronunciación:** Dan-Gun
- ✓ **Interpretación:** Proviene de un santo llamado Dan-Gun, fundador legendario de Corea en el año 2333 A.C.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi.
- ✓ **Diagrama:**



Moción Continua: una orden, dos movimientos y dos exhalaciones unidas por una de menor intensidad. Aparece en los movimientos 13 y 14 (bloqueo con antebrazo cubital bajo y alto)

- **Significado del color amarillo:** La tierra de la cual brota una planta y toma raíz, como el cimiento del Taekwon-Do es colocado en el estudiante.

➤ Principios

✓ **Autocontrol (Guk Gi)**

Principio sumamente importante, tanto dentro como fuera del Do-Jang, representa cómo el practicante se comporta durante la clase como en temas personales y privados.

“El más fuerte es la persona que gana sobre sí mismo más que sobre cualquier otro” (Lao Tzu)

✓ **Cortesía (Ye Ui)**

Los estudiantes de Taekwon-Do tienen que intentar poner en práctica los elementos siguientes de cortesía para construir un carácter noble y para entrenarse de una manera ordenada.

- Ser educado para con los demás.
- Fomentar el sentido de justicia y humanidad.
- Distinguir el instructor del estudiante, el mayor del menor.
- Actuar con justicia y sinceridad.

✓ **Espíritu Indomable (Baekjul Bool Gol)**

Se manifiesta cuando una persona enfrenta un problema inmenso utilizando su valentía y sin renunciar a sus principios.

“Los que persiguen sus sueños, honrada y vigorosamente con un espíritu indomable, jamás fallaron en el logro de sus objetivos” (Confucio)

✓ **Integridad (Yom Chi)**

Un practicante debe distinguir lo correcto de lo incorrecto.

Ejemplos de falta de integridad serían:

- El instructor que: Enseña técnicas incorrectas a sus estudiantes por falta de conocimiento.
Enseña su arte sólo con un propósito material.
- El estudiante que: Obtiene una categoría sólo para sentirse más poderoso.
El estudiante que se avergüenza al pedir opiniones a sus menores.
El instructor o estudiante cuyas acciones son diferentes a sus palabras.

✓ **Perseverancia (In Nae)**

La paciencia lleva a la virtud o al mérito. Para lograr algo, tal como una alta graduación o el perfeccionamiento técnico y obtener el objetivo deseado uno debe perseverar constantemente.

➤ **Yaksok Matsogi (Enfrentamientos Preestablecidos)**

Métodos de medición

A- En posición gunnun sogi

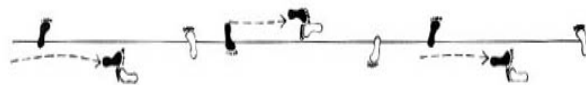
El atacante deberá colocar el pie en la parte exterior del pie del defensor para el primer y tercer paso, y en la parte interior para el segundo paso.

Cuando el puño se realiza a la zona media la punta del pie del atacante coincide con la mitad del pie del defensor, y cuando se realiza a la zona alta coincide con el talón del defensor.



B- En posición niunja sogi

El pie del atacante se ubica en el interior del pie del defensor para el primer y el tercer paso, y en el exterior en el segundo paso, y la punta del pie del atacante debe llegar a la mitad del pie del defensor.



C- Con posición niunja sogi y gunnun sogi

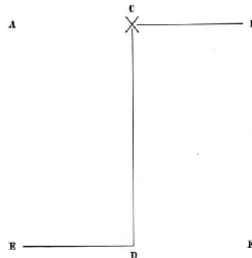
La posición L siempre debe estar en el interior del pie del defensor, y la posición para caminar en el exterior. Esta combinación se realiza en casos en los que existe una diferencia de altura considerable, tomando una posición en L la persona de mayor estatura.



Punta Verde (7º Gup)

➤ Significado de Do-San:

- ✓ **Movimientos:** 24
- ✓ **Pronunciación:** Do San
- ✓ **Interpretación:** Seudónimo del patriota Ahn Chang-Jo (1866 – 1938) Los 24 movimientos representan toda su vida, que dedicó al desarrollo de la educación de Corea y a su movimiento independentista.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi sogi
- ✓ **Diagrama:**

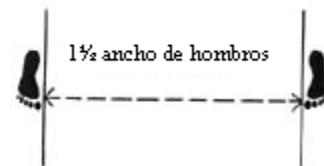


Aparece el primer movimiento rápido (15-16 y 19-20)

➤ Posiciones

✓ *Annun Sogi (Jinete)*

- ☉ Distancia: 1½ 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.



➤ Ibo Matsogi (Enfrentamiento a dos pasos)

El objetivo principal de este sistema es adquirir una técnica donde estén asociados el uso de la mano y del pie, puesto que el atacante debe utilizar los mismos en forma alternativa. Sin embargo es optativo comenzar el ataque con la mano o con el pie.

✓ **Posición preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), para comenzar el ejercicio el atacante da un paso hacia atrás con su pierna derecha, formando una posición en L realizando un bloqueo en guardia con antebrazo (niunja junbi sogi bakat palmok daebi makgi) y desde esta posición comienza su ataque.

✓ **Hay dos métodos de práctica**

- ☉ **Un sentido (Han Chok)**
- ☉ **Dos Sentidos (Yang Chok)**



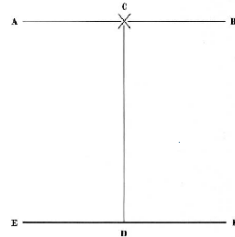
➤ **Deberes del Estudiante (Jeja)**

- ✓ Nunca cansarse de estudiar. Un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar, en cualquier tiempo. Es el secreto del conocimiento.
- ✓ 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.
- ✓ Siempre mostrar el buen ejemplo para con los estudiantes de rango inferior. Naturalmente ellos trataran de imitar a los estudiantes más experimentados.
- ✓ Siempre ser leal y nunca criticar a su instructor, al Taekwon-Do, o a los métodos de enseñanza.
- ✓ Cuando el instructor enseñe una técnica, tiene que practicarla y tratar de utilizarla.
- ✓ Recordar que el comportamiento de un estudiante fuera del dojang refleja al arte y su instructor.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Un estudiante debe tener siempre la voluntad de aprender y hacer preguntas.
- ✓ Nunca traicionar a su instructor.

Verde (6° Gup)

➤ Significado de Won-Hyo:

- ✓ **Movimientos:** 28
- ✓ **Pronunciación:** Won Jio
- ✓ **Interpretación:** Es el monje célebre que introdujo el budismo en la dinastía Silla en el año 686 A.C.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi A (Pies juntos y manos juntas a 30 cm. de la base de la nariz, mano izquierda sobre mano derecha)
- ✓ **Diagrama:**



- **Significado del color verde:** Significa el crecimiento de la planta, así como la destreza del Taekwon-Do comienza a crecer y a desarrollarse.

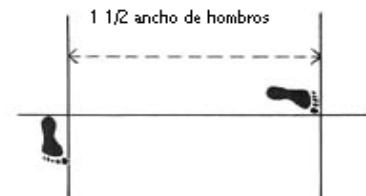
➤ Posiciones:

- ✓ **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.



- ✓ **Guburyo 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.

➤ Teoría del Poder:

Es la base científica a la que hace mención la definición del Taekwon-Do, mediante la misma se busca generar el máximo de eficacia y utilizar el 100% del potencial en cada una de las técnicas realizadas, tanto sea en ataque como en defensa.

- ✓ **Fuerza de Reacción (Bandong Ryok)**
- ✓ **Concentración (Jip Joong)**

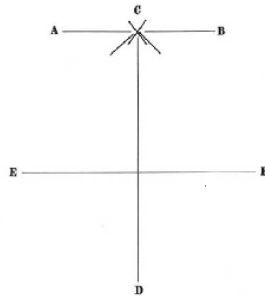


- ✓ *Equilibrio (Kyun Hyung)*
- ✓ *Control Respiratorio (Hohup Jojul)*
- ✓ *Masa (Zilyang)*
- ✓ *Velocidad (Sokdo)*

Punta Azul (5° Gup)

➤ Significado de Yul Gok

- ✓ **Movimientos:** 38
- ✓ **Pronunciación:** Yul Gok
- ✓ **Interpretación:** Seudónimo del gran filósofo y erudito de Corea Yil (1536-1584) Fue llamado el “Confucio de Corea”. Los 38 movimientos se refieren a su lugar de nacimiento en el paralelo 38°. El diagrama significa “erudito”
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani Junbi Sogi
- ✓ **Diagrama:**



Moción Conectada: Una orden, dos movimientos y una exhalación. Aparece en los movimientos 16-17 y 19-20

➤ Posiciones:

✓ *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 está 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.



➤ Teoría del Poder

✓ **Fuerza de Reacción:**

Según Newton cada fuerza genera una fuerza igual y opuesta.

Podemos distinguir dos tipos:

- Fuerza de reacción propia: tomando como ejemplo el golpe de puño, llevamos el puño opuesto al costado de la cadera para lograr el máximo de eficacia.
- Fuerza de reacción del oponente: a la propia se le suma la de un adversario que se mueve hacia nosotros.



ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL MARCO TEÓRICO



✓ **Concentración:**

Cuanto más corto es el tiempo de concentración, más grande será el poder de impacto.

Hay dos tipos de concentración:

- concentración de cada músculo del cuerpo y de la herramienta apropiada para utilizar en el momento adecuado.
- concentración de cada músculo del cuerpo sobre el punto vital del adversario.



✓ **Equilibrio:**

Se debe mantener siempre el cuerpo correctamente balanceado para que las técnicas puedan ser eficaces. Existen dos tipos de equilibrio que se encuentran íntimamente relacionados, estático y dinámico. Se reparte el peso sobre las dos piernas o sobre el centro del pie.

Dos puntos importantes a tener en cuenta son:

- Flexión y movilidad de la articulación de la rodilla para mantener el balance en una técnica y su pronta recuperación.
- El talón del pie de atrás no debe despegarse del suelo en el momento de impacto y así poder lograr el máximo de potencia en el punto de impacto.

✓ **Control de la respiración:**

La inhalación lenta ayuda a preparar el movimiento. La exhalación se debe realizar en el momento del impacto, esto concentra mayor tensión y logra mayor potencia en la técnica realizada.

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

✓ **Masa:**

Se logra mayor potencia mediante:

- 1- Rotación de cadera o miembros.
- 2- Movimiento ondulante, generado mediante la flexo-extensión de las rodillas que permiten la elevación de la cadera mientras se realiza el movimiento y su descenso en el momento de impacto.

Masa x velocidad = Potencia

✓ **Velocidad:**

Cuanto mayor velocidad se imprime al movimiento mayor potencia se genera.

Se incrementa con un movimiento descendente (golpe de puño por debajo de la línea del hombro y golpe de pierna por debajo de la línea de la cadera)

➤ **Ilbo Matsogi (Enfrentamiento a un paso)**

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.

Este sistema de enfrentamiento está considerado como el más importante ya que en un combate real se debe vencer con un solo golpe, por este motivo no es para todos los niveles, y es preciso que se utilicen todas las técnicas ya adquiridas.

Este procedimiento es el paso previo al combate semilibre y a la defensa personal.

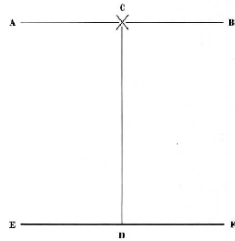
✓ **Posición preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), y desde esta posición comienza su ataque.

Azul (4° Gup)

➤ Significado de Joong-Gun

- ✓ **Movimientos:** 32
- ✓ **Pronunciación:** Chun Gun
- ✓ **Interpretación:** Proviene del nombre del patriota Ahn Joong Gun quien asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido por ser el hombre que desempeñó el papel principal en la fusión Corea-Japón. Los 32 movimientos representan la edad en que fue ejecutado en la cárcel de Lui Shung en 1910.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi B (pies juntos y manos juntas a 15 cm. del ombligo, mano izquierda sobre mano derecha)
- ✓ **Diagrama:**



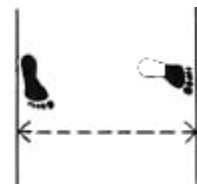
Aparece el primer movimiento lento (27-29-30)

- **Significado del color azul:** significa el cielo, hacia el cual se dirige la planta que madura y se convierte en un árbol imponente, a medida que progresa el entrenamiento en el Taekwon-Do.

➤ Posiciones:

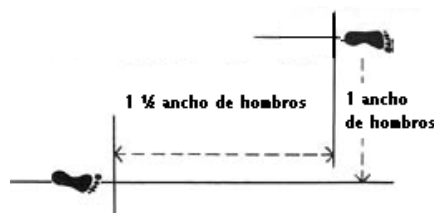
✓ *Dwitbal Sogi (L corta)*

- ☉ 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: 1 ½ ancho de hombros desde talón 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.
- ☉ Se utiliza para alargar la herramienta de ataque o bloqueo.
- ☉ La pierna de adelante determina la posición (derecha o izquierda)





ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL MARCO TEÓRICO





➤ Resumen Histórico

Un conjunto de circunstancias hizo posible el origen y desarrollo del Taekwon-Do.

Durante los 36 años que Corea estuvo ocupada por los japoneses el General Choi Hong Hi tuvo la oportunidad de recibir conocimientos de Karate japonés al alistarse en el ejército coreano, a los que le sumó los que ya había adquirido a los 15 años, los de Taek Kyon. En 1945 luego de que Corea fue liberada, el general tuvo el privilegio de ser un miembro fundador de las Fuerzas Armadas de Corea del Sur. Así por un lado adquirió un sentido de creación y por otro el poder para diseminar Taekwon-Do a través de todas las fuerzas armadas, a pesar de una gran oposición.

En 1938 pocos días antes de salir de Corea para ir a estudiar a Japón ocurrió un incidente imprevisto, en el que el General Choi Hong Hi fue implicado, esto hizo que en su regreso a Corea tuviera el riesgo de sufrir represalias en su contra.

Fue así que decidió llegar a ser cinturón negro de Karate cuando estaba en Japón. Pensaba que estas técnicas lo protegían lo suficiente contra los que le quisieran hacer daño. El General no podía regresar a Corea, además fue él quien había iniciado el movimiento de liberación nacional conocido como el incidente de los soldados estudiantes de Pyongyang. Lo pusieron en una prisión militar japonesa durante un tiempo. En enero de 1946 recibió el grado de subteniente en la recién nacida república de Corea y fue destinado al 4° regimiento de infantería de Kwangju, en la provincia de Cholla del sur como comandante de compañía.

Empezó a enseñar Karate a sus soldados como medio de entrenamiento físico y mental. Entonces comprendió que había que desarrollar su propio arte marcial nacional, superior al espíritu y técnica del Karate japonés.

Estaba fuertemente convencido de que el hecho de enseñarlo por todo el país le permitiría realizar la promesa que había hecho a sus tres compañeros con los que había compartido su encarcelamiento en Japón.

La razón por la cual nuestro pueblo sufre así en manos de los japoneses –dijo- es que nuestros antepasados fallaron en dirigirnos con sabiduría. Han explotado al pueblo y, finalmente, perdieron el país ante la dominación extranjera. Si un día recuperamos nuestra libertad e independencia, no seamos los dirigentes del pueblo, al contrario, dediquémonos a aconsejar a los que gobiernan.

Fue con esa ambición que empezó a desarrollar las nuevas técnicas, en forma sistemática. **A fines de 1954, casi había terminado de fundar un nuevo arte marcial para Corea, y el 11 de abril de 1955, éste arte recibió el nombre de TAEKWON-DO.**

El 22/3/1966 se crea la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF).

El TKD ingresó en Argentina en 1967, por 3 instructores, Han Chang Kim (4° dan) , Nam Sung Choi (1° dan) y Kuan Duk Chung (1° dan).

➤ Hosin Sul

Estas técnicas son las más avanzadas del Taekwon-Do, son en todo sentido para una autodefensa realmente práctica.

La mayoría de estas técnicas, a excepción de los movimientos para provocar fracturas, constituyen la aplicación lógica de los movimientos adquiridos en las formas, movimientos fundamentales y combate, para que el estudiante los utilice en contra de un ataque sorpresivo realizado por un adversario armado o no.

El practicante debe saber utilizar el momento de su adversario y su fuerza usando también su propia acción dinámica y reflejos.

Para que estas técnicas sean eficaces el estudiante debe dedicarle tiempo para entrenarlas de modo constante y en condiciones realistas.

✓ Resoluciones

☉ *Por ataque o golpe a puntos vitales.*



ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL MARCO TEÓRICO



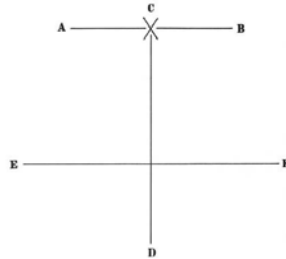
- ☯ *Por rotura de la articulación del atacante.*
- ☯ *Por liberación del agarre.*



Punta Roja (3º Gup)

➤ Significado de Toy Gye

- ✓ **Movimientos:** 37
- ✓ **Pronunciación:** Te Gue
- ✓ **Interpretación:** Es el nombre de pluma del célebre erudito Yi-Hwang (siglo XVI) autoridad en temas del confucionismo. Los 37 movimientos representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 37°. El diagrama significa “erudito”
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi B
- ✓ **Diagrama:**



Aparece la primer técnica con pisotón (13 al 18)

➤ Secretos del Entrenamiento

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.

➤ Puntos Vitales

En Taekwon-Do se define como punto vital cualquier zona del cuerpo sensitiva o susceptible de ser dañada. Es esencial que el estudiante los conozca perfectamente a fin de utilizar la herramienta correcta en cada caso.

Podemos dividir los puntos vitales en dos grupos:

- Mayores: una herida puede generar la muerte o lesión permanente.
- Menores: una herida no amenaza a la vida, pero genera un sufrimiento y una inhabilidad temporal.

El cuerpo humano se divide en cinco grupos:

- Cabeza
- Cuello
- Tórax y abdomen
- Genitales



- Extremidades

Secciones del cuerpo:

En Taekwon-Do el cuerpo humano se divide:

- ✓ Longitudinalmente:
 - ☯ **Alta (nopunde):** Encima del cuello.
 - ☯ **Media (kaunde):** Entre los hombros y el ombligo.
 - ☯ **Baja (najunde):** Bajo el ombligo.
- ✓ Lateralmente:
 - ☯ Línea del plexo solar.
 - ☯ Línea del pecho.
 - ☯ Línea del hombro.

➤ **Ban jayu matsogi (Enfrentamiento Semilibre)**

En este sistema se intercambia una única serie de movimientos de ataque y defensa en una duración de tiempo muy corta. La distancia entre los practicantes, el método de ataque y de defensa que van a utilizar, y las partes de ataque y bloqueo o el número de pasos son totalmente opcionales.

Esta es la última etapa antes de que el estudiante llegue al combate libre.

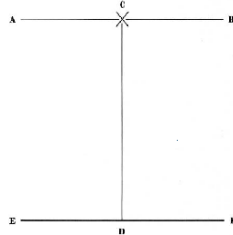
✓ **Posición Preparatoria:**

Los practicantes se encuentran enfrentados en posición de pies paralelos (narani junbi sogi), para comenzar el ejercicio los practicantes dan un paso hacia atrás, formando una posición en L realizando un bloqueo en guardia con antebrazo (niunja so bakat palmok daebi makgi) o con canto cubital (niunja so sonkal daebi makgi) y desde esta posición comienza su ataque.

Rojo (2º Gup)

➤ Significado de Hwa Rang

- ✓ **Movimientos:** 29
- ✓ **Pronunciación:** Wa Rang
- ✓ **Interpretación:** Es el nombre de un grupo de jóvenes, que tienen su origen en la dinastía Silla al principio del Siglo VII. Los 29 movimientos se refieren a la 29ª División de Infantería, donde el Taekwon-Do se desarrolló y maduró.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Moa Junbi Sogi C (pies juntos y manos juntas abiertas a 10 cm. del bajo abdomen, mano izquierda sobre mano derecha)
- ✓ **Diagrama:**



- **Significado del cinturón rojo:** Representa el peligro, que pide al estudiante que ejercite el control, y que aconseje a sus adversarios a que se alejen.

➤ Posiciones:

✓ *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)



➤ **Tul: Principios generales**

- ✓ Se debe comenzar y terminar en el mismo lugar. Esto muestra la exactitud del estudiante.
- ✓ Se debe mantener la correcta postura y mirada en cada movimiento.
- ✓ Se deben tensar y relajar los músculos en el momento justo.
- ✓ Se debe ejecutar rítmicamente, sin rigidez.
- ✓ Los movimientos se deben ejecutar acelerada o desaceleradamente, según se indique en el tul.
- ✓ Se debe perfeccionar cada tul antes de aprender el siguiente.
- ✓ Se debe conocer el propósito de cada movimiento.
- ✓ Se deben ejecutar los movimientos con realismo.

En Taekwon-Do existen 24 Tuls, estos representan 24 horas, un día, toda la vida.



ASOCIACIÓN TAEKWON-DO INTERNACIONAL MARCO TEÓRICO





➤ **Ciclo de composición**

El Taekwon-Do está compuesto por movimientos fundamentales, formas, ejercicios con accesorios, enfrentamiento y técnicas de defensa personal. Pero están tan íntimamente relacionadas unas con otras que es prácticamente imposible otorgar privilegio a alguna de ellas. Se representa mediante un gráfico en el que es muy difícil distinguir donde está el principio y donde está el final del ciclo.

Por ejemplo, los movimientos fundamentales son necesarios para los enfrentamientos y las formas, mientras que éstos últimos son indispensables para perfeccionar los movimientos fundamentales.

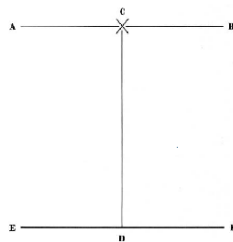




Rojo punta negra (1° Gup)

➤ Significado de Choong Moo

- ✓ **Movimientos:** 30
- ✓ **Pronunciación:** Chung Mu
- ✓ **Interpretación:** Es el nombre dado al gran almirante Yi Soon Sin de la dinastía Lee, tuvo notoriedad por haber inventado el primer barco de guerra armado (Kobukson) en 1592, que fue, según se dice, el precursor de los submarinos modernos. La razón por la cual este tui termina con un ataque con la mano izquierda es que simboliza su muerte lamentable sin tener la oportunidad de demostrar su potencial por causa de su forzada restricción, debida a su lealtad al rey.
- ✓ **Posición Preparatoria:** Narani junbi sogi
- ✓ **Diagrama:**



➤ Taekwon-Do: *Mucho más que un deporte*

El Taekwon-Do es un arte marcial tan completo y variado que contiene al aspecto deportivo dentro de sí. Al mismo se le otorga gran importancia y se lo fomenta de tal manera que se lo podría comparar con un deporte de alto rendimiento.

Pero el Taekwon-Do es mucho más amplio que un deporte, ya que además del desarrollo físico básico, podemos encontrar también dentro de sus contenidos movimientos fundamentales, desarrollo técnico, formas, sistemas de enfrentamientos, defensa personal, roturas, etc.

La gran diferencia reside en que el Taekwon-Do apunta a la formación moral y ética del practicante brindándole como base sus principios para que este los adopte como medio de vida y los respete, transformándose así en un individuo íntegro.

En estas bases morales se debe apoyar el practicante y mostrar su autocontrol ya que las técnicas que adquiere son de gran poder y mal utilizadas pueden causar serios daños.

El deporte busca superar a otro.

El Taekwon-Do busca autosuperarse.



➤ **Deberes del instructor**

- 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 sobrepasarlo. Es la máxima aspiración para el instructor. Un estudiante nunca debe ser retrasado en conocimiento.

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.
- 3- Un instructor siempre debe mostrar el buen ejemplo a sus estudiantes y nunca tratar de defraudarlos.
- 4- 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.
- 5- Los instructores deben enseñar de manera científica y teórica para ahorrar tiempo y energía.
- 6- 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.
- 7- 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.

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.