



DOSSIER

EXTRA



1. Breve historia del Taekwon-Do y el General Choi

-PADRES ANTIGUOS DE TAEKWON-DO - TAE KYON Y SOO BAK GI

Literalmente, el nombre "Taekwon-Do" significa "la forma de patear y golpear". Aunque el Taekwon-Do solo se desarrolló completamente en su forma actual bajo la influencia del General Choi Hong Hi en la década de 1950, sus raíces se remontan a más de 1.500 años en las antiguas artes marciales coreanas como "Tae Kyon" (lucha de patadas) y "Soo Bak Gi" (vert. Ju-jutsu japonés actual o Hapkido coreano). Según Wong Kwang, un monje budista, cinco principios sentaron las bases del Tae Kyon.

Estos principios fueron:

1. Sea fiel a su rey
2. Sea obediente a sus padres
3. Sea honesto con sus amigos
4. Nunca se rinda en la batalla
5. Evite la matanza innecesaria

-SILLA DYNASTIA Y HWARANG-DO

La península de Corea constaba de tres dinastías, la más pequeña de las cuales fue la dinastía Silla. Debido a que Silla era constantemente el objetivo de los ataques de sus belicosos vecinos, los gobernantes de la dinastía desarrollaron un campeón campeón para defender la dinastía. El grupo campeón se llamaba Hwarang-Do (flor finlandesa de la virilidad o el camino hacia el apogeo de la virilidad), y su método de lucha incluía las técnicas de Tae Kyon y Soo Bak Gi. En parte gracias a estas habilidades, la dinastía Silla logró conquistar otras dinastías. A finales del siglo XII, la dinastía Silla había sido derrocada y nació Corea. Todos

Se requirió que los jóvenes aprendieran artes marciales durante quinientos años hasta el siglo XVIII. A medida que las armas de fuego se desarrollaron y se generalizaron, las habilidades de combate perdieron su relevancia. Probablemente habrían sido enterrados en la historia si los monjes budistas no hubieran mantenido sus habilidades en sus monasterios y escondites en las montañas.

Durante la ocupación japonesa (1909), las habilidades militares coreanas se transfirieron "a la clandestinidad porque los japoneses prohibieron la práctica de toda la cultura coreana (incluidas las artes marciales coreanas) en un intento de suprimir el espíritu nacional coreano. La influencia de los japoneses se mantuvo fuerte hasta 1945, y durante la ocupación a los coreanos se les permitió practicar solo habilidades de guerra japonesas, como Karate, Judo, Ju-jutsu y similares.

-El General Choi Hong Hi:

-Nació el 9 de noviembre de 1918 en Hwa-Dae, distrito de Myong Chung (Actualmente Corea del Norte).



- Conoció el Taek Kyon de mano de su tutor de caligrafía el Maestro Han Il Dong.
- Practicó Karate Shotokan en el año 1937 con el Maestro Kim Hyun Soo, llegando a primer dan en el año 1939.
- Fue enviado a la prisión de Pyong Yang por traición y debía ser ejecutado el 18 de agosto de 1945, tres días después de la liberación de Corea.
- Adquirió la condición de General mayor en el año 1954.
- Fundó el Taekwondo el 11 de abril de 1955
- Fundó la ITF el 22 de marzo de 1966
- Uno de sus primeros lugares de practica fueron el Oh Do Kwan (Gimnasio de mi camino) y el Chung Do Kwan, que era el gimnasio civil más grande de Corea.
- El Taekwondo WTF se separó de la ITF en el año 1972
- El primer mundial de ITF se organizó en 1974 en Montreal (Canadá)
- En el año 1985 publicó la enciclopedia de Taekwondo.
- Falleció el 15 de junio del año 2002 (83 años) en la capital coreana de Pyong-Yang debido a un Cáncer de estómago.

2. SIGNIFICADO DE LA PALABRA TAEKWON-DO

-Literalmente **TAE** significa pie, **KWON** significa puño y **Do** significa arte o camino.

-**TAE**: acción de pies, incluyendo saltos

-**KWON**: acción de puños, incluyendo posiciones de brazos

-**Do**: arte o camino. Se refiere a los aspectos éticos, morales y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante. Utilizar el cuerpo con técnicas de ataque y defensa para elevar el espíritu, colabora con el crecimiento del estudiante y lo ayuda a confiar en sí mismo. También se conoce como “el arte de pies y manos”.



3. Secretos del entrenamiento del Taekwon-Do

-En la enciclopedia de Taekwon-Do encontramos definidos los 9 secretos del entrenamiento de nuestro arte:

- 1º** Estudiar profundamente la teoría del poder
- 2º** Comprender el propósito y método de cada movimiento. Dado que muchas veces el estudiante carece de formación, resulta fundamental preguntarse para que sirve cada técnica.
- 3º** Coordinar el movimiento de los pies, las manos, la vista y la respiración en una única acción.
- 4º** Elegir el arma de ataque apropiada en relación a cada punto vital.
- 5º** Familiarizarse con el correcto ángulo y distancia de ataque y defensa, tal y como se explica en la teoría del poder, el ángulo determina un mayor aprovechamiento de la energía y enfoca a la realidad de la técnica.
- 6º** Mantener brazos y piernas levemente flexionados durante la acción. De esta forma el practicante se encuentra más relajado y el movimiento adquiere una fluidez natural.
- 7º** Un movimiento debe empezar con una acción hacia atrás o contraria (impulso) salvo raras excepciones; sin embargo, una vez comenzado, el movimiento no debe detenerse hasta haber alcanzado el objetivo (para lograr la aceleración apropiada).
- 8º** Crear un movimiento ondulante utilizando apropiadamente las rodillas. (También para aumentar la velocidad).
- 9º** Exhalar breve y súbitamente en cada golpe, salvo en el movimiento conectado, mediante la contracción general de los músculos mayores dotaremos de una potencia extra y que se logra con una respiración adecuada.

4. Filosofía y principios del Taekwon-Do

1º Cortesía (Ye-Ui): Según las palabras del fundador, la cortesía constituye el principio más importante puesto que nos diferencia de los animales; tan solo el ser humano es capaz de demostrar cortesía. La cortesía en definitiva es la demostración de una buena educación y una manifiesta amabilidad.



Demostramos Cortesía mostrando:

- Respeto
- Lealtad
- Buenos modales
- Empatía
- Protocolo
- Tolerancia
- Compasión
- Bondad
- Amabilidad

2º Integridad (Yom-Chi): Cultivar la integridad resulta esencial a fin de elevar nuestra autoestima, la valoración de nuestra persona como medio de respetarnos a nosotros mismos. Podríamos definirla como la ausencia de la mentira o hacer siempre lo correcto.

3º Perseverancia (In-Nae): Es la cualidad que nos permite alcanzar logros por encima de nuestra aptitudes innatas, esta es requerida para lograr un óptimo resultado en el entrenamiento entrenando sin pausa pese a los imprevistos.

4º Autocontrol (Guk-Gi): Constituye uno de los principios esenciales para la práctica, puesto que canaliza la agresividad y nos enseña como encauzar la energía de manera positiva.

5º Espíritu indomable (Baekjool Boolgool): Es nada más y nada menos que la determinación y el coraje para una elección sabia en situaciones donde se nos exige superar el miedo.

5. Mociones

-Moción normal: Se refiere a un único movimiento en la que el tiempo de ejecución es el más veloz dentro de lo posible y el movimiento ondulante no tendrá ninguna característica especial.

-Moción natural: Se refiere a un único movimiento, tendrá una característica propia de velocidad y fuerza de acuerdo a la aplicación de dicha técnica. El movimiento ondulante no tendrá ninguna característica especial.

-Moción lenta: Se refiere a un único movimiento que se ejecuta de forma lenta en todo su recorrido con propósito de acentuar la belleza, practicar el balance y fortalecer la musculatura.

-Moción rápida sin avanzar: Se realizan dos técnicas sin avanzar aumentando la velocidad entre ambos movimientos, la misma tendrá dos respiraciones breves.

-Moción rápida avanzando: Se refiere a dos movimientos en pasos sucesivos con un movimiento ondulante normal en el primer paso y un movimiento ondulante sin bajada en el inicio en el segundo, el mismo tendrá dos respiraciones breves.

-Moción continuada: Se refiere a más de un movimiento con una sola respiración.



-Moción conectada: Se refiere a dos movimientos, en general uno natural y otro normal, que se realizan de forma conectada, con un solo movimiento ondulante y una sola respiración que comienza suave y termina potente.

-Moción de presión: Respiración continuada sin final fuerte.

6. Deslizamientos

-Desliz largo: Desplaza aproximadamente un ancho de hombros.

-Desliz corto: Desplaza aproximadamente un ancho del pie.

7. La teoría del poder

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

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

Fuerza de reacción. (*Bandong Ryok*)

De acuerdo a la Ley de Newton, a toda fuerza se le opone una fuerza igual y de sentido contrario. Cuando un automóvil se estrella contra una pared con una fuerza de 1.000 Kg. la pared devolverá una fuerza igual de 1.000 Kg. Otro ejemplo, poner en un lado de una balanza un peso de una tonelada acarreará una fuerza ascendente de peso igual.

Si tu oponente se mueve violentamente hacia ti a alta velocidad, con un pequeño golpe en su cabeza, la fuerza con que golpees su cabeza será la de su propio ataque sumado a la de tu golpe. Estas dos fuerzas combinadas la del que es grande y la tuya que es pequeña resultaran impresionantes. Esto por lo tanto, es la fuerza de reacción del oponente.

Otra fuerza de reacción es la propia. Un puñetazo con el puño derecho es ayudado tirando el puño izquierdo hacia la cadera.



Concentración. (*Jip Joong*)

Involucra dos aspectos:

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

Presión = fuerza / superficie

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

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

Equilibrio. (*Kyun Hyung*)

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

Control respiratorio. (*Hohup Jojul*)

La respiración controlada no sólo afecta la resistencia y la velocidad. También puede acondicionar el cuerpo para recibir un golpe, o para aumentar el poder de un ataque dirigido contra un oponente. Detener la respiración durante la exhalación, en el momento crítico de recibir un golpe, puede prevenir la pérdida de la conciencia, y sofocar el dolor. Una exhalación aguda deteniendo la respiración, tensa el abdomen y permite concentrar la máxima fuerza en la definición del movimiento, mientras que una lenta inhalación ayuda a la preparación del movimiento siguiente. Por lo tanto,



nunca se debe inhalar en el momento de realizar una defensa o un ataque. No sólo impide la moción, sino que también reduce el poder. Los alumnos deben practicar la respiración disfrazada, para ocultar signos de fatiga. Un luchador experimentado, presionará al oponente al darse cuenta que está exhausto.

Masa. (Zilyang)

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

$$F = M \times A$$

De donde se deduce, que la masa corporal involucrada en una técnica determinada, debe ser la mayor posible para desarrollar la mayor fuerza. Por ejemplo, para un golpe de puño, no debemos utilizar solamente la masa del brazo, sino apoyar dicha técnica con la masa del tronco, ya través de la cintura brindar una sólida base de sustentación con las piernas. Para ello es necesario tensar los músculos abdominales y utilizar la acción elástica de la articulación de la rodilla. Esto se aplica al elevar levemente la cadera al inicio de la acción y bajándola en el momento del impacto.

$$F_{\text{neta externa}} = ma$$

$$IMC = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$



Velocidad. (Sokdo)

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

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

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

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

Velocidad y reflejos. (Sokdo wa Banung)

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

A través de experimentos de laboratorio realizados en abril de 1973, se midió el tiempo de ejecución de ciertas patadas de Tae Kwon-Do, el que osciló alrededor de $1/20$ de segundo (0,05).

Por otro lado, el tiempo de ejecución de golpes con mano se situó sobre los $3/100$ (0,03) de segundo.

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

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



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

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

La fórmula para calcular el poder de una técnica es simplificada:

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

P = poder

1/2 = constante

M = masa

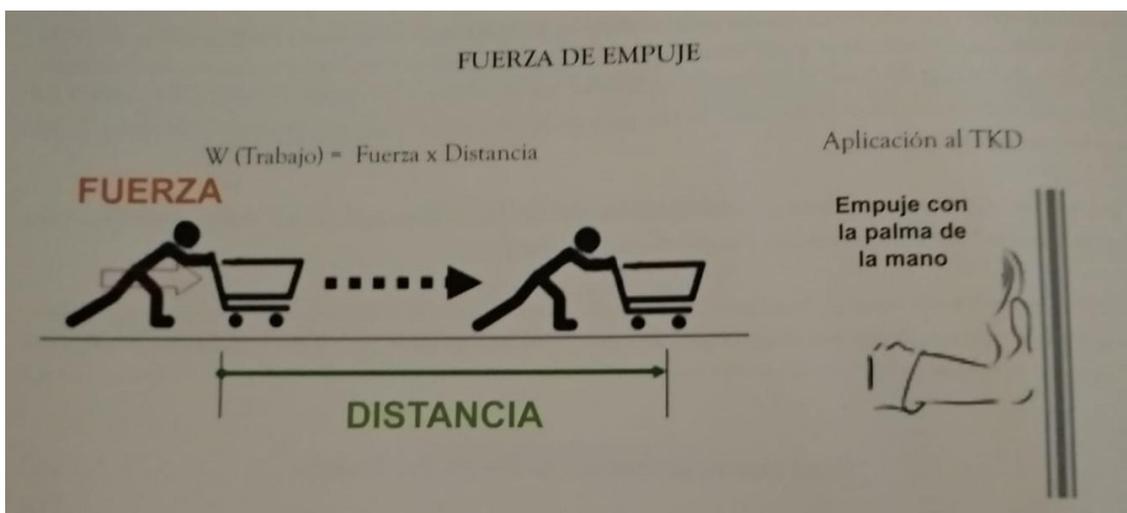
V = velocidad

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

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

La fórmula de velocidad es: Velocidad = Distancia recorrida / Tiempo de ejecución

-Fuerza de empuje

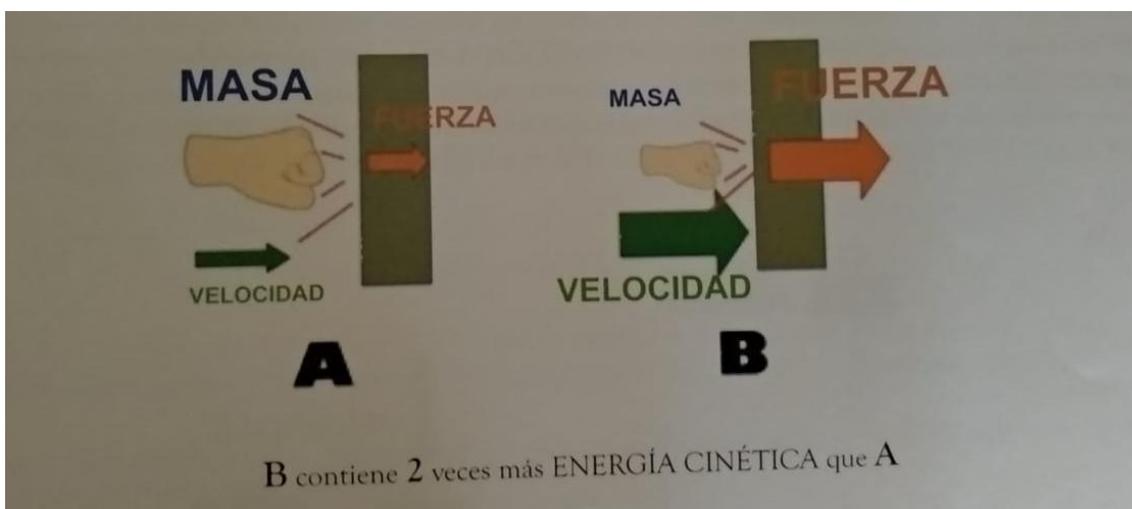




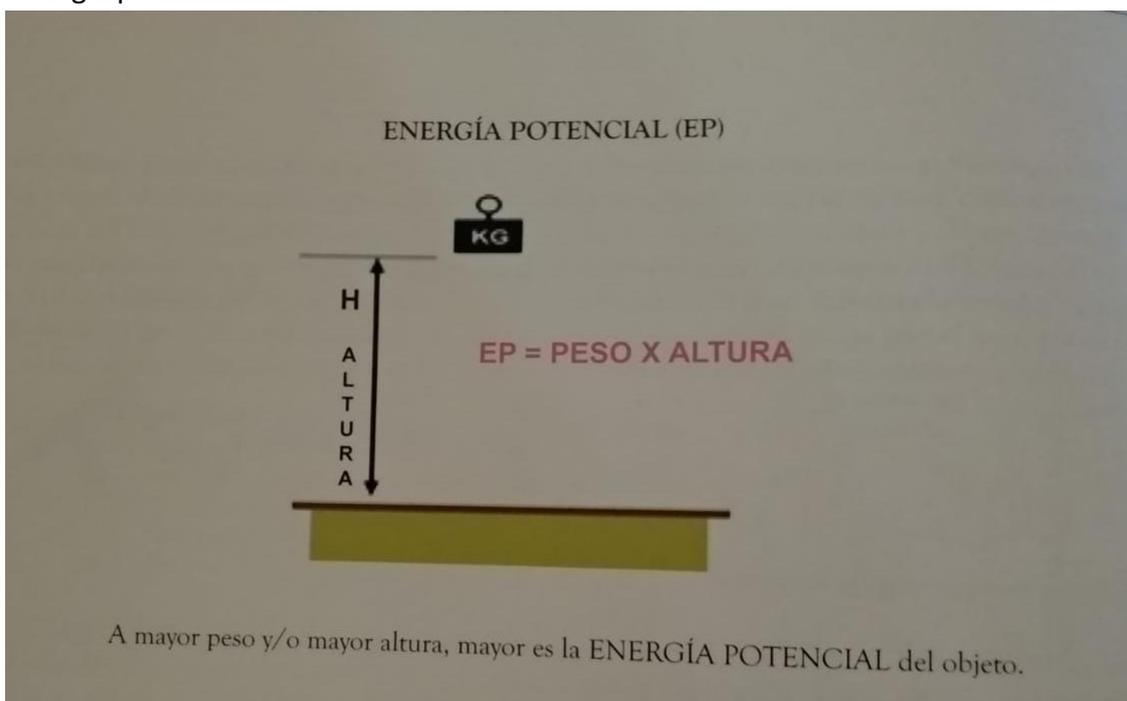
-Fuerza de impacto



-Energía cinética



-Energía potencial





·El principio de la conservación de la energía:

LA ENERGÍA NO SE CREA NI SE DESTRUYE, SOLO SE TRANSFORMA



11. Tipos de Chumbi

- Narani chumbi sogi (manos 5 cm entre ellas y 7 hasta el abdomen)
- Moa chumbi sogi A (30 cm base nariz)
- Moa chumbi sogi B (15 cm abdomen)
- Moa chumbi sogi C (10 cm cuerpo)
- Narani so hanulson (manos altas juntas en la punta de los dedos con las palmas abiertas mirando al horizonte en el hueco entre ambas manos)
- Moa chumbi sogi D (Brazos semi extendidos a ambos lados del cuerpo)
- Moosa chumbi sogi (Mano izquierda cerrada y derecha abierta en el lado derecho)

12. Movimiento ondulatorio (Hwaldung Pahdo)

El movimiento ondulatorio es único en el Taekwon-do ITF. En prácticamente todos los movimientos se utiliza la ondulación. La ondulación es un movimiento en el cual el centro de gravedad del cuerpo formaría una onda sinusoidal.

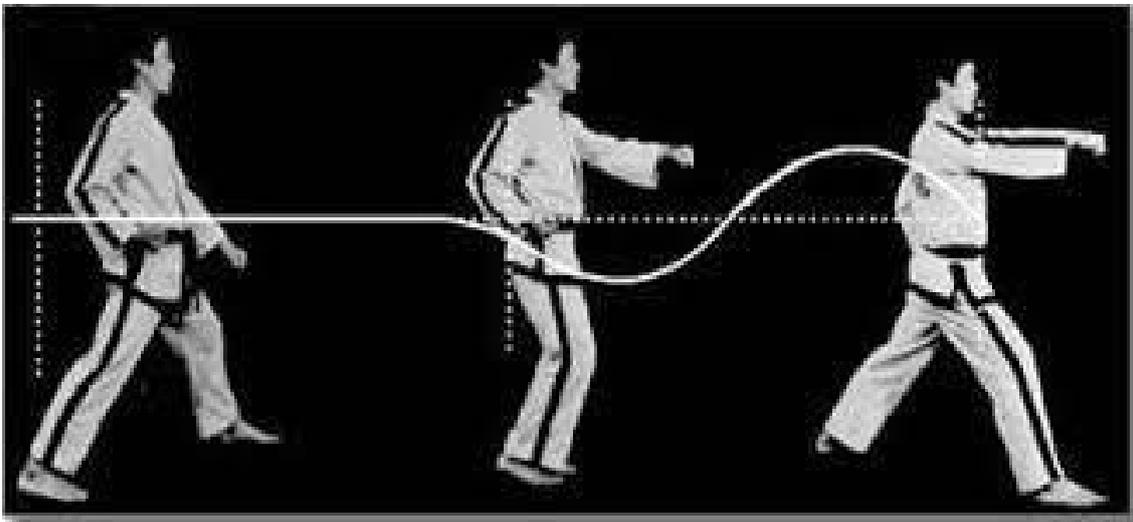
Realizar el movimiento del centro de gravedad en forma ondulante implica mantener ligeramente flexionadas las piernas y brazos durante el movimiento de manera natural.



Esto obliga a relajar el cuerpo lo cual agrega velocidad a la técnica al finalizar. Acorde a la teoría del poder pequeños aumentos de la velocidad produce grandes incrementos en el poder de la técnica.

Al emplear el movimiento ondulatorio hay que flexibilizar las rodillas adecuadamente. La flexión de las rodillas es la que permite al cuerpo bajar y subir a medida que avanza. Al finalizar el movimiento aprovechamos la gravedad y la velocidad al bajar rápidamente el centro de gravedad.

El movimiento del centro de masa es: **abajo, arriba, abajo** como se ve en la figura: En algunos casos no se realiza la ondulación completa como en los movimientos rápidos (donde el segundo movimiento encadenado sólo realiza 2/3 es decir arriba-abajo), conectado (donde el segundo movimiento encadenado realiza sólo 1/3 es decir abajo)



13. Tuls

-Constituyen una serie de movimientos fundamentales, las cuales representan técnicas de ataque o defensa en una secuencia mezclada y lógica. Cada movimiento que componen las formas tiene una explicación lógica en el Cómo y el Por qué de su desarrollo y aplicación.

El practicante combate sistemáticamente con varios oponentes imaginarios, realizando las técnicas que componen cada una de estas formas.

Las formas son 24 en representación de las 24 horas del día, simbolizando la eternidad y encierran 970 movimientos. 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.

El primer tul creado fue Hwa-Rang, tul de cinturón rojo. Los tuls son un requisito básico para pasar el examen al siguiente nivel (Hasta el examen de 6° Dan a 7° Dan; a partir de ahí, tomarán en cuenta otros aspectos, tales como la trayectoria dentro del Taekwondo, años de práctica, acciones en pro de la difusión del mismo, etc.)

Las 24 formas se cuentan desde Cinturón Blanco punta Amarillo hasta Cinturón Negro (VI Dan). Saju-Jirugi (golpe a los 4 lados) y Saju-Maki (bloqueo a los 4 lados) son consideradas pre-formas básicas para aprender a caminar y bloquear.



*¿Sabías que existen dos Tuls que en la actualidad no se practican y que por diferentes motivos fueron sustituidos y eliminados por el General Choi Hong Hi?

·KO-DANG:

- Es el seudónimo del patriota Cho Man Shik, quien dedicó su vida al movimiento independentista y la educación de su gente.
- Tenía 39 movimientos
- Este tul fue retirado por el Gral. Choi Hong Hi, debido a la similitud de este con Juche Tul. Por lo tanto, ya no es practicada en seminarios, competencias ni clases en ninguna academia de Taekwon-Do. Para ver información acerca de Juche.

·U-NAM:

- U-Nam 42 movimientos y fue creado antes de 1959 aparentemente para honrar y ganar el favor del ex presidente Syngman Rhee (cuyo seudónimo era U-Nam). Este patrón se desarrolló aproximadamente al mismo tiempo que Sam Il y, por lo tanto, se encuentra entre las primeras seis formas de Chang Hon de los años 1955-1959. Hasta ahora, la única publicación conocida de U-nam se encuentra en la edición de 1959 del Manual de enseñanza de Tae Kwon Do y ya fue eliminada en la próxima edición

14. El Do

-La palabra del Do, proviene del Chino Dao, que significa literalmente el camino o el modo. La palabra tiene múltiples significados, pero en Taekwon-Do representa “el camino”. Si nuestra vida es un viaje de A hasta B, el espacio entre ambos puntos es el camino. El Do nos acompaña a lo largo de esta senda y representa nuestro progreso en la vida.

14.1 Los 3 objetivos principales del Do en la práctica del TKD

1. Mejorar el estado físico y la salud mental a través del entrenamiento (Taekwon-Do como deporte).
2. Desarrollar habilidades de defensa-personal (Taekwon-Do como arte marcial).
3. Vivir según los valores universales básicos (Taekwon-Do como modo de vida).

15. Posiciones de piernas avanzadas (Sogi)

Los principios fundamentales para una postura básica correcta son:

- Conservar la espalda recta, salvo en determinados casos.
- Relajar los hombros.
- Tensar el abdomen.
- Mantener un enfrentamiento correcto con relación al adversario.
- Mantener el equilibrio.
- Utilizar la flexión de las rodillas apropiadamente.



EXPLICACION de las POSICIONES BASICAS

Charyot Sogui (Posición de atención)



Es una de las primeras posiciones que debe aprender el estudiante. Es utilizada antes y después de cada ejercicio, y antes de saludar.

Los pies deben formar un ángulo de 45 grados. Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.

Apretar ligeramente los puños. Los ojos deben mirar al frente y un poco mas arriba de la línea imaginaria del horizonte.

Es una de las primeras posiciones que debe aprender el estudiante. Es utilizada antes y después de cada ejercicio, y antes de saludar.

- 1- Los pies deben formar un ángulo de 45 grados.
- 2- Bajar naturalmente los puños, flexionando ligeramente los codos.
- 3- Apretar ligeramente los puños.
- 4- Los ojos deben mirar al frente y un poco mas arriba de la línea imaginaria del horizonte.

APLICACION: desde 10º gup.

Kyong Ye Jase (Posición de saludo)

El cuerpo debe inclinarse unos 15 grados hacia adelante mientras se mantiene la vista fija en el adversario.

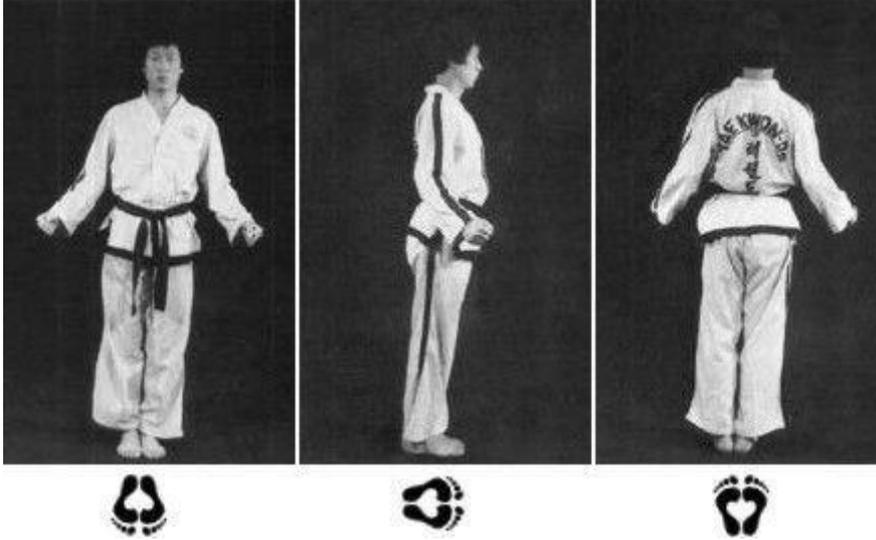


APLICACION: desde 10º gup.



Moa Sogui (Posición con pies juntos)

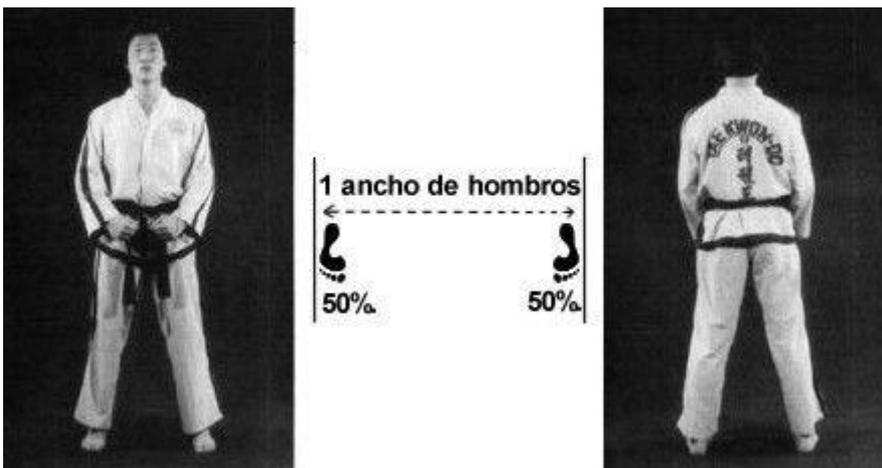
Los pies deben estar juntos. Se puede utilizar con enfrentamiento total o de lado. Se como utiliza como posición preparatoria en varios de las 24 formas.



APLICACION: desde 6º gup – Won-Hyo Tul

Narani Sogui (Posición con los pies paralelos)

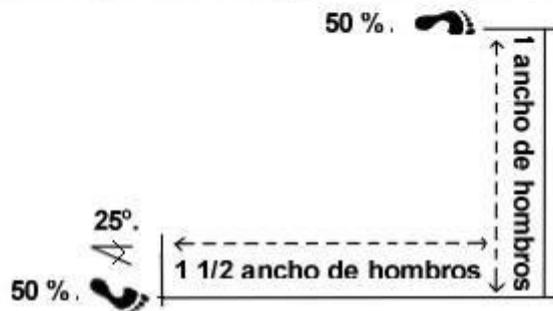
Separar los pies paralelos a un ancho de hombros de distancia.
Mantener los dedos de los pies dirigidos hacia adelante.
Puede utilizarse con enfrentamiento total o de lado.



APLICACION: desde 10º gup – Saju-makgi y Saju-Jirugi



Gunnun Sogui (Posición para caminar)



Esta es una posición sólida tanto en defensa, ya sea en ataque producido por detrás o frontalmente), como en ataque.

La distancia entre los dedos gordos de los pies debe ser de un ancho y medio de hombros.

Debe flexionarse levemente la rodilla de la pierna delantera hasta que ésta forme una línea vertical con el talón.

La pierna opuesta debe quedar totalmente extendida.

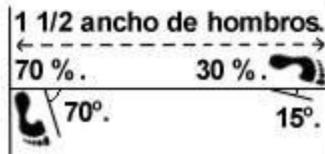
El pie de atrás debe girar 25º hacia afuera.

La posición será derecha o izquierda según el pie avanzado. Se puede utilizar esta posición para enfrentamiento total o parcial, tanto para ataque como para defensa.

APLICACION: desde 10º gup – Saju-makgi y Saju-Jirugi



Niunja Sogui (Posición en L)



Se utiliza mucho en defensa y a veces en ataque.

El pie de adelante se encuentra listo para patear.

La distancia entre el dedo gordo del pie delantero y el talón del pie trasero debe ser de un ancho y medio de hombros.

Flexionar la rodilla de la pierna de atrás, hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie.

La pierna delantera también debe flexionarse en forma proporcional a la pierna de atrás.

Conservar la cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.

El peso del cuerpo debe distribuirse en un 70% sobre la pierna de atrás y un 30% sobre la pierna delantera.

Cuando la pierna derecha es la que está flexionada, esta posición se llama Posición en L Derecha, y viceversa.

Siempre se realiza con enfrentamiento parcial, tanto para ataque como para defensa.

APLICACION: desde 9º gup – Chon-Ji Tul



Gojung Sogui (Posición en L con peso repartido)



Es una posición eficaz para el ataque y la defensa lateral.

Es similar al Niunja Sogui, a diferencia de:

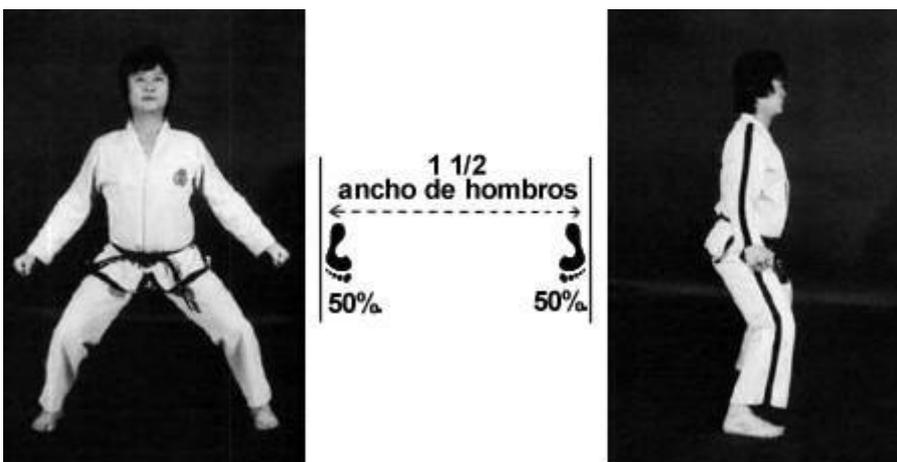
El peso del cuerpo se distribuye equitativamente entre las dos piernas.

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

Siempre se utiliza con enfrentamiento parcial, tanto en ataque como en defensa.

APLICACION: desde 6º gup – Won-Hyo Tul

Annun Sogui (Posición de Jinete)



Es una posición muy estable para moverse lateralmente.

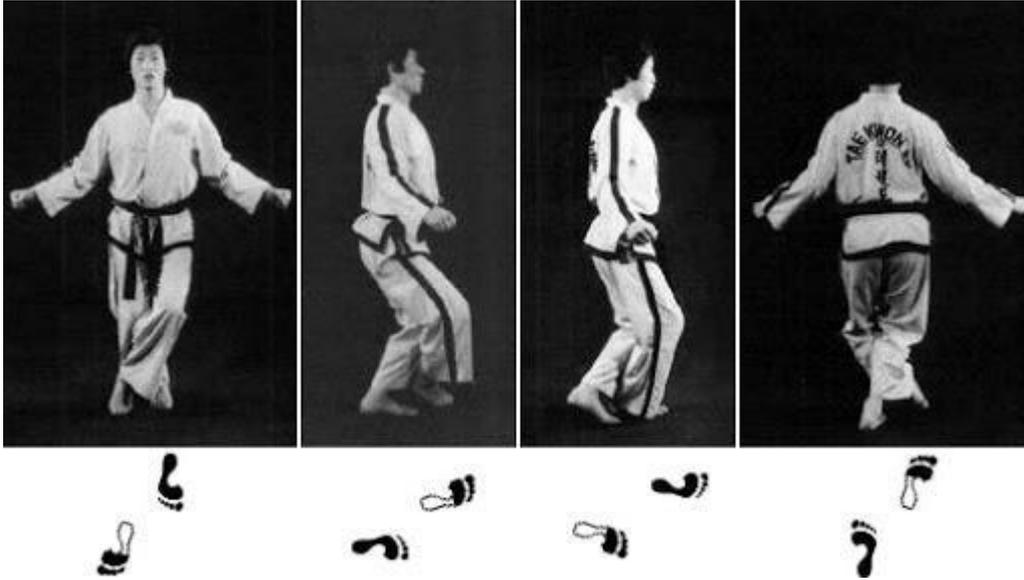
También se utiliza para ejercitar golpes y desarrollar los músculos de las piernas.

Una de las ventajas de esta posición reside en el hecho de que uno puede regresar a la posición para caminar (Gunnun Sogui) sin desplazar los pies.

APLICACION: desde 7º gup – Do-San Tul



Kyocho Sogui (Posición en X)



Es muy práctica, sobre todo para atacar de lado, de frente o saltando. Se usa frecuentemente para bloquear y sirve de posición preparatoria para otros movimientos.

Cruzar el pie por encima o por detrás del otro, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.

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

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

Cuando el peso está sobre el pie derecho la posición se llama posición en x derecha y viceversa. El otro pie generalmente se coloca frente al pie que está totalmente apoyado. Se puede practicar con enfrentamiento total o parcial, en ataque o defensa.

APLICACION: desde 5º Gup – Yul-Gok Tul



Waebal Sogui (Posición en una pierna)



Aunque esta posición se utiliza principalmente en los ejercicios de equilibrio, también puede utilizarse para técnicas de ataque o defensa. Esta posición se llama posición en una pierna derecha cuando el pie derecho está apoyado en el suelo y viceversa. Puede ser de frente o de lado, ya sea en ataque o en defensa.

Guburyo Sogui (Posición en una pierna



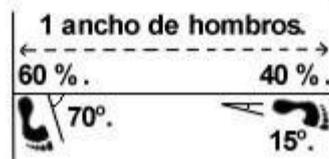
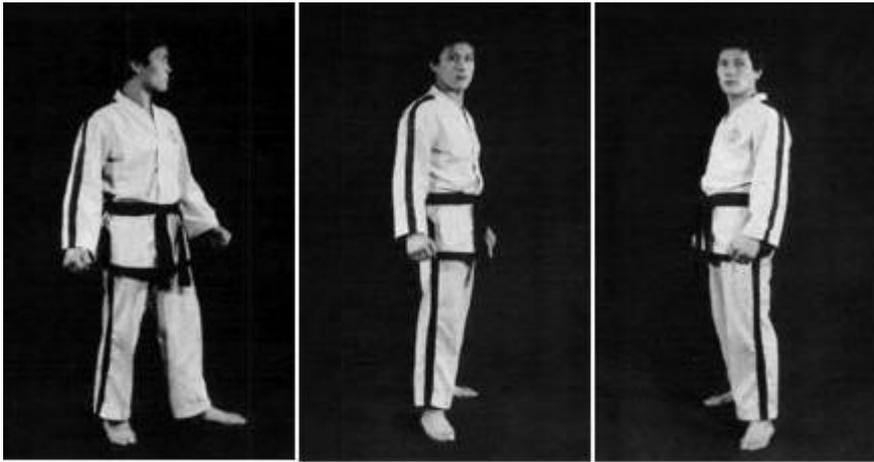
flexionada)

Se usa para preparar posiciones de patadas laterales y hacia atrás, y también se utiliza frecuentemente en defensa. Cuando la posición se realiza con el pie derecho apoyado se la denomina posición en una pierna derecha flexionada y viceversa. Puede ser de frente o de lado, ya sea en ataque o en defensa.

APLICACION: desde 6º gup – Won-Hyo Tul



Soojik Sogui (Posición L vertical o parada)



En esta posición el estudiante debe avanzar un pie hacia adelante o lateralmente a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.

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

Los dedos de los pies deben estar dirigidos levemente hacia adentro, unos 15 grados.

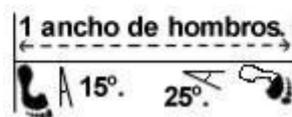
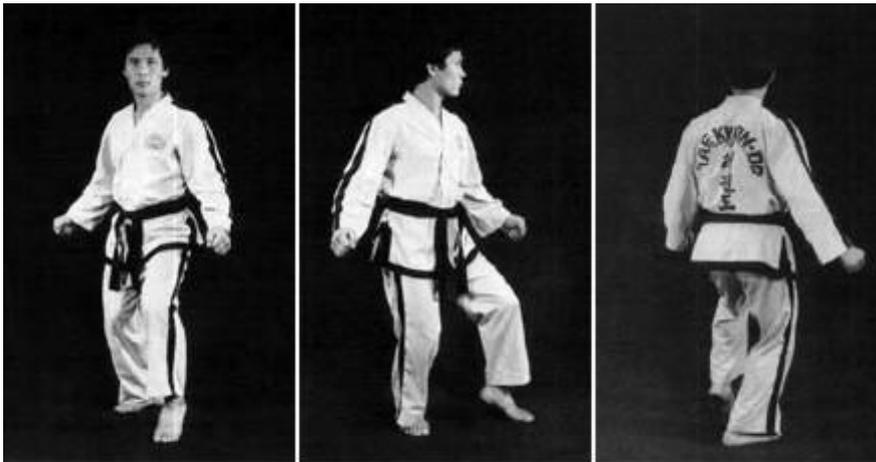
No deben doblarse las rodillas.

Cuando el pie derecho está atrás la posición se llama posición L vertical derecha y viceversa.

APLICACION: desde 2º gup – Hwa-Rang Tul



Dwitbal Sogui (Posición L corta)



Se utiliza para la defensa y ocasionalmente en ataque. La ventaja de esta posición reside en la facilidad para patear o regular la distancia ante un adversario con el pie de adelante, el cual se mueve espontáneamente sin modificar el peso del pie de atrás.

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

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

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

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

Distribuir la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás.

La rodilla del pie de atrás debe estar levemente dirigida hacia adentro.

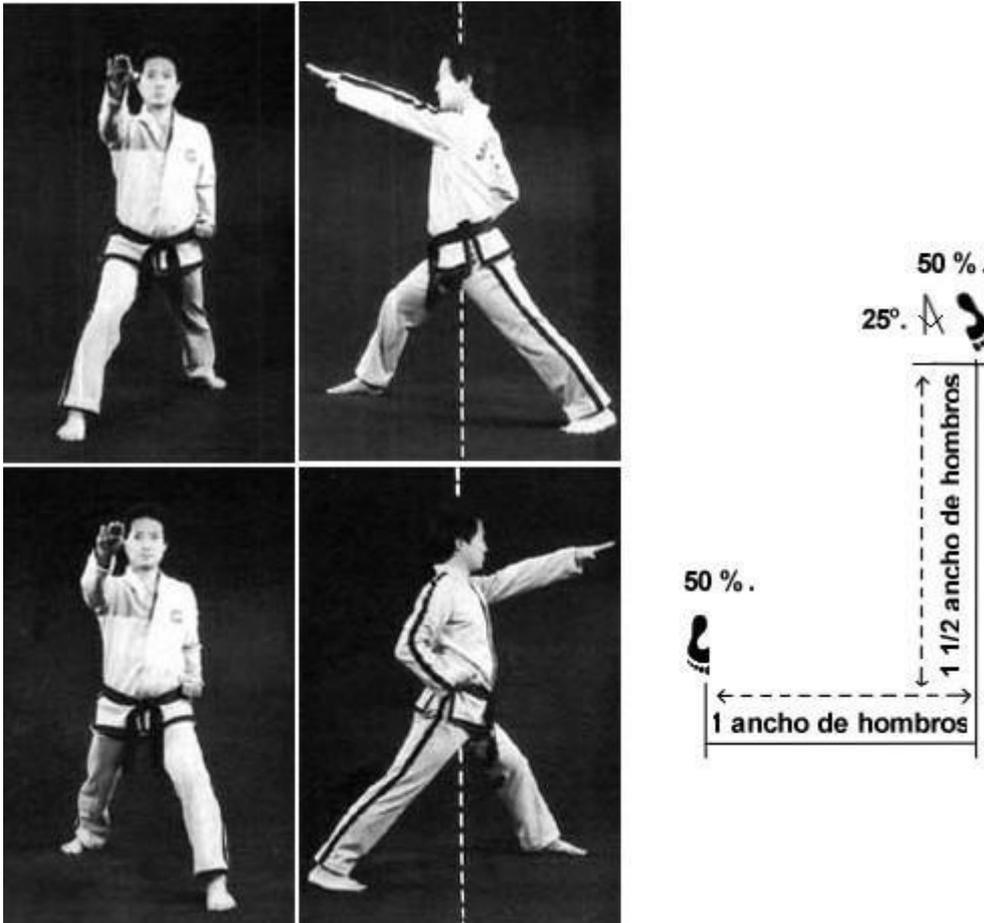
Cuando el pie derecho está atrás se habla de posición L corta derecha o viceversa.

Esta posición siempre se realiza con enfrentamiento parcial en ataque o defensa.

APLICACION: desde 4º gup – Joon-Gun Tul



Nachuo Sogui (Posición para caminar baja)



La ventaja de esta posición es la facilidad para estender la herramienta de ataque. También permite desarrollar los músculos de las piernas y es eficaz para regular la distancia hacia y desde el blanco. Es similar a la posición para caminar (Gunnun Sogui), pero es un pie mas larga. Se efectúa con enfrentamiento total o parcial.

APLICACION: desde 4º gup – Joon-Gun Tul

Jumbi Sogui (Posición preparatoria)

La posición preparatoria no forma parte de la acción. Sólo posiciona al estudiante antes de que comience a moverse, o le permite concentrarse.

Aunque existen varias posiciones preparatorias, sólo las siguientes se utilizan en los ejercicios fundamentales y las formas:

- Narani Jumbi Sogui (Posición con pies paralelos)
- Gunnun Jumbi Sogui (Posición para caminar)
- Annun Jumbi Sogui (Posición de Jinete)
- Niunja Jumbi Sogui (Posición en L)
- Kyocha Jumbi Sogui (Posición en X)
- Guburyo Jumbi Sogui (Posición con la pierna flexionada)



Narani Jumbi Sogui (Posición preparatoria con los pies paralelos)



Esta es una posición de pies paralelos con los puños ubicados naturalmente delante del abdomen.

La distancia entre los puños es de unos 5 centímetros que a su vez se separan del abdomen unos 7 centímetros.

La distancia entre los codos y las costillas flotantes es de unos 10 centímetros.

No flexionar los codos demasiado hacia los lados.

Levantar los brazos unos 30 grados, mientras se flexionan los antebrazos 40 grados hacia arriba.

Moa Jumbi Sogui (Posición preparatoria cerrada)

Se clasifica en 4 tipos: A, B, C y D

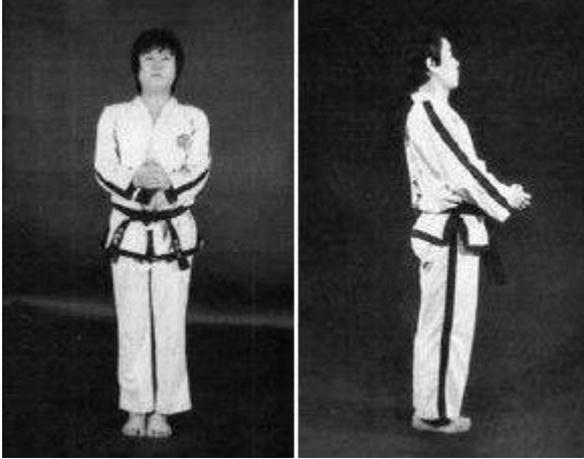
Moa Jumbi Sogui tipo A



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

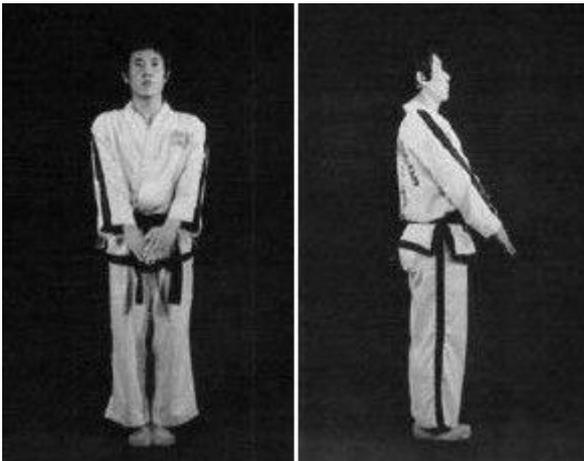


Moa Jumbi Sogui tipo B



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

Moa Jumbi Sogui tipo C



La distancia entre las manos y el bajo abdomen es de unos 10 centímetros.



Moa Jumbi Sogui tipo D



La distancia entre los puños y las piernas es de unos 30 centímetros.

16. Filosofía del Taekwon-Do

FILOSOFIA DEL TAEKWON-DO.

El objetivo supremo del Taekwon-Do es eliminar la lucha y desalentar la opresión del más débil por el más fuerte, con una fuerza que debe estar basada en la humildad, la justicia, la sabiduría, la moralidad y la fe, para edificar un mundo mejor y más pacífico.

La filosofía del Taekwon-Do tiene como base la ética, la moral, las normas espirituales gracias a los cuales los hombres pueden vivir juntos en armonía. Sus formas artísticas se inspiran en los ideales y las hazañas de grandes personajes de la historia de Corea. Cada tul expresa los pensamientos y las acciones de esos hombres valerosos. Por eso, el Taekwon-Do nunca debe ser utilizado con fines egoístas, agresivos o violentos, como tampoco con fines políticos o comerciales.

Los principios que deben observarse toda la vida son:

- 1) Ser gentil con el débil y duro con el fuerte.
- 2) Estar contento con la posición alcanzada pero no creer que se ha llegado al límite de desarrollo de su destreza.
- 3) Terminar siempre lo que se empieza.
- 4) Ser un profesor a disposición de todos, sin importar religión, raza o ideología del alumno.
- 5) Nunca ceder a la represión o amenazas cuando se persigue una causa noble.
- 6) Enseñar con actos y no con palabras.
- 7) Siempre ser uno mismo, a pesar de que las circunstancias puedan variar.
- 8) Ser un profesor que enseña de joven con el cuerpo, con sus palabras cuando es viejo, y con sus preceptos morales después de su muerte.



17. Nomenclatura Coreana

NOMENCLATURA COREANA

HOSIN SOOL	Defensa personal
SAMBO MATSOKGI	Combate a tres pasos
IBO MATSOKGI	Combate a dos pasos
ILBO MATSOKGI	Combate a un paso
JAYU MATSOKGI	Combate libre
KURIO OPSI	Sin orden
KURIO MACHAOSO	Orden por orden
JAJUN BAL	Desplazamiento para cubrir distancias cortas
<u>OMGYO DIDIGI</u>	Pasos
ILBO OMGYO DIDIGI	Paso simple
IBO OMGYO DIDIGI	Doble paso
SAMBO OMGYO DIDIGI	Triple paso
JAJUN BAL OMGYO DIDIGI	Combina uno o más pasos con uno o más desplazamientos
OMGYO DIDIMYO JAJUNBAL	Paso continuado por un desplazamiento.
MIKULGI	Deslizamiento para cubrir largas distancias utilizan el pie de atrás
DOLGI	Giros
GUJARI DOLGI	Giro en el lugar (ejemplo, DO-SAN)
IBO OMGYO DIDIMYO DOLGI	Dos pasos con giro en el segundo paso (KWANG-GAE)
MOM NACHUGI	Técnicas para evadir ataques con salto
BAL DULGI	Técnicas para evadir ataques y barridas
NOOWO BAL GISOOL	Técnicas de pie desde el piso

TERMINOLOGIA PARA MATSOKGI

CHARYOT	Atención
KYONG YE	Hacer la reverencia (saludo)
JUNBI	Preparado
SHIJAK	Comienzo
HAECHYO	Parar
GAESOK	Continuar
GOMAN	Fin del combate (o trabajo)
JU UI JANA	Advertencia
GAM JUM JANA	Descuento de puntos
SIL KYUK	Descalificación
HONG	Rojo
CHONG	Azul
JUNG JI	Tiempo terminado



18. Patadas

TÉCNICAS DE ATAQUE CON PIES (BAL GISOOL).

<u>NOPUNDE CHAGI</u>	Patada alta
<u>KAUNDE CHAGI</u>	Patada media
<u>NAJUNDE CHAGI</u>	Patada baja
<u>I-JUNG CHAGI</u>	Patada doble (mismo pie, dirección, técnica)
<u>SAMJUNG CHAGI</u>	Patada triple (mismo pie, dirección, técnica)
<u>YONSOK CHAGI</u>	Patada consecutiva (mismo pie, diferente dirección y técnica)
<u>HON HAP CHAGI</u>	Patada combinada con diferente pie
<u>CHA JIRUGI</u>	Patadas penetrantes (patada lateral y hacia atrás)
<u>CHA BUSIGI</u>	Patada en velocidad que golpea en forma explosiva
APCHA BUSIGI	Patada frontal en velocidad (se recupera el pie)
YOPBAP CHA BUSIGI	Patada frontolateral en velocidad (se recupera el pie)
DWITCHA BUSIGI	Patada en velocidad hacia atrás
CHA BAPGI	Patada con pisotón
DOLLYO CHAGI	Patada circular hacia el frente lateral
YOP DOLLYO CHAGI	Patada circular hacia el frente
NAERYO CHAGI	Patada descendente salvando un obstáculo
GOKKAENG-I CHAGI	Patada descendente con ascenso y descenso vertical
OLLYO CHAGI	Patada ascendente
BANDAE DOLLYO CHAGI	Patada circular con giro por la espalda
BANDAE DOLLYO GORO CHAGI	Patada circular con giro gancho por la espalda
BITURO CHAGI	Patada con el pie que gira en curva hacia afuera
SEWO CHAGI	Patada en abanico hacia adentro o hacia afuera
<u>NOOLO CHAGI</u>	Patada en presión
BAKURO CHAGI	Patada hacia afuera con el filo del pie a la zona baja
ANURO CHAGI	Patada hacia adentro con el arco del pie a la zona baja
SUROH CHAGI	Patada en forma de barrida
SANGBANG CHAGI	Dos patadas a dos oponente utilizando ambas piernas



PATADAS CON SALTO (TWIMYO CHAGI)

TWIMYO AP CHAGI	Patada frontal con salto
TWIMYO YOBAP CHAGI	Patada frontolateral con salto
TWIMYO DOLLYO CHAGI	Patada circular con salto
TWIMYO BANDAE DOLLYO CHAGI	Patada de giro con el talón saltando
TWIMYO BANDAE DOLLYO GORO CHAGI	Patada de giro con gancho saltando
TWIMYO YOPCHA JIRUGI	Patada lateral con salto
TWIMYO YOPCHA TULGI	Patada lateral c/salto, impacta el metatarso
TWIMYO YOPCHA MILGI	Patada lateral con salto empujando
TWIMYO DWIT CHAGI	Patada hacia atrás con salto
TWIMYO BITURO CHAGI	Patada c/salto con el pie girado en curva hacia afuera
TWIMYO SEWO CHAGI	Patada con salto: a) anuro, hacia adentro b) bakuro, hacia afuera
TWIMYO NOPI CHAGI	Patada frontal con salto hacia arriba
TWIO DOLMYO CHAGI	Patada lateral con salto y giro (180° y 360°)
TWIO NOMO CHAGI	Patada lateral con salto sobre un obstáculo
TWIO NOMO I-JUNG CHAGI	Idem anterior con doble patada
TWIMYO NAERYO CHAGI	Patada descendente con salto
TWIMYO SANGBAL AP CHAGI	Dos patadas frontales simultáneas con salto
TWIMYO SANGBAL APCHA MOMCHUGI	Idem anterior, empujando
TWIMYO SANGBAL YOPCHA JURUGI	Dos patadas laterales simultáneas con salto
TWIMYO DOOBAL YOPCHA MILGI	Idem anterior empujando con la planta de los pies
TWIMYO SANGBAL DOLLYO CHAGI	Dos patadas circulares simultáneas con salto
TWIMYO SANGBAL KAUNDE BITURO CHAGI	Dos patadas al medio con los pies que giran en curva hacia afuera simultáneamente saltando
TWIMYO SANGBAL NOPI CHAGI	Idem anterior pero pega con los metatarsos en dirección hacia arriba
JOMA CHAGI	Doble patada con el metatarso con mortal hacia atrás
TWIMYO KAWI CHAGI	Salto con patada tijeras hacia atrás para atrapar al oponente
TWIMYO NOPUNDE YOP CHAGI	Patada lateral con salto hacia arriba (pie más arriba que la cadera)
TWIMYO NOPUNDE DOLLYO CHAGI	Patada circular con salto hacia arriba (pie más arriba que la cadera)
TWIMYO NOPUNDE BANDAE DOLLYO CHAGI	Patada de giro con el talón y saltando hacia arriba
TWIO SAGAK JIRUMYO CHAGI	Doble patada frontal con salto + doble golpe de puño en forma simultánea
TWIO JAEGAK JIRUMYO CHAGI	Idem anterior excepto que las patadas van hacia los costados



TWIO DIGUTJA JIRUMYO CHAGI	Patada lateral y golpe de puño frontal simultáneos, saltando
TWIO SOOPYONG TAERIMYO CHAGI	Patada frontal saltando con doble golpe de canto de mano hacia atrás simultáneamente
TWIMYO BANDAL CHAGI	Patada de bloqueo en abanico hacia adentro con salto
TWIMYO GOLCHO CHAGI	Idem anterior pero hacia afuera
TWIMYO SANGBANG CHAGI	Doble patada en dos direcciones diferentes hacia dos oponentes, con salto
TWIMYO APDWI CHAGI	Dos patadas, una frontal hacia adelante y otra lateral hacia atrás, en forma simultánea hacia dos oponentes
TWIMYO YOP BITURO CHAGI	Dos patadas, una con el pie que gira en curva hacia afuera y la otra lateral hacia atrás, en forma simultánea hacia dos oponentes
<u>TWIMYO I-JUNG CHAGI</u>	Doble patada saltando con el mismo pie
TWIMYO I-JUNG YOP CHAGI	Doble patada lateral con salto
TWIMYO I-JUNG DOLLYO CHAGI	Doble patada circular con salto
TWIMYO I-JUNG AP CHAGI	Doble patada frontal con salto
TWIMYO I-JUNG BITURO CHAGI	Doble patada con el pie girado hacia afuera en curva con salto
TWIO DOLMYO I-JUNG CHAGI	Doble patada lateral con salto y giro (180°)
<u>TWIMYO SAMJUNG CHAGI</u>	Triple patada con salto
TWIMYO SOOPYONG SAMJUNG YOP CHAGI	Triple patada lateral con salto horizontal
TWIMYO SOOJIK SAMJUNG YOP CHAGI	Triple patada lateral con salto vertical
TWIMYO SAMJUNG AP CHAGI	Triple patada lateral frontal con salto
TWIMYO SAMJUNG DOLLYO CHAGI	Triple patada circular frontal con salto
TWIMYO YONSOK CHAGI	Dos o más patadas sucesivas ejecutadas con un solo salto
TWIMYO BANDAL CHAGO YOP CHAGI	Salto con doble patada: descendente y lateral
TWIMYO AP CHAGO BITURO CHAGI	Salto con doble patada: frontal y bituro
T.BANDAE DOLLYO GORO CHAGO YOP CHAGI	Salto con doble patada: giro de gancho y patada lateral
TWIMYO BANDAE DOLLYO GORO CHAGO DOLLYO CHAGI	Salto con doble patada: giro de gancho y patada circular
TWIMYO BANDAE DOLLYO GORO CHAGO I-JUNG DOLLYO CHAGI	Salto con triple patada: giro de gancho y dos patadas circulares
TWIMYO BANDAE DOLLYO GORO CHAGO I-JUNG YOP CHAGI	Salto con triple patada: giro de gancho y dos patadas laterales



TWIMYO RASONSİK CHAGI	Salto con patada lateral y giro con la otra pierna de patada lateral o hacia atrás
<u>TWIMYO HONAP CHAGI</u>	Patadas con salto combinadas
TWIMYO SĄMBANG CHAGI	Patadas con salto en tres direcciones
TWIMYO HONAP CHAGI WA JIRUGI	Patadas con salto combinadas y golpe de puños
BANSĄ CHAGI	Patada con salto rebotando en una pared
PIHAMYO CHAGI	Patada con salto saliendo hacia atrás (cuando el oponente está muy cerca)

TECNICAS DE DEFENSA CON LOS PIES (BANG EAU GI).

<u>CHA OLLIGI</u>	Patada bloqueo ascendente (frontal y lateral)
APCHA OLLIGI	Bloqueo de patada ascendente frontal con metatarso
YOPCHA OLLIGI	Bloqueo de patada ascendente lateral con el canto externo del pie
BANDAL CHAGI	Bloqueo de patada abanico hacia adentro, zona media o baja con el arco del pie
<u>DORO CHAGI</u>	Bloqueo hacia adentro y arriba, zona baja con planta del pie
<u>CHA MOMCHUGI</u>	Patada de chequeo (frontal y lateral)
APCHA MOMCHUGI	Patada frontal de chequeo (se la utiliza a la zona media para frenar al oponente).
YOPCHA MOMCHUGI	Patada lateral de chequeo (se la utiliza a la zona media o baja para anular un ataque o acercamiento)
GOLCHO CHAGI	Bloqueo de patada abanico hacia afuera, zona media o baja con el costado del empeine

19. Modo de proceder en el Taekwon-Do

-Los estudiantes de TAEKWON-DO deben proceder de la forma debajo mencionada cuando se dirijan, encuentren o relacionen en las diferentes situaciones:

- Con el instructor
 - En las clases
 - En los exámenes de grado
 - En las competencias
 - Con los compañeros
-
- A. Se debe adoptar una postura y corrección al dirigirse al instructor ó maestro.
 - B. Pedir permiso para entrar o retirarse del dojang.
 - C. Pedir permiso y saludar antes de entrar a clase
 - D. Moverse rápidamente al recibir las instrucciones
 - E. No se debe hablar durante la clase, examen, competición etc.



- F. Recibir, entregar ó saludar con los pies juntos y ambas manos.
- G. Se practica con el DOBOK para pulir la modestia del estudiante, siempre debe ir limpio y planchado.
- H. Para arreglar el dobok, no dar la espalda al instructor.
- I. Al estar sentado lo haremos con las piernas cruzadas y la espalda erguida, o de cualquiera de las posiciones reglamentarias para desanso.
- J. Cuando el instructor entra al Dojang, el estudiante más avanzado hará saludar a la clase hacia él.
- K. Cuando el instructor explique o enseñe se prestará la máxima atención.
- L. Saludar y retirarse correctamente de la práctica, competición o examen, este o no de acuerdo con el resultado.
- M. Respetar a las categorías mayores, como así también las menores.
- N. Quedará a cargo de la clase el estudiante más avanzado ante la ausencia del instructor.

20. El porqué de los 9 danes

El porqué de los 9 Danes En TaeKwon-Do existen 19 grados, los cuales a su vez se dividen en dos los 10 primeros grados son para los cinturones de color, mientras que los 9 niveles restantes son para los cinturones negros. Con los niveles, el número 9 no es solamente el más alto entre los números de un dígito, sino también el resultado del número 3 multiplicado por 3. En Oriente el N° 3 es el más apreciado. La representación china del 3 es: la línea superior simboliza el cielo, la del medio los mortales y la inferior la Tierra. Cuando el N° 3 se multiplica por si mismo, el resultado es 9, lo más elevado de todo, por lo tanto el nivel 9 es el más elevado de los cinturones de alto rango. Es interesante notar que cuando el 9 se multiplica por cualquier dígito individual y las cifras resultantes se suman el resultado siempre da 9: $9 \times 1 = 9$; $9 \times 2 = 18$, $1 + 8 = 9$ y así hasta llegar a $9 \times 9 = 81$, $8 + 1 = 9$. Dado que éste es el único dígito individual que posee esta propiedad, lo señala al 9 como la cifra más positiva. No se utiliza el N° 10 como máxima graduación en TaeKwon-Do por diversas razones; pero hay una que podría explicar el sentido del 9º Dan como tope máximo. Podemos observar que el N° 9 es el más elevado entre los números de un dígito; mientras que el N° 10 es el más bajo entre los números de dos dígitos. Además no posee las propiedades del N° 9 ya mencionadas anteriormente.



21. Deberes del alumno

1-Nunca cansarse de aprender, cualquier lugar y momento es bueno para aprender, en reside el secreto del conocimiento.

2-Un buen estudiante debe estar dispuesto a sacrificarse por su arte y su instructor. Muchos estudiantes entienden el entrenamiento como una actividad que pagan cada mes, y no están dispuestos a formar parte de las demostraciones, la enseñanza y el trabajo en el Dojang.

3-Intentar siempre ser un ejemplo para los estudiantes de menor rango.

4-Ser siempre fiel y nunca criticar al instructor, al Taekwon-Do o a los métodos de enseñanza.

5-Si un instructor enseña una técnica, se debe practicar y tratar de utilizarla.

6-Recordar que la conducta de un estudiante fuera del dojang se refleja en el arte y el instructor.

7-Si un estudiante adopta una técnica de otro dojang y el instructor la desapueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente, o entrenarla en el gimnasio donde fue aprendida.

8-Nunca ser irrespetuoso con el instructor. Aunque se permite al alumno estar en desacuerdo con el instructor; el estudiante debe, primero seguir la instrucción y discutir el asunto después.

9-Un estudiante debe procurar aprender y hacer preguntas.

10-Nunca se debe romper una promesa.



22. Normas del Dojang

- 1- Todos los estudiantes deben saludar antes de entrar y salir del dojang.
- 2- Antes de la clase, todos los estudiantes deben saludar a cualquier cinturón negro que entre en la sala de entrenamiento; esto también se aplica a los cinturones negros cuando entra otro de mayor rango.
- 3- Siempre saludar antes de hablar con el instructor.
- 4- Dirigirse siempre al instructor como Sr. NUNCA por el nombre de pila. Si el instructor es una mujer entonces Sra. O Sta. Es la mejor opción.
- 5- Las zapatillas no están permitidas en el dojang.
- 6- Levantar la mano y pedir permiso antes de hablar en clase.
- 7- No charlar mientras se realiza un entrenamiento.
- 8- Cuando se forman filas en clase, los grados más altos se posicionan en el lado derecho de la fila.
- 9- Si se llega tarde a clase, primero se debe llamar la atención del instructor levantando la mano, acercarse al instructor y dar las explicaciones pertinentes.
- 10- Si un estudiante no entrena por más de un mes, será sometido a un examen de mantenimiento de grado.
- 11- Los uniformes deben estar limpios y planchados antes de cada sesión de entrenamiento.

23. 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 Tae Kwon-Do procura un mundo más pacífico y unido, sin distinción de razas o credos, a través del ejercicio de sus principios y de su cultura moral. Además dentro de él existen otros objetivos no incluidos en los estrictamente deportivos como por ejemplo la defensa personal.

La práctica del Tae Kwon-Do no se opone a la competencia deportiva. Muy por el contrario, la fomenta, ya que encuentra en el deporte una serie de virtudes que se



25. Cita del general Choi Hong Hi para la reflexión:

"La vida de un ser humano, probablemente 100 años, puede ser considerada como un día si se la compara con la eternidad. Por eso nosotros, seres mortales, somos simples viajeros por la vida que pasamos un día a través de la eternidad. Es evidente que nadie puede vivir más que una cantidad limitada de tiempo. Sin embargo, mucha gente se esclaviza estúpidamente al materialismo, como si se pudiera vivir miles de años; mientras que otros nos esforzamos por dejar un legado espiritual para las generaciones futuras, logrando así la inmortalidad. Obviamente, el espíritu es eterno y lo material efímero. En consecuencia, lo que podamos hacer para la prosperidad y el crecimiento del hombre en el futuro es el hecho mas importante en nuestra vida. Aquí dejo el Taekwondo para la humanidad como una huella del hombre del siglo XX"