

CINTURON BLANCO

Significado de la palabra TaeKwon-Do:

TAE: acción de pie. **KWON:** acción de puño. **DO:** arte o camino.

Origen y creador del TaeKwon-Do: Fue fundado en Corea. El general CHOI HONG HI es el padre y el creador del TAEKWON-DO.

Significado del color blanco: "INOCENCIA", en referencia al practicante que no tiene conocimientos previos del TaeKwon-Do.

Pre Formas:

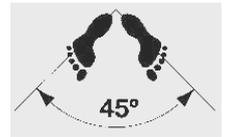
Saju Jirugi (Cruz de ataque): Tiene 7 movimientos en total. Se puede desarrollar a ambos lados, derecho e izquierdo.

Saju Makgi (Cruz de defensa): Tiene 8 movimientos en total. Se puede desarrollar a ambos lados, derecho e izquierdo.

SAMBO Matsokgi (combate a 3 pasos sin oponente): Este es el ejercicio básico de enfrentamiento para principiantes. Usualmente se lo utiliza entre 10° Y 9° GUP. Este es un ejercicio para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de mano a la zona media. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa.

Posiciones

CHARYOT SOGUI (Posición de atención): Es la posición que se usa para saludar, por lo tanto es la primera que aprende el estudiante. Los pies forman un ángulo de 45° y al saludar se inclina el torso 15°. Las rodillas van extendidas.



GUNNUN SOGUI (Posición para caminar): La pierna de atrás va extendida y la de adelante va flexionada. El peso del cuerpo se distribuye 50 % en cada pierna. El pie de atrás tiene una inclinación de 25° hacia afuera. Se utiliza con frente total o semi frontal. La posición será derecha o izquierda, según el pie avanzado.

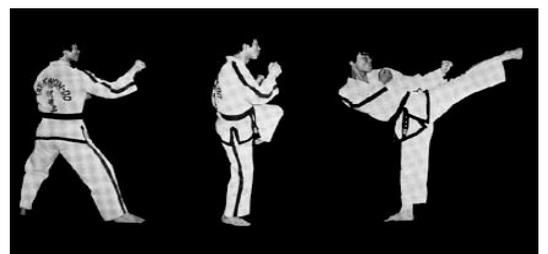


Patadas

AP CHAGUI (Patada de Frente)



DOLLYO CHAGUI (Patada de Circular)



Vocabulario

- Posición de caminar realizando un golpe al medio con puño.
(Gunnun So, Ap Joomuk Baro Jirugi)
- Posición de caminar realizando un bloqueo bajo con el antebrazo.
(Gunnun So, Bakat Palmok Najunde Makgi)
- Posición de caminar realizando un bloqueo bajo con canto de mano.
(Gunnun So, Sonkal Najunde makgi)
- Posición para caminar, realizando una defensa media con la parte interna del antebrazo.
(Gunnun So, Anpalmok Kaunde makgi)

CINTURON BLANCO PUNTA AMARILLA

Comportamiento del Practicante

- Pedir permiso al instructor para entrar o salir del salón, en caso de ausencia del instructor, al practicante más antiguo.
- No ingerir alimentos, ni masticar chicle en el lugar de práctica.
- No hablar lenguaje inapropiado, ni presentar desgano para trabajar.
- En caso que debiera sentarse, hacerlo en correcta posición, piernas cruzadas y espalda derecha.

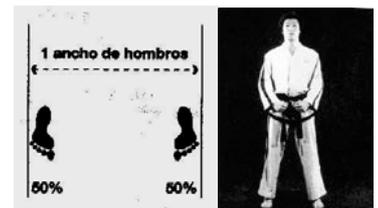
Significado de TUL: Son movimientos sincronizados que representan un combate imaginario contra uno o varios oponentes en diferentes situaciones. Hay 24 TULES y representan las 24 horas del día.

Significado de Chon-Ji: Tiene 19 movimientos. Significa literalmente "Cielo y Tierra". En el oriente es interpretado como la creación del mundo y el comienzo de la historia humana. Por lo tanto es el Tul inicial ejecutado por el principiante. Este tul consiste en dos partes similares, una representa la Tierra y la otra el Cielo.

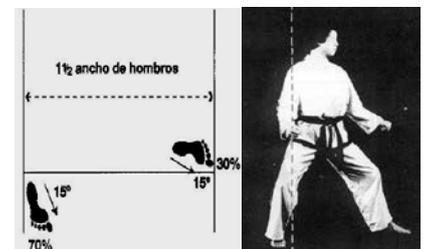
Moción normal: Cada movimiento se desarrolla a velocidad normal con una ondulación completa (baja-sube-baja) y una exhalación. Está presente en todos los movimientos de Saju Jirugi y Saju Makgi y en Chon-Ji tul.

Posiciones

NARANI SOGUI (Posición con pies paralelos): Tiene un ancho de hombros de separación por el canto externo de los pies, que a su vez los mismos van paralelos. El peso del cuerpo se distribuye el 50 % en cada pierna. Se la utiliza para realizar posiciones frontales o laterales.



NIUNJA SOGUI (posición en L): La rodilla del pie de atrás cae perpendicularmente sobre el dedo gordo, mientras que la del pie de adelante cae sobre el talón. Siempre se la utiliza en posición semi frontal. Los pies van 15º hacia adentro. El peso del cuerpo se distribuye en un 70% sobre la pierna de atrás y un 30% sobre la de adelante.

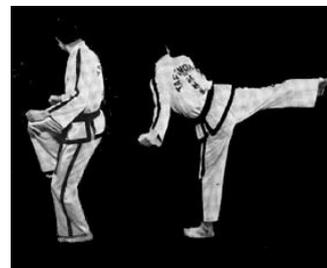


Patadas

YOP CHAGUI (Patada de costado)



BANDE YOP CHAGUI (Giro patada de Costado)



Vocabulario

- Defensa al medio con la parte interna del antebrazo en posición L.
(*Niunja So, Ampalmok Kaunde Makgi*)

CINTURON AMARILLO

Historia del TaeKwon-Do: El TaeKwon-Do originalmente conocido como TaeKyon nació hace más de 1.300 años en Corea y fue impulsado especialmente en los reinos de Silla y Koryo. A través del devenir histórico este arte de lucha fue sufriendo transformaciones tanto de nombre como en sus técnicas físicas. Un ejemplo es que a través de la ocupación japonesa fue prohibida su práctica, aunque secretamente siguió practicándose introduciendo técnicas del Karate japonés y también elementos chinos. Después de la liberación de Corea en 1945 las fuerzas armadas de esta república fueron organizadas y en el año 1946 un teniente llamado Choi Hong Hi empezó a dedicarse, investigar y desarrollar un estilo denominado Chang Hum, basándose en técnicas de TaeKyon, Karate japonés, etc. Hasta que el **11 de abril de 1955** el general **Choi Hong Hi** institucionalizó el nombre de TaeKwon-Do.

Principios del TaeKwon-Do

- **Cortesía:** ser amable con los demás, ser justo y correcto con uno mismo.
- **Integridad:** el Taekwondista debe saber distinguir el bien del mal y reconocer cuando está equivocado.
- **Perseverancia:** es tratar de lograr algo, superando todos los obstáculos que se presenten.
- **Autocontrol:** es extremadamente importante dentro y fuera del DO-JANG, el practicante debe conocer sus límites y saber manejarse en los distintos niveles de agresividad.
- **Espíritu Indómito:** ser modesto y honesto en todo momento, y si se presenta un hecho injusto afrontarlo con espíritu indómito.

Significado de Dan-Gun: Tiene 21 movimientos. Es el nombre del fundador legendario de Corea en el año 2.333 antes de Cristo.

Significado del color amarillo: "tierra", donde nace la planta.

Moción continua: Se introduce en la forma Dan-Gun (movimientos 13 y 14 = Defensa abajo y arriba). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con **dos ondulaciones** realizando una **inspiración** y **dos exhalaciones** continuas.

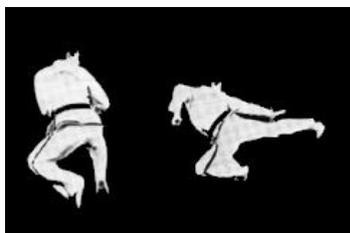
SAMBO Matsokgi (combate a 3 pasos con oponente en un sentido): Usualmente se lo utiliza entre 8° Y 6° GUP. Este es un ejercicio para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de mano a las zonas media y alta. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa. El ataque es ejecutado cuando se avanza y el bloqueo cuando se retrocede. Se ejecuta con un compañero.

Patadas

TWIMYO AP CHAGUI
(Patada de frente saltando)



TWIMYO YOP CHAGUI
(Patada de costado saltando)



TWIMYO DOLLYO CHAGUI
(Patada circular saltando)



Vocabulario

- Posición en L, defensa al medio con canto de mano. (*Niunja So, Sonkal Daebi Makgi*)
- Posición de caminar, golpe alto con puño. (*Gunnun So, Ap Joomuk Nopunde Baro Jirugi*)
- Posición en L, defensa con los dos antebrazos. (*Niunja So, Sang Palmok Makgi*)
- Posición de caminar, defensa arriba con antebrazo. (*Gunnun So, Palmok Baro Chookyo Makgi*)
- Posición en L, golpe medio con canto de mano (hacia exterior). (*Niunja So, Sonkal Yop Taerigi*)

CINTURON AMARILLO PUNTA VERDE

Juramento del Taekwondista:

- Seguir los principios del TaeKwon-Do.
- Respetar al instructor y a los mayores.
- Jamás hacer mal uso del TaeKwon-Do.
- Ser un campeón de la libertad y la justicia.
- Ayudar a construir un mundo más pacífico.

Zonas del Cuerpo: ALTA (Nopunde) - MEDIA (Kaunde) - BAJA (Najunde)

Significado de Do-San: Tiene 24 movimientos. Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida. La cual dedicó a promover la educación de Corea y su independencia.

Moción rápida: Se introduce en Do-San (movimientos 15-16 y 19-20 -golpes de puño después de la patada) Dos movimientos son desarrollados consecutivamente en velocidad rápida. Hay dos ondulaciones (no completas ya que el segundo movimiento es solamente subir y bajar) y dos exhalaciones. Cuando se realizan dos golpes de puño en movimiento rápido la pierna de de atrás debe estar completamente extendida para realizar el segundo golpe.

Posiciones

ANNUN SOGUI (posición de jinete) Tiene un ancho y medio de hombros de separación entre el canto interno de cada pie, los que a su vez van paralelos. Se utiliza con frente total o lateral. Las rodillas caen perpendicularmente sobre el dedo gordo de cada pie. El peso del cuerpo se distribuye mitad en cada pierna.

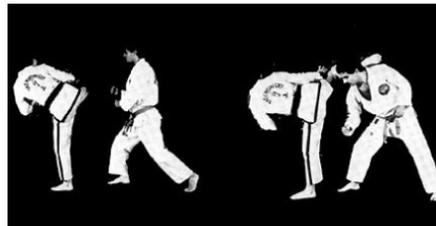


Patadas

GORO CHAGUI Patada de gancho



BANDE GORO CHAGUI Patada de giro talón



Vocabulario

Posición de caminar realizando una defensa alta con la parte externa del antebrazo

(Gunnun So, Bakat Palmok Baro Yop Nopunde Makgi)

Posición de caminar realizando un golpe con reverso de puño alto

(Gunnun So, Dung Joomuk Nopunde Baro Yop Taerigi)

Posición de caminar realizando un golpe medio con puntas de dedos de la mano

(Gunnun So, Baro Son Sonkut Tulgi)

Posición de caminar realizando una doble defensa alta con la parte externa de los antebrazos

(Gunnun So, Bakat Palmok Hecho Makgi)

Posición de jinete, golpe al medio con canto de mano

(Annun So, Sonkal Yop Taerigi)

CINTURON VERDE

Significado de Won-Hyo: Tiene 28 movimientos. Fue el monje que introdujo el budismo en la dinastía Silla en el año 686 D.C.

Significado del color verde: Representa el crecimiento de la “planta”, así como la destreza del Taekwon-Do empieza a desarrollarse.

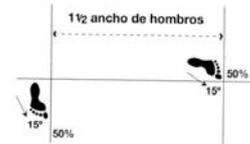
Historia: El 22 de marzo de 1966 se funda la ITF (International TaeKwon-Do Federation). El TaeKwon-Do llega a la Argentina un año después, en 1967 a través de los instructores: **HAN CHANG KIM** **NAM SUN CHOI** **KWANG DUK CHUNG**

Posiciones

MOA SOGUI (posición con pies juntos) Las rodillas van extendidas se utiliza con frente total o lateral.



GOJUNG SOGUI (Posición en L con peso repartido) Tiene un ancho y medio de hombros de separación en largo entre el dedo gordo del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante. Siempre se la utiliza en posición semi frontal. El peso del cuerpo se distribuye mitad en cada pierna.

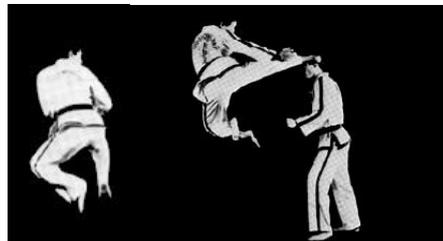


GOBURYO SOGUI (Posición en una pierna flexionada): Se mantiene el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo, que a su vez tiene la rodilla flexionada cayendo perpendicularmente sobre el dedo gordo. El talón del otro pie no toca la rodilla, y el canto externo del mismo va paralelo al piso. Se la utiliza para patear de costado.



Patada

360° DOLLYO CHAGUI (Patada 360° circular)



Vocabulario

Posición en L, golpe alto hacia adentro con el canto de la mano. (*Niunja So, Sonkal Nopunde Anuro Taerigi*)

Posición de lucha en una pierna. (*Goburyo Junbi Sogui*)

Patada de costado media. (*Yopcha Jirugi*)

Posición de caminar, bloqueo circular con la parte interna del antebrazo. (*Gunnun So, Ampalmok Dollimyo Makgi*)

CINTURON VERDE PUNTA AZUL

Al practicar las formas se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Deben comenzar y terminar en el mismo lugar. Esto demuestra 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.
- Debe ser ejecutado rítmicamente y sin rigidez.
- Los movimientos deben ejecutarse acelerada o des aceleradamente según lo indique la forma.
- Se debe perfeccionar cada tul antes de aprender el siguiente.
- Los estudiantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- Se deben ejecutar los movimientos con realismo.
- Las técnicas de ataque o defensa se deben repartir por igual entre las manos y los pies derechos e izquierdos.

Clasificación de Instructores

I, II y III DAN Instructor Asistente (Boo Sabum) /// **IV, V y VI DAN:** Instructor (Sabum) /// **VII y VIII DAN:** Maestro (Sahyum) /// **IX DAN:** Gran Maestro (Saseong)

Significado de Yul- Gok: Tiene 38 movimientos. Es el seudónimo de un gran filósofo y maestro Yil (1536-1584) llamado "Confucio de Corea". Los 38 movimientos de esta forma hacen referencia a su lugar de nacimiento, a 38° de latitud y el diagrama representa erudito.

Moción conectada: Es introducido en el Yul-Gok tul (movimientos 16-17= es la defensa de agarre de puño cruzado y 19-20=es la defensa de agarre de puño cruzado). Los dos movimientos son ejecutados en una sola ondulación y una sola respiración. El primer movimiento es ejecutado en la posición "arriba" de la onda y el segundo en la última posición "abajo".

Hay movimientos que necesitan otro tiempo y otra relajación, esto debido a que el estudiante debe tratar de mover el cuerpo con la naturalidad y realizar la acción lo más real posible. No tiene denominación específica. Se los nombre como **naturales**.

(1 onda, respiración por movimiento).

IBO Matsokgi (combate a 2 pasos con oponente): El objetivo principal de este enfrentamiento es adquirir una técnica donde están asociados el uso de manos y pies. Usualmente se lo utiliza de 5° a 3° GUP. El ataque se ejecuta únicamente cuando se avanza y la defensa cuando retrocede.

Posiciones

KOYCHA SOGUI (posición en X) El pie semi apoyado cruza por detrás cuando se salta cayendo en esta posición. Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal. Se la utiliza con frente total o semi frontal.

Patada

TWIMYO BANDE YOP CHAGUI

(Patada giro de costado saltando)



Vocabulario

Posición de caminar, defensa para agarre al medio con la palma de la mano. (**Gunnun So, Sonbadak Baro Golcho Makgi**)

Posición de caminar, golpeando la palma con la parte anterior del codo. (**Gunnun So, Ap Palkup Taerigi**)

Posición en L, doble defensa al medio y arriba con el canto de ambas manos. (**Niunja So, Sang Sonkal Makgi**)

Posición de caminar, bloqueo alto con la parte interna del antebrazo. (**Gunnun So, Doo Palmok Nopunde Makgi**)

CINTURON AZUL



Ciclo de Composición del TaeKwon-Do: **Movimientos fundamentales – Forma - Práctica con accesorios - Ejercicios de combate - Defensa personal.** Es imposible separar estas fases, ya que todas componen un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra.

Significado de Joong- Gun: Tiene 32 movimientos. Recuerda al patriota Ahn Joong-Gun, que asesinó a Iro-Bumi Ito el primer gobernador general japonés en Corea. También conocido como el hombre que actuó como conductor en la rebelión Coreo-Japonesa. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. AHN cuando fue ejecutado en la prisión Lui-Shung (1910).

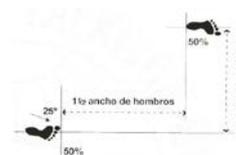
Significado del color Azul: Representa el “cielo”, hacia la cual la planta madura y se dirige, como los progresos en TaeKwon-Do.

Moción Lenta: Es introducido en el Joong-gun tul (movimientos 27, 29= son los bloqueos de presión con la palma de la mano que esta hacia abajo y 30=golpe de puño en ángulo derecho) completando los cinco principales tipos de movimientos. Es un movimiento que se ejecuta lentamente con una ondulación y sin que oiga la respiración. Este tipo de movimiento es muy útil para mejorar el control y el balance.

Posiciones

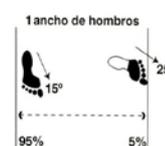
NACHUO SOGUI (Posición para caminar baja)

Tiene un ancho y medio de hombros, más un pie de separación en largo y uno como ancho desde los empeines. Se la utiliza con frente total o semi frontal. Sirve para controlar la distancia al atacar. El peso del cuerpo se distribuye equitativamente en cada pierna (50 % sobre cada una)



DWITBAL SOGUI (posición L corta)

Tiene un ancho de hombros de separación entre el canto externo del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante. Las rodilla del pie de atrás cae perpendicularmente flexionada sobre el dedo gordo, mientras que el de adelante apoya el metatarso levemente. El pie de adelante tiene una inclinación de 25°, mientras que el de atrás lleva solamente 15°, ambos hacia adentro. Siempre se utiliza en posición semi frontal. El peso del cuerpo se distribuye prácticamente en su totalidad sobre la pierna de atrás (95°).



Patada

VITURO CHAGUI

(Patada de metatarso hacia afuera).



Vocabulario

Posición en L, defensa al medio con el reverso del canto de la mano. (**Niunja So, Sonkal Dung Bakuro Makgi**)

Patada frontal de lado baja. (**Yop Apcha Najunde**)

Posición L corta, defensa ascendente con la palma de la mano. (**Dwitbal So, Son Badak Ollyo Makgi**)

Posición de caminar, golpe ascendente con el codo. (**Gunnun So, Wi Palkup Taerigi**)

Posición de caminar, golpe alto con los puños verticales. (**Gunnun So, Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi**)

Posición de caminar, defensa ascendente con los puños en X. (**Gunnun So, Kyocha Joomuk Chookyo Makgi**)

Posición de caminar baja, bloqueo de presión con la palma de la mano. (**Nachuo So, Bande Noollo Makgi**)

Posición de pies juntos, golpe con el puño en ángulo. (**Moa So, Giokja Jirugi**)

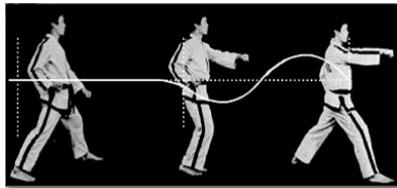
Posición en L con peso repartido, defensa en forma de U con las manos en arco. (**Gunnun So, Digutja Makgi**)

CINTURON AZUL PUNTA ROJA

Movimiento Ondulatorio: El movimiento ondulatorio es único al 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. Dos motivos llevan a este movimiento:

1. La relajación.
2. El aumento de la velocidad a través de una ganancia en la altura.

Realizar el movimiento del centro de gravedad en forma ondulante implica mantener ligeramente flexionadas las piernas y brazos durante el movimiento. Esto obliga a relajar el cuerpo lo cual agrega velocidad a la técnica al finalizar el movimiento. 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. En algunos casos no se realiza la ondulación completa como en los movimientos rápido (donde el segundo movimiento encadenado sólo arriba-abajo), conectado (donde el segundo movimiento encadenado realiza sólo el movimiento hacia abajo)



Principios de Poder:

1. Importancia de la velocidad en el choque: $P = \frac{1}{2} M \cdot V^2$ Lo cual equivale a una buena relajación.
2. Fuerza sobre superficie: Disminuyendo la superficie de contacto, el golpe aumenta la presión. **Presión = $\frac{F}{S}$**
3. Respiración, vista, pies y manos deben coincidir en un mismo movimiento.
4. Sistema ondulatorio: Funciona como un acumulador de energía en avance, como una forma de estar ya en movimiento cuando el cuerpo ya está estático.
5. Buen balance en movimientos ejecutados en el aire o contra un objeto.

Significado de Toi – Gye: Tiene 37 movimientos. Es el seudónimo del notable maestro Yi Hwang (S. XVI) una autoridad en el neo-confucianismo. Los 37 movimientos hacen referencia a su lugar de nacimiento en los 37° de latitud y el diagrama representa al erudito.

Patadas

TWIMYO SONKAL YOP TEARIGI
(Canto de mano saltando)



Vocabulario

Posición de caminar, golpe bajo con la punta invertida de los dedos de la mano. (**Gunnun So, Dwijibun Sonkut Najunde Tulgi**)
Posición de pies juntos, golpe atrás lateral con el reverso del puño. (**Moa So, Dung Joomuk Yopdwi Taerigi**)
Posición de caminar, bloqueo por presión con los dos puños en X. (**Gunnun So, Kyocha Joomuk Noollo Makgi**)
Posición de pies juntos, ejecutar un golpe de codo hacia ambos lados. (**Moa So, Sang Yop Palkup Taerigi**)
Posición de jinete, defensa en W con el antebrazo interno. (**Annun So, Bakat Palmok Sang Makgi**)
Posición L, bloqueo de empuje bajo con doble antebrazo interno: (**Niunja So, Doo Palmok Najunde Miro Makgi**)
Golpe ascendente con rodilla. (**Moorup Ollyo Chagui**)
Posición de caminar, golpeando alto con la punta de los dedos de la mano. (**Gunnun So, Opun Sonkut Tulgi**)
Posición en L, golpe lateral atrás con el reverso del puño y defensa baja con el antebrazo. (**Niunja So, Dung Joomuk Nopunde Yopdwi Taerigi**)
Posición en L, defensa baja con canto de la mano. (**Niunja So, Sonkal Najunde Makgi**)

CINTURON ROJO

Teoría del Poder:

I - Fuerza de Reacción Según la Ley de Newton, cada fuerza aplicada sobre un cuerpo generan una fuerza de reacción de igual magnitud pero de sentido opuesto. Por ejemplo, al realizar un golpe de puño derecho, al mismo tiempo se genera una fuerza reactiva de igual magnitud pero en sentido opuesto llevando el puño izquierdo hacia la cadera.

II - Concentración Al aplicar la fuerza de impacto sobre la menor superficie, se logra concentrar la fuerza y como consecuencia se incrementa su efecto (presión).

Otro aspecto importante de la concentración es el de liberar la fuerza principalmente en el momento del impacto y no al comienzo. Existen dos tipos de concentración: Una consiste en concentrar cada músculo del cuerpo, especialmente los mayores que están alrededor de las caderas y el abdomen los cuales son más lentos debido a que son más grandes y fuertes que el resto. El otro tipo de concentración es movilizar todo el cuerpo hacia un punto vital del oponente concentrando la fuerza del impacto en una superficie menor de contacto.

III - Equilibrio Siempre se mantiene el cuerpo en equilibrio es decir correctamente balanceado. Las posturas deben ser estables y flexibles. El equilibrio puede ser de estabilidad estática o dinámica.

IV - Control de la Respiración Controlando la respiración y exhalando en el momento justo además de favorecer la resistencia y la velocidad nos permitirá incrementar el poder de un golpe hacia el oponente. Es importante recordar que nunca se debe inspirar durante la ejecución de un bloqueo o de un golpe lanzado hacia el adversario; esto nos producirá pérdida de potencia en la ejecución.

V - Velocidad Este es el factor más importante de la potencia. Científicamente la potencia es igual a masa por aceleración ($F=M \times A$) o ($P=M \times V^2$). Como se aprecia en la fórmula de la potencia, la velocidad se encuentra elevada al cuadrado, por lo tanto es el factor más influyente en el resultado.

Significado de Hwa – Rang: Tiene 29 movimientos. Recuerda un grupo de jóvenes guerreros denominados Hwa-Rang originarios de la dinastía Sylla a principios del S.VII. Los 29 movimientos hacen referencia a la 29na división de infantería donde el Taekwon-Do fue desarrollado hasta su madurez.

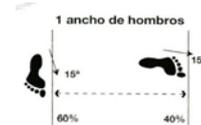
Significado del color rojo: Representa peligro, alertando al estudiante para que ejerza control y advierta oponente que se mantenga a distancia.

ILBO Matsokgi (combate a 1 paso con oponente): Este enfrentamiento está considerado como el más importante desde el punto de vista que el propósito último del TKD, en un combate real, es, vencer con un solo golpe. En consecuencia recomendamos utilizar todas técnicas posibles como: esquivar y golpear al mismo tiempo, realizar barridas o palancas.

Posiciones

SOOJIK SOGUI (posición L vertical o parada)

Tiene un ancho de hombros de separación entre el canto interno del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante. Las rodillas van extendidas, y los pies 15° hacia adentro. Siempre se utiliza en posición semi frontal. El peso del cuerpo se distribuye, 60° en la pierna de atrás y 40° en la de adelante.



Patadas

Técnicas dobles con salto

Vocabulario

Posición de jinete, defensa al medio por empuje con la palma de la mano. (**Annun So, Sonbadak Miro Makgi**)

Posición en L, golpe ascendente con el puño. (**Niunja So, Ollyo Jirugi**)

Posición vertical, golpe descendente con el canto de la mano. (**Soojik So, Naeryo Taerigi**)

Patada circular alta. (**Dollyo Chagui Nopunde**)

Posición en L, golpeando con el codo lateral. (**Niunja So, Yop Palkup Tulgi**)

Posición de pies juntos, defensa frontal lateral con el antebrazo interno. (**Moa So, An Palmok Yobap Makgi**)



CINTURON ROJO PUNTA NEGRA

Relación Instructor - 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. Educar un niño para que se convierta en un hombre con fuertes principios éticos y morales, es la difícil tarea que ejerce el maestro, respetando el deseo de los padres. Ciertamente existe un grado de cariño en toda relación, pero también debe haber cierta objetividad. Este mismo tipo de relación debe estar presente también en el TAEKWON-DO. La responsabilidad de la correcta enseñanza del arte recae en el instructor. El cual procurara de educar a sus alumnos física y mentalmente fuertes: para que puedan contribuir con el 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 si, a través de un sincero afecto y un dedicado trabajo. Esto es algo que no tiene precio, que no se puede pagar.

Diferencia entre Arte Marcial y Deporte: El TAEKWON-DO es un arte marcial que dentro de si mismo contempla la competencia, y la fomenta de tal forma que lo podríamos comparar con un deporte de alto rendimiento. Por eso decimos que el TAEKWON-DO es mas amplio que un deporte, ya que si dividimos su contenido podemos mencionar la defensa personal, la actividad física como forma de mejorar la salud, la auto superación, la docencia y la competencia. A si como tienen ciertas cosas en común, como ser el desarrollo muscular, el trabajo sobre la coordinación, etc.: también tienen diferencias ya que en el deporte uno trata de superar a otros mientras que la práctica del TAEKWON-DO apunta a que uno se supere a si mismo. Para la práctica de un deporte es necesario un entrenador que indique la técnica, tome el tiempo y planifique el trabajo. Pero una vez aprendido todo esto, no es indispensable, ya que un maratonista saldría a correr y el resto lo haría por si solo. En TAEKWON-DO no ocurre esto debido a que posee un sistema de aprendizaje en el cual instructor no solo enseña técnicas gradualmente: sino que también es un guía a lo largo de la vida del practicante marcando otros valores perseguidos por el arte marcial. La cultura moral, la filosofía del TAEKWON-DO, la ética. Todo dirigido a la formación de la persona e integración en la sociedad.

Significado de Choong - Moo: Tiene 30 movimientos. Era el nombre dado al gran Almirante Yi Soo-Sin de la dinastía Lee. Se le atribuye haber inventado la primera nave de combate blindada (kobukson) en 1592, la que sería precursora del actual submarino. La razón por la que esta forma finaliza con un ataque con la mano izquierda es para simbolizar su tremenda muerte, por la cual no tuvo oportunidad de mostrar su gran potencial y su lealtad al rey.

Contenidos Anteriores: Historia (origen, Creador, Instructores) – Significados de las formas anteriores – Principios y juramentos del TaeKwon-Do – Significado de los colores – Significado de la palabra Tul y sus características – Comportamiento – Mociones – Posiciones – Patadas – Zonas del cuerpo – Ciclo de composición – Movimiento Ondulatorio – Teoría del Poder – Principios de Poder – Combate a 1-2-3 pasos (SAMBO – IBO – ILBO MATSOKGI).

Vocabulario

Posición de caminar, golpe alto con canto de mano. **(Gunnun So, Nopunde Ap Taerigi)**

Patada Lateral en tijera saltando. **(Twimyo Yopcha Jirugi)**

Patada de burro. **(Dwit Chagui)**

Posición de jinete, defensa media con antebrazo externo. **(Annun So, Am Palmok Kaunde Ap Makgi)**

Posición en L, defensa de chequeo en X. **(Niunja So, Kyocha Sonkal Kaunde Makgi)**

Posición de caminar, defensa ascendente con las palmas de la mano paralelas. **(Gunnun So, Sang SonBadak Ollyo Makgi)**