

PROGRAMA DE ENSEÑANZA



CINTURÓN BLANCO (X Gup) TEORIA

Promesa del practicante de Taekwon-Do:

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

¿De qué país proviene el Taekwon-Do?

El Taekwon-Do proviene de Corea, lugar de nacimiento del fundador.

¿Quién fue el fundador del Taekwon-Do?

El general coreano Choi Hong Hi.

¿Que representa el cinturón blanco?

El cinturón blanco representa la pureza o inocencia, significa que el alumno no posee conocimientos sobre TaekwonDo.

Nombre de la indumentaria de Taekwon-Do.

La indumentaria o ropa para la práctica de Taekwon-Do se denomina “dobok” y su color blanco representa la igualdad. Todos los practicantes somos iguales sin importar género, raza, religión o estatus social.

Principios del Taekwon-Do:

- 1.Cortesía (Ye Ui)
- 2.Integridad (Yom Chi),
- 3.Perseverancia (In Nae),
- 4.Autocontrol (Guk Gi),
- 5.Espíritu Indomable (Baekjul Boolgool),

Cortesía (Ye Ui)

Es un principio fundamental dentro y fuera del Taekwon-Do, que tiene como objetivo hacer destacar al ser humano manteniendo una sociedad armoniosa. Los practicantes de Taekwon-Do deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

Integridad (Yom Chi)

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo, así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello. Por ejemplo, en un estudiante que se niega a recibir consejo o aprender de otro estudiante más inexperto, o en un practicante que pide un grado a su maestro no hay integridad.

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Perseverancia (In Nae)

La Paciencia conduce a la virtud o al mérito. La felicidad o la prosperidad suelen ser alcanzadas por la persona que es paciente. Para poder alcanzar un objetivo, ya sea promocionar a un grado superior o perfeccionar una técnica, se ha de ser perseverante. Es fundamental el sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

«Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia» (Confucio)

Autocontrol (Guk Gi)

El autocontrol es de vital importancia tanto dentro como fuera del dojang, tanto en el combate como en los asuntos personales. En combate, la falta de autocontrol puede provocar graves consecuencias tanto para el alumno como para su oponente. Asimismo, se ha de ser capaz de vivir y trabajar dentro de las propias capacidades.

«No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo».

Espíritu Indomable (Baekjul Boolgool)

Un buen practicante de Taekwon-do ha de ser siempre modesto y honrado. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo y sin dudarlo, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

Comportamiento dentro del dojang:

- Realizar un saludo en silencio al ingresar y al retirarse.
- Saludar a los presentes.
- Ingresar a la clase sin accesorios (aros, reloj, pulsera etc.).
- Solicitar permiso, al instructor para ingresar a la clase, levantando la mano, parado con los pies juntos a un lado del dojang.
- Solicitar permiso del mismo modo que en el paso anterior para retirarse de la clase ante cualquier eventualidad (ir al baño, tomar agua, etc.)
- Al retirarse de la presencia del instructor se realizará un saludo y se efectuaran 3 pasos hacia atrás, luego darse vuelta y retirarse.
- Para arreglarse la indumentaria se solicitará autorización al instructor y girar por la izquierda, para arreglar la indumentaria de espalda al instructor, luego volver a girar hacia la izquierda.
- Utilizar los elementos de entrenamiento de forma correcta.
-

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

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.





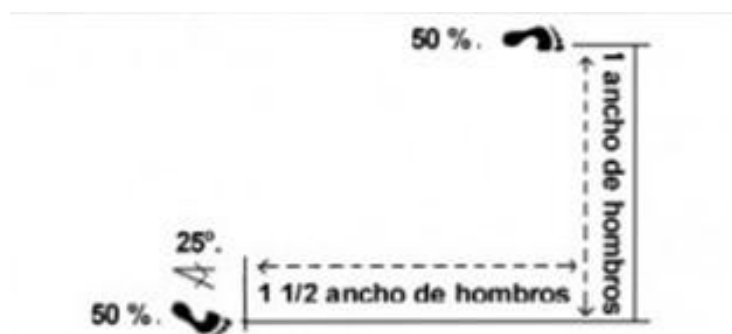
Narani Sogi (Pies paralelos):

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



Gunnun Sogi (Caminar)

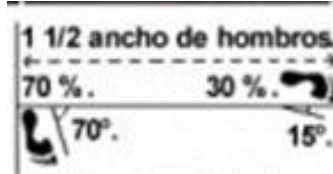
- Ancho: 1 ancho de hombros desde empeine a empeine
- Largo: 1 ½ ancho de hombros desde punta del pie de adelante hasta punta del pie de atrás.
- Pie retrasado 25º hacia afuera.
- La rodilla del pie adelantado debe caer en línea recta con el talón del mismo pie.
- Talones de ambos pies siempre apoyados.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



Niunja Sogi (Posición L):

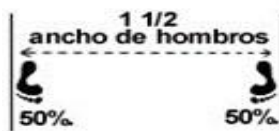
Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

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



Annun Sogi (sentado):

- 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.



SAJU CHIRUGY (1° EN CRUZ) Y SAJU MAKGI (2° EN CRUZ):

Golpe de puño en posición de caminar altura media (gunnun so kaunde ap jirugi):

- Se debe ejecutar en posición de caminar.
- La mano que golpea sale desde el cinturón.
- La mano opuesta se coloca sobre la cadera a la altura del cinto.
- El golpe se realiza con los nudillos de los dedos índice y anular en dirección de la zona del plexo solar (medio del pecho).



Defensa baja posición de caminar (gunnun so palmok najunde makgi):

- Las manos se deben cruzar sobre la línea del pecho opuesto la defensa.
- La mano que realiza la defensa se debe cruzar por sobre la otra.
- La mano que realiza la defensa, al momento de cruzarse, debe estar con los dedos hacia arriba y la otra con los dedos hacia abajo.
- Al momento de la defensa la mano se ubicará en la línea del pie de adelante aproximadamente a 20cm. de distancia de la rodilla.



Defensa media con antebrazo interno en posición L (niunja so anpalmok makgi):

- Se debe cruzar la mano que defiende la línea media del pecho opuesto a la defensa.
- La mano que defiende se cruza por debajo de la mano opuesta.
- Ambas manos al momento del cruce deben mirar hacia abajo.
- Al finalizar la defensa, la mano que defiende se debe ubicar a la altura media en la línea del hombro.



Defensa baja con canto de mano externo posición de caminar (gunnun so palmok najunde makgi):

- Las manos se deben cruzar sobre la línea del pecho opuesto la defensa.
- La mano que realiza la defensa se debe cruzar por sobre la otra.
- La mano que realiza la defensa, al momento de cruzarse, debe estar con los dedos hacia arriba y la otra con los dedos hacia abajo.
- Al momento de la defensa la mano se ubicará abierta, en la línea del pie de adelante aproximadamente a 20cm. de distancia de la rodilla.



PATADAS BÁSICAS

Frontal-ap chagui:

- Partiendo de posición de combate (guardia) con la pierna derecha atrás, se ejecutará la patada hacia el frente, (con la pierna de atrás) flexionando la rodilla y luego estirando la pierna hacia adelante.
- La patada se puede ejecutar a la zona baja, media o alta (según solicite el examinador).
- La herramienta de ataque a usar al momento del impacto es el meta tarso.
- Al ejecutar la patada se debe mantener ambas manos cerradas al frente del rostro.
- Luego de ejecutar la patada bajar la pierna al frente realizando una posición de combate con la pierna izquierda atrás, para poder realizar una patada con esta.
- Cuando la patada es avanzando se realiza con la pierna de atrás, si es retrocediendo se pateo con la pierna de adelante.



Lateral-yop chagui

- Partiendo de posición de combate (guardia) con la pierna derecha atrás, se ejecutará la patada lateral hacia el frente, (con la pierna de atrás) posicionándose de forma lateral se flexionará la rodilla y se ejecutará un movimiento de empuje hacia adelante.
- La patada se puede ejecutar a la zona baja, media o alta (según solicite el examinador).
- La herramienta de ataque a usar al momento del impacto es el talón.
- Al ejecutar la patada se debe extender el brazo de adelante con la mano cerrada y el de atrás flexionado sobre el cinto con la mano cerrada.
- Luego de ejecutar la patada bajar la pierna al frente realizando una posición de combate con la pierna izquierda atrás, para poder realizar una patada con esta.
- Cuando la patada es avanzando se realiza con la pierna de atrás, si es retrocediendo se pateo con la pierna de adelante.



BLANCO PUNTA AMARILLA (IX Gup) TEORIA

Forma/tul:

Chon-Ji: Es la primera forma o tul del Taekwon-Do ITF, correspondiente al cinturón blanco punta amarilla o IX Gup. Posee 19 movimientos.

Significa literalmente "cielo y tierra", la unión de ambos elementos. En países orientales simboliza el principio de todo, al ser el primer tul del practicante. Chon-Ji: Diagrama

El diagrama de Chon-Ji representa una cruz, simbolizando los cuatro elementos: fuego, agua, tierra y aire.



Deberes del estudiante:

1. Nunca te canses de aprender; un buen estudiante puede aprender en cualquier lugar y en cualquier momento. Este es el secreto del conocimiento.
2. Un buen estudiante se sacrifica por su arte e instructor. Muchos estudiantes sienten, que su entrenamiento es una mercadería comprada en cuotas, y no están deseosos de participar en demostraciones, enseñar o trabajar alrededor del gimnasio; un instructor debe forzarse para perder este tipo de estudiante.
3. Siempre sé un buen ejemplo para cinturones de menor graduación. Es natural que ellos quieran e intenten emular a estudiantes más avanzados.
4. Siempre sé leal y nunca critiques al Instructor, al Taekwon-Do o los métodos de enseñanza.
5. Si un instructor te enseña una técnica practícala e intenta utilizarla.
6. Recuerda que la conducta del estudiante fuera de la clase, refleja al arte y al Instructor.
7. Si un estudiante adopta una técnica de otro gimnasio y el instructor la desapueba, el estudiante debe descartarla inmediatamente o entrenarse en el gimnasio donde la técnica fue aprendida.
8. Nunca seas irrespetuoso con tu Instructor, pese que a un estudiante le esté permitido estar en desacuerdo, el estudiante debe seguir eventualmente en lo correcto y lo incorrecto.
9. Un estudiante debe estar siempre ansioso por aprender y hacer preguntas.
10. Nunca destruyas una verdad.

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Nombre de las categorías de los practicantes de Taekwon-Do:

La categoría de cinturones de colores se denomina “Gups” y son 10 (X, en números romanos). 10 debido a que es el número más bajo de dos cifras, por lo tanto, el más humilde de estos.

La categoría de cinturones negros se denomina “dan” y son 9 (IX en números romanos). 9 porque es el número más alto de una cifra. Representa sabiduría, larga trayectoria, experiencia.

El número 9 no es sólo el más elevado entre los números de un sólo dígito, sino que también es el resultado del número 3 multiplicado por 3. En Oriente, el número 3 es el más estimado de todos los números. El carácter del alfabeto chino (base del Alfabeto Coreano) que representa al número 3, contiene 3 líneas: (La de arriba simboliza el Cielo, la del medio a los Mortales y la de abajo a la Tierra)

Cuando el número 3 es multiplicado por sí mismo, la ecuación es 9, lo más alto de las cifras, por lo tanto, la novena categoría (9º Dan) es la más alta de todos los rangos de los cinturones. Es también interesante notar que cuando el número 9 es multiplicado por algún otro dígito simple y luego se suman los 2 números de la resultante, la ecuación siempre dará 9.

Blanco: representa la pureza o inocencia, significa que el alumno no posee conocimientos sobre Taekwon-Do.

amarillo: Representa la tierra de la cual brota la planta y toma raíz, como el cimiento del Taekwon-Do es colocado en el estudiante

Verde: Significa crecimiento de la planta, así como la destreza del Taekwon-Do comienza a desarrollarse (crecer) en el practicante.

Azul: Representa el cielo hacia el que crece el árbol del Taekwon-Do, a medida que progresa el entrenamiento en el Taekwon-Do.

Rojo: Significa peligro alertando al estudiante para que ejerza control y advierta al oponente que se mantenga a distancia.

Negro: Opuesto al blanco, por lo tanto, significa madurez y la eficiencia en el Taekwon-Do del practicante.

MOVIMIENTO BÁSICOS

Golpe de puño en posición de caminar altura media (gunnun so kaunde ap jirugi):

- Se debe ejecutar en posición de caminar.
- La mano que golpea sale desde el cinturón.
- La mano opuesta se coloca sobre la cadera a la altura del cinto.
- El golpe se realiza con los nudillos de los dedos índice y anular en dirección de la zona del plexo solar (medio del pecho).



Defensa baja posición de caminar (gunnun so palmok najunde makgi):

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Las manos se deben cruzar sobre la línea del pecho opuesto la defensa.
- La mano que realiza la defensa se debe cruzar por sobre la otra.
- La mano que realiza la defensa, al momento de cruzarse, debe estar con los dedos hacia arriba y la otra con los dedos hacia abajo.
- Al momento de la defensa la mano se ubicará en la línea del pie de adelante aproximadamente a 20cm. de distancia de la rodilla



Defensa media con antebrazo interno en posición L (niunja so anpalmok makgi):

- Se debe cruzar la mano que defiende la línea media del pecho opuesto a la defensa.
- La mano que defiende se cruza por debajo de la mano opuesta.
- Ambas manos al momento del cruce deben mirar hacia abajo.
- Al finalizar la defensa, la mano que defiende se debe ubicar a la altura media en la línea del hombro.



Posiciones de escucha

Escucha uno:



Escucha dos:



Escucha tres:



Escucha cuatro:



PATADAS BÁSICAS

Descendente-naeryo chagui

- Partiendo de posición de combate (guardia) con la pierna derecha atrás, se ejecutará la patada hacia el frente, con la pierna de atrás recta realizando un semicírculo de la línea interior del cuerpo hacia el exterior del lado opuesto.
- La patada se ejecuta a la zona alta.
- La herramienta de ataque a usar al momento del impacto es el talón.
- Luego de ejecutar la patada bajar la pierna al frente realizando una posición de combate con la pierna izquierda atrás, para poder realizar una patada con esta.
- Cuando la patada es avanzando se realiza con la pierna de atrás, si es retrocediendo se pateo con la pierna de adelante.



Circular-dollyo chagui

- Partiendo de posición de combate (guardia) con la pierna derecha atrás, se ejecutará la patada hacia el frente, con la pierna de atrás flexionando la rodilla realizando un semicírculo de la línea exterior del cuerpo hacia el interior del lado opuesto.
- La patada se ejecuta a la zona baja, media o alta (según solicite el examinador).
- La herramienta de ataque a usar al momento del impacto es el meta tarso.
- Luego de ejecutar la patada bajar la pierna al frente realizando una posición de combate con la pierna izquierda atrás, para poder realizar una patada con esta.
- Cuando la patada es avanzando se realiza con la pierna de atrás, si es retrocediendo se pateo con la pierna de adelante.



Giro Lateral- Bandal yop chagui:

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Partiendo de posición de combate (guardia) con la pierna derecha atrás, se ejecutará la patada lateral hacia el frente, girando por la espalda.
- La patada se ejecuta a la zona baja, media o alta (según solicite el examinador).
- La herramienta de ataque a usar al momento del impacto es el talón.
- Luego de ejecutar la patada bajar la pierna al frente realizando una posición de combate con la pierna izquierda atrás, para poder realizar una patada con esta.
- Cuando la patada es avanzando se realiza con la pierna de atrás, si es retrocediendo se patea con la pierna de adelante y luego se realizará el giro.



Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

AMARILLO (VIII Gup) TEORIA

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

Forma/tul: Dan-Gun

Es la segunda forma o tul del Taekwon-Do ITF, correspondiente al cinturón amarillo u IIX Gup. Posee 21 movimientos.

Dan-Gun es a honor del santo Dan-Gun el fundador de Corea en el año 2333 antes de Cristo.

El diagrama de Dan-Gun es una I

mayúscula, o el

número 1 romano (I)



Significado de Taekwon-Do:

Tae: acción pies.

Kwon: acción de manos.

Do: una noción filosófica que se asocia al camino hacia la perfección moral y espiritual del practicante.

El Taekwon-Do, originalmente conocido como Taek-kyon, nació hace más de 1300 años en Corea y fue impulsado principalmente en los reinos de Silla y Koryo. Posee técnicas del Taek-kyon, así como del Carate japonés.

Significado de las Formas o tules:

Es una secuencia de movimientos, en los que se utilizan defensas y ataques contra uno o varios oponentes imaginarios y en diferentes direcciones de acuerdo a un diagrama establecido. Tanto el nombre, el diagrama, como la cantidad de movimientos, corresponden a personajes o hechos históricos de Corea.

Las formas fueron diseñadas por el General CHOI HONG HI, para el perfeccionamiento desarrollo técnico del Taekwon-Do, estas formas están compuestas por saltos, movimientos lentos y giros que alcanzan los 360°, que le dan ciertas características que embellecen su realización. Por otra parte, su dificultad (en lo físico), desarrolla en el practicante un potencial de grandes dimensiones dado que, estimula el equilibrio, el control respiratorio, la concentración, la velocidad, entre otros beneficios.

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.

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Los movimientos se deben ejecutar en diferentes velocidades (rápida o lenta) 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.

Cantidad de formas del Taekwon-Do ITF:

El Taekwon-do está formado por 24 formas, que encierran 970 movimientos.

¿Perqué 24 formas?

“La vida de un ser humano puede ser considerada como un día, cuando se la compara con la eternidad” “

Aquí les dejo el Taekwon-do como un signo del hombre actual. Las 24 horas un día o toda mi vida”. **CHOI HONG HI.**

Cantidad de movimientos del Taekwon-Do:

El Taekwon-do posee un total 3.200 movimiento, los cuales se encuentran distribuidos en: 2.000 técnicas de manos que comprenden defensas, agarres y ataques y 1.200 técnica de piernas que comprenden ataques y defensas.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Doble defensa media con canto de mano (niunja so sonkal daebi makgi):

- Se debe realizar un movimiento de retroceso con ambas manos semi cerradas del lado opuesto a la defensa, con la palma de la mano de atrás en dirección al suelo y la de adelante en dirección opuesta.
- Ser realizará un movimiento recto desde atrás hacia delante ubicando la mano de atrás hacia arriba y la de la delante hacia abajo.
- Ambas manos quedaran abiertas.
- La mano de adelante se ubicará en la dirección de la línea del hombro, con una leve inclinación hacia adentro
- La mano de atrás se ubicará perpendicular al piso debajo de la línea media del pecho de adelante.



Doble defensa alta en posición L (niunja so sang palmok makgi):

- Se deben cruzar ambas manos en la línea del plexo solar.
- Al momento de cruzar las manos, ambas deben estar con las palmas hacia adentro.
- La mano que corresponde al pie de adelante se coloca debajo de la otra al momento del cruce.
- Las defensas se realizan con el antebrazo externo.
- La mano superior se coloca aproximadamente a la distancia de un puño de la frente y la otra a la altura del mentón.



Defensa alta posición de caminar (gunnun so palmok chukyo makgi):

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Se cruzan ambas manos a la altura media del pecho y en la línea media del pecho opuesto a la defensa.
- La mano que defiende, al momento del cruce, se coloca sobre la otra mano con la palma hacia arriba.
- La mano que defiende se colocará a aproximadamente a un puño de distancia de la frente.



Golpe con canto de mano externo en posición L (niunja so sonkal taerigi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que ataca a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por arriba de la otra con la palma hacia arriba.
- La mano al realizar el golpe se colocará a la altura del hombro.
- El golpe se realiza con el canto externo de la mano del pie de adelante.



PATADAS BÁSICAS

En esta categoría se recomienda realizar las técnicas de las categorías anteriores, combinando las alturas, como también combinando las diferentes patadas en un solo paso, por ejemplo: ap-chagui, dollyo chagui con la misma pierna, u otras combinaciones.

AMARILLO PUNTA VERDE (VII Gup) TEORIA

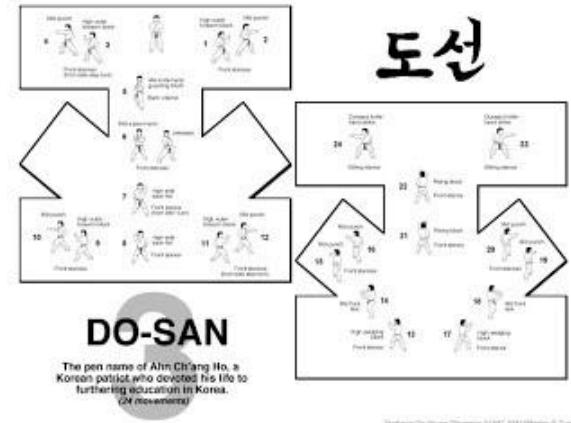
Forma/tul: Do-San, Es la tercera forma o tul del Taekwon-Do ITF, correspondiente al cinturón amarillo punta verde o VII Gup. Posee 24 movimientos.

Significado de Do-San:

Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho, fue un prócer coreano, pedagogo y activista a favor de la independencia coreana durante la Ocupación japonesa de ese país. Los 24

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

movimientos representan su vida, la cual dedicó al movimiento independentista y a la educación en Corea.



Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF)
presidente: Gran Maestro Paul Weiler

FEST (Federacion Española de Taekwon-do ITF.)
Presidente: Sabum Nim Paco Ferrando

Club Fiege Taekwon-Do I.T.F.
Director: Sabum Nim Diego Fiege Vallés

Diagrama:

Línea técnica:

Insignias y sus significados:

Logotipo ITF nuevo:

Representa:



INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION

- El puño del General CHOI HONG HI, representando la unión que hace a la fuerza
- Los 5 colores de los cinturones de Taekwon-do
- Los 5 principios del Taekwon-do
- Los 5 continentes
- No está rodeado de un círculo debido a que es un Taekwon-Do abierto para todos.
- El tipo de letras representa el movimiento de onda que caracteriza la forma del Taekwon-do.

1º logotipo ITF:



Representa:

- El puño del general CHOI HONG HI, representando la unión que hace a la fuerza
- El color amarillo representa al continente oriental.
- Las líneas negras (meridianos y paralelos) representan el mundo.
- El color azul representa la paz (simboliza un mundo en paz).

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Está rodeado de un círculo negro porque el General CHOI HONG HI sostenía que si todo el mundo fuera cinturón negro de Taekwon-Do, el mundo sería un lugar mejor.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Defensa alta con antebrazo externo posición de caminar (gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que defiende a la altura de los hombros.
- La mano que defiende se cruza por arriba de la otra con la palma hacia arriba.
- La mano que defiende se colocará a la altura de los ojos siguiendo la línea del hombro.
- La defensa se realiza con el antebrazo externo.



Golpe de puño trabado en posición de caminar (gunnun so bande jirugi):

- Se realizará un golpe de puño con la mano opuesta al pie que domina la posición de caminar.
- El golpe se realizará en línea recta hacia adelante y al medio del plexo solar.



Golpe con punta de dedos en posición de caminar (gunnun so sunkut tulgi):

- Preparación: Ambas manos se llevarán a los costados del cuerpo a la altura de la cara. Las manos se colocarán mirando hacia adentro y semicerradas.
- El golpe se dará con la punta de los dedos de la mano de adelante, en línea recta hacia adelante y al medio del plexo solar.
- La mano opuesta se colocará abierta y mirando hacia abajo debajo de la mano que golpea, el codo de esta permanecerá perpendicular al piso.



Golpe con el reverso del puño posición de caminar (gunnun so dung joomuk nopunde hechyo taerigi):

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que golpea a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por debajo de la otra con la palma hacia abajo.
- La mano que golpea se colocará a la altura de la cadera en la línea del hombro de adelante.
- La mano debe ser girada levemente para asegurar que el golpe se dé con los nudillos.



Defensa de agarre de cuello posición de caminar (gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi):

- Ambas manos se cruzarán en la línea media del plexo solar a la altura de los hombros.
- Ambas manos deben estar en dirección del pecho al momento del cruce y la mano del pie de adelante debe ir sobre la otra.
- Las manos se colocarán por debajo de la línea de los ojos con una separación entre ellas de aproximadamente un puño.
- Los codos se ubicarán levemente hacia afuera levemente flexionados.



Golpe con el canto de mano en posición de sentado (annun so sonkal taerigi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que ataca a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por arriba de la otra con la palma hacia arriba.
- La mano al realizar el golpe se colocará a la altura del hombro.
- El golpe se realiza con el canto externo de la mano del pie de adelante.



PATADAS BÁSICAS

En esta categoría se recomienda realizar las técnicas de las categorías anteriores, combinando las alturas, como también combinando las diferentes patadas en un solo paso, por ejemplo: ap-chagui, dollyo chagui con la misma pierna, u otras combinaciones.

VERDE (VI Gup) TEORIA

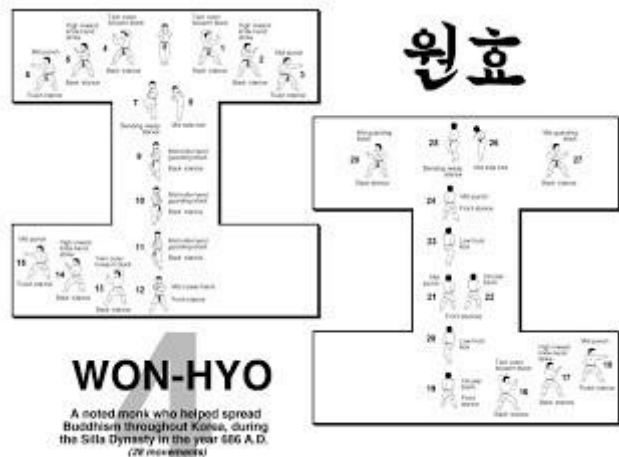
Verde: Significa crecimiento de la planta, así como la destreza del Taekwon-do comienza a desarrollarse (crecer) en el practicante.

Forma/tul: WON-HYO –

Significado: Fue el notable monje que introdujo el budismo en la dinastía Silla en el año 686 A.C. posee 28

Movimientos.

Diagrama:



Movimiento ondulatorio (movimiento de onda):

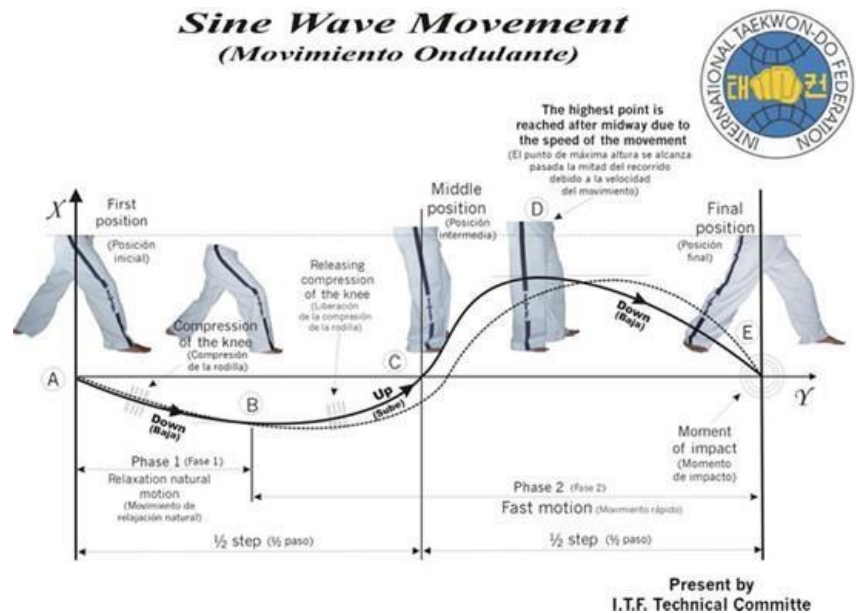
El movimiento ondulatorio es único al Taekwon-do ITF. En prácticamente todos los movimientos se utiliza la ondulación. La ondulación es un movimiento en el cual el centro de gravedad del cuerpo formaría una onda sinusoidal. Dos motivos llevan a este movimiento:

- La relajación.
- 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 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 arriba-abajo), conectado (donde el segundo movimiento encadenado realiza sólo el movimiento hacia abajo)



Teoría del Salto:

Las técnicas con salto más espectaculares solo pueden encontrarse en el Taekwon-Do. Ningún arte marcial lo puede igualar, ni en cantidad ni en calidad. Esto probablemente se deba a sus características étnicas.

Muchos consideran que las técnicas saltando son impracticables y peligrosas; si bien es cierto que es muy difícil intentar aplicarlas en una lucha libre, también es cierto que pueden ser aplicadas con muchísimos objetivos. El estudiante debe tomarse tiempo y esforzarse para perfeccionar este tipo de técnicas.

Objetivos del salto:

- Evitar o superar un obstáculo.
- Sorprender un oponente con un cambio de ángulo de ataque.
- Cubrir rápidamente una distancia.
- Reunir dos movimientos en uno.
- Patear a una zona más alta sin esfuerzo, (Además de desarrollar la coordinación, mejoran la condición muscular).

Son un excelente ejercicio para regular el tiempo y la distancia.

Los objetivos más importantes son los cambios de ángulo por el hecho de poder saltar cambiando el ángulo y patear al mismo tiempo y la acumulación del poder por el hecho de poder patear aprovechando la inercia o la caída del peso corporal.

Los principios para obtener una buena técnica saltando son:

- La patada debe ejecutarse cuando el cuerpo llega al punto máximo del salto.
- El pie que no patea debe estar recogido.
- Después del impacto, el retroceso debe hacerse rápidamente para recuperar el equilibrio.
- Inmediatamente después de patear se debe asumir buena postura y balance.

Graduaciones de danes en el Taekwon-Do:

los cinturones negros se les denomina, según su graduación:

Boo Sabum (I a III DAN): Asistente de instructor.

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Sabum-Nim (IV a VI DAN): Instructor.

Sahyum-Nim (VII a VIII DAN): Maestro.

Saesong-Nim (IX DAN): Gran Maestro.

El sufijo Nim se utiliza como manifestación de respeto. Solamente están habilitadas para dirigir la enseñanza, las categorías de 4º Dan o mayores. Sin embargo, éstas pueden delegarla en categorías menores (asistentes), que no poseen el poder de examinar.

Números en coreano:

cardinales		ordinales	
HANA	1	IL	1º
DUL	2	I	2º
SET	3	SAM	3º
NET	4	SA	4º
DASOT	5	OH	5º
YOSOT	6	YUK	6º
ILGOB	7	CHIL	7º
YODOL	8	PAL	8º
AHOB	9	KU	9º
YOL	10	SIP	10º

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Posición cerrada A (Mao Sogi A):

- Los pies deben permanecer juntos.
- La mano izquierda se coloca abierta sobre la derecha, aproximadamente a la altura de los ojos.
- Los codos se flexionan levemente.

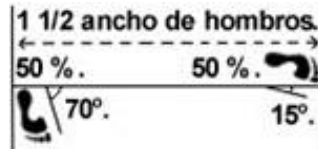


Gojung Sogi (L de peso repartido 50% - 50%)

- Peso del cuerpo: 50% - 50%

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- 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.



Golpe con el canto de mano trabado hacia adentro en posición L (niunja so nopunde anuro taerigi):

- La mano de delante debe mover hacia el frente al tiempo que la de atrás realizará el golpe), deberá realizar un leve retroceso a la altura de las
- La mano de atrás se desplazará hacia el frente realizando un golpe con externo de la mano a la zona alta, mientras que la mano de adelante se línea media del pecho de atrás a la altura del hombro.
- El golpe se realizará con un ángulo de aproximadamente 45°



Golpe de puño en posición L larga (gojung so kaunde jirugi):

- El golpe debe iniciar su movimiento desde el cinturón.
- La mano se ubicará a la altura del hombro de adelante.
- Se mantendrá el semiperfil de la posición "L".



Goburyo Sogi A (Posición de una pierna flexionada):

- Se usa para preparar posiciones de patadas laterales (como el Yop-chagui) y hacia atrás.
- también se utiliza frecuentemente en defensa.
- Puede ser de frente o de lado, ya sea en ataque o en defensa.
- Defensa baja, media trabada con antebrazo externo:



Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Patada de costado zona media con el brazo extendido (kaunde yopcha jirugi):

- La patada se realizará a la zona media impactando con el filo del pie.
- La mano de adelante se extenderá al momento de realizar la patada.
- La mano de atrás permanecerá flexionada.



Defensa baja media trabada con el antebrazo interno en posición de caminar (gunnun so palmok dollimio makgi):

- Ambas manos se deben separar del cuerpo y realizar un movimiento circular de afuera hacia adentro.
- La mano que realiza la defensa (en este caso la de atas), se debe cruzar por debajo de la otra mano.
- La mano que defiende se colocará a la altura media en la línea del hombro.
- Se deberá mantener un semiperfil trabado.



PATADAS BÁSICAS

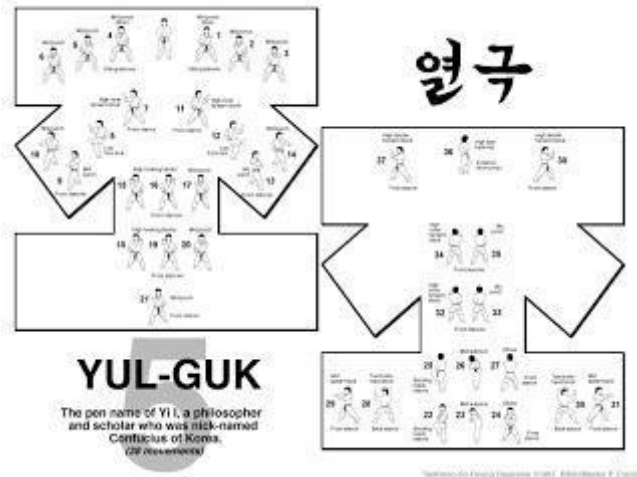
Para esta categoría se recomienda además de la práctica de las técnicas anteriores incluir patadas con salto, ya sea con giro o sin giro, por ejemplo: Patada frontal saltando-twimyo ap chagui

VERDE PUNTA AZUL (V Gup) TEORIA

FORMA/TUL: Yul-Gok. MOVIMIENTOS: 38

Se denomina así por el término Yul-Gok, el cual era el seudónimo del filósofo y catedrático Yil (1536-1584), quien era considerado como El Confucio de Corea. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento en los 38 grados de latitud.

El significado de su diagrama es "el erudito" (maestro).



Taekwon-Do: ciencia, deporte y arte.

Se dice que el Taekwon-Do es un arte, una ciencia y un deporte y que su estudio constituye una forma de vida.

Es una ciencia porque todos sus movimientos se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas, que enseñan cómo generar el máximo de energía en cada movimiento. Todas sus técnicas están diseñadas para producir el máximo de poder, de acuerdo a las formulas científicas y al principio de energía cinética.

Es un deporte debido a echo de que se compite, posee un reglamento de competencia. Las competencias a nivel mundial más importante son, el mundial (donde se congregan las selecciones de cada país) y la copa del mundo (torneo abierto de libre inscripción)

Como deporte está comprendido en cinco facetas:

- Lucha Libre (individual y por equipo).
- Lucha pre-establecida.
- Técnicas de poder(roturas).
- Técnicas especiales (roturas).
- Formas (individual y por equipos).

Taekwon-Do es un arte, un camino, que busca la perfección, tanto del practicante (en lo moral, físico y técnico) , como también el arte en sí(que se perfecciona al correr del tiempo), debido a que este engloba una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo mas integrado y moral. El aspecto moral esta decididamente unido al Taekwon-Do desde su creación. Este es el espacio donde uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano.

Podemos decir que el estudio del Arte de Taekwon-Do se divide claramente en dos partes: La perfección técnica y la disciplina espiritual.

ROTURAS:

La práctica constante de los fundamentos del Taekwon-Do, acrecienta la coordinación de fuerza, velocidad y precisión a un grado extraordinario, y estas características constituyen la base de las técnicas de rompimiento.

Elementos a tener en cuenta en la rotura:

- Precisión
- Fuerza. • El foco.
- Elemento de ataque.

Precisión:

La precisión es esencial, uno debe considerar correctamente la distancia entre sí mismo y el objetivo, para atacar en el alcance de máxima fuerza. Si uno está demasiado próximo, no habrá espacio suficiente para que el movimiento de ataque adquiera la máxima velocidad para abrirse paso hacia el blanco. En cambio, si uno está demasiado retirado, su fuerza se dispersará antes de llegar al objetivo.

La fuerza:

La fuerza es el producto de la masa la velocidad al cuadrado (teoría del poder). La velocidad es la que provee la fuerza de choque necesaria para romper a través de materiales duros.

El foco:

Consiste en aplicar la fuerza, en el punto más débil del material a romper, generalmente se encuentra en la parte más alejada del soporte que sostiene el elemento a romper.

Elemento de ataque:

Es las zonas del cuerpo con que se realizará la técnica de rotura, deben ser trabajadas lenta y paulatinamente con mucha dedicación, para que de apoco consigan acostumbrarse a la potencia del impacto, para practicar la técnica sin temor a lastimarse y generar confianza para tareas más ambiciosas. No se debe intentar realizar ningún tipo de roturas, a menos que esté previamente convencido de que puede hacerlo.

El riesgo de intentar una rotura sin el acondicionamiento físico necesario y el control de un instructor es obtener una lesión que puede durar toda la vida.

Las técnicas pueden ser de potencia o de habilidad:

Habilidad: Son técnicas que necesitan una habilidad superior, dado que deben ser saltando, estas técnicas se consiguen muchos años de práctica y no deben ser intentadas sin la debida supervisión de un instructor.

Potencia: el objetivo de esta es justamente mostrar la correcta aplicación de la técnica y el desarrollo de potencia, esta rotura se realiza sin saltar debido a que requiere mayor fuerza y estabilidad que la rotura de habilidad.

MOVIMIENTOS BÁSICOS

Golpe de puño en posición de caminar zona media (annun so kaunde jirugi):

- El golpe se dará a la zona media (con la mano que indique la forma)



Defensa descendente con la palma de la mano hacia abajo en posición de caminar (gunnun so sonbadak kaunde a Baro / b bande golcho makgi):

- La mano que realiza la defensa se deberá cruzar a la altura de la cadera opuesta al lado que defiende (por arriba de la otra mano y mirando hacia arriba).
- El movimiento de defensa se realizará en forma descendente y con la palma de la mano hacia abajo.
- La mano que defiende debe estar totalmente abierta al momento de ejecutar la defensa.



Golpe de codo frontal trabado posición de caminar (gunnun so ap palkup taerigi):

- Ambas manos deben realizar un leve movimiento hacia atrás a la altura del hombro.
- El golpe debe ser proyectado hacia adelante y golpeando con el codo de la mano de atrás.
- La mano de adelante se colocará abierta en frente del codo que realiza el golpe.
- Al momento de realizar el golpe la mano de adelante tocará el codo y se separará luego, aproximadamente tres centímetros.



Kyocho Sogi (X)

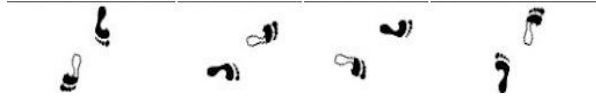
-

El peso del cuerpo va sobre el pie apoyado.

Excepto en los saltos el pi e cruza por delante de la parte anterior del

Cuando el peso esta sobre e l pie derecho es posición en X derecha y

Cruzar el pie por delante o por detrás del otro tocando el



- otro.
- viceversa.
-
- suelo con el metatarso.

Golpe con el reverso del puño en posición X (Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que golpea a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por debajo de la otra con la palma hacia abajo.
- La mano que golpea se colocará a la altura de la cien en la línea del hombro de adelante.
- La mano debe ser girada levemente para asegurar que el golpe se dé con los nudillos.



Defensa con antebrazo interno zona alta en posición de caminar (gunnun so doo palmok nopunde yop taerigi):

- Se debe realizar un leve retroceso con ambas manos hacia abajo.
- Ambas manos se llevarán al frente girando las palmas hacia arriba.
- La mano que realiza la defensa se colocará a la altura de los ojos levemente flexionada y la otra se colocará en dirección del codo de la de adelante.
- El codo de la mano de atrás se debe separar del cuerpo.



Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

PATADAS BÁSICAS

En esta categoría se recomienda realizar las técnicas de las categorías anteriores, combinando las alturas, como también combinando las diferentes patadas en un solo paso, por ejemplo: ap-chagui, dollyo chagui con la misma pierna

Incluir además las siguientes patadas;

- Gancho-goro chagui
- Giro de talon-bandae dollyo chagui

AZUL (IV Gup) TEORIA

Azul: Representa el cielo hacia el que crece el árbol del taekwondo, a medida que progresa el entrenamiento en el Taekwon-Do.

Forma/tul: Joong-Gun

Movimientos: 32

Significado: 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 movimiento
fue ejecutado en la cárcel de

representan la edad en que
Lui Shung en 1910.

Diagrama:



Ordenes en Taekwon-do:

KYONG YE

Saludo

CHUMBI

Preparados

GUMAN

Final

SHIO

Descanso

CHARYOT

Atención, firmes

SI CHAK

Comenzar

KIAP

Grito

ANYO

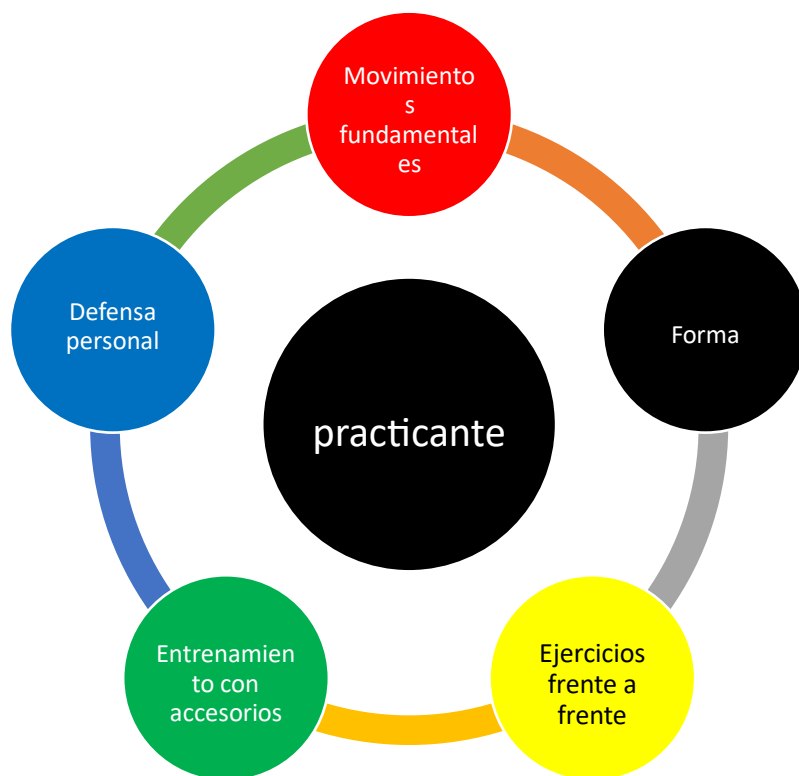
Sentarse

Ciclo de composición de Taekwon-Do:

El Taekwon-Do está compuesto por movimientos fundamentales, formas, ejercicios con accesorios, ejercicios enfrentados 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 círculo en el que no se distingue el principio del 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.

El practicante se encuentra en el centro del círculo, de modo tal que todos los componentes se encuentran a la misma distancia de este, destacando la importancia de todos ellos para la formación de una práctica completa.



MOVIMIENTOS BÁSICOS

Posición preparatoria cerrada B (Mao sogi B)

- Los pies deben permanecer juntos.
- La mano izquierda se coloca abierta sobre la derecha, aproximadamente a la altura del cinturón.
- Los codos se flexionan levemente.



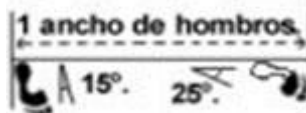
Patada fronto-lateral, zona baja (yobap cha busigi):

- La patada se realiza con el pie de adelante.
- Se debe mantener el semiperfil de la posición L corta.
- El elemento de ataque de la patada es el metatarso.
- La patada debe ser a la zona baja.



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 25º hacia adentro y pie de atrás 15º hacia adelante
- Distribución del peso: 90% atrás y 10% adelante
- La pierna de atrás determina la posición (derecha o izquierda)



Defensa ascendente con la palma de la mano en posición L corta (Dwitbal So sondabak ollyo makgi)

- La mano que defiende realizará un leve movimiento circular, saliendo del cinturón hacia arriba y afuera y luego hacia abajo, para terminar en un movimiento ascendente con la palma de la mano abierta.
- El movimiento se debe realizar al tiempo que se realiza el paso.
- La mano que realiza la defensa se ubicará por sobre la línea del cinturón y a en la línea del pie de adelante.
- Se debe mantener el semiperfil de la posición L corta.



Golpe de codo ascendente trabado en posición de caminar (gunnun so wipalgup taerigi):

- La mano que efectúa el golpe es la opuesta al pie que domina la posición de caminar.
- Se debe realizar un leve retroceso con la mano que efectuará el golpe, luego se continua con un movimiento ascendente con el codo totalmente flexionado.
- Se ubicará el codo a la altura del mentón aproximadamente.
- Se debe mantener un enfrentamiento total de la posición.



Doble golpe de puño alto en posición de caminar (gunnun so sang joomuk sewo jirugi):

- El golpe se realice con ambas manos en posición vertical.
- Los dos puños se ubican a la altura de la nariz del atacante.
- Los codos se ubican en la línea del hombro del que ataca.
- El golpe iniciará con ambas manos al costado del cuerpo a la altura de las costillas flotantes.



Doble golpe de puño medio en posición de caminar (gunnun so joomuk rwijibum jirugi):

- El golpe se realice con ambas manos en posición horizontal y con las palmas hacia arriba.
- Los dos puños se ubican ligeramente por arriba de los codos del atacante.
- Los codos se ubican en la línea del hombro del que ataca.
- El golpe iniciará con ambas manos al costado del cuerpo a la altura del cinturón.



Defensa ascendente con las manos cerradas en X zona alta (gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi):

- las manos se cruzarán cerradas a la altura de los hombros y se realizará un movimiento ascendente.
- Al momento de la defensa las manos permanecerán cruzadas por sobre la línea de la frente.
- La mano que acompaña el pie que domina la posición de caminar permanecerá adelante de la otra.



Golpe con reverso del puño zona alta en posición L (niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que golpea, a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por debajo de la otra con la palma hacia abajo.
- La mano que golpea se colocará a la altura de la cien en la línea del hombro de adelante.
- La mano debe ser girada levemente para asegurar que el golpe se dé con los nudillos.



Defensa descendente (de presión) con la palma de la mano (gunnun so sonbadak noollo makgi):

- Al inicio del movimiento la mano que acompaña la pierna de atrás, se elevará a la altura de los ojos orientada hacia atrás. La mano de la pierna de adelante se ubicará a la del lado de afuera de la pierna y orientada hacia atrás.
- Cada mano descenderá o ascenderá (según corresponda), realizando un giro hacia dentro, el movimiento debe ser lento.
- La mano que defiende al momento de la defensa permanecerá en el bajo abdomen y la otra al nivel del plexo solar, ambas en la línea del hombro.



Golpe de puño en ángulo (gancho) con los pies juntos (mao so kiokja jirugi):

- La mano que ejecuta el golpe realizará un movimiento circular (gancho), de afuera hacia adentro con la palma hacia abajo.
- La mano, al realizar el golpe permanecerá a la altura del plexo solar y en la línea media del pecho opuesto.



Doble defensa en “U” (defensa de palo) en posición L peso repartido (gojung so digutja makgi):

- Ambas manos realizarán un leve retroceso con las palmas hacia arriba, luego se proyectarán en un movimiento hacia adelante.
- Ambas manos realizarán un bloqueo en U con las palmas abiertas.
- La mano de arriba permanecerá con la palma de la mano hacia abajo y por sobre la frente.
- La mano de abajo permanecerá con la palma de la mano hacia arriba, a la altura de la cadera y en la línea del pie de adelante.



PATADAS

A partir de esta categoría el practicante deberá demostrar conocimiento y dominio de todas las patadas de las categorías anteriores, ya sea en combinaciones, saltando/ sin saltar, con giro o sin giro.

AZUL PUNTA ROJA (III Gup) TEORIA

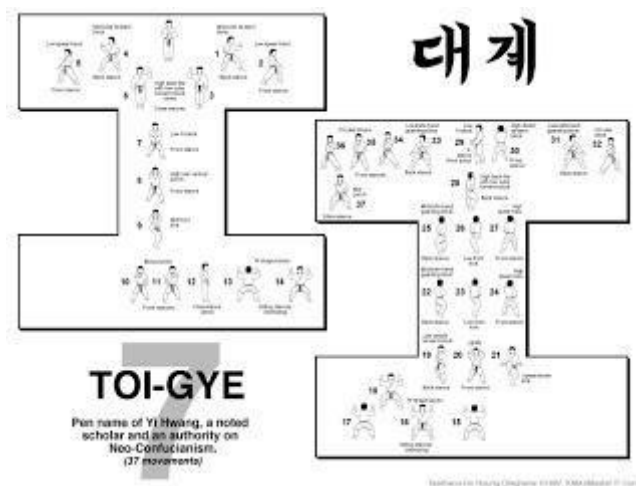
Forma/tul: Toy Gye

Movimientos: 37 Significado

de Toy Gye

significado: Es el nombre del célebre erudito Yi-Hwang (siglo XVI) autoridad en temas del confucionismo. Los 37 movimientos representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 37º.

El diagrama significa “erudito”



Terminología para Combate:

SAMBO MATSOKGI: Combate a tres pasos

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

IBO MATSOKGI: Combate a dos pasos

ILBO MATSOKGI: Combate a un paso

JAYU MATSOKGI: Combate libre

CHARYOT: Atención

KYONG YE: Hacer la reverencia (saludo)

JUNBI: Preparado

SHIJAK: Comenzar

HAECHYO: Parar

GAESOK: Continuar

GOMAN: Fin del combate

JUI JANA: Advertencia

GAM JUM JANA: Descuento de punto

SIL KYUK: Descalificación

HONG: Rojo

CHON: Azul

JUNG JI: Tiempo terminado

Secretos del Entrenamiento:

- Estudiar la teoría del poder a fondo.
- Comprender el objetivo y el método de cada movimiento claramente.
- Realizar el movimiento de los ojos, de las manos, de los pies y la respiración en una acción coordinada única.
- Elegir sus armas de ataque de modo apropiado para cada punto vital.
- Familiarizarse con el ángulo y la distancia correcta en ataque o defensa.
- Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionadas al realizar el movimiento.
- 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.
- Crear un movimiento ondulante, utilizando correctamente las rodillas para eso, 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:

Contactos: +34662221632 / E-mail: tkdfiege@hotmail.com

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- 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.

TÉCNICAS BÁSICAS

Golpe con punta de dedos trabado zona baja en posición de caminar (gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi):

- La mano opuesta a la pierna que domina la posición se elevará hasta altura aproximada de la cara y en la línea lateral, con la palma de la mano hacia adelante. Luego realizará un movimiento descendente girando la mano para que esta quede con la palma hacia arriba.
- La mano de adelante se extenderá levemente durante la preparación y luego se la ubicará cerrada a la altura del hombro, en la línea media del pecho opuesto.
- El golpe se ejecuta con la punta de los dedos.



Golpe con reverso del puño hacia atrás zona alta con pies juntos (mao so dung joomuk noollo makgi):

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Ambas manos se cruzarán cerradas en la línea del plexo solar y con las palmas hacia adentro. La que realiza el golpe se cruzará por fuera de la otra.
- La mano que realiza el golpe se ubicará a la altura de los ojos y con los nudillos hacia atrás.
- La otra mano se ubicará extendida en la línea del hombro y hacia adelante levemente levantada y con los dedos hacia abajo.



Defensa de presión con los puños en X en posición de caminar zona baja (gunnun so kyocha joomuk noollo makgi):

- Ambas manos se separarán al costado del cuerpo a la altura del mentón, para realizar un movimiento descendente en diagonal hacia adentro.
- Las manos se cruzarán a la altura del cinturón para terminar realizando un bloqueo de presión hacia abajo.
- Al momento de realizar el bloqueo las manos permanecerán cruzadas a la altura del gajo abdomen.
- La mano de la pierna que domina la posición se ubicará debajo de la otra.



Defensa en W con antebrazo externo zona alta en posición de sentado (annun so bakat palmok sang makgi):

- Ambas manos se elevarán hasta la altura de los ojos con las palmas hacia adelante. La mano de la pierna de adelante permanecerá un levemente flexionada.
- Al realizar la defensa ambas manos permanecerán a la altura de los ojos, con las palmas hacia adentro.



Defensa de empuje con antebrazo interno zona baja en posición L (niunja so doopalmok najunde piro makgi):

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- realizar un retroceso con ambas manos hacia el lado opuesto de la defensa a la altura del plexo solar, con las palmas hacia abajo.
- Realizar un movimiento el diagonal hacia adelante y abajo girando las manos.
- Al momento de realizar la defensa ambas manos se ubicarán con las palmas hacia arriba.
- Los brazos permanecerán semi flexionados.
- La mano de adelante permanecerá en la línea del hombro a una cuarta de la pierna.
- La mano de atrás se ubicará en el abdomen bajo.



Agarre de cabeza posición de caminar:

- se realizará un movimiento ascendente con ambas manos, partiendo de la línea de plexo solar.
- Ambas manos se ubicarán a la altura de los ojos, simulando un agarre de cabeza.



Golpe de rodilla zona baja (moorup ollyo chagi):

- Se dará un golpe ascendente con la rodilla.
- Las manos harán un movimiento de presión hacia abajo.



Golpe con punta de dedos en posición de caminar zona alta (gunnun so opun sonkut nopunde tulgi):

- Los movimientos de ambas manos se realizarán de igual manera que en el golpe de puño.
- La mano que realiza el golpe se ubicará a la zona alta.



Golpe con el reverso del puño hacia atrás con defensa baja con antebrazo externo en posición L (niunja so dung joomuk yopdwi taerigi):

- Ambas manos deben cruzarse en la línea del plexo solar a media altura.
- La mano que realiza el golpe (la que corresponde a la pierna de atrás), al momento del cruce debe ir de bajo de la mano opuesta, con la palma hacia abajo.
- La mano que golpea se ubicará a la altura de los ojos
- La mano que realiza la defensa se debe cruzar por arriba de la otra y con la palma hacia arriba y realizará una defensa baja.



Defensa de presión con los puños en X en posición X zona baja (kyocha so kyocha joomuk noollo makgi):

- Realizar un salto hacia adelante en posición X y realizar una defensa con las manos cerradas en X.
- Ambas manos se separarán al costado del cuerpo a la altura del mentón, para realizar un movimiento descendente en diagonal hacia adentro.
- Las manos se cruzarán a la altura del cinturón para terminar realizando un bloqueo de presión hacia abajo.
- Al momento de realizar el bloqueo las manos permanecerán cruzadas a la altura del gajo abdomen.
- La mano de la pierna que domina la posición se ubicará debajo de la otra.



Doble defensa baja con canto de mano zona baja (niunja so sonkal najunde daebi makgi):

- Se debe realizar un movimiento de retroceso con ambas manos semi cerradas del lado opuesto a la defensa, con la palma de la mano de atrás en dirección al suelo y la de adelante en dirección opuesta.
- Se realizará un movimiento en diagonal desde arriba hacia abajo, ubicando la mano de atrás hacia arriba y la de la delante hacia abajo.
- Ambas manos quedaran abiertas.
- La mano de adelante se ubicará en la dirección de la línea del pie de adelante, con una leve inclinación hacia adentro
- La mano de atrás se ubicará por debajo del cinturón, en la línea del plexo solar.



ROJO (II Gup) TEORIA

Rojo: Significa peligro, alertando al estudiante para que ejerza control y advierta al oponente que se mantenga a distancia.

Forma/tul: Hwa Rang

Movimientos: 29

significado: 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.

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Diagrama:



Teoría del poder: La fuerza para crear los resultados devastadores del Taekwon-Do se atribuyen a la utilización del potencial completo del practicante, al aplicar correctamente las técnicas basadas en la física.

En pocas palabras: Cualquier persona utilizando las técnicas del Taekwon-Do con efectividad, podrá elevar al máximo su potencial.

La teoría del poder se fundamenta en cinco principios básicos.

- Fuerza de Reacción
- Concentración
- Equilibrio
- Control respiratorio
- Velocidad
- Masa

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.

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 respiratorio:

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. $Masa \times velocidad \text{ al cuadrado} = Potencia$

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)

Herramientas de ataque y de defensa:

Las partes del cuerpo que se usan tanto para técnicas atacantes como defensivas son llamadas “herramientas” en el Taekwon-Do, ya que el estudiante tendrá que elegir en cada situación, cómo debe contrarrestar al oponente.

Las herramientas de ataque y defensa más usuales son las siguientes:

Ap joomuk: puño frontal



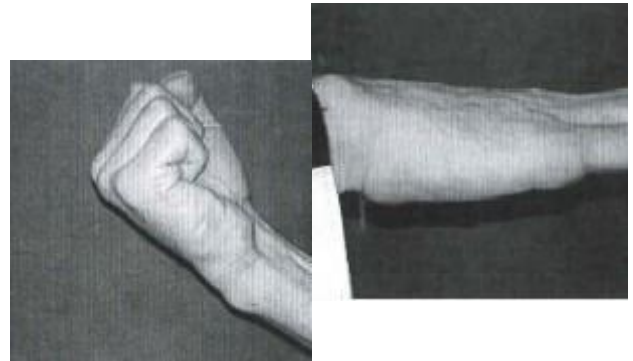
Dung joomuk: reverso del puño



Sonkal dung: canto reverso de la
mano

Sonkal: canto de la mano

An palmok: interior del antebrazo

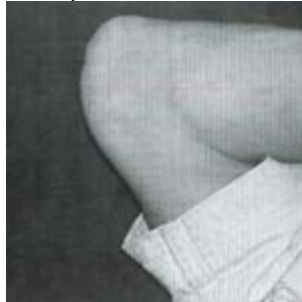




Bakat palmok: exterior del antebrazo



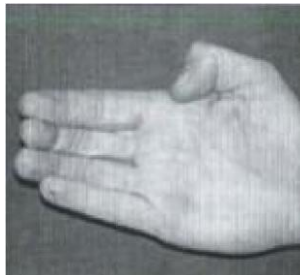
Palkup: codo



Dwichook: talón



Sonkut: puntas de los dedos



Ap kumchi: metatarso

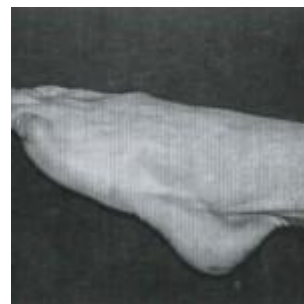
Balkal: canto del pie



Moorup: rodilla



Balkut: punta de los dedos del pie



MOVIMIENTO BÁSICOS

Posición preparatoria cerrada C (mao sogi C):

- Ambas manos se ubicarán abiertas la frente y por debajo del cinturón, con los codos levemente flexionados.
- Los dedos de la mano izquierda se colocarán sobre los dedos de la mano derecha, en diagonal hacia afuera, pero sin cruzarlos.
- Ambos pies deben permanecer juntos.



Defensa de empuje con la palma de la mano en posición de sentado (annun so sonbadak miro makgi):

- El movimiento de las manos se realizará del mismo modo que un golpe de puño que sale desde el cinturón.
- La mano que realiza la defensa deberá ubicarse en la línea del hombro, a la altura media.



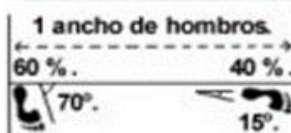
Golpe de puño ascendente trabado, zona alta en posición L (niunja so ollyo jirugi):

- El golpe se realizará con la mano de atrás.
- Al momento del impacto la mano se ubicará a la altura del mentón y el reverso de la mano hacia afuera.
- La mano de adelante se ubicará sobre el hombro de atrás en la línea del pecho.



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).



Golpe con canto de mano externo descendente en posición parado (soojik so sonkal naeryo taerigi):

- Las manos se cruzarán a la altura del rostro.
- La mano que realiza el golpe se cruzará por sobre la otra con la palma hacia adentro.
- La mano de atrás se cruzará por fuera de la otra y con la palma hacia afuera.
- El golpe se realizará en forma descendente.
- Al momento de ejecutar el golpe la mano permanecerá a la altura del hombro.



Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

Defensa de agarre de puño:

- Acercar el pie izquierdo hacia el pie derecho.
- Colocar la palma de la mano izquierda sobre el puño de la mano derecha y al mismo tiempo doblar el codo derecho hacia afuera unos 45°.
- El pie derecho se debe apoyar detrás del izquierdo con el talón levantado, apoyando el metatarso.
- El pie izquierdo se debe girar levemente hacia afuera.



Patada circular zona alta (nopunde dollyo chagi):

- Realizar la patada con el metatarso.
- Mantener la guardia durante las patadas.
- Ambas patadas se realizan a aproximadamente 25° en diagonal.



Golpe de puño trabado zona media en posición L (niunja so baro jirugi):

- se ejecutará el golpe con la mano de atrás.
- El golpe debe ser dirigido a la zona media.
- El antebrazo izquierdo forma una línea paralela con el pie derecho.



Golpe de codo a la zona media en posición L invertida (niunja so yop palkup tulgi):

- Al preparar el golpe se deben cruzar las manos al frente y por debajo de la línea del plexo solar.
- Realizar un movimiento de giro hacia el frente y desplazar el pie de atrás hacia adelante para realizar una posición L quedando de espalda
- El golpe se realizará con el codo de atrás a la zona media.



Defensa fronto-lateral con antebrazo interno (mao so an palmok yobap makgi):

- Las manos se cruzarán en la línea del plexo solar a la altura media.
- La mano que realiza la defensa se cruzará cerrada hacia abajo y por debajo de la otra mano.
- La otra mano se cruzará cerrada hacia arriba, se ubicará hacia abajo y lateralmente (siguiendo la línea del hombro).
- Los pies permanecerán juntos.



ROJO PUNTA NEGRA (I Gup) TEORIA

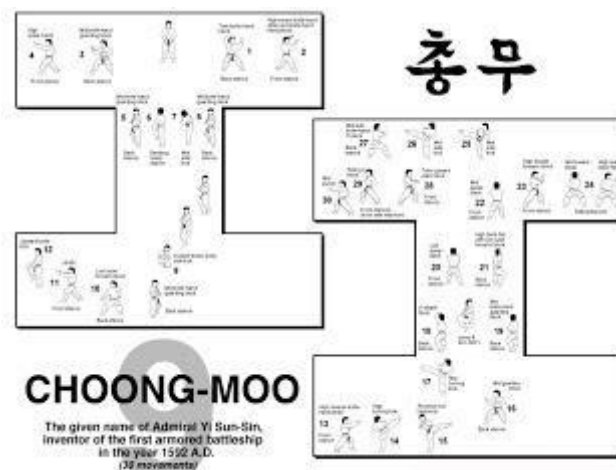
Formas/tul: Choong-Moo

Movimientos: 30

Representa: Es el nombre dado al gran almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Lee. Tuvo importancia por haber inventado el primer barco de guerra armado ("Kobukson") en 1592, el cual dió origen a los submarinos modernos.

Negro: Opuesto al blanco, por lo tanto, significa madurez y la eficiencia en el Taekwon-Do del practicante. Contrariamente a lo que puede pensarse, el estudio del Taekwon-do no finalizada en el cinturón negro. Otro camino comienza a partir de ahí...

Diagrama:



Mociones:

Los movimientos ejecutados en las formas, de acuerdo a la fracción de tiempo en que están realizados y a su encadenamiento, se dividen en distintos tipos. Los mismos se denominan mociones, éstas pueden ser lentas, naturales normales, continuadas, rápidas y conectadas.

- Moción Normal (normal motion)
- Moción Natural (natural motion)

Diego Fiege Vallés – Instructor Internacional Federación Española De Taekwon-Do I.T.F.

- Moción Continua (continuous motion)
- Moción Rápida (fast motion)
- Moción Conectada (connecting motion)
- Moción Lenta (slow motion)

Estos tipos de movimientos (motions) se van incorporando gradualmente a medida que el alumno avanza en su entrenamiento.

Normal:

El estudiante aprende la velocidad normal de los movimientos. Cada movimiento se desarrolla a velocidad normal con una ondulación completa (baja-suba-baja) y una exhalación. Está presente en todos los movimientos de las cruces iniciales (saju jirugi y saju makgi) y en el Chon-Ji tul.

Natural

Se refiere a un único movimiento que difiere de un ataque o una defensa y por lo tanto tendrá una característica propia de la velocidad y fuerza de acuerdo a la aplicación de dicha técnica (movimiento 20 de Toy Gye). En general en los movimientos naturales, la velocidad de las manos es coincidente con la velocidad del avance de los pies. El movimiento ondulante no tendrá ninguna característica especial: Este movimiento tendrá una sola respiración un poco más larga que la normal.

Continua:

Se introduce en el Dan-Gun (movimientos 13 y 14). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones realizando una inspiración y dos exhalaciones continuas.

Rápida:

Se introduce en el Do-San (movimientos 15-16 y 19-20). 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 atrás debe estar completamente extendida para realizar el segundo golpe.

Conectada:

Es introducido en el Yul-Gok tul (movimientos 16-17 y 19-20). 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".

Lenta:

Es introducido en el Joong-gun tul (movimientos 27, 29 y 30) 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.

Nombre de las patadas:

- Frontal-ap chagui
- Circular-dollyo chagui
- Lateral-yop chagui
- Giro recto-tuit chagui
- Descendente-naeryo chagui
- Gancho-goro chagui
- Frontal hacia fuera-bituro chagui
- Frontal retractil-apchabusugui
- Giro de talon-bandae dollyo chagui • Patada frontal saltando-twimyo ap chagui
- Bandae = acción de girar.
- Twimyo = acción de saltar.
-

TÉCNICAS BÁSICAS

Golpe con canto de mano externo en posición de caminar (gunnun so sonkal nopunde ap taerigi):

- En la preparación la mano que ataca debe realizar un leve retroceso y la mano opuesta un leve avance.
- Al culminar el golpe la mano atacante se ubicará en la zona alta, con la punta de los dedos a la altura de los ojos.
- La mano atacante se ubicará en la línea media del atacante.
- La palma de la otra mano se ubicará abierta con el reverso de esta sobre la frente, aproximadamente a un puño de distancia, (sin que haya contacto entre la mano y la frente).



Defensa baja con antebrazo externo en posición L (niunja so palmok najunde makgi):

- Las manos se deben cruzar sobre la línea del pecho opuesto la defensa.
- La mano que realiza la defensa se debe cruzar por sobre la otra.
- La mano que realiza la defensa, al momento de cruzarse, debe estar con los dedos hacia arriba y la otra con los dedos hacia abajo.
- Al momento de la defensa la mano se ubicará en la línea del pie de adelante aproximadamente a 20cm. de distancia de la rodilla.



Golpe con reverso de canto de mano trabado, en posición de caminar (gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi):

- En la preparación la mano que ejecuta el ataque deberá desplazarse levemente hacia atrás, luego proyectarse hacia adelante en forma semicircular.
- La mano que ataca se ubicará a la altura de los ojos, abierta y con el reverso del canto hacia adentro.
- La mano opuesta al ataque se ubicará abierta con la palma hacia abajo, debajo del codo de la mano que ataca.
- El codo de la mano de atrás permanecerá perpendicular al piso.



Patada hacia atrás con el talón zona baja (kaunde dwitcha jirugi):

- La patada se realizará realizando un giro hacia el frente.
- El elemento de ataque de la patada es el talón.
- Las manos deberán ubicarse cerradas en el pecho al momento de realizar la patada.
- El cuerpo no debe girar completamente y la mirada deberá dirigirse hacia el blanco del ataque.



Patada circular zona media (kaunde dollyo chagi):

- Realizar la patada con el metatarso.
- Mantener la guardia durante las patadas.
- La patada se realiza a aproximadamente 25° en diagonal.



Defensa con antebrazo externo zona media en posición de sentado (annun so dung joomuk nopunde yop taerigi):

- La mano que realiza la defensa realizará un movimiento circular de afuera hacia adentro comenzando con la palma hacia adelante y culminando con el reverso de esta al frente.
- La mano que defiende se ubicará en la línea del medio al frente y a la altura media.



Golpe con el reverso del puño lateral zona alta en posición de sentado (annun so dung joomuk nopunde yop taerigi):

- Las manos se cruzarán en la línea media del pecho opuesto a la que golpea, a la altura de los hombros.
- La mano que golpea se cruza por debajo de la otra con la palma hacia abajo.
- La mano que golpea se colocará a la altura de la cadera en la línea del hombro de adelante.
- La mano debe ser girada levemente para asegurar que el golpe se dé con los nudillos.



Defensa de chequeo con canto de mano zona media en X en posición L (niunja so kyocha sonkal momchau makgi):

- Ambas manos se separarán al costado del cuerpo a la altura de los hombros, para realizar un movimiento semicircular en hacia adentro.
- Las manos se cruzarán a la altura del pecho.
- Al momento de realizar el bloqueo las manos permanecerán cruzadas a la altura del pecho en la línea media.
- La mano de la pierna que domina la posición se ubicará al frente de la otra.



Doble defensa ascendente con la palma de la mano (gunnun so sang sonbadak ollyo makgi):

- ambas manos realizarán un leve movimiento circular, saliendo del cinturón hacia arriba y afuera y luego hacia abajo, para terminar en un movimiento ascendente con las palmas de las manos abiertas.
- El movimiento se debe realizar al tiempo que se realiza el paso.
- La mano que realiza la defensa se ubicará por sobre la línea del cinturón y perpendicular al piso.

