



Teoría en Audio

- 1- Los principios del Taekwondo
- 2-Definición del taekwondo
- 3-Soo Bak gi y tae kyon en la dinastía koryo
- 4- Origen y desarrollo de las artes marciales
- 5-La historia del taekwondo
- 6- Cultura Moral capítulo 1
- 7-Cultura Moral Capítulo 2
- 8-Cultura Moral Capítulo 3
- 9-EL TAEKWONDO Y LA APTITUD FÍSICA
- 10-EL TAEKWON-DO Y SU EFECTO MENTAL
- 11-LAS VENTAJAS DEL TAEKWONDO
- 12-LOS SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO DE TAEKWONDO
- 13-LA RELACIÓN ESTUDIANTE-INSTRUCTOR
- 14-La filosofía del taekwondo



Ver todos los archivos



- 15-LA TEORÍA DEL PODER
- 16-Posición
- 17-Las herramientas de ataque y bloqueo
- 18-PUNTOS VITALES
- 19- TÉCNICAS DE MANO
- 20- TÉCNICAS DE DEFENSA
- 21-TÉCNICAS EN EL SUELO
- 22-TÉCNICAS DE PIE
- 23-TÉCNICAS DE ATAQUE
- 24-TÉCNICAS DE DEFENSA
- 25-ENTRENAMIENTO-MATERIAL DE ENTRENAMIENTO
- 26- PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO
- 27- EJERCICIOS FUNDAMENTALES PARTE 1
- 27- EJERCICIOS FUNDAMENTALES PARTE 2



[Ver todos los archivos](#)



- 27- EJERCICIOS FUNDAMENTALES PARTE 3
- 27- EJERCICIOS FUNDAMENTALES PARTE 4
- 28- Formas
- 29- Puño en cuatro direcciones
- 30- Chon ji
- 31- Dan Gun
- 32- Do San
- 33- WON HYO
- 34- Yul Gok
- 35- Joong gun
- 36- Toi Gye
- 37- HWA RANG
- 38- CHOONG MOO
- 39- KWANG GAE
- 40- PO-EUN



[Ver todos los archivos](#)



- 41- GE BAEK
- 42- EUI-AM
- 43-CHOONG-JANG
- 44- JUCHE
- 45- SAM-IL
- 46-YOO-SIN
- 47- CHOI YONG
- 48- YON-GAE
- 49- UL-JI
- 50- MOON-MOO
- 51- SO SAN
- 52- SE-JONG
- 53- TONG-IL
- 54- SISTEMAS DE ENFRENTAMIENTOS

- 55- TÉCNICA DE DEFENSA PERSONAL
- 56- COMPOSICIÓN DEL TAEKWONDO
- 57- Sistema de Graduación
- 58- REGLAMENTO DE COMPETENCIA
- 59- DEMOSTRACIÓN SOBRE EL AUTOR
- 60- MOCIONES

[Ver todos los archivos](#)

