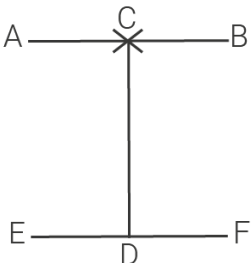


# CINTURON ROJO PUNTA

## NEGRA – 1º GUP

**CHOONG-MOO** – Tiene 30 movimientos.

Es el nombre dado al Gran Almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Yi. Se le atribuye haber creado la primera nave de combate blindada llamada “Kobukson” en 1592, la que sería precursora del actual submarino. La razón por la que esta forma finaliza con un ataque de puño 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.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
CHOONG-MOO (Tul)	Tiene 30 movimientos	1º GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

### LOS SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO EN EL TAEKWONDO

La calidad técnica no puede alcanzarse solamente con esfuerzo y entrenamiento intensivo. Los consejos de un instructor poco idóneo, causan habitualmente mayores perjuicios en los alumnos que si hubieran aprendido solo, ya que los movimientos no científicos reducen el poder y se requiere un largo tiempo para ser corregidos además de incrementar el riesgo de lesiones. Por otro lado, un instructor competente conduce al alumno (cuando éste entrena con seriedad y compromiso) hacia la verdadera técnica del Taekwondo, haciéndole ahorrar tiempo y energía.

Los practicantes deben tener presente los siguientes conceptos referidos al movimiento corporal, teniendo como objetivo producir el máximo de poder en cada acción:

- 1- Estudiar minuciosamente la teoría del poder.
- 2- Comprender el significado y propósito de cada movimiento.

- 3- Mover pies, manos, respiración y vista en una única acción perfectamente coordinada.
- 4- Elegir la parte apropiada para golpear a cada punto vital.
- 5- Familiarizarse con la distancia y el ángulo correcto de cada técnica en particular.
- 6- Mantener los brazos y las piernas ligeramente flexionados mientras se produce la ejecución del movimiento.
- 7- Empezar los movimientos con una leve acción hacia atrás, con muy pocas excepciones.
- 8- Crear una onda sinusoide durante el movimiento flexionando apropiadamente las rodillas.

## **TEORIA DEL PODER**

El secreto del poder está en el uso total de la potencia. Esta se logra a través de las aplicaciones correctas de ciertos factores que se desencadenan al realizar las técnicas del Taekwondo.

El común de la gente solo utiliza entre el 10% y el 20% de su potencialidad, sin alcanzar a comprender que cualquiera, sin importar edad, sexo o tamaño, en caso de saber aplicar estos factores, está a muy corto camino de poder disponer de una gran capacidad destructiva. A pesar de que el entrenamiento es importantísimo para lograr un buen acondicionamiento físico, exclusivamente con el no basta para lograr la potencia ideal.

Si se desea alcanzar un nivel óptimo en el desarrollo de la potencia, hay que tener en cuenta estos factores; fuerza de reacción, concentración, equilibrio, control respiratorio y velocidad. Si estos factores están bien conjugados otorgarán el poder físico ideal.

## **FUERZA DE REACCION**

Si tenemos en cuenta la Ley de Newton que nos dice que a toda fuerza se le opone una fuerza igual en sentido contrario, entenderemos que siempre que golpeamos algo las fuerzas que intervienen son la de mi propio golpe más la del cuerpo o el objeto que recibe el impacto. A la suma de estas dos fuerzas se la denomina resultante. La fuerza de reacción es la que se recibe de vuelta como consecuencia del impacto.

Cuando realizamos un golpe con el puño derecho se le opone un movimiento igual y en sentido contrario con el puño izquierdo. Esto no corresponde a la teoría de acción y reacción sino al movimiento de cupla.

## **CONCENTRACIÓN**

Aplicando la fuerza de impacto en la zona más pequeña del objetivo se concentra la fuerza, aumentando el efecto. Generalmente los golpes de Taekwondo se concentran en el filo de la mano abierta, en los nudillos o en la punta de los dedos. Cuanto mas reducida sea la superficie de contacto, mayor será la potencia del golpe. También hay que darle mucha importancia, al hecho de que cada músculo del cuerpo entra en una cadencia de movimientos secuenciales, concentrando la máxima tensión de la fuerza en el instante preciso del contacto tanto en ataques como en defensas.

Para concluir, la concentración se efectúa de dos maneras:

1- Concentración de todos los músculos, movilizandolos antes aquellos que están alrededor de la cadera y el abdomen, los cuales son más lentos debido a que son mas grandes y fuertes que el resto y necesitan otro tiempo en el desarrollo del movimiento.

2- Movilizar todo el cuerpo hacia un punto vital del oponente, concentrando la fuerza del impacto en una superficie menor de contacto.

## **EQUILIBRIO**

Manteniendo el cuerpo bien balanceado, los golpes van a ser más efectivos. La posición debe ser estable (aunque flexible), tanto para los ataques como para las defensas.

Por otra parte, el equilibrio se divide en dinámico y estático; pero están tan interrelacionados que la fuerza máxima solo se produce cuando la estabilidad estática está sostenida mediante la dinámica. Para mantener el equilibrio el centro de gravedad debe caer en línea recta entre las piernas y podrá ser ajustado según el tamaño de cada uno. La flexión adecuada de las rodillas también es importante y, otro punto considerable es que el talón nunca debe estar levantado en el momento de realizar una buena posición o para producir el máximo de poder en el momento del impacto.

## **CONTROL RESPIRATORIO**

La respiración controlada da una mayor vitalidad, además acondiciona al cuerpo para recibir un golpe o aumentar el poder del mismo.

La respiración puede detenerse cuando se está exhalando, en el momento crítico de recibir un golpe para prevenir la pérdida de conocimiento y el dolor sofocante.

Detener la respiración durante la ejecución del movimiento y una exhalación rápida al momento del impacto puede concentrar la fuerza y promover la velocidad. Y una inhalación lenta ayuda a prepararse para el siguiente movimiento.

Recordar : no inhale nunca mientras intenta un bloqueo o un ataque. Le impedirá el movimiento y perderá energía.

Los practicantes deben dominar la respiración para no revelar signos de fatiga. Un luchador experimentado incrementará el ataque al darse cuenta que su oponente está exhausto.

## **VELOCIDAD**

La velocidad es el factor más importante en el desarrollo de la potencia. La fuerza de reacción, el equilibrio, el control de la respiración y la concentración, no deben ser ignorados. Pero estos son los factores que contribuyen a la velocidad y hay que coordinarlos para alcanzar el máximo de la misma, ya que sin ésta no hay potencia.

En síntesis, es necesario aclarar que los principios que hemos mencionado, son tan válidos en la actualidad como lo fueron hace muchos siglos atrás. Estudiando la teoría y la práctica del Taekwondo descubrirán a través del movimiento la ciencia que explica la acción de los factores físicos y mecánicos. Y, por ende el poder real del cuerpo humano.