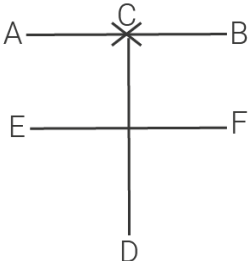


# CINTURON VERDE PUNTA

## AZUL – 5° GUP

**YUL-GOK** : Tiene 38 movimientos.

Es el pseudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), que fue llamado el “Confucio de Corea”. Los 38 movimientos representan su lugar de nacimiento sobre el paralelo 38 y el diagrama representa al maestro.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
YUL-GOK (Tul)	Tiene 38 movimientos	5° GUP		Abre por el lado izquierdo y cierra por el lado derecho

### DIFERENCIA ENTRE EL TAEKWONDO Y OTRAS ARTES MARCIALES

Algunas diferencias son el origen, la indumentaria, la terminología y en su desarrollo basado en leyes físicas.

Pero esto no es suficiente para descubrir todas las diferencias. Para ello, daremos una descripción breve de algunas artes marciales:

**KARATE DO** : sistema de autodefensa de origen oriental, necesario para la supervivencia del pueblo japonés ante la clase guerrera. Está basado en el budismo Zen.

Karate do significa “do” (camino), “Kara” (vacío), “te” (mano), pero indudablemente esta palabra va mucho más allá de la idea de mano vacía, ya que se trata de un arte de lucha sin armas basado en el uso de pies y manos, poniendo especial énfasis en estas últimas extremidades, las que son intensamente acondicionadas. Sus orígenes son compartidos con muchas otras artes marciales que se trasladan siguiendo los caminos de la civilización, desde la India hasta China, Okinawa y finalmente al Japón. En su versión moderna, el Karate do tiene más de 300 estilos.

**JUDO** : en el 1870, un joven estudiante de la universidad Imperial de Tokyo, no muy fuerte de cuerpo pero con una gran personalidad, Jigoro Kano (1850-1938), contemplaba durante una gran nevada, como las ramas más fuertes de los sauces se rompían bajo el peso de la nieve. Mientras las más débiles cedían, dejando caer el peso de la nieve y volviendo a su posición original.

Sobre este principio tan simple de la naturaleza, Kano construyó partiendo del estudio de las antiguas artes marciales japonesas (Bushido), las bases fundamentales del Judo.

En el año 1964, el judo se convirtió en deporte olímpico. Técnicamente podemos decir que recurre a la utilización de la fuerza del oponente en beneficio propio a través de lances, palancas, y barridas que constituyen la base del Judo.

El Kodokan de Tokio, está considerado como la meca del Judo, y su programa oficial de enseñanza (Gokyo) es por el que se rigen todos los países del mundo.

**KENDO** : “vía del sable”. Es el conjunto de técnicas surgidas a través del uso de la katana, que en Occidente se conoce con el nombre de sable samurai, ya que era la técnica empleada por estos nobles guerreros japoneses que en la historia del país Nipón servían a los Daimios, pertenecientes al grupo militar dedicado al ejercicio de las armas que mantenían un código especial de conducta, conocido como Bushido. Fueron suprimidos como casta hacia el año 1878.

**KUNG-FU** : sistema de lucha oriental originario de China. Se basa en los movimientos de los animales. Dentro del amplio conjunto que forman las artes marciales chinas (Wu-Shu), posiblemente sea el Kung-Fu el que más popularidad y difusión ha alcanzado fuera de sus fronteras. En su forma más tradicional, presenta técnicas muy efectivas, mientras que su vertiente más deportivizada, se caracteriza por la impresionante habilidad física de sus ejecutantes, quienes suelen vestir prendas muy llamativas.

**KENPO-KARATE** : sistema de defensa personal originado en Corea, que combina técnicas de patadas con palancas y lances. Significa “unión de la energía” desarrollado por Choi Yon Sul. Es un arte marcial que deriva de Hwa Rangdo y tiene semejanza con el Aikido.

**AIKIDO** : Ai significa “unión”, Ki “energía”, Do “camino”. El Aikido es un camino para unir las energías del hombre, tanto físicas como mentales y espirituales. Es una

filosofía de vida. Fundado por Morihei Ueshiba a partir de las antiguas técnicas de combate empleadas por los samuráis; éstas se basan en la utilización de la fuerza del oponente.

**FULL CONTACT** : versión americana de las artes marciales que utiliza el boxeo de manos, combinándolo con técnicas de pie. Presenta un alto grado de profesionalismo y su reglamento favorece el uso de las manos, por lo que se debió exigir un mínimo de patadas por round. Entre sus cultores más destacados figuran, Bill (Superfoot) Wallace, Jeff Smith, Joe Lewis, Dominique Varela y Benny Urquidez – supercampeón de livianos -. Esos nombres aún cuando se trata de competidores retirados hace años, siguen teniendo un gran brillo dentro del ambiente de las artes marciales y su imagen no pudo ser reemplazada.

**W.T.F** : variante deportiva del Taekwondo original, incluida en el Olimpismo. Se trata de un combate entre dos competidores que utilizan golpes de manos y pies para acumular puntos. Se permite el knock-out y no se admite golpear con el puño en la cara. Además, ambos luchadores utilizan chalecos amortiguadores y cabezales.

La sede del Taekwondo W.T.F es la Kukkiwon, ubicada en Corea del sur donde se realizan entrenamientos intensivos para competidores de todas partes del globo.

**SUMO** : forma ancestral de lucha puramente japonesa. Se trata de dos luchadores, cuyo pesos suelen superar ampliamente los doscientos kilos, que tienen como meta, empujar al rival fuera de un círculo de cinco metros. Los combates duran menos de un minuto y tienen una gran intensidad. El sumo es el deporte nacional japonés. En la sociedad japonesa actual, ser un sumotori -luchador de sumo- implica transformarse en un miembro de la alta sociedad, debido al prestigio que conlleva esta actividad. Desde el nacimiento, sus practicantes son especialmente acondicionados para la actividad, recibiendo una alimentación especial y un entrenamiento adecuado.

**MUYATAY** : boxeo tailandés, que incluye como armas los pies, las rodillas, los codos y las manos. Hasta fines de la Segunda Guerra Mundial, los desafíos solían llevar a algunos de sus practicantes a la muerte. Es el deporte nacional tailandés y cada año son miles los niños que ingresan a los gimnasios buscando capacitarse para acceder al nivel profesional, alcanzado por muy pocos. Sus luchas constituyen uno de los enfrentamientos más cruentes y sanguinarios.

**SAVATE** : variante francesa del full contact, con gran dominio de las piernas. Sus técnicas de brazos son similares a las del boxeo inglés.

**NINJITSU** : arte de los espías medievales japoneses. En su versión moderna es liderado por el Soke Maasaki Hatsumi. El primer occidental en acceder a este entrenamiento fue el norteamericano Stephen Hayes.

**TAI CHI CHUAN** : gimnasia tradicional china que consiste en una serie de movimientos ejecutados a muy baja velocidad. Sus funciones son principalmente terapéuticas y apuntan a fortalecer la salud, por lo que es muy practicado por personas mayores. Tiende al equilibrio psicofísico mediante un sistema no combativo.

**KYUDO** : manejo ceremonial del tiro con arco. Su entrenamiento constituye un verdadero ritual, con marcada influencia en el aspecto psicológico del practicante, quien alcanzado cierto nivel de maestría logra fundir su ser con el arco, la flecha y el blanco, disolviendo la dualidad que originan todas las tensiones de la vida moderna.

**TAEKWONDO I.T.F** : Significa “arte de lucha con pies y manos”. Es un arte marcial moderno desarrollado por el Maestro General Choi Hong Hi en Corea, entre los años 1945 y 1955. Sus técnicas físicas se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas que enseñan como generar el máximo de poder de acuerdo a fórmulas científicas y a principios de la energía cinética.

Su estudio se divide claramente en dos partes: la perfección técnica y la disciplina espiritual.

Hay tantas artes marciales y tan variadas que resulta prácticamente imposible trazar líneas de comparación, pero sí podemos dividir las en grupos:

1er grupo : las artes marciales que utilizan armas. Estos elementos comenzaron siendo herramientas de trabajo, utilizadas por granjeros para defenderse de la clase social más alta que intentaban despojarlos de sus bienes.

Estas formas de defensa con armas se siguen practicando actualmente en honor a los grandes maestros, aunque con mayor grado de sofisticación y sistematización en sus movimientos y el agregado de técnicas de manos vacías. El Kobudo, El Kyudo, el lai-Do y el Jo-Do pertenecen a este grupo.

2do grupo : hay algunas de ellas en las que la lucha se produce a una distancia muy corta, basándose en agarres, lances, caídas, palancas, barridas técnicas de estrangulación, etc. En esta área ubicamos al Judo, el Jujitsu, el Aikido y el Hapkido.

3er grupo : hay otras artes marciales que basa su técnica en movimientos circulares, generando estos diferentes tipos de palancas. El aikido, el Tai Chi Chuan y el Hapkido también integran este grupo.

4to grupo : artes marciales basadas principalmente en golpes de manos y pies. El Karate, el Taekwondo y el Kung Fu integran este grupo por su similitud en el estilo combativo, aunque muy diferentes en su método y objetivos.

Posiblemente, podríamos decir que el Taekwondo aventaja al resto de las artes marciales en el uso de sus técnicas de pie. Esto quizás se deba a la geografía de la península de Corea y a las características étnicas de su gente.

Pero la diferencia principal seguramente es que el Taekwondo data del año 1955 y su introducción en el mundo tuvo lugar en 1967.

Su diseño lo convierte en un arte marcial científico. La forma de mover el cuerpo para obtener poder no tiene paralelo en las artes marciales en la actualidad. Además de su técnica, difieren sus sistemas y métodos de enseñanzas, como así también sus fundamentos espirituales.

## **DIFERENCIAS ENTRE ARTE MARCIAL Y DEPORTE**

Podemos definir al deporte como un pasatiempo, una diversión, una recreación o un conjunto de ejercicios físicos practicados generalmente para vencer a un adversario o superar una marca.

Los deportes están sujetos a distintas reglas, según sea el tipo de deporte a practicar, también es un medio para intentar superarse y fundamentalmente para el desarrollo de la salud. La competencia en cambio fortalece el carácter y el espíritu, además de promover la camaradería.

Las expresiones más destacadas del deporte son el olimpismo y el profesionalismo. El desarrollo que se requiere para competir en este nivel nos lleva por el camino del alto rendimiento, éste constituye un complicado conjunto de cambios físicos y psicológicos que le permitirán al deportista alcanzar un determinado nivel de entrenamiento.

Siempre basándose en la ciencia se intenta desarrollar, de acuerdo al requerimiento, el máximo de la fuerza, la velocidad, la resistencia y otras cualidades que son

inseparables como la coordinación, la táctica y la estrategia, conjuntamente con ciertas premisas psicológicas de extremo valor.

Uno de los problemas mas serios a los que se enfrenta el deporte en la actualidad es el doping y las argucias de todo tipo que son utilizadas para alcanzar un resultado en forma ilegítima. Esto provoca que en muchos casos se postergue al hombre por el atleta, al punto de que los campeones en el deporte quedan en grandes desventajas con la vida.

Hay artes marciales que están contituidas como deporte oficial, ya sea por que son olímpicas o por que están dentro del profesionalismo. Estas con el paso del tiempo dejarán de llamarse así mismas artes marciales y quedarán definidas como deportes, seguramente, por que la experiencia demuestra que el concepto de arte se pierde por el de deportivismo.

Las artes marciales en general engloban una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más íntegro y moral.

Estas constituyen un verdadero camino en la vida, a través del cual uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano.

El estudio de las artes marciales, es en todo sentido una filosofía de vida.

Una de las difernecias entre ambos es que para realizar un deporte, uno necesita un entrenador para lograr un óptimo estado físico, aprender la técnica y alcanzar la meta. En cambio, para transitar el camino de un arte marcial precisamos de un maestro, quien no sólo nos prepara física y técnicamente sino también nos enseña filosofía, cultura, moral y ética y nos prepara para vivir mejor. Pero fundamentalmente nos lleva por el camino de encontrarnos con el verdadero maestro que todos tenemos dentro.

Las artes marciales como deporte contienen los mismo beneficios y están expuestas también a la misma problemática que encierra el deporte en general. Con la salvedad de que el deporte en las artes marciales solamente forman una pequeña parte de sus sitema de aprendizaje y no es ésta, en particular, la más importante debido a que la verdadera lucha en las artes marciales es con uno mismo y no con el oponente, ya que los rivales más fuertes que uno debe vencer son los uno tiene dentro. Las marcas a superar son objetivos en la vida y la cantidad de maderas que uno tiene que romper, es esa resistencia tan difícil de precisar que nos permite cada día superarlas, ser un poco mejores como seres humanos.

## Posición en "X" (Koycha Sogui)

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

Dejar caer el peso corporal sobre el pie que está totalmente apoyado en el suelo.

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

Cuando el peso está sobre el pie derecho, la posición es derecha y viceversa. Esta posición es muy práctica, sobre todo para atacar de lado, de frente o saltando. Se usa frecuentemente para bloquear y sirve de posición preparatoria para otros movimientos.

