

# CINTURON BLANCO – 10º GUP

¿Qué es el Taekwon-do? Arte de Lucha con pies y manos.

Significado de la palabra Taekwon-do

<b>TAE</b>	<b>KWON</b>	<b>DO</b>
Acción de pie	Acción de mano	Camino a seguir

El Taekwondo es una forma de vida. Etimológicamente, significa *“Arte de lucha con pies y manos”*. Pero el Taekwondo es más que eso; *“es el uso científico del cuerpo en defensa personal”*.

El Taekwondo fue creado por el Maestro General Choi Hong Hi el 11 de Abril de 1955, año en el que fue aceptado como el nuevo arte marcial de Corea.

El antiguo arte marcial coreano es el Taekyon.

La antigüedad aproximada del Taekwondo es de más de 1300 años.

Se dice que el Taekwondo es un arte, una ciencia, un deporte y que su estudio constituye una forma de vida. Una ciencia por que todos sus movimientos se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes físicas newtonianas que enseñan como generar el máximo de energía en cada acción.

Todas sus técnicas están diseñadas para producir el máximo de poder de acuerdo a las fórmulas científicas y al principio de la energía cinética.

**Como deporte está comprendido por 4 facetas:**

- Lucha libre.
- Técnicas de poder (rotuas de poder).
- Técnicas especiales (roturas de habilidad).
- Formas.

Taekwondo es un arte, un camino, una forma de vida, todas estas definiciones la encuadran ya que éste engloba una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo mas íntegro y moral.

Este es el espacio donde uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano.

El estudio del arte del Taekwondo se divide claramente en dos partes : la perfección técnica y la disciplina espiritual.

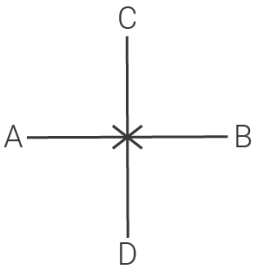
Datos a tener en cuenta:

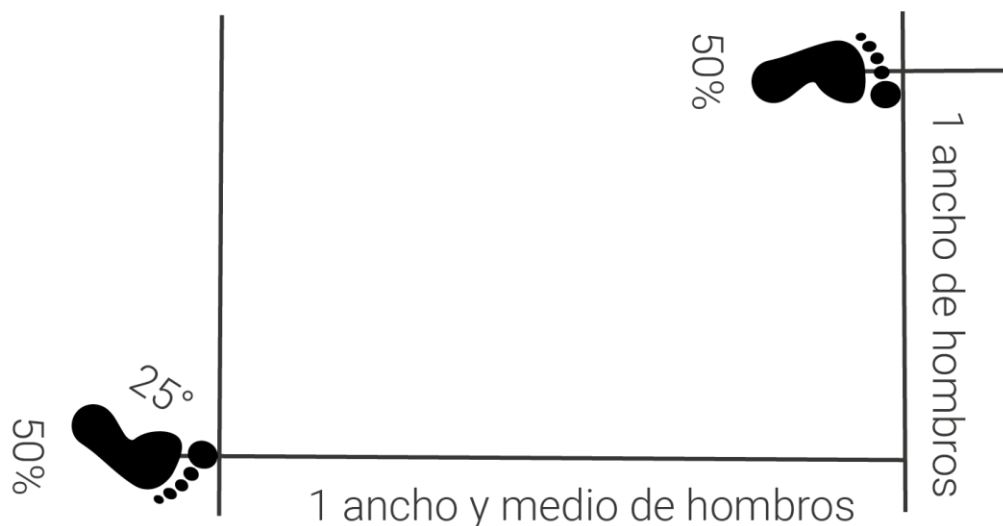
-Preforma en cruz (Saju Jirugi) tiene 14 movimientos.

-Preforma en cruz de defensa (saju Makgi) tiene 16 movimientos.

-Indumentaria de práctica : DOBOK.

-ITF (Federación Internacional de Taekwondo) se crea el 22 de Marzo y llega a la Argentina en 1967.

Nombre de la Forma	Cantidad de movimientos	Categoría	Diagrama	Característica
SAJU JIRUGI (Tul)  Cruz de ataque	7 movimientos del lado derecho y 7 movimientos del lado izquierdo  Total : 14	10° GUP		Abre hacia adelante tanto del lado derecho como del lado izquierdo



### Posición de caminar (Gunnun Sogui)

La posición de caminar tiene un largo de un ancho y medio de hombros y se mide de punta de dedo gordo a punta de dedo gordo. Además, tiene de ancho de un ancho de hombros midiendo desde la mitad de los empeines. El peso corporal se distribuye equitativamente entre ambas piernas (50% y 50%). Ambos pies miran hacia adelante pero el de atrás debe girar unos 25° grados hacia afuera. La pierna delantera debe estar flexionada hasta formar una línea imaginaria que va desde la rodilla hasta el talón del pie, mientras que la pierna de atrás está completamente extendida. La pierna delantera (la que se encuentra flexionada) siempre indica si la posición es derecha o izquierda.

### COMPORTAMIENTO DENTRO DEL DOJAN

- 1- Pedir permiso al instructor para ingresar. En caso de ausencia del instructor, al practicante más antiguo. Intercambiar saludos entre compañeros.
- 2- Una vez dado el permiso, saludar en posición de firme con una leve inclinación de cabeza.
- 3- Con respecto al horario de práctica el alumno deberá presentarse puntualmente haciendo la entrada en calor y repaso hasta el comienzo de la clase.
- 4- No ingresar al lugar de práctica con calzado ó elementos ajenos a la práctica. Ejemplo: reloj, cadenas, aros, anillos, etc.

- 5- El alumno debe presentarse en forma higiénica y apropiada para realizar su práctica.
- 6- La formación de la clase se realiza respetando las graduaciones de derecha a izquierda y de mayor a menor, asimismo se procederá a saludar al instructor dando las órdenes el más antiguo.
- 7- Si el instructor ingresa a la clase en cualquier momento, el practicante más antiguo procederá a detener la clase para saludarlo desde el lugar en el que se encuentren.
- 8- No ingresar alimentos en el dojang ni masticar chicle.
- 9- No fumar.
- 10- No hablar con un lenguaje inapropiado ni presentar desgano para el trabajo.
- 11- No consumir bebidas alcohólicas antes o durante la práctica.
- 12- Los equipos protectores deberán colocarse después del saludo frente a frente.
- 13- Cuidar el gimnasio en su higiene y golpear solamente los equipos destinados a tal fin (bolsa, escudos, acuabag, etc).
- 14- Ante alguna duda, solicitar atención levantando la mano derecha, cuando el instructor se acerque efectuar el saludo y preguntar.
- 15- Siempre que se desee salir de la clase solicitarlo al instructor.
- 16- En caso que debieran sentarse deberán hacerlo en correcta posición : piernas cruzadas y espalda erguida.
- 17- Cada alumno deberá respetar y acatar las categorías más avanzadas, quedando la clase a cargo del estudiante más avanzado en caso de ausencia del instructor.
- 18- Al retirarse del gimnasio saludar al instructor con una leve Inclinación