

Hwarangdo®: El Camino de los Hombres Flores

Tú Nombre

4 de octubre de 2023

Índice general

Prólogo	III
1. Introducción	1
2. Contexto Histórico	3
2.1. Época de los Tres Reinos de la península coreana	3
2.1.1. Goguryeo	3
2.1.2. Baekje	4
2.1.3. Silla	4
2.2. Hwarang	4
3. Vocabulario Coreano-Español	9
3.1. Saludos	9
3.2. Números	9
3.3. Ad-Hoc	11
3.4. Partes del Cuerpo	12
4. Programa de Entrenamiento de Hwarangdo®	15
4.1. Nivel Blanco	16
4.1.1. Duración	16
4.1.2. Requerimientos para optar a faja celeste	16
4.2. Nivel Celeste	16
4.2.1. Duración	17
4.2.2. Requerimientos para optar a faja Celeste-Amarillo	17
4.3. Nivel Celeste-Amarillo	17
4.3.1. Duración	17
4.3.2. Requerimientos para optar a faja Amarillo	17
4.4. Nivel Amarillo	17
4.4.1. Duración	18
4.4.2. Requerimientos para optar a faja Amarillo-Verde	18
4.5. Nivel Amarillo-Verde	18

4.5.1.	Duración	18
4.5.2.	Requerimientos para optar a faja Verde	18
4.6.	Nivel Verde	18
4.6.1.	Duración	19
4.6.2.	Requerimientos para optar a faja Verde-Azul	19
4.7.	Nivel Verde-Azul	19
4.7.1.	Duración	19
4.7.2.	Requerimientos para optar a faja Azul	19
4.8.	Nivel Azul	19
4.8.1.	Duración	20
4.8.2.	Requerimientos para optar a faja Roja	20
5.	Técnicas de Puño	21
5.1.	Empuñadura de la Mano	21
5.1.1.	Empuñadura Cerrada	21
5.1.2.	Empuñadura Abierta	21
6.	Técnicas de Patadas	23
7.	Técnicas del Monje Wong-Gwang Popsa	25
7.1.	Preámbulo	26
7.1.1.	Técnica 1	26
8.	Lucha de Piso	27
8.1.	Preámbulo	28
8.2.	Objetivos	29
8.3.	Reglas de la Lucha de Piso Escolar	30
8.4.	Iniciando la Lucha de Piso	30
8.4.1.	Técnicas básicas de inmovilización	32
8.4.2.	Técnicas avanzadas de inmovilización	37
9.	Glosario	41
Glosario		41
.1.	Anexo A: Alfabeto coreano y su romanización	43
.1.1.	Historia del hangul	43
.1.2.	Diferentes sistemas de romanización	43
.1.3.	Ejemplos de uso del hangul	43

Agradecimientos

En esta sección, puedes expresar tu gratitud hacia todas las personas o instituciones que te hayan apoyado en la creación de este manual. Esto podría incluir a tus maestros, colegas, familiares, amigos o cualquier entidad que haya contribuido de alguna manera a tu desarrollo en el mundo del Hwarangdo® y a la creación de este libro.

Prólogo

El tiempo es un tejido frágil y efímero que todos, de una forma u otra, tejemos a lo largo de nuestras vidas. En ese intrincado tapiz, las huellas de las personas se entrelazan con las obras que dejan atrás, definiendo así su legado. Cada paso que damos, cada elección que tomamos, y cada obra que creamos son hilos que contribuyen a esta compleja narrativa.

En el camino de la vida, algunos eligen caminar con un propósito ardiente, entregando su corazón y su pasión a un arte, una disciplina que trasciende el tiempo. El Hwarangdo®, un antiguo arte marcial coreano, es un claro ejemplo de esta dedicación apasionada. Es un compromiso con la perfección, no solo en las técnicas de combate, sino también en la forja del carácter humano.

Este libro es un testimonio de la historia y el espíritu del Hwarangdo®, una herencia que se ha transmitido a lo largo de las generaciones. En sus páginas, encontrarás la sabiduría de quienes han dedicado su vida a esta disciplina, y comprenderás que el Hwarangdo® va más allá de las artes marciales; es una filosofía de vida. Poner todo el corazón en el entrenamiento es la esencia misma de este arte.

Los guerreros Hwarang del pasado, como aquellos que siguen el camino hoy en día, comprendieron que la excelencia en cualquier esfuerzo requiere un compromiso total. Más allá de la destreza en el combate, el Hwarangdo® promueve valores fundamentales: lealtad, honestidad, valentía y compasión. Estos valores son los pilares sobre los cuales se erige el guerrero Hwarang.

El Hwarangdo® es como un ave fénix que renace de sus cenizas, y este libro es un reflejo de esa resiliencia y determinación. A medida que exploras sus páginas, te sumergirás en una tradición rica y antigua que sigue viva en el mundo contemporáneo. Un legado que te desafía a poner todo tu corazón en tu entrenamiento, a perseguir tus sueños y a dejar tu propia huella en la historia.

Así que te invito a que continúes descubriendo y abrazando nuestro sistema de Ninjitsu Coreano - Salsa, una disciplina que abarca la defensa personal integral y los deportes de contacto marcial. Al hacerlo, estarás contribuyendo a la historia en la que todos somos autores, y tus obras se convertirán en una

realidad perdurable en el tejido del tiempo.

Que este libro sea tu guía en el viaje del Hwarangdo® y que, al igual que aquellos que vinieron antes, encuentres en él la inspiración para dar lo mejor de ti y hacer realidad tus sueños más profundos.

Capítulo 1

Introducción

En el apasionante mundo de las artes marciales, el Hwarangdo® brilla con una singularidad que ha resistido el paso del tiempo. Este manual te sumergirá en las profundidades de este ancestral sistema de combate coreano y te servirá como un invaluable recordatorio de sus técnicas y principios fundamentales. El HwaRangDo®, (hangul ¹ (coreano): 화랑도; hanja ² (chino): 花郎道) cuyo nombre se traduce como “El Sendero de los Caballeros Florecientes”, es más que una mera disciplina física; es un camino hacia la autotranscendencia y el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Este libro está diseñado para aquellos que desean explorar y recordar los secretos de este arte marcial, y para quienes buscan aplicar sus enseñanzas en la vida cotidiana.

A medida que navegues por las páginas de este manual, te sumergirás en la rica historia de los Hwarang, una orden de guerreros que floreció en la antigua Corea y sentó las bases de este arte. Descubrirás sus valores esenciales, sus códigos de honor y cómo estos principios siguen siendo relevantes en la práctica contemporánea del Hwarangdo®.

Este libro te llevará paso a paso a través de las técnicas de combate, las posturas fundamentales y las formas de movimiento característicos del Hwarangdo®. Cada página es una guía práctica que te recordará cómo ejecutar golpes precisos, patadas fluidas y bloqueos seguros, así como cómo aplicar las habilidades de defensa personal en situaciones reales.

¹ Alfabeto nativo coreano (en contraste con los hanja, o caracteres chinos).¹ Cada bloque silábico hangul consiste en alguno de los 24 fonemas (jamo): 14 consonantes y 10 vocales. Históricamente, tenía 3 consonantes y una vocal más. Estos bloques silábicos pueden ser escritos tanto horizontalmente, de izquierda a derecha, como verticalmente, de arriba hacia abajo, con las columnas dispuestas de derecha a izquierda.

² Nombre que reciben los sinogramas en coreano pero, de forma más específica, se refiere a los caracteres chinos que los coreanos tomaron prestados e incorporaron a su idioma, cambiando su pronunciación

El propósito de este manual es servir como un compañero constante en tu viaje en el camino de los Caballeros Flor. Ya sea que seas un principiante que busca fortalecer sus bases o un practicante experimentado que necesita un recordatorio, encontrarás en estas páginas una valiosa fuente de conocimiento y una inspiración para continuar perfeccionando tu arte.

Así que, te invitamos a sumergirte en este viaje, a recordar y redescubrir las enseñanzas del Hwarangdo®, y a aplicarlas en tu vida diaria. Este manual es tu guía confiable en el sendero de los Caballeros Flor, una herramienta esencial que te recordará que la excelencia se encuentra en la práctica constante y la búsqueda de la perfección. ¡Bienvenido al mundo del Hwarangdo® y a la aventura que te espera en estas páginas!

Capítulo 2

Contexto Histórico

2.1. Época de los Tres Reinos de la península coreana

La **época de los Tres Reinos** en Corea es un período histórico crucial que se extendió desde aproximadamente el siglo I hasta el siglo VII d.C. Durante este tiempo, la península coreana estaba dividida en tres reinos principales, cada uno con sus propias características y contribuciones a la historia y cultura de Corea.



Figura 2.1: Mapa de Corea con los Tres Reinos

2.1.1. Goguryeo

Goguryeo fue el reino más septentrional y poderoso de los Tres Reinos. Su capital estaba ubicada en la actual región norcoreana. Goguryeo mantuvo

una fuerte influencia militar y política en la península, y se caracterizó por su habilidad para resistir las invasiones chinas de la dinastía Han y luego de la dinastía Tang. Este reino desarrolló una cultura propia y estableció una gran parte de lo que hoy es Corea del Norte.

2.1.2. Baekje

Baekje ocupó la región suroeste de la península coreana, con su capital en lo que hoy es la ciudad de Seúl. Este reino tenía estrechos vínculos culturales y comerciales con China y Japón, lo que le permitió adoptar y difundir la influencia budista en la península. Baekje fue conocido por su avanzada cultura y arte, y contribuyó significativamente al desarrollo de la cultura coreana.

2.1.3. Silla

Silla, ubicado en la región sureste de Corea con su capital en Gyeongju, fue el último de los Tres Reinos en unificarse bajo un gobierno centralizado. Silla es famoso por su sistema de gobierno estable y su énfasis en la educación y la cultura. Durante esta época, se estableció el sistema de exámenes gubernamentales basado en el conocimiento confuciano, que influyó en gran medida en la administración pública de Corea durante siglos.

A medida que avanzaba la época de los Tres Reinos, se produjo una serie de conflictos y alianzas cambiantes entre los reinos, con episodios de unificación temporal y fragmentación. Finalmente, en el siglo VII, Silla logró unificar la península coreana bajo su dominio y estableció el período conocido como el "Silla Unificado". Este período dio paso a una mayor estabilidad y desarrollo cultural en Corea antes de la llegada de la dinastía Goryeo. La época de los Tres Reinos dejó un profundo legado en la historia y la cultura de Corea, con influencias que perduran hasta el día de hoy.

2.2. Hwarang

Los **Hwarang**, también conocidos como "Hwa Rang" o "Hwarangdo", fueron un grupo de jóvenes guerreros aristocráticos en la antigua Corea. Su existencia se sitúa en los períodos de los Tres Reinos y la posterior dinastía Silla, que abarcan los siglos VI al X d.C. Estos guerreros eran conocidos no sólo por su habilidad en el combate, sino también por su énfasis en la educación, la moral, la cultura y las artes.



Figura 2.2: Grupo élite de Corea

Cuadro 2.1: Código Hwarang

Número	Hangul	Traducción
Il	사군이충 : Sa Gun I Chung	Lealtad a nuestra Patria
I	사친이효 : Sa Chin I Hyo	Lealtad a nuestros padres y maestros
Sam	교우이신 : Gyo U I Sin	Confianza y hermandad entre amigos
Sa	임전무퇴 : Im Jeon Mu Toe	Coraje para no retroceder frente al enemigo
O	살생유택 : Sal Saeng Yu Taek	Justicia para no tomar una vida sin causa

Origen y Significado

La palabra "Hwarang" se traduce aproximadamente como "caballeros de la flor" o "juventud floreciente". Eran un grupo selecto de jóvenes nobles que se sometían a un entrenamiento riguroso tanto en artes marciales como en aspectos culturales y éticos.

Educación Integral

Los Hwarang no solo se entrenaban en técnicas de combate, sino que también recibían una educación completa que incluía poesía, música, filosofía y moral. Este enfoque en la educación y la cultura los diferenciaba de otros guerreros de la época.

Código de Ética

Los Hwarang seguían un estricto código de ética conocido como "Hwarangdo®", que promovía valores como la lealtad, la rectitud, la valentía y la integridad. Este código tenía como objetivo formar no solo guerreros hábiles, sino también líderes virtuosos.

El fervor de los Hwarang ayudó a que Silla se convirtiera en la primera "Tierra de Buda" del mundo y condujo a la unificación de los tres reinos de Corea. Los principios budistas estaban tan arraigados en el código de los Hwarang que un gran número de monjes participaba en el Hwarang-Do, y durante tiempos de guerra, se despojaban de sus hábitos y tomaban las armas para morir por Silla.

El código Hwarang fue establecido en el trigésimo año del reinado del Rey Chin-Hung. Dos destacados guerreros Hwarang, Kwi-San y Ch'u-Hang, buscaron al famoso guerrero y monje budista Wong-Gwang Popsa en el Templo Kusal en la Montaña Unmun y le pidieron que les diera mandamientos que los hombres pudieran seguir y que no abrazaran la vida recluida de un monje budista.



Figura 2.3: Las Cinco Reglas Seculares de la Escuela de Wongwang en la época de los 3 reinos

Los mandamientos, basados en principios confucianos y budistas, se dividieron en el Código de las cinco reglas Hwarang y las nueve virtudes. Estos principios no eran tomados a la ligera por los Hwarang.

El fervor de los Hwarang ayudó a que Silla se convirtiera en la primera "Tierra de Buda" del mundo y condujo a la unificación de los tres reinos de Corea. Los principios budistas estaban tan arraigados en el código de los Hwarang que un gran número de monjes participaban en el Hwarang-Do,

Cuadro 2.2: Nueve Virtudes

Hangul	Traducción
인 : In	Humanidad
의 : Ui	Justicia
예 : Ye	Cortesía
지 : Ji	Sabiduría
신 : Sin	Confianza
선 : Seon	Bondad
덕 : Deok	Virtud
충 : Chung	Lealtad
용 : Yong	Coraje

y durante tiempos de guerra, se despojarían de sus hábitos y tomarían las armas para morir por Silla.

Artes Marciales

Aunque se destacaban en la educación y la cultura, los Hwarang también eran conocidos por su habilidad en el combate. Dominaban varias formas de artes marciales y estaban preparados para defender su reino en caso de guerra.

Contribución a la Unificación de Silla

Durante el período de los Tres Reinos en Corea, Silla se convirtió en uno de los reinos más poderosos. Se dice que los Hwarang desempeñaron un papel crucial en la unificación de Silla y en la posterior estabilidad del reino.

Legado Cultural

La influencia de los Hwarang perduró en la cultura coreana a lo largo de la historia. Su énfasis en la educación, la ética y la excelencia en las artes marciales influyó en la formación de la cultura y la identidad coreanas.

Los Hwarang son un ejemplo único en la historia de las sociedades guerreras, ya que combinaron la destreza en el combate con un profundo compromiso con la educación y los valores morales. Su legado sigue siendo un símbolo importante de la historia y la cultura coreanas.

Capítulo 3

Vocabulario Coreano-Español

En este capítulo, exploraremos algunas palabras y frases en coreano junto con sus traducciones al español. A continuación, encontrarás una lista de vocabulario básico.

3.1. Saludos

- 안녕하세요 (Annyeong haseyo) - Hola.
- 안녕 (Annyeong) - Hola (informal).
- 안녕히 가세요 (Annyeonghi gaseyo) - Adiós (cuando alguien se va).
- 안녕히 오세요 (Annyeonghi oseyo) - Bienvenido (cuando alguien llega).

3.2. Números

Existen dos sistemas de numeración en Corea: el sistema nativo y el sistema sino-coreano. El sistema nativo se utiliza en contextos tradicionales y culturales, mientras que el sistema sino-coreano se usa en la mayoría de las situaciones modernas.

El uso del sistema Sino-Coreano se utiliza para:

- Dar un número de teléfono
- Número de habitación
- Cálculos

Cuadro 3.1: Sistema de Numeración

Número	Sino-Coreano	Nativo
0	영, 령 / 공 yeong, ryeong / gong	
1	일 il	하나 hana
2	이 i	둘 dul
3	삼 sam	셋 set
4	사 sa	넷 net
5	오 o	다섯 daseot
6	육 yuk	여섯 yeoseot
7	칠 chil	일곱 ilgop
8	팔 pal	여덟 yeodeol
9	구 gu	아홉 ahop
10	십 sip-il	열 yeol
11	십일 sip-il	열 yeol-hana
20	이십 i-sip	열 seumul
100	백 baek	
1000	천 cheon	
10000	백 만 man	

- Dinero
- Años
- Siglos
- Número de páginas

Mientras que el uso del sistema nativo se usa para

- Contar objetos
- Contar personas
- Decir la edad
- Hasta 99

? (?)

3.3. Ad-Hoc

- 경례 (Hana) - Saludo.
- 검 (Geom) - Espada.
- 주먹 (Jumeok) - Puño.
- 발차기 (Balchagi) - Patada.
- 바닥 쓸기 (Badak Sseulgi) - Barrido.
- 주먹질 (Jumeokjil) - Golpear con el puño.
- 발차기 하다 (Balchagi Hada) - Hacer una patada.
- 바닥 쓸기 하다 (Badak Sseulgi Hada) - Realizar un barrido.
- 팔꿈치 (Palkkumchi) - Codo.
- 무릎 (Mureup) - Rodilla.
- 머리 (Meori) - Cabeza.
- 몸 (Mom) - Cuerpo.
- 방패 (Bangpae) - Escudo.
- 방어 (Bang-eo) - Defensa.
- 공격 (Gonggyeok) - Ataque.
- 전투 (Jeontu) - Combate.
- 킥 (Kick) - Patada.
- 킥박스 (Kickbokseu) - Kickboxing.
- 격투기 (Gyeoktugi) - Artes marciales.
- 격투수 (Gyeoktu su) - Luchador.
- 싸움 (Ssaum) - Pelea.
- 방어 기술 (Bang-eo gisul) - Técnicas de defensa.
- 공격 기술 (Gonggyeok gisul) - Técnicas de ataque.

- 도장 (Dojang) - Lugar de entrenamiento.
- 훈련 (Hunlyeon) - Entrenamiento.
- 도복 (Dobok) - Uniforme de artes marciales.
- 격투 무술 (Gyeoktu musul) - Artes marciales.
- 급 (Geup) - Grado (como en cinturón).
- 검도 (Geomdo) - Esgrima.
- 권술 (Gwonsool) - Defensa personal.

3.4. Partes del Cuerpo

- 머리 (Meori) - Cabeza.
- 목 (Mok) - Cuello.
- 어깨 (Eokkae) - Hombro.
- 가슴 (Gaseum) - Pecho.
- 팔 (Pal) - Brazo.
- 손 (Son) - Mano.
- 손목 (Sonmok) - Muñeca.
- 손가락 (Songarak) - Dedo.
- 등 (Deung) - Espalda.
- 허리 (Heori) - Cintura.
- 배 (Bae) - Abdomen.
- 다리 (Dari) - Pierna.
- 무릎 (Mureup) - Rodilla.
- 발 (Bal) - Pie.
- 발목 (Balmok) - Tobillo.
- 발가락 (Balgarak) - Dedo del pie.

- 머리카락 (Meorikarak) - Cabello.
- 눈 (Nun) - Ojo.
- 귀 (Gwi) - Oído.
- 입 (Ip) - Boca.
- 이 (I) - Diente.
- 혀 (Hyeo) - Lengua.
- 코 (Ko) - Nariz.
- 입술 (Ipsul) - Labio.
- 턱 (Teok) - Barbilla.

Capítulo 4

Programa de Entrenamiento de Hwarangdo®

En esta sección, exploraremos el fascinante mundo del Hwarangdo®, un arte marcial que se caracteriza por su enfoque en las técnicas de combate y la disciplina física y mental. El Hwarangdo® es conocido por su variedad de movimientos y estilos, y en esta sección, te guiaremos a través de las técnicas clave que componen esta disciplina.

Las técnicas de Hwarangdo® se dividen en diferentes categorías, cada una con su enfoque particular. A continuación, presentamos una selección de técnicas organizadas de acuerdo a estas categorías para facilitar tu aprendizaje y comprensión:

1. Técnicas de golpeo
2. Técnicas de bloqueo
3. Técnicas de patadas
4. Técnicas de agarre y control
5. Técnicas de defensa personal

A lo largo de esta sección, te proporcionaremos una descripción detallada de cada técnica, así como instrucciones paso a paso sobre cómo realizarlas correctamente. Además, encontrarás consejos y recomendaciones para mejorar tu técnica y tu comprensión de Hwarangdo®.

Ya seas un principiante que está dando sus primeros pasos en el Hwarangdo® o un practicante experimentado en busca de refinar sus habilidades, esta sección está diseñada para brindarte información valiosa y recursos que te ayudarán en tu viaje de entrenamiento.

Cuadro 4.1: Curso Faja Blanca

Detalle	Descripción	Listado
Soo gi sul	Técnicas de puños libres	Nº1 al Nº5
dae ryun	Defensa Tradicional	Nº1 al Nº5
Kwon bop	Técnicas básicas de codo	Nº1 al Nº7
Palkoop	Mano de espada/Posición de dragón	Nº1 al Nº3
sul	Técnica básica espada de madera	Nº1 al Nº 5
Soo Do il		
bang		
Mu Kom		
sul		

Los practicantes de Hwarangdo®avanzan a través de niveles de expertise que se distinguen por colores. Cada nivel tiene requisitos específicos que los estudiantes deben cumplir para avanzar al siguiente. A medida que progresas en tu entrenamiento, es fundamental dominar las técnicas correspondientes a tu nivel actual para alcanzar nuevos desafíos y objetivos en tu camino hacia la maestría en Hwarangdo®.

A continuación, detallaremos los niveles de expertise y las técnicas clave que deben dominar los practicantes para avanzar:

4.1. Nivel Blanco

4.1.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.1.2. Requerimientos para optar a faja celeste

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.2. Nivel Celeste

Este color representa el cielo, el empezar a soñar y comenzar la búsqueda para superarse

4.2.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.2.2. Requerimientos para optar a faja Celeste-Amarillo

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.3. Nivel Celeste-Amarillo

Este color representa el sol en el cielo, el empezar a comenzar a comprender las técnicas. El amanecer

4.3.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.3.2. Requerimientos para optar a faja Amarillo

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.4. Nivel Amarillo

Este color representa el sol y la habilidades adquiridas.

4.4.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.4.2. Requerimientos para optar a faja Amarillo-Verde

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.5. Nivel Amarillo-Verde

Representa el crecimiento de un árbol y a la vez en el alumno sus raíces en el sistema

4.5.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.5.2. Requerimientos para optar a faja Verde

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.6. Nivel Verde

Representa un árbol alimentándose de agua, nutriendo sus raíces. El alumno se aplica en el conocimiento y desarrollo interno

4.6.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.6.2. Requerimientos para optar a faja Verde-Azul

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.7. Nivel Verde-Azul

Representa un árbol alimentándose de agua, nutriendo sus raíces. El alumno se aplica en el conocimiento y desarrollo interno

4.7.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 24 a 36 horas

4.7.2. Requerimientos para optar a faja Azul

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

4.8. Nivel Azul

Representa el agua con toda su fuerza. En el alumno aprende a amoldarse a todo tipo de situaciones de conflicto con suavidad o con mucha fuerza

4.8.1. Tiempo Estimado

Tiempo estimado de entrenamiento es de 60 horas

4.8.2. Requerimientos para optar a faja Roja

- Puñetazos básicos
- Bloqueo de ataques simples
- Patadas frontales
- Postura y equilibrio adecuados

Los estudiantes deberán superar un examen para avanzar al siguiente nivel.

¡Comencemos explorando estas emocionantes técnicas de Hwarangdo®y sumergiéndonos en el mundo de este apasionante arte marcial!

Capítulo 5

Técnicas de Puño

El capítulo dedicado a las “Técnicas de Puños” es un componente fundamental en el entrenamiento de Hwarangdo®. En esta sección, los practicantes exploran el arte y la precisión de los golpes, desarrollando habilidades esenciales para la defensa personal y el combate. Desde los conceptos básicos de la postura y el equilibrio hasta la aplicación efectiva de golpes, este capítulo proporciona una base sólida para la comprensión de cómo canalizar la fuerza y la energía a través de los puños. Los estudiantes aprenderán la importancia de la técnica y la velocidad, así como la coordinación y la sincronización necesarias para ejecutar golpes poderosos y precisos. A medida que avancen en este capítulo, ganarán una apreciación más profunda de la importancia de la disciplina y la perseverancia en el camino hacia la maestría en Hwarangdo®.

5.1. Empuñadura de la Mano

5.1.1. Empuñadura Cerrada

La empuñadura cerrada es un estilo común en muchas disciplinas marciales. En esta técnica, los dedos se cierran firmemente alrededor del puño, con el pulgar cubriendo los nudillos. Esto proporciona un sólido punto de impacto y permite realizar golpes potentes y precisos.

5.1.2. Empuñadura Abierta

La empuñadura abierta es más relajada en comparación con la empuñadura cerrada. Los dedos están extendidos y relajados, con el pulgar ligeramente doblado hacia adentro. Esta técnica se utiliza en situaciones donde se necesita más control y precisión, como en las técnicas de bloqueo y control.



Figura 5.1: Empuñadura Cerrada

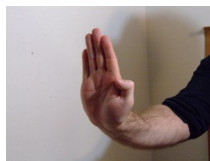


Figura 5.2: Empuñadura Abierta

Capítulo 6

Técnicas de Patadas

El capítulo dedicado a las “Técnicas de Patadas” es una parte esencial del entrenamiento en Hwarangdo®. Aquí, los practicantes exploran la elegancia y la versatilidad de las patadas, desarrollando habilidades cruciales tanto en la defensa personal como en el combate. Desde las patadas básicas hasta las avanzadas, este capítulo ofrece una base sólida para comprender cómo utilizar las piernas de manera efectiva como herramientas de ataque y defensa. Los estudiantes aprenderán la importancia de la técnica, el equilibrio y la flexibilidad, así como la necesidad de adaptar las patadas a diferentes situaciones. A medida que avanzan en este capítulo, adquieren una apreciación más profunda de la precisión y la agilidad, elementos esenciales para dominar el arte de las patadas en Hwarangdo®. Este capítulo no solo les brinda una amplia gama de herramientas de combate, sino que también fomenta la disciplina y la perseverancia, impulsándolos hacia la maestría en esta apasionante disciplina marcial.

Capítulo 7

Técnicas del Monje Wong-Gwang Popsa

El capítulo dedicado a las “Técnicas del Monje Wong-Gwang Popsa” representa un componente excepcionalmente valioso en el vasto repertorio de Hwarangdo®. Este enfoque singular se centra en la capacidad de responder de manera efectiva a un ataque del oponente a través de una combinación de bloqueo, esquivas y desvío de los golpes entrantes. Los practicantes de esta disciplina marcial aprenden a anticipar y contrarrestar las embestidas del oponente con precisión y agilidad.

Una vez que se ha neutralizado el ataque, el defensor responde con una serie de movimientos que pueden incluir proyecciones y retenciones en puntos específicos de articulación o puntos de presión, lo que añade una dimensión única al combate en Hwarangdo®. La maestría de estas técnicas no solo requiere habilidad física, sino también un profundo conocimiento de la anatomía humana y la capacidad de aprovechar la fuerza y el impulso del oponente en beneficio propio.

Este capítulo no solo imparte habilidades de autodefensa prácticas, sino que también promueve la agudeza mental y la adaptabilidad, ya que los practicantes deben tomar decisiones rápidas en situaciones de combate. La atención al detalle y la concentración son esenciales para el éxito en las Técnicas del Monje Wong-Gwang Popsa, lo que hace que esta área de Hwarangdo® sea una de las más desafiantes y gratificantes para aquellos que buscan dominar este antiguo arte marcial.

7.1. Preámbulo

7.1.1. Técnica 1

En la Figura 7.1 podemos ver un paisaje antes de la guerra. En la Figura 7.2 se muestra el mismo paisaje después de la guerra. El tratado X se llevó a cabo para resolver el conflicto, como se ilustra en la Figura 7.3. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ut purus elit, vestibulum ut, placerat ac, adipiscing vitae, felis. Curabitur dictum gravida mauris. Nam arcu libero, nonummy eget, consectetur id, vulputate a, magna. Donec vehicula augue eu neque. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Mauris ut leo. Cras viverra metus rhoncus sem. Nulla et lectus vestibulum urna fringilla ultrices. Phasellus eu tellus sit amet tortor gravida placerat. Integer sapien est, iaculis in, pretium quis, viverra ac, nunc. Praesent eget sem vel leo ultrices bibendum. Aenean faucibus. Morbi dolor nulla, malesuada eu, pulvinar at, mollis ac, nulla. Curabitur auctor semper nulla. Donec varius orci eget risus. Duis nibh mi, congue eu, accumsan eleifend, sagittis quis, diam. Duis eget orci sit amet orci dignissim rutrum.



Figura 7.1: Paisaje antes de la guerra



Figura 7.2: Paisaje después de la guerra



Figura 7.3: Tratado X

Capítulo 8

Lucha de Piso

La lucha de piso es un aspecto emocionante y esencial en la formación de jóvenes artistas marciales. A menudo subestimada, esta disciplina desempeña un papel crucial en el desarrollo de habilidades fundamentales tanto en la defensa personal como en los deportes de combate. En este capítulo, nos sumergiremos en el apasionante mundo de la lucha de piso, adaptándola a un nivel escolar y destinada a jóvenes menores de 18 años.

Desde las técnicas básicas de caída y control hasta las maniobras de sumisión más simples, aquí aprenderemos los fundamentos que sientan las bases para un crecimiento sólido en las artes marciales. Además de las habilidades técnicas, exploraremos la importancia de la disciplina, el respeto y la autoconfianza que la lucha de piso puede inculcar en nuestros jóvenes practicantes.

Descubriremos cómo la lucha de piso se adapta de manera segura y efectiva al entorno escolar, promoviendo valores como la cooperación, el trabajo en equipo y el autocontrol. Aprenderemos cómo estas habilidades pueden ser aplicadas en situaciones de la vida cotidiana y cómo el entrenamiento constante fomenta el respeto por sí mismo y por los demás.

Este capítulo está diseñado para empoderar a nuestros jóvenes practicantes y ayudarlos a desarrollar habilidades físicas y mentales esenciales. Preparaos para embarcaros en un emocionante viaje de autodescubrimiento y crecimiento a través de la lucha de piso, brindando a nuestros jóvenes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y determinación.

¡Comencemos nuestro viaje en el apasionante mundo de la lucha de piso adaptada a jóvenes menores de 18 años!

8.1. Preámbulo

En esta sección, exploraremos los fundamentos esenciales de la lucha de piso y lo que necesitas para comenzar. La lucha de piso es una disciplina emocionante que requiere una preparación adecuada y un conjunto específico de elementos para practicar de manera segura y efectiva.

- **Piso Adecuado:** Un piso adecuado es fundamental para la práctica segura de la lucha de piso. Se recomienda utilizar tatamis o superficies acolchadas que ayuden a absorber el impacto de las caídas y minimicen el riesgo de lesiones. Asegúrate de que el área de entrenamiento esté libre de objetos afilados o peligrosos.
- **Ropa Adecuada:** La elección de la ropa es importante para garantizar la comodidad y la seguridad durante la lucha de piso. Se recomienda el uso de un uniforme de artes marciales adecuado, que suele consistir en un gi (chaqueta y pantalones) y un cinturón para atar la chaqueta. Además, se deben llevar ropa interior adecuada y asegurarse de que el uniforme esté limpio y en buenas condiciones.
- **Jueces y Supervisión:** En la lucha de piso, es esencial contar con jueces o supervisores que puedan observar y evaluar las técnicas y el comportamiento de los participantes. Los jueces deben estar capacitados para hacer cumplir las reglas y garantizar que se mantenga un ambiente seguro y respetuoso durante la práctica o la competición.
- **Normas y Reglas:** Es importante establecer normas y reglas claras para la lucha de piso, que definan qué técnicas son permitidas y cuáles no, así como las pautas de conducta esperadas de los participantes. Las reglas pueden variar según el estilo o la organización, por lo que es fundamental conocerlas y seguirlas en todo momento.
- **Socios de Entrenamiento:** En la lucha de piso, es común practicar con socios de entrenamiento. Selecciona a tus socios con cuidado y asegúrate de que estén igualmente comprometidos con la seguridad y el respeto mutuo. La comunicación con tus socios es fundamental para garantizar una práctica efectiva y segura.
- **Equipo de Protección (Opcional):** Aunque no es siempre obligatorio, el uso de equipo de protección como protectores bucales y protectores de oídos puede ayudar a prevenir lesiones menores durante la lucha de piso. Considera su uso, especialmente en entrenamientos más intensos.

8.2. Objetivos

La lucha de piso es una disciplina marcial que va más allá de la fuerza bruta y la agresión. Requiere habilidades técnicas, resistencia física y mental, así como una comprensión profunda de la estrategia. En este capítulo, exploraremos los objetivos fundamentales de la lucha de piso, con un énfasis especial en el desarrollo del control, y cómo esta disciplina puede enriquecer tu viaje en las artes marciales.

- **Desarrollo de Técnicas de Control:** El objetivo principal de la lucha de piso es aprender a controlar y someter a un oponente en el suelo. Esto incluye el dominio de técnicas de inmovilización y sumisión, donde el control es esencial.
- **Mejora de la Resistencia Física:** La lucha de piso requiere una gran resistencia física para mantener el control durante los combates prolongados. El entrenamiento constante contribuye al desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la agilidad.
- **Fomento de la Autodisciplina:** El control sobre uno mismo y la autodisciplina son fundamentales en la lucha de piso. Los practicantes aprenden a mantener la calma y tomar decisiones estratégicas incluso en situaciones de alta presión.
- **Desarrollo de la Conciencia Corporal:** Entender la posición y movimiento del propio cuerpo es esencial en la lucha de piso, especialmente para mantener el control sobre el oponente. Esto se traduce en una mayor conciencia corporal y coordinación.
- **Mejora de la Toma de Decisiones:** La lucha de piso implica tomar decisiones rápidas y efectivas en tiempo real, especialmente en situaciones de control. Esta habilidad se aplica no solo en el tatami, sino también en la vida cotidiana.
- **Promoción del Respeto y la Humildad:** El control sobre la propia fuerza y el respeto por los oponentes y compañeros de entrenamiento son una parte integral de la lucha de piso. Fomenta la humildad y la cortesía en el trato con los demás.
- **Aplicación en la Defensa Personal:** Las habilidades de control en la lucha de piso son útiles en situaciones de defensa personal, donde la capacidad de controlar a un oponente puede ser crucial.

- **Participación en Competiciones:** Para aquellos interesados en competir, la lucha de piso ofrece la oportunidad de probar sus habilidades en torneos y competencias, donde el control es una habilidad vital.
- **Disfrute y Crecimiento Personal:** Por encima de todo, la lucha de piso es una fuente de disfrute y crecimiento personal, donde el control sobre uno mismo y los demás enriquece la vida en muchas formas.

8.3. Reglas de la Lucha de Piso Escolar

Las reglas de la lucha de piso escolar están diseñadas para promover la seguridad de los participantes y enfatizar la inmovilización como objetivo principal. A continuación se detallan las reglas básicas:

1. **Objetivo de la Lucha:** El ganador es quien logra inmovilizar al oponente de espalda en el suelo en una posición dominadora durante un período de tiempo específico, generalmente 10 segundos o más.
2. **Puntuación:** La victoria se determina cuando uno de los luchadores inmoviliza con éxito al oponente durante el tiempo requerido (10 segundos o más) mientras mantiene una posición dominante.
3. **Prohibición de Técnicas de Estrangulación y Torción:** Está estrictamente prohibido aplicar cualquier tipo de estrangulación, torción o asfixia sobre el oponente. El enfoque principal debe ser la inmovilización y el control, no causar daño físico al oponente.
4. **Énfasis en la Seguridad:** La seguridad de los participantes es primordial. Los estudiantes deben practicar bajo la supervisión de un instructor experimentado y deben estar familiarizados con las técnicas de caída segura y la prevención de lesiones.
5. **Respeto y Cortesía:** Se espera que los participantes muestren respeto y cortesía hacia sus oponentes. Esto incluye respetar las señales de rendición del oponente y seguir las instrucciones del árbitro o instructor.

8.4. Iniciando la Lucha de Piso

La lucha de piso comienza con un ritual de respeto y preparación que establece el tono para el entrenamiento o el combate. A continuación, se des-

criben los pasos clave para iniciar la lucha de piso, ilustrados con fotografías de referencia.

Paso 1: Saludo Budista

En la primera etapa, los practicantes se colocan a una distancia de aproximadamente un metro el uno del otro, manteniendo una postura de respeto y concentración. El saludo budista tradicional es un gesto de cortesía que demuestra respeto mutuo y armonía. Las manos se unen en una posición de colocar la palma izquierda sobre el piso, luego la mano derecha, con los dedos, cubre el área con los otro, y llevando la frente sobre las manos. Esta es una muestra de gratitud y respeto hacia el oponente y hacia las enseñanzas de las artes marciales. Se ilustra en la Figura ??.



Figura 8.1: Saludo Budista Tradicional

Paso 2: Saludo Occidental Modificado

Después del saludo budista, los practicantes pueden realizar un saludo occidental modificado, que es un gesto de cortesía occidental con un toque marcial. En este saludo, la mano izquierda se coloca debajo del brazo derecho extendido hacia adelante. Esta posición muestra respeto y preparación para el combate. Se ilustra en la Figura 8.2.

Paso 3: Posición Inicial

Una vez completados los saludos, los practicantes adoptan una posición inicial que varía según el estilo de lucha de piso. La posición inicial es fundamental para mantener el equilibrio y la preparación para cualquier movimiento. Se ilustra en la Figura 8.3.

Estos pasos iniciales establecen un ambiente de respeto y concentración, y preparan a los practicantes para la acción en la lucha de piso. Desde esta posición inicial, comienza la exploración de técnicas y estrategias esenciales en este emocionante aspecto de las artes marciales.



Figura 8.2: Saludo Occidental Modificado



Figura 8.3: Posición Inicial

Es fundamental que los participantes comprendan y respeten estas reglas para garantizar un ambiente seguro y respetuoso durante la práctica de la lucha de piso escolar.

8.4.1. Técnicas básicas de inmovilización

¡Comencemos a explorar las técnicas básicas de inmovilización en la lucha de piso y a desarrollar tus habilidades en esta emocionante disciplina de las artes marciales!

1. Inmovilización Lateral:

- Posición Inicial: En la Montada en Posición Crucifijo, un competidor se encuentra encima de su oponente, utilizando su propio cuerpo para presionar el pecho del oponente.
- Orientación Corporal: Quien está arriba adopta la posición boca arriba, mientras que el oponente está posicionado boca abajo en el suelo. Esta disposición inicial crea una ventaja estratégica para el luchador en la parte superior.

- **Posición Perpendicular:** La característica distintiva de esta técnica es que el practicante que está arriba se coloca de manera perpendicular al cuerpo del oponente. Esto significa que su torso atraviesa el torso del oponente en un ángulo de 90 grados, lo que le proporciona un control efectivo. Ver 8.4
- **Rodilla bajo el Brazo:** Además, quien está arriba posiciona una de sus rodillas debajo del brazo del oponente que está abajo. Esta táctica bloquea el movimiento del brazo del oponente y restringe sus opciones de defensa. Ver 8.5



Figura 8.4: Inmovilización lateral vista frontal



Figura 8.5: Inmovilización lateral vista lateral

2. **Inmovilización de Pulpo:** El *Çontrol del Pulpo*.^{es} una técnica de inmovilización en HwaRangDo que guarda similitudes con la anteriormente mencionada. La diferencia principal radica en que el oponente se encuentra sentado, ubicado cerca del hombro del practicante que ejecuta la técnica. A continuación, se detalla esta técnica: Ver 8.6.

- **Posición Inicial:** El oponente se encuentra sentado, con su ubicación cercana al hombro del practicante que realiza la técnica.
- **Abraço de Brazos:** Quien ejecuta la técnica rodea ambos brazos del oponente por detrás de su cabeza. Existen variantes en las que el practicante puede optar por cerrar la posición sujetando su propia corva o el cinturón del uniforme del oponente.
- **Presión en el Pecho:** El cuerpo del practicante que está arriba aplica presión sobre el pecho del oponente, restringiendo su capacidad de movimiento.
- **Posición de las Piernas:** Para mantener un control sólido, las piernas del practicante deben estar separadas y paralelas al suelo, asumiendo una forma abstracta que recuerda la de un pulpo.



Figura 8.6: Inmovilización de pulpo

3. **Inmovilización a una pierna:** En esta técnica de inmovilización, el ejecutor se coloca de manera perpendicular con respecto al oponente, quien puede estar boca arriba (Figura 8.7) o boca abajo en el suelo (Ver Figura 8.8). Los pasos clave son los siguientes:

- El ejecutor coloca uno de sus brazos por detrás de la nuca del oponente.
- El otro brazo se desliza por debajo de ambos muslos del oponente.
- Ambas manos del ejecutor intentan unirse para completar la inmovilización.



Figura 8.7: Posición de inmovilización a una pierna boca arriba



Figura 8.8: Posición de inmovilización a una pierna boca abajo

4. **Inmovilización a dos piernas:** En esta técnica de inmovilización, el ejecutor se coloca de manera perpendicular con respecto al oponente, quien puede estar boca arriba (Figura 8.9) o boca abajo en el suelo (Ver Figura 8.10). Los pasos clave son los siguientes:

- El ejecutor coloca uno de sus brazos por detrás de la nuca del oponente.
- El otro brazo se desliza por debajo del muslo del oponente.
- Ambas manos del ejecutor intentan unirse para completar la inmovilización.



Figura 8.9: Posición de retención lateral vista frontal



Figura 8.10: Inmovilización lateral vista lateral

5. **Inmovilización abrazo de cintura:** En esta técnica de inmovilización, el ejecutor abraza al oponente por la espalda a la altura de la cintura. Los pasos clave son los siguientes: Ver 8.11.

- El ejecutor rodea al oponente por la cintura con sus brazos, asegurando un agarre sólido.
- Luego, intenta bajar o acercar su propia cadera al suelo lo más posible.
- El pie que está más cerca del oponente se abre, y la parte interna de este pie queda tocando el suelo.

Esta técnica genera una especie de "peso muerto" que dificulta al oponente escapar, ya que el ejecutor tiene un control efectivo sobre su cintura y ha establecido una base sólida en el suelo.



Figura 8.11: Inmovilización de cintura

6. **Inmovilización de montada** La inmovilización de montada en HwaRangDo se asemeja a la posición de un jinete montando a caballo. Los pasos clave de esta técnica son los siguientes: . Ver 8.12.

- **Posición del Ejecutor:** El practicante se coloca sobre el oponente, sentándose sobre su torso. Esta posición proporciona un control total sobre el oponente.
- **Unión del Pecho:** El ejecutor acerca su pecho al rostro del oponente, minimizando la capacidad de movimiento de este último.
- **Brazos detrás de la Cabeza:** Los brazos del practicante se juntan detrás de la cabeza del oponente. Esta posición no solo limita la capacidad de defensa del oponente, sino que también prepara el terreno para posibles estrangulamientos y sumisiones.

La inmovilización de montada es una posición de control fundamental en el Jiu-Jitsu, que permite al practicante dominar y mantener al oponente en el suelo mientras busca oportunidades para someterlo o avanzar hacia técnicas adicionales.



Figura 8.12: Inmovilización de montada

7. **Inmovilización de tijeras:** La "Posición de Tijeras" es una técnica en HwaRangDo en la cual el ejecutor utiliza sus piernas para abrazar al oponente. Ver 8.13.

En esta posición:

- El practicante entrelaza sus piernas alrededor del cuerpo del oponente.
- Esta técnica crea un bloqueo efectivo y limita la capacidad de movimiento del oponente.
- La "Posición de Tijeras" puede ser utilizada como una estrategia de control en el suelo o como preparación para aplicar sumisiones adicionales.

La "Posición de Tijeras" es una herramienta importante en el arsenal de técnicas de control y sumisión de HwaRangDo, permitiendo al practicante mantener a raya al oponente y buscar oportunidades para asegurar la victoria.¹ Ver 8.13.



Figura 8.13: Inmovilización de Tijeras

8.4.2. Técnicas avanzadas de inmovilización

1. **Inmovilización de tronco:** Explicación posición de Inmovilización de tronco. Ver 8.14. Ver 8.15.
2. **Inmovilización de Pulpo con tomada de brazo:** Explicación posición de Inmovilización de tronco. Ver 8.14. Ver 8.15.
3. **Inmovilización de Pulpo con tomada de brazo doble:** Explicación posición de Inmovilización de tronco. Ver 8.14. Ver 8.15.

¹Para obtener la victoria, el que abraza con las piernas, debe estar sobre la espalda del oponente sin estrangularlo



Figura 8.14: Posición de retención lateral vista frontal



Figura 8.15: Inmovilización lateral vista lateral



Figura 8.16: Posición de retención lateral vista frontal



Figura 8.17: Inmovilización lateral vista lateral

4. **Inmovilización de espalda:** Explicación posición de Inmovilización de tronco. Ver 8.14. Ver 8.20.



Figura 8.18: Posición de retención lateral vista frontal

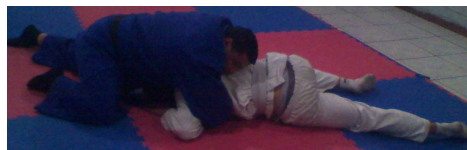


Figura 8.19: Posición de retención lateral vista frontal



Figura 8.20: Posición de retención de espalda

Capítulo 9

Glosario

.1. Anexo A: Alfabeto coreano y su romanización

Este anexo contiene información adicional sobre el alfabeto coreano y su romanización.

.1.1. Historia del hangul

El hangul fue creado en 1443 por el rey Sejong el Grande de Corea. El rey Sejong quería crear un sistema de escritura que fuera fácil de aprender y usar para todos los coreanos, independientemente de su nivel de educación o estatus social.

.1.2. Diferentes sistemas de romanización

Además del sistema McCune-Reischauer, hay otros sistemas de romanización del hangul, como el sistema Yale y el sistema Revised Romanization of Korean (RR).

La siguiente tabla muestra la transliteración de las letras del hangul al sistema McCune-Reischauer:

.1.3. Ejemplos de uso del hangul

A continuación se muestran algunos ejemplos de cómo se utiliza el hangul en la escritura coreana:

* El nombre del país Corea del Sur se escribe en hangul como 대한민국 (Daehanminguk). * El nombre de la ciudad de Seúl se escribe en hangul como 서울 (Seoul). * El nombre de la persona Kim Jong-un se escribe en hangul como 김정은 (Kim Jeong-un).

Cuadro 1: Romanización McCune-Reischauer

Hangul	McCune-Reischauer
ㄱ	g
ㄴ	n
ㄷ	d
ㄹ	r
ㅁ	m
ㅂ	b
ㅅ	s
ㅇ	ng
ㅈ	j
ㅊ	ch
ㅋ	k
ㅌ	t
ㅍ	p
ㅎ	h
ㅏ	a
ㅑ	ya
ㅓ	o
ㅕ	yo
ㅗ	o
ㅛ	yo
ㅜ	u
ㅠ	yu
ㅡ	eu
ㅣ	i