

PROGRAMA PARA ASCENSO DE GRADOS

Elaborado Por:

MASTER

Carlos Alberto Quiroga Valero: Master and Director Kong
Gi Kwan Taekwondo Academy, Black Belt 6th Dan Moo
Duk Kwan Pan American World Taekwondo Federation
Certificated N° 05236844 (Kukkiwon-Korea)

JURAMENTO DE TODO PRACTICANTE DE TAEKWONDO

JURO AMAR A MI PATRIA.

JURO AMAR A MIS PADRES.

JURO AMAR A MI ESCUELA.

JURO AMAR A MIS MAESTROS.

JURO SER FIEL AL TAEKWONDO.

JURO SER LEAL A NUESTRAS AMISTADES.

JURO SER MODESTO CON MIS CONOCIMIENTOS.

JURO SER PERSEVERANTE CON MI APRENDIZAJE.

JURO TENER AUTOCONTROL CON MIS IMPULSOS.

JURO SER RIGUROSO CON NUESTRA DISCIPLINA.

JURO SER PACIENTE CON MIS SEMEJANTES.

JURAMENTO ABREVIADO DE TAEKWONDO AL TERMINAR CLASE

JURO CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA,

AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR,

TAEKWONDO

CINTURÓN BLANCO: 11^{no} Kup

El cinturón blanco significa inocencia, pureza y es el comienzo del estudiante que no tiene un previo conocimiento del Taekwondo, es el camino sin huellas, es el cristal sin pulir.

REGLAMENTO DE CORTESÍA

- 1.- Al llegar al Dojang, saludar a la bandera y al Maestro. Luego saludar a los grados mayores.
- 2.- Ser siempre respetuoso y humilde con el Maestro, grados altos y demás compañeros.
- 3.- Al hablar con el Maestro, las manos deben estar en la espalda.
- 4.- Al hacerle una pregunta al Maestro, después que nos ha contestado saludarle, agradeciéndole el habernos respondido.
- 5.- Acatar órdenes y determinaciones del Maestro y padres de familia.
- 6.- Cuando el Maestro se dirige a los alumnos, éstos deben suspender su práctica, guardar silencio y mirarlo atentamente.
- 7.- Cuando el Maestro nos ordena algo, responderle con voz fuerte y clara "NE SABONIM".
- 8.- No llegar atrasado a la práctica.
- 9.- En caso de necesidad de salir del Dojang, pedir autorización al Maestro o al grado

mayor.

10.- Al término de la clase, en el saludo final, agradecerle al maestro, grado mayor y demás compañeros, diciendo "**kamsahamnida**" equivalente a muchas gracias.

11.- Mantener silencio y orden dentro del dojang. Al estar de pié, no cruzar brazos ni piernas, no apoyarse en las paredes y mantener una actitud relajada. Al estar sentado se deben cruzar las piernas, colocar la espalda recta y las manos sobre las piernas.

12.- Cuidar el Dobok. Debe permanecer ordenado, limpio y planchado. Es de uso obligatorio la insignia de la escuela. En caso de requerir ordenar el dobok durante la práctica, siempre hacerlo de espalda a la bandera y al maestro.

13.- Se debe cuidar la presentación personal, pies descalzos, no usar anillos, relojes, pulseras, cadenas, aros colgantes, etc.

14.- Ayudar a mantener el dojang y sus equipos en buen estado.

15.- Cuando se entrega un implemento, el que lo entrega y el que lo recibe lo deben hacer con ambas manos, saludándose con una inclinación al final.

16.- Debe utilizar tratamiento honorífico (Señor o Señora) cuando hable al presidente, profesorado, o cintas negras de grado superior al igual que a padres.

17.- Los modales adecuados deben practicarse continuamente, no solamente en la Academia.

18.- Debe acostumbrarse a llevar una vida limpia y pulcra.

19.- Mantener las obligaciones virtuosas entre estudiante y Maestro.

20.- Antes de retirarse de la Academia, despedirse del Maestro e instructores.

SALUDO A LA BANDERA:

Para saludar a la bandera, se para en la puerta del Dojang, se lleva la mano derecha abierta al corazón y se baja abierta a 10cm de la rodilla derecha.

SALUDO A GRADOS MAYORES

a) Posición firme; pies juntos, manos empuñadas a los costados

b) Tronco inclinado en 45°

c) Mirada dirigida hacia el piso

NOMBRE DE ACADEMIA : KONG GI KWAN

LEMA: "No puedes guiar el viento, pero puedes cambiar la dirección de tus velas"

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

1. FRANJA AMARILLO 10º Kup

DEFINICIÓN DEL TAEKWONDO

El Taekwondo es el Arte de Patear y Golpear, en la búsqueda del camino. Literalmente significa: conjuntamente con la concentración Mental

TAE: Pie y por extensión patada.

KWON: Puño o golpe de puño.

DO: Arte o camino a seguir.

1.1. EL SALUDO

Todas las Artes Marciales coinciden en que la primera comunicación entre sus practicantes se hace a través del saludo, ya que el "Respeto Mutuo es la Regla de Oro entre ellos". El saludo tiene sus orígenes en el profundo ceremonial de los pueblos orientales; hoy en día el Taekwondo es un deporte Olímpico, y se ha convertido en uno de los más completos y populares del mundo, y aprendió a adaptarse a las condiciones cambiantes de la sociedad; en sus principios fue y seguirá siendo hasta el fin de nuestros días un Arte Marcial, una disciplina de legendarios caballeros con un estricto código de honor. Olvidarnos de ello supondría una ofensa y deshonor a la esencia misma de su espíritu, y una invaloreación del ser humano como tal. La variedad de saludos resulta casi tan extensa como el mismo número de escuelas existentes, de todas formas hay dos saludos que sobresalen por su clasicismo: El Saludo de Pie y el Saludo Sentado

sobre las rodillas. Taekwondo, adopta estos dos tipos de saludo; el primero de ellos lo realizamos cuando saludamos a nuestros compañeros, al grado mayor y al Profesor o Instructor; el segundo de ellos solamente esta reservado al Maestro. Es norma al principio y al final del entrenamiento saludar la Bandera; en señal de Patriotismo, como también hacerlo cuantas veces entremos o salgamos de la sala de entrenamiento. Este saludo tiene un simbolismo especial: en que cualquier entrenamiento o practica, por informal que esta sea, va siempre dedicada en primera instancia a Dios y nuestro País. También saludamos en forma de reverencia cuando entregamos y recibimos algún implemento u objeto. Es muy importante rescatar la actitud corporal y espiritual con la cual se ejecuta el saludo; tratar de ser siempre humilde y respetuoso, la mirada va dirigida al piso en señal de humildad. Cuando estrechemos la mano de alguien, nuestro brazo izquierdo debe estar flexionado y con la mano bajo nuestro codo derecho o también puede la mano izquierda sujetar la muñeca de la mano derecha; nuestros pies siempre permanecerán juntos. El significado del Saludo en Taekwondo, nos da el Respeto y Consideración hacia el estudiante de grado superior, dedicación y entrega hacia el estudiante de grado inferior, respeto y patriotismo hacia nuestro emblema nacional. En forma general, en Corea; se presta atención casi religiosa al saludo, mientras que nosotros los Occidentales debemos incorporarlo paulatinamente a nuestra idiosincrasia, para hacerlo parte de nuestra cultura marcial.

“Si el Saludo no es bueno, tampoco lo será el Taekwondo que se Practique”

1.2. LÉXICO TÉCNICO DEL TAEKWONDO

Kukkiwon: Cuartel general

Sabom Nim: Profesor

Guanyang Nim: Director de la Escuela

Guki: Bandera

Guki Deje Berio: Reverencia a la bandera

Doyang: Gimnasio

Kiong Ñe: Reverencia

Dobok: Uniforme

Chariod: Firme

Kamsajamida: Gracias

Dora: Un cuarto de vuelta

Chagui: Patada

Diro Dora: Media vuelta

Poomsae: Figuras o formas

Kihap: Grito de concentración

Pal Li: Rápido

Chumbi: Preparado

Sichak: Comenzar

Ye Sabom Nim: Si, profesor

Kesot: Continuar

No Sabom Nim: No, Profesor

Guman: Terminar

Ti: Cinturón

Kalio: Separarse

NUMEROS CARDINALES

Hana Uno

Dul Dos

Set Tres

Net Cuatro

Dasot Cinco
Iosot Seis
Ilgop Siete
Iodol Ocho
Ahop Nueve
Iol Diez

1.4. POOMSAE

TAE GUK 1: Cielo y Tierra

NOTA: Para los niños hasta 6 años de edad, su evaluación debe estar limitada a movimiento básico, de destreza general y vocabulario básico

CONTENIDO PROGRAMATIVO

1. VOCABULARIO:

SABOMNIN
CHARIOT
KIONG NE
Nº CARDINALES
Presentación Física y Personal

2. MOVIMIENTOS BÁSICOS

CHUCHUM SOGUI MONTONG CHIRUGUI
Defensa Baja Sin Avanzar
Defensa Media Sin Avanzar
Defensa Alta Sin Avanzar

Patadas a la Pal Chagui (Paleta)

3. MOVIMIENTOS DE DESTREZA

4. KIORUGUI

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

2. AMARILLO 9º Kup

Cinturón Amarillo:

Es el color de la tierra en donde el labrador siembra su semilla, cuando una planta empieza a germinar y echar raíces en el Taekwondo, color del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivos el grano en germinación del trigo floreciente.

2.1. HISTORIA DEL TAEKWONDO

Su origen se remonta a la época del KOGURYO en el año 37 antes de cristo. El Taekwondo fue practicado también durante la dinastía Shila. En la época Yi se hicieron libros y el pueblo podía aprenderlo fácilmente, mientras que en la dinastía de Koryo la enseñanza de este arte estaba limitada a los militares. A partir de 1.945 se empieza a difundir masivamente este arte de defensa Koreano y finalmente en 1.962

llega a ser una de las especialidades Oficiales de los Juegos Atléticos Nacionales. En 1.971 es declarado por su excelencia el Presidente Park Chung Hee Deporte Nacional de Korea. El 28 de Mayo de 1.973 se funda la Federación Mundial de Taekwondo, WTF. Es reconocida por el Comité Olímpico Internacional, IOC, el 17 de Julio de 1.980 en Moscú, como resultado del rol diplomático deportivo es aceptado como un deporte oficial en cinco competencias regionales (Unión Panamericana, Unión Europea, etc.) en 1.988 se incluye por vez primera como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl Korea, por segunda vez en los Juegos Olímpicos de Barcelona España en 1.992 y en la Olimpiadas de Sydney Australia en el 2.000 formo parte del programa oficial de competencia, así como también en los Juegos Olímpico Atenas 2004. Hoy en día es uno de los deportes Marciales con mayor crecimiento y difusión en el mundo entero, muestra de ello es que cuenta con 193 países afiliados a la World Taekwondo Federation, WTF y alrededor de 60 millones de practicantes.

2.2 LÉXICO TÉCNICO DEL TAEKWONDO

Are Zona baja

Chonchon He Espacio

Monthong Zona media

Guriong Voz de mando

Olgul Zona alta

Iroso Levantarse

Baro Atención

Sogui Posición

Chigui Golpe

Kiorugui Combate Libre

Maki Defensa

Sonnal Filo de la mano

Wen Izquierdo

Orun Derecho

Yop Lateral

Godorro Doble

Guying Avanzar

Jujing Retroceder

Bal Chagui Técnicas de patadas

Mok Cuello

Jirugui Ataque

Tok Mandíbula

Kiopha Rompimiento

Anyo Sentarse

2.3. MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS BÁSICAS.

POSICIONES

Ap Sogui Posición frontal corta

Ap Cubi Sogui Posición frontal larga

Chuchum Sogui Posición de Jinete

Di Cubi Sogui Posición trasera

GOLPES

Monthong Jirugui Ataque de puño a la zona media

Olgul Jirugui Ataque de puño a la zona alta

Are Jirugui Ataque de puño a la zona baja

Monthong Baro Jirugui Ataque de puño a la zona media, correspondiente a la pierna trasera

Monthong Bande Jirugui Ataque de puño a la zona media, correspondiente a la pierna delantera
Sonnal Mok Chigui Ataque al cuello con la mano en forma de sable

DEFENSAS

Are Palmok Maki Defensa baja
Monthong Palmok Maki Defensa media
Olgul Palmok Maki Defensa alta
Monthong An Palmok Maki Defensa media de afuera hacia adentro
Monthong Godorro Palmok Maki Doble defensa media con los puños cerrado
Are Godorro Palmok Maki Doble defensa baja con los puños cerrados
Sonnal Monthong Maki Defensa de sable al medio

PATADAS

Ap Chagui Patada frontal
Bi Chagui Patada diagonal en 45°
Dolio Chagui Patada semicircular a la zona alta
Yop Chagui Patada Lateral
Ghigo Chagui Patada descendente
Di Chagui Patada de atrás

2.3. POOMSAE:

TAEGUK 2 I Jang = Alegría

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

3. FRANJA VERDE 7^{mo} Kup

3.1. LA MORAL DEL TAEKWONDO.

MORAL DEL TAEKWONDO:

Lealtad
Auto control
Modestia
Disciplina
Perseverancia
Espíritu Indomable
Paciencia

Do: es el camino o estudio, la búsqueda de nuestra integridad, y conforma el 70% de la práctica del Taekwondo, el otro 30% esta conformado por la parte física y mental. Este Camino, como encuentro espiritual, está sustentado en cuatro pilares fundamentales, en cuatro columnas, que son las que dan el equilibrio verdadero a la Vida: 1. lo Espiritual, 2.lo Integral, 3.lo Físico, 4.el Estudio. Sólo a través del desarrollo equilibrado dentro de nosotros mismos de cada uno de estos pilares fundamentales, lograremos nuestro propio equilibrio interior, pero para ello no es necesario sólo la Investigación, el Estudio y la Práctica, sino la Vivencia, de instante en instante de cada uno de ellos. Asimismo, existen 7 Principios Básicos que orientan a quien comienza ésta búsqueda de sí mismo, y que sólo tienen sentido cuando buscamos, a través del Taekwondo, el mejoramiento real de nuestra propia vida, no sólo buscando un bienestar físico, sino lo más importante: Nuestro Bienestar Interior. Éstos principios son:

1.- LEALTAD. Sentimiento de pertenencia, al Deporte del Taekwondo o a las cosas que se llevan adelante

en la Vida, la Familia, los Valores, etc. se puede determinar el apego verdadero e incondicional a las diferentes organizaciones o instituciones. La creencia sostenible de las condiciones dadas forma parte de ellas.

2.- MODESTIA. Humildad, en ningún momento creer ser más de lo que eres, por encima de todas las cosas que se sea o se tengan, recordando que mientras más compenetración existe con las diversas actividades, más humilde se debe ser ante las personas y la sociedad, actuando con mucha sencillez.

3.- PERSEVERANCIA. Perseverar, Insistir y Tener Mucha Constancia en los objetivos propuestos y las diferentes metas trazadas en la vida, sin importar el tiempo que las mismas puedan durar, ya que la constancia es la que permite alcanzar el éxito deseado.

4.- PACIENCIA. Tener la capacidad de soportar las diferentes molestias y trabajos de adversidades con mucha fortaleza y resignación por ante todos los problemas que se puedan suceder, la espera continua hace que el hombre obtenga mayor Sabiduría con el tiempo.

5.- AUTOCONTROL. No sólo controlar los sentimientos y emociones negativas, sino buscar eliminarlas, transformándose en su opuesto positivo. Abstenerse a la realización de acciones de tipo violento.

6.- DISCIPLINA. Observancia y mucha rectitud ante las reglas y leyes en las cuales y por las cuales se debe transitar cumpliendo a cabalidad con lo subjetivo de las mismas.

7.- ESPIRITU INDOMABLE. Aprender a enfrentar las dudas, vacilaciones, temores, y miedos a las cosas que se presentan a diario en la vida.

3.2. MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES DEL CUERPO Y ALGUNAS DE SUS APLICACIONES EN EL TAEKWONDO

➤ **PAL (BRAZOS) y SON (MANOS):** La flexibilidad de brazos y manos es muy importante en la ejecución de las técnicas, pues no solo se pueden variar los métodos de defensa y ataque, sino que también podemos aplicar un determinado grado de fuerza variando la forma de doblar y desdoblar los dedos.

a) Chumok (Puño): Método para doblar el puño correctamente:

- Estirar completamente la palma de la mano
- Doblar los dedos por la tercera falange hasta la primera, menos el pulgar.
- Mantenerlos juntos y bien cerrados, apretar hasta que se arrugue la palma de la mano. Doblar el pulgar colocándolo sobre la segunda falange de los otros cuatro dedos.

b) Dung Chumok (Dorso del Puño): Se usa en ataque, el método para doblarlo es igual al anterior.

c) Me Chumok (El Puño como Martillo): Recibe este nombre el borde externo del puño, se usa para golpear las superficies duras.

d) Pyon Chumok (Mano semi doblada en forma de puño): Los dedos quedan doblados hasta la primera falange, el pulgar queda apoyado en el borde interno de la mano.

e) Ban Chumok (El puño como castaña): Existen Dos modalidades: Una vez doblado el puño, subir el dedo medio hasta la base de la primera falange, seguidamente apretar el dedo pulgar en la tercera falange del dedo medio. Igual que la anterior pero subiendo el dedo índice.

f) Sonnal (Golpe de la mano como cuchillo): Recibe este nombre el borde externo de la palma de la mano (lado del meñique), los cuatro dedos se aprietan fuertemente, el pulgar se apoya en el borde interno de la mano, doblar ligeramente el índice, medio y anular, haciendo que los tres queden al mismo nivel.

g) Sonnal Dung (Mano como cuchillo): Igual que la anterior, pero apoyando el pulgar en la base del meñique, el punto notable es el borde radial de la mano, se usa en ataque.

h) Akum Son: Es otra variación del sonnal; consiste en extender el pulgar, mientras que los otros dedos están más flexionados que en el anterior, se usa la curvatura que se forma entre la punta de la tercera falange del pulgar y la primera del índice.

i) Batang Son: Se forma igual que en el sonnal; el dorso de la mano va hacia atrás, se usa la palma de la mano para golpear.

- j) Pyonson kut: Se forma igual que el sonnal, el pulgar está curvado dentro de la mano, los cuatro dedos deben estar rectos y extendidos a un mismo nivel, excepto el meñique, se golpea con la punta de los dedos.
- k) Gawinson Kut: Se forma una vez apretado el puño, extendiendo los dedos índice y medio a modo de tijeras, el pulgar se apoya en la segunda falange del anular, se usan las puntas de los dedos índice y medio.
- l) Palmok (muñeca y parte del antebrazo): Es más usado en la defensa, se usa la muñeca entera, tiene cuatro nombres según sea usada: An Palmok, lado radial de la muñeca. Bakat Palmok, lado cubital. Wui Palmok, lado posterior. Nit Palmok, lado anterior.
- ll) Pal Kup (codo): Es usado para atacar a un oponente cercano, puede utilizarse de varias formas, como circular, hacia arriba, hacia abajo, atrás.

➤ **DARI (Pierna) BAL (Pie):** El pie juega un papel importante en la ejecución del ataque, y aunque no es tan rápido como la mano, puede hacer formidables ataques cuando está bien entrenado.

- Apchuk: metatarso del pie, cuando se golpea con este los dedos deben estar curvados hacia arriba tan lejos como sea posible.
- Tuit Chuck: es la base del talón.
- Tuit Kumchi: región aquilínea del talón.
- Bal Nal: Borde externo del pie.
- Bal Dung: Empeine del pie.
- Bal Badak: Planta del pie.
- Murup: Rodilla cuando está flexionada.

3.3. POOMSAE:

TAEGUK 3 SAM JANG Fuego y Sol

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

4. VERDE 6º Kup

Cinturón verde:

El cinturón verde significa el crecimiento de la planta y sus hojas verdes que representan el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, se empiezan a desarrollar destrezas en el Taekwondo.

4.1. HISTORIA DEL DOBOK (UNIFORME)

En los orígenes de las Artes Marciales, la indumentaria utilizada por sus participantes era la misma ropa que se utilizaba a diario en aquella época, ya que en cualquier momento se podía sufrir un ataque sorpresivo y había que estar preparado para repelerlo. Con el paso de los años, los trajes han ido perfeccionándose; permaneciendo siempre respetuoso a sus orígenes hasta convertirse en uno de los elementos externos que hoy nos permiten diferenciar un Arte Marcial de otro. Actualmente existen tantas clases de trajes como de Artes Marciales, y sus respectivas Federaciones y organismos oficiales se han ocupado de marcar las directrices para sus homologaciones.

El DOBOK, como ropa de entrenamiento, consistía originalmente en pantalones, el vestido superior era abierto y en la cintura una faja llamada HANBUL. Este Dobok tiene una gran similitud con la ropa que se usaba corrientemente en la Dinastía Sil-la y Koguryo; esta ropa se conocía con el nombre de HANBOK. Quizás el ejemplo más tangible de la filosofía oriental, la podemos encontrar en el Dobok que está representado por el Cielo, la Tierra y el Hombre; ya que para la creencia oriental, el hombre es parte fundamental del Micro Universo. El Dobok original tenía en su estructura 3 tipos de formas: Círculo, Cuadrado y Triangular. La línea de la cintura era redonda (U) llamada WON, que simboliza el Cielo; los puños cuadrados (UP) llamados BANG, símbolo de la Tierra y en el área de la cadera triangular (A) llamado KAK, símbolo del Hombre. Estos tres símbolos son la fundación del Universo (Samilshinngo), al

unir estos símbolos; transforman en forma filosófica y espiritualmente al hombre en una sola unidad, denominada HAN.

Al seguir analizando los componentes del Dobok, tenemos que describir la estructura o dicotomía del cuerpo humano; que se compone de: Cabeza, Tronco y extremidades, siendo la cintura la que esté dividiendo estos tres componentes; lugar ocupado para atar o anudar el cinturón, cinturón que tiene una concepción filosófica; al decirnos que no solo refleja el color de nuestro grado o conocimiento, sino más bien simboliza la fuerza de voluntad para equilibrar el Ego y la Apariencia. Por esta concepción filosófica al Cinturón debe guardársele un alto respeto, el estudiante al quitarse el Cinturón debe colocarlo en un lugar de honor, manifestar el respeto hacia él y no guindárselo al cuello.

El ligar con dos vueltas el cinturón a nuestra cintura, refleja de una forma esotérica, el fusionar la parte física con la parte espiritual, y al unir estos dos componentes formamos nuevamente una sola unidad. Al unir y atar el cinturón formaremos un triángulo al completar el nudo final; con este triángulo denotaremos la unidad del individuo; para que finalmente queden los dos extremos completamente paralelos entre sí, dando señal de un carácter equilibrado. Este milenarismo ceremonial se utiliza marcialmente para acumular toda la energía dentro del centro principal de energía denominada DANJON para que el practicante pueda utilizarla en sus prácticas.

La importancia filosófica del Dobok y sus componentes no es solamente un traje para la práctica en la escuela, sino por el contrario, es saber llegar a ser una sola unidad entre el estudiante y su Dobok. Es por esto que HAN, la unidad, según la filosofía oriental coreana, nos transporta al Universo; universo que según los coreanos es de color blanco. Por lo tanto, el color blanco del Dobok simboliza el fondo del Universo y su inmensurable pureza y la virginidad para recibir los conocimientos, así también es el caso del cinturón; que más que darnos una unificación, involucra la parte psicofísica de un autoconocimiento del ser interno, y poder llevar a ese ser a un verdadero estilo de vida.

4.2. LÉXICO TÉCNICO DEL TAEKWONDO

Tok Mandíbula

Kiopha Rompimiento

Kibon Dong Yag Movimientos básicos

Macho Kiorugui Combate de compromiso

Kiorugui Combate libre

Anyo Sentarse

Iroso Levantarse

Curo anyo Arrodillarse

Ti Cinturón

Sang Ui Chaqueta

Hang Ui Pantalón

Dobok Goghigui Arreglarse el uniforme

Gurion Etara Con voz de Mando

Gurion Opsi Sin voz de Mando

Dan Riong Bong Poste para Golpear

Mukdo Meditación

Números Ordinales

IL Primero

Y Segundo

Sam Tercero

Sa Cuarto

O Quinto
Yuk Sexto
Chil Séptimo
Pal Octavo
Gu Noveno
Ship Décimo

4.3. TÉCNICAS BASICAS.

GOLPES

Dung Chumog Ape Chigui Golpe con la parte externa del puño
Chebipum Mok Chigui Golpe al cuello y defensa arriba simultáneamente
Chebipum Tok Chigui Golpe a la mandíbula y defensa arriba simultáneamente
Pyonson Kut Seo Jirugui Pegar con la punta de los dedos

DEFENSAS

Montong Bakat Palmok Maki Defensa media del interior al exterior
Kumgang Montong Palmok Maki Defensa media y arriba simultáneamente

PATADAS

Miro Chagui Patada empujando
Bandal Chagui Patada en forma de media luna
Mon Dolio Chagui Patada de gancho con giro de 360 grados
Di Dora Yop Chagui Patada lateral con giro de 180 grados
Tuio Chagui Patada saltando
Tuio Ap Chagui Patada saltando de frente
Dubon Bi Chagui Patada doble saltando

4.4. POOMSAE:

TAEGUK 4 SAM YANG Rápido como el relámpago

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

5. FRANJA AZUL 5º Kup

5.1. EL KUKKIWON ACTUAL

El Kukkiwon es sin lugar a dudas el Cuartel General del Tae Kwon Do y está localizado en la cima de la montaña en Kangnam, en Seoul, Korea, a solo cinco minutos caminando de la estación del Tren Subterráneo de Kangnam. Su construcción, de estilo Clásico Coreano, fue realizada el año de 1972 con el fin de concentrar bajo su techo a todas las agrupaciones de Tae Kwon Do y proporcionar a sus practicantes todas las facilidades para su entrenamiento, así como la realización de torneos.

Esta construcción fue un proyecto de un millón de dólares; se inició el 9 de noviembre de 1971. El primero y único gimnasio en su género fue inaugurado el 30 de noviembre de 1972 con el esfuerzo de mucha gente, pero principalmente del Dr. Un Yong Kim, Presidente de la Asociación Koreana de Tae Kwon Do y, posteriormente, Presidente de la Federación Mundial de Tae Kwon Do.

El Kukkiwon cuenta con instalaciones para proporcionar el ambiente idóneo para el entrenamiento, así como para el desarrollo de torneos tales como el 1º y 2º Campeonato Mundial de Tae Kwon Do, el 1º Campeonato Asiático de Tae Kwon Do, o bien para seminarios tales como el 1º y 2º Seminario

Internacional de Réferis. Una gran cantidad de profesores y estudiantes han entrenado aquí. Su museo, "Memorial Museum", abrió sus puertas el 30 de noviembre de 1991, convirtiéndolo en el centro de información más importante del Tae Kwon Do.

Dentro del Kukkiwon podemos encontrar lo siguiente: estadio, dos salones de lectura, tres áreas de vestidores, dos áreas de regaderas, consultorio médico, centro de cómputo, dos áreas de oficinas de dirección y siete oficinas generales, un pabellón (Palgak-jong), cinco baños, restaurante, caseta de vigilancia y museo.

Nuevo Edificio para el Centro Mundial de Tae Kwon Do.

Se ha puesto en marcha un proyecto para la construcción del nuevo Centro Mundial de Tae Kwon Do, en Seúl, Corea, debido a que el actual edificio de Kukkiwon (Cuartel General del Tae Kwon Do) es ya considerado pequeño y antiguo. Esta nueva sede contará con un gran Doyang central así como con toda la infraestructura para poder alojar oficinas, centro de convenciones, auditorio y todo lo necesario para la magnitud de la obra. El comité promotor para la construcción de este centro está integrado por el Sr. Phil Gon Lee, como Presidente, quien además es Presidente de la Asociación Coreana de Tae Kwon Do.

5.2. Historia del Taekwondo Moo Duk Kwan

La escuela Moo Duk Kwan fue fundada el 9 de noviembre de 1945 por el Maestro Hwang Kee. Hwang Kee comenzó el estudio de las artes marciales en 1921, cuando tenía 7 años. Durante las fiestas de "Dan O", Hwang Kee se encontraba en un pueblo próximo donde se celebraban torneos de tiro con arco y lucha libre, entre otros. Mientras estaba allí, un grupo de siete u ocho jóvenes discutieron con otro hombre de más edad y posteriormente llegaron a las manos. El hombre empezó a esquivar los golpes y a contraatacar usando sus manos y pies con una gran agilidad. Este suceso impresionó tanto al Maestro Hwang Kee, que decidió aprender artes marciales.

Años después, el Maestro Hwang Kee había estudiado todo lo que estaba a su alcance al respecto de las artes marciales y así, a la edad de 22 años, fue reconocido como maestro en artes marciales. En mayo de 1935, el Maestro Hwang Kee comenzó a trabajar para la Compañía Ferroviaria de Corea, lo que le permitió viajar mucho, y así, en 1936 conoció al maestro chino de Kung Fu llamado Yang Kuk Jin, quien lo entrenó en esas artes hasta el año de 1946, cuando China se convirtió en un país comunista.

Esta técnica constaba de cuatro aspectos principales que eran: Seh Bop (Posturas), Bo Bop (Poses), Ryun Bop (Acondicionamiento Físico) y Hyung (Formas). El 9 de noviembre de 1945 el Gran Maestro Hwang Kee fundó la escuela Moo Duk Kwan para difundir los conocimientos adquiridos y una filosofía de vida acorde. Hwang Kee creó la Korean Tang Soo Do Association en septiembre de 1953, y la Moo Duk Kwan fue la primera asociada a esta.

En diciembre de ese mismo año, la Korean Tang Soo Do Association fracasó ante el intento de unión con la Asociación Atlética Coreana y de integración con otras artes marciales. En 1955, Moo Duk Kwan inauguró su sede central en Seúl, cercana a la estación de Yong Gu Dong Ya Dong. Ese mismo año se abrieron nueve escuelas más tanto en Seúl como en los alrededores. Se incrementó la amistad con China por medio de la Asociación Internacional China-Corea de Tang-Su por él creada, celebrando ese mismo año un encuentro China - Corea.

En junio de 1960 se funda la Korean Soo Bahk Do Association, dado el nombre por el tradicional arte marcial coreano Su Bahk Ki. Fue creada por Hwang Kee para reemplazar a la Korean Tang Soo Do Association. El Tang Soo Do Association desapareció y Moo Duk Kwan subsiguientemente se hizo miembro de la Korean Soo Bahk Do Association para poder subsistir con la recién creada Asociación Coreana de Taekwondo (Korean Taekwondo Association, K.T.A.).

En 1961, Hwang Kee se encontraba tan firmemente ligado a la tradición y sus convicciones, que cuando el gobierno coreano trató de unir y regular a todos los estilos coreanos de artes marciales bajo el símbolo de una sola asociación (Taekwondo), Hwang Kee luchó durante cuatro años contra ello, a pesar de tener enfrente al gobierno coreano, al sistema judicial, al ejército, la prensa y las demás escuelas ya encuadradas en la Korean Taekwondo Association.

Salió vencedor de esta contienda, pero ello le costaría una importante secesión dentro de la organización Moo Duk Kwan, pues un importante sector de la misma, que aunque no veían con buenos ojos ciertas normas impuestas, sí comprendían ciertas ventajas en esa unificación. A pesar de todos los problemas internos en Moo Duk Kwan, Hwang Kee, leal a sus principios, seguía negándose a esa unificación, aunque no negó nunca la posibilidad a los que así lo desearan que se uniesen a la Korean Taekwondo Association.

Hoy, ya dentro del IIIº Milenio, y hasta el momento de su fallecimiento el 14 de julio de 2002, su pensamiento continuó siendo el mismo que en los comienzos de todo.

5.3. Significados de las Banderas

a) Bandera de la República de Colombia

La primera descripción de los colores que posee la bandera nacional colombiana, así como la interpretación del significado de los mismos, se le atribuye al patriota Francisco Antonio Zea, quien declaró durante su discurso en el Congreso de Angostura de 1819 (congreso en el cual nació la Gran Colombia) lo siguiente:

Nuestro pabellón nacional, símbolo de las libertades públicas, de la América redimida, debe tener tres franjas de distintos colores: sea la primera amarilla, para significar a los pueblos que queremos y amamos la federación; la segunda azul, color de los mares, para demostrar a los déspotas de España, que nos separa de su yugo ominoso la inmensidad del océano, y la tercera roja, con el fin de hacerles entender a los tiranos que antes de aceptar la esclavitud que nos han impuesto por tres siglos, queremos ahogarlos en nuestra propia sangre, jurándoles guerra a muerte en nombre de la humanidad; en el centro del escudo pondremos la imagen de nuestro cóndor andino, a imitación de los romanos que colocaron en sus banderas las famosas águilas que conquistaron el mundo.

Esta interpretación, acorde a la época turbulenta de la revolución latinoamericana, no es la que se emplea en el presente. La bandera a la que Zea se refería era la que el Libertador Simón Bolívar enarbó durante las campañas de Independencia de 1818 y 1819, y que más tarde se convirtió sucesivamente en la bandera de la Gran Colombia y de la Nueva Granada (hoy Colombia), por lo que desde entonces los tintes de la misma han permanecido intactos.

Interpretación moderna de los colores:

- **Amarillo:** Representa la riqueza del suelo colombiano, así como el sol, fuente de luz, y la soberanía, la armonía y la justicia.
- **Azul:** Representa el cielo que cubre la patria, los ríos y los dos océanos que bañan el territorio colombiano.
- **Rojo:** Representa la sangre vertida por los patriotas en los campos de batalla para conseguir la libertad; también significa amor, poder, fuerza y progreso.

b) Bandera de la República de Corea

La bandera de Corea representa el **Taeguk**. El círculo central de la misma está dividido en dos porciones: una roja (masculino) y una azul (femenino), divididos mediante una S horizontal en giro.

- **Fondo blanco:** Representa la paz en la humanidad.
- **Círculo azul y rojo central:** Representan el **TAE GUK** (Yin y Yang), teoría de la eterna dualidad existente en la naturaleza (cielo y tierra, calor y frío, luz y oscuridad, masculino y femenino). Científicamente, esta teoría puede representarse con signos “+” y “-”. Esta dualidad existe como principio.
- **Las cuatro barras en las esquinas:** Representan el **GUE**, los cuatro elementos más esenciales en la vida. Marcan los puntos cardinales y representan: cielo, tierra, fuego y agua. Representan al sol con su luz del amanecer, poderosa luz del mediodía, el ocaso y la oscuridad al estar oculto durante la noche.

Juntos, estos elementos expresan el misterio del universo. Los **Poomsae Taeguk** del Taekwondo, desde el primero al octavo, se fundamentan en estas teorías principales.

5.4. POOMSAE:

TAE GUK 5 Suave como la Brisa y Fuerte como el Viento de la Tormenta

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

6. AZUL 4º Kup

Cinturón Azul:

El Cinturón Azul representa el color del cielo, la planta que empieza crecer hacia lo azul del Cielo, que cada día es más fuerte, la sabia búsqueda de lo que está más alto, se observa el progreso en el TAEKWONDO.

6.1. HISTORIA ANTIGUA DEL TAEKWONDO

El hombre primitivo, en su lucha por la supervivencia, se vio obligado a desarrollar un talento personal para procurarse alimento y defenderse de sus enemigos, incluidos los animales. No obstante, aquellos primitivos antecedentes de la humanidad se esforzaron en el aprendizaje y el manejo de las armas sin descuidar su perfecto desarrollo físico y mental mediante juegos que, primordialmente, tenían un carácter religioso. Técnicas de pelea más sofisticadas desarrolladas como combate llegaron a ser más organizadas y los estilos de pelea más populares en una región se desarrollaron y se extendieron hacia otras partes del mundo, modificados e influenciados por las diferentes culturas y tradiciones. Pero solamente en Asia los diferentes estilos de combate sin armas llegaron a ser considerados como secreto de Estado o encerrados dentro de los muros de los templos religiosos.

El pueblo coreano estaba dividido en estados-tribus, entre ellos, “SHILA y KOGURYO”, siendo esta última donde se remonta el origen de las formas primitivas de combate denominado (TAE-KWON), antiguo nombre del Tae Kwon Do. A este período, 37 años antes de Cristo, pertenecen los murales encontrados en las tumbas reales construidas durante ese reinado. En el techo de una de dichas tumbas existe una pintura en la que aparecen dos hombres practicando Tae Kwon Do, y en otra tumba (KAKCHU-CHO) se les ve ejecutando un combate.

El Tae Kwon Do también se practicaba durante la dinastía SILA y en su capital, KYONGCHU, se encuentran dos imágenes budistas inscritas en pagodas gigantescas de KEUMKANG, en el recinto del templo

PULKUK-SA, en postura de defensa básica del Tae Kwon Do. Esa dinastía también se caracterizó por poseer la “Orden de los Caballeros Jóvenes” denominada HWARANG-DO. Estos caballeros se dedicaban al estudio de las artes marciales con el propósito de acrecentar tanto su espíritu como sus cuerpos.

Las raíces de lo que es ahora conocido como Hwa Rang Do (El camino del florecimiento de la naturaleza humana) comenzaron hace más de 2000 años y continuaron durante el período dinástico Shila y la dinastía Koryo. Inicialmente, la gente joven, de lo que posteriormente llegaría a ser Corea, se reuniría en grupos para probarse ellos mismos y con otros. Esos diminutos grupos unificados de gente joven fueron los predecesores de la Hwa Rang.

En el año 540 D.C., un nuevo monarca con el nombre de Rey Chinhung llegó al poder en Shila. Luego siguió un largo periodo de expansión con los grandes reinos hacia el norte. Uno de los más significativos actos realizados por el Rey Chinhung fue la incorporación de la sociedad Hwa Rang en sus servicios militares. Grupos de jóvenes fueron a las montañas, ríos y otros lugares de belleza natural a aprender a desarrollar la paciencia, control emocional y mental, pretensiones artísticas acopladas con entrenamiento de artes marciales. A través del desarrollo de la fortaleza mental, entrenamiento físico y mental, ellos eran enseñados a actuar como modelos de culto y caballeros guerreros.

Ellos eran los guerreros de élite de Shila. Ellos eran llamados Hwa Rang, y eran hombres jóvenes quienes ejemplificaban el guerrero-intelectual que influyó en la historia coreana por muchos siglos. Un hombre del siglo XIII registró que el Rey Chinhung “emitió un decreto y eligió a chicos de buenas familias quienes eran de buena moral y los nombró Hwa Rang. Sor Wong fue el primero en ser admitido como Kuk Son (General). Este fue el comienzo de la Hwa Rang”.

Además de instrucción religiosa, la Hwa Rang enseñaba baile, literatura, las artes y ciencias. También enseñaban el arte del combate, ballestería, conocimientos de defensa personal, entre otros. Basados en el concepto de la unidad de opuestos incorporados en el Um-Yang, las técnicas de pelea sin armas eran conocidas por sus mezclas de lo duro y lo suave, circular y lineal de sus ataques. Un puñetazo lineal podía quebrar la armadura de madera de un oponente y matarlo instantáneamente. Ellos podían patear a tales velocidades que sus enemigos pensaban que los pies de los guerreros Hwa Rang eran espadas.

El historiador de Shila del siglo VIII, KIM TAEMUN, anotó en sus Crónicas Hwa Rang: “Sagaces consejeros y leales ministros siguen la Hwa Rang y florecen, ellos producen grandes generales y valientes soldados”. El grado de Hwa Rang significó la posición de un profesor de las artes marciales y él comandó desde 500 a 5000 estudiantes, quienes eran llamados Rang Do. Un KUK SONG poseía el rango de general en la armada.

El feroz espíritu de pelea de los guerreros Hwa Rang llegó a ser legendario, y sus hazañas fueron registradas para la posteridad en la poesía y literatura Hwa Rang. Las narrativas Hwa Rang de la dinastía Shila llegaron a ser la base de la clásica novela que formó la columna vertebral de la literatura coreana por cientos de años.

Aunque otros creen que el Tae Kwon Do procede de otro sistema oriental de defensa, ya que según la crónica china un santo budista llamado BHODIDARMA, llegado de la India, lo inició a sus discípulos monjes en un templo conocido como SHAOLIN en el año 520 D.C., esto nos demuestra que el Tae Kwon Do no posee relación alguna con este sistema, ya que, si recordamos que los frescos encontrados en KOGURYO están fechados entre el año 37 A.C. y 427 D.C., en la época Yi se hicieron libros y el pueblo podía aprenderlo fácilmente, mientras que en la de Koryo la enseñanza de este arte estaba limitada a los militares.

6.1.2. EL GRITO

Podríamos definirlo fisiológicamente como una contracción del diafragma, donde expulsamos violentamente el aire retenido en los pulmones, produciendo en ese instante un grito breve y profundo. En realidad, este sistema de aporte de energía extra a una acción es un hecho común en una multitud de actividades que requieren un esfuerzo final, pues con él se logra aunar todos los mecanismos musculares y articulares que actúan

coordinadamente a una señal, a la vez que se consigue eliminar una cámara de aire que forma un colchón absorbente de nuestro esfuerzo al provocarse la contra reacción del objeto por el choque de nuestra acción.

Este acto fisiológico, que el practicante de artes marciales en general efectúa en una acción particularmente intensa de defensas y ataques, consigue provocar en el adversario un "choque emotivo", que se traduce en el cierre momentáneo de sus ojos, descenso de su presión arterial y taquicardia; momento que dura fracción de segundos, tiempo suficiente para dificultar su reacción y tiempo suficiente para el practicante de artes marciales para ejecutar una técnica defensiva u ofensiva.

Sin embargo, este mero análisis externo no ofrece ni esencia ni el significado real del grito en Taekwondo. Etimológicamente, Ki-Hap (KI: energía y HAP: concentración), nos indica la conjunción que se pretende conseguir y que no se limita a un mero mecanismo físico o a un gesto sorpresivo para ofuscar al contrario. El grito pretende liberar la energía de nuestro organismo y, como una fuerza vital aunada al universo, inteligentemente acumulada en el centro de energía (Danjon) y, una vez conocida, aprendida y controlada, podamos proyectarla hacia la unidad de todas nuestras acciones.

Pero aun teniendo en cuenta esas premisas doctrinales, no debemos pretender alcanzar el significado del grito solo a través de una manifestación externa y vigorosa, como lo es el grito, o mediante la conjunción de fuerzas implacables. La actitud del grito debe ofrecer profundidad psíquica, interna y personal, a la vez que intransmisible, a la cual se inicia venciendo a uno mismo, que constituye a la vez el más fiel aliado y también el peor enemigo; para después poder proyectarse, desbordando o anticipando al oponente aun antes de un grito, mediante el poder silencioso del propio dominio.

Conseguir este silencio interno y poderoso será la causa de una liberación llamada grito, que se formará intensa y oportuna, será el comienzo de un desarrollo y cultivo para llegar a la base del DO.

6.2. LÉXICO TÉCNICO DEL TAEKWONDO

Números Cardinales (Continuación)

Números en coreano con su traducción al español:

1. **Iol Hana** – ONCE
2. **Iol Dul** – DOCE
3. **Iol Set** – TRECE
4. **Iol Net** – CATORCE
5. **Iol Dasot** – QUINCE
6. **Iol Iosot** – DIECISÉIS
7. **Iol Ilgop** – DIECISIETE
8. **Iol Iodol** – DIECIOCHO
9. **Iol Ahop** – DIECINUEVE
10. **Sumul** – VEINTE
11. **Sumul Hana** – VEINTIUNO

12. **Sumul Dul** – VEINTIDÓS
13. **Sumul Set** – VEINTITRÉS
14. **Sumul Net** – VEINTICUATRO
15. **Sumul Dasot** – VEINTICINCO
16. **Sumul Iosot** – VEINTISÉIS
17. **Sumul Ilgop** – VEINTISIETE
18. **Sumul Iodol** – VEINTIOCHO
19. **Sumul Ahop** – VEINTINUEVE
20. **Soreun** – TREINTA

6.3. MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS BÁSICAS.

POSICIONES:

Jaktari Sogui: Posición frontal con un pie a la altura de la rodilla

Koa Sogui: Posición Cruzando los pies

GOLPES:

Me Chumog Nerio Chigui: Golpe descendente con el borde externo del puño

Palkup Montong Chigui: Golpe con el codo

Palkup Montong Piochok Chigui: Golpe de codo con agarre

DEFENSAS:

Are Gechio Maki: Defensa baja hacia ambos lados

Monthong Gechio Palmok Maki: Defensa Media con ambos brazos en forma paralela

Gawi Maki: Defensa baja y media simultáneamente o Defensa de tijeras

Batan Son Are Maki: Defensa baja de afuera hacia adentro con la palma de la mano en forma de sable

Batan Son Montong An Maki: Defensa media de afuera hacia adentro con la palma de la mano en forma de sable

Sonal Olgul Bakat Maki: Defensa de la zona alta del cuerpo en forma de sable

PATADAS:

Di Dolio Chagui: Patada de giro circular

Tuio Dolio Chagui: Patada saltando circular

Tuio Yop Chagui: Patada lateral saltando

Tuio Di Chagui: Patada de atrás saltando

6.4. POOMSAE:

TAEGUK 6 YUK YANG Símbolo del agua.

PROGRAMA PARA CINTURÓN :

7. FRANJA ROJA 3º Kup

7.1. DIVISIÓN DE LOS TRES REINOS

Durante esta época, Korea se encontraba dividida en tres Reinos:

- 1.- Shila (57 a.C. – 936 d.C.)
- 2.- Koguryo (37 a.C. – 668 d.C.)
- 3.- Baek-Jae (18 a.C. – 60 d.C.)

Aunque el Taekyon hace su primera aparición en el Reino Koguryo, es el Noble Guerrero de Shila quien es acreditado por el crecimiento y expansión del estilo a lo largo de Korea. Este Reino es fundado en la Región Sudeste de la Península de Korea (57 a.C.), veinte años antes de la aparición del Reino de Koguryo en la parte septentrional de la misma. Shila unificó los Reinos al ganar la guerra contra Baek-Jae en 668 d.C. y a Koguryo en 670 d.C.

En Kyongchu, capital del Reino de Shila, y en la Pagoda de Keumkang en la cueva de Sokkuman, perteneciente al recinto del Templo Pulkuksa, se pueden ver dos gigantescas estatuas esculpidas en la pared en clara postura defensiva del estilo Taekyon. Shila disfruta de la fama merecida por haber creado la primera de las órdenes de caballería en Korea, los Guerreros Hwarangdo (Orden de los Jóvenes Caballeros). Ellos jugaron un papel importante en la unificación; eran un grupo de élite de jóvenes nobles, seleccionados entre los hijos de familias distinguidas. Se les educaba en el estudio de la Filosofía, la Historia, la Escritura, la Pintura, el Arte Floral, la Equitación y las Artes de Guerra, tanto con armas (espada, lanza y arco) como sin ellas (Taekyon, Soo Bak Do), con el fin de acrecentar su disciplina tanto espiritual como física, según relatan en varias ocasiones las más antiguas crónicas coreanas *Samguk-Saghi* y *Samguk-Yusa*.

Dinastía Koguryo

Formas primitivas de Taekwondo —producto de la incorporación de los movimientos lentos de defensa y ofensivos, imitados de los animales— fueron encontradas en diferentes manifestaciones en la dinastía coreana de Koguryo, fundada en el año 37 a.C., como las pinturas murales encontradas en las ruinas de las tumbas reales Muyon-chong y Kakchu-chong, que muestran escenas de la práctica del ancestro del Taekwondo. Dada la antigüedad de las tumbas, se puede inferir que la población de Koguryo inició la práctica del Taekwondo durante el período comprendido entre el año 3 d.C. y 427 d.C.

Dinastía Shila (Silla)

En Kyongju, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Sokkuram en el Templo Pulkuk-sa. En estas imágenes se aprecian dos "Guerreros Diamante" practicando Taekwondo, protegiendo al budismo de los demonios. Silla es famosa por el Hwarang, una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.

Los antecedentes de este código de ética incluso se encuentran en el documento más antiguo de la historia coreana, el *Samguk Yusa*, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los imperios de Corea, así como en los fundamentos del Taekwondo actual.

Dinastías Koryo y Yi

En esta época (entre 1147 y 1170 d.C.) se estableció un período de paz. En 936 d.C., Wang Kon fundó la dinastía Koryo, de donde deriva el nombre "Korea". Así mismo, el Soo Bakh Do se convirtió en un deporte popular, utilizado como un método de entrenamiento militar. Durante la dinastía Yi (1392 d.C. - 1910 d.C.), este énfasis en el entrenamiento militar desapareció. Es en este período cuando el Taekwondo se denominó "Subak", y su práctica se extendió como una actividad deportiva, llegando incluso a realizarse competencias entre provincias. En esta época, el Rey Chongjo publicó el libro ilustrado *Muye Dobo Tongji*, que incluye al Taekwondo en uno de sus capítulos. El Subak se practicó como un importante deporte nacional, atrayendo mucho la atención tanto de la corte real como del público general.

7.2. POOMSAE

POOMSAE es una palabra en coreano, donde *Poom* significa Movimiento o Carácter y *Se* significa Apariencia o estilo. Se trata de una serie de combinaciones de técnicas de defensa y ataque, ejecutadas en líneas de movimientos contra varios adversarios imaginarios. A través de las diferentes fórmulas se puede demostrar el control de las técnicas y la fuerza. Éstas muestran la esencia y arte del Taekwondo. Cada Poomsae tiene una connotación filosófica que recorre la tradición milenaria del pueblo coreano.

A través de la práctica de los Poomsae, los estudiantes llegan a aprender las aplicaciones de varias técnicas del Taekwondo. Los Poomsae juegan un papel multidimensional, ayudando en el desarrollo y perfeccionamiento de la coordinación, equilibrio, sincronización, control, respiración y ritmo. Estas habilidades son esenciales para el desarrollo técnico y espiritual del estudiante de Taekwondo. En otro orden de ideas, puede decirse que los Poomsae son coreografías de combate, ideadas para poder entrenarlos sin instructor; en ellos se aprende el arte del ataque y la defensa al máximo.

A cada categoría corresponde una forma distinta, en la que se puede apreciar el grado de técnica desarrollado por el ejecutante, que se incrementa a medida que van aumentando sus grados, tanto Kup como Danés (pases de cintas). Las líneas paralelas en los recorridos de los Poomsae son los *Gwe* que marcan el concepto de infinito.

ORIGEN DEL POOMSAE:

La historia que conocemos sobre los Poomsae tiene su origen en las principales obras de pensamiento oriental, las cuales establecen la unidad y equilibrio entre el YIN y el YAN, llamado *TAE GUK*. Esto explica el término Tae Guk, los Trigramas juntos se llaman *Amigacho-Pal-Gwe*, de ahí el término Poomsae Pal Gwe, donde *Pal* significa ocho y *Gwe* significa elemento. Cada Poomsae lleva asociado un Trigramas que resume su significado. Los Poomsae son el espíritu del Taekwondo, en ellos se representa la filosofía oriental y el todo infinito.

El Libro de los Cambios explica que los ocho Gwe son el origen del mundo y el universo: *Keon, Tae, Ri, Jin, Seon, Gam, Gan* y *Gon*, que representan Cielo, Lago, Fuego, Trueno, Viento, Agua, Montaña y Tierra. También representan los ocho puntos y direcciones: Sur, Sureste, Este, Noreste, Suroeste, Oeste, Noroeste y Norte.

Cuán difícil es para nuestra mentalidad occidental entender el arte, filosofía y espiritualidad de los Poomsae. ¿Quién no ha pensado alguna vez, cuando nos tocaba una clase de Poomsae, lo aburrido e inútil que resulta practicarlos? Al fin y al cabo, solo servían para pasar de cinta. Al cabo de los años, cuando dejamos de ser competidores o alumnos y nos convertimos en entrenadores o maestros, nos damos cuenta que no eran solo combinaciones de defensas y ataques, que hay algo más que la resistencia, como tantas cosas que se van con la juventud y no sabiendo que la maestría perdura con el tiempo.

Gracias a su entrenamiento y experiencia en las técnicas básicas que constituyen el Taekwondo, los maestros del pasado idearon los ejercicios formales como patrones arquetípicos de práctica de combate.

OBJETIVO DEL POOMSAE:

Los Poomsae tienen como objetivo un medio de entrenamiento que permita al estudiante practicar de forma continua las técnicas básicas, de tal manera que sean capaces de defenderse contra cualquier adversario y en cualquier dirección, por tanto tiempo como sea necesario sin llegar a cansarse. La práctica de los ejercicios formales logra equilibrio, precisión, concentración, coordinación y resistencia, elementos de mucha importancia para la ejecución del Taekwondo.

De manera que los ejercicios formales, en este caso los Poomsae, forman o constituyen los conocimientos del arte. Por lo que se dice que sin Poomsae (formas) no hay Taekwondo, o el mismo es incompleto. El

objetivo profundo de la práctica de los mismos es ir realizando, a través de estas ocho formas, la idea del TaeGuk en toda su integridad, que se puede entender comprendiendo el sentido de la vida como tal.

TIPOS DE POOMSAE:

En el Taekwondo existen varios tipos de Poomsae o formas, cada categoría fue concebida con un punto de vista particular, con la finalidad de dar al estudiante la ejecución de técnicas básicas o fundamentales en diferentes formas de marchas, giros, bloqueos, golpes y patadas en sucesión continua y en las cuatro direcciones. Basadas las mismas en el principio y el fin de la vida, es por ello que las formas del Taekwondo tienen como particularidad que comienzan en un sitio y terminan en el mismo. Al efectuarlas, el estudiante deberá recordar que todos nacemos y morimos desnudos, sin traer nada al mundo y sin llevarnos nada de él.

En la actualidad existen dos grandes grupos de Poomsae: Pal Gwe y Tae Guk.

POOMSAE PALGUE:

Tienen una significación filosófica profunda. *Pal* significa ocho y *Gue* significa elemento. Son símbolos dinámicos de verdades eternas que se remontan al antiguo pensamiento oriental de los conceptos del Yin y el Yang. Estos se refieren a la filosofía del ser universal, que concibe la verdad como una constante dentro del fenómeno de un cosmos siempre cambiante.

En este contexto inherente al concepto de “forma” está la preocupación de que el universo es infinito e incomprensible, que no tiene lazos aparentes que lo unan... y, no obstante, alguna fuerza integradora de cohesión cósmica conserva el orden: movimiento dentro de patrones perceptibles, energía dentro de la inamovilidad, líneas de fuerza inscritas dentro de círculos de armonía que generan una fuerza integral. La vida, por el solo hecho de existir, es sustentada dentro de la fuerza.

La constancia de la verdad y la verdad del cambio constante están simbolizadas ambas en las formas Palgue. En el pensamiento oriental existen tres “dos” o niveles del ser: el cielo (es decir, el universo cósmico), que es contenido; el hombre, que es sujeto; y la tierra, que es el mundo o la forma objetiva. Lo que es verdad en el cielo se refleja en el hombre y toma forma sobre la tierra. Estos Poomsae se caracterizan por lo largo de sus posiciones y la importancia en la formación de la base del Taekwondo.

POOMSAE TAEGUK:

Es la más grande filosofía oriental de donde surgen los conceptos de tierra, cosmos y vida; *Tae* significa grandeza y *Guk* significa eternidad. Tae Guk representa la más profunda filosofía oriental, esta palabra no tiene forma, ni principio, ni fin, encierra la esencia de todas las cosas.

Proviene del Libro I Ching o Chu Yok, esta obra se basa en que el hombre contiene disposiciones internas que se asemejan al cielo y a la tierra, de donde proviene y pertenece el hombre en su microcosmos. Ahora bien, al verse reproducidas en el Libro I Ching las leyes del cielo y la tierra, el ser humano, a través de él, puede tomar conciencia de los principios universales y elevar su índole al entrar en armonía con ellos.

De este modo, el espíritu adquiere altura en cuanto a sus puntos de vista y se amplía, por otra parte, el campo de acción.

7.3. CONSIDERACIONES PARA SEGUIR EL ENTRENAMIENTO DEL POOMSAE:

El Poomsae es una serie de ataques alternados y acciones de defensa; hay cambios frecuentes de acciones y conexiones de técnicas. Por consiguiente, se debe prestar atención al Movimiento del Cuerpo, Ojos, Respiración, etc. Los pasos de atención provechosa están dados como sigue:

- ❖ Una Comprensión completa de la importancia del Poomsae y los principios de su composición.
- ❖ Una memorización perfecta de la Línea del Poomsae, movimiento y dirección.
- ❖ Durante la práctica del Poomsae debe tenerse muy en cuenta:
 - a) Los Ojos (Mirada)
 - b) El Movimiento del Centro de Equilibrio
 - c) Intensidad de la Velocidad (baja o alta)
 - d) Intensidad de la Fuerza (fuerte o débil)
 - e) La Respiración.

Entrenando el POOMSAE:

La realización perfecta del Poomsae puede lograrse a través del entrenamiento activo del mismo. Existen 5 pasos a seguir:

(1) El Modelo:

El primer paso es aprender el Modelo. La concentración de espíritu, los ojos, debe darse énfasis a los ángulos de los movimientos además de la exactitud de las acciones.

(2) La Importancia:

Debe ponerse énfasis en el equilibrio, fuerza, velocidad, respiración y línea del Poomsae. Dándole la debida importancia a los movimientos, la conexión de Poomsae y el Poomsae completo debe aprenderse correctamente.

(3) El Uso Práctico:

Uno debe adaptar lo aprendido a su uso práctico, mientras verifica la viabilidad.

(4) El mismo Estilo:

Personalmente debemos evaluar los resultados sobre la efectividad de lo que se ha aprendido, mientras comparas con tu estructura corporal: la velocidad, la fuerza, la fuerza del músculo, el poder impulsivo, el punto enfático del entrenamiento, etc.

(5) La Realización:

El entrenamiento sistemático del Poomsae, dominando las diferentes técnicas y movimientos del Taekwondo, nos conlleva al logro del objetivo previamente trazado.

7.4. POOMSAE:

TAE GUK 7 Majestuoso como la Montaña

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

8. ROJO 2º Kup

Cinturón Rojo:

El cinturón rojo significa Peligro, el estudiante debe ser precavido y tomar control de sus movimientos. La sabia que corre por la planta y le da vida, el color del fruto maduro, el color del cielo en el atardecer, el practicante se prepara para la perfección del arte.

8.1. ROMPIMIENTO

La habilidad para romper superficies duras con las manos y los pies, no es el objetivo principal del Taekwondo, sino que es el resultado natural de años de entrenamiento. La práctica constante de los fundamentos del

Taekwondo desarrolla la coordinación de la fuerza, velocidad y precisión a un grado extraordinario y estas características constituyen la base de las técnicas de rompimiento.

La precisión es esencial, se debe considerar correctamente la distancia entre sí mismo y el objetivo, para golpear con el alcance de máxima fuerza. Si el objetivo está demasiado cerca o próximo, no habrá espacio suficiente para que el movimiento de ataque adquiera la máxima velocidad para abrirse paso hacia el blanco. Si uno está demasiado retirado, su fuerza se disparará antes de llegar al objetivo.

La fuerza, aunque es muy importante, no es suficiente por sí misma. En las técnicas de rompimiento, la fuerza es el producto de la precisión y la velocidad. La velocidad es la que provee la fuerza de choque necesaria para romper a través de materiales duros; se cumple la Ley física: fuerza es igual a masa por aceleración ($F = m.a$). Igual como la punta de una paja que, siendo arrastrada por la fuerza de un viento huracanado, puede hasta penetrar en el tronco de un árbol.

El enfoque, esto es, la concentración de la fuerza, la velocidad y exactitud, es el principio eficaz que permite alcances que a los ojos de los no iniciados parecen imposibles.

Existen ciertos factores para tomar en cuenta en el Rompimiento:

- Elija materiales en los cuales sea perceptible la veta de la madera, de tal manera que sea posible partirlos al hilo en una línea bastante recta.
- La pieza seleccionada debe ser rectangular, más larga en dirección perpendicular a la veta de la madera, que ancha en dirección paralela al hilo; no deberá ser demasiado gruesa en proporción a su longitud y su anchura; debe ser bastante plana, cuando menos en el punto de contacto.
- Después, cuando el practicante haya adquirido la habilidad para ejecutar sus técnicas a gran velocidad, será capaz, por ejemplo, de romper tablas de manera sostenida flojamente con las yemas de los dedos de un asistente por un extremo, o también cuando sean arrojadas al aire.

8.2 MOVIMIENTOS y TÉCNICAS BÁSICAS.

POSICIONES:

Bom Sogui Posición de tigre

Moa Sogui Posición de pies juntos

Ap Chuchum Sogui Posición frontal de paso mediano

Mo Chuchum Sogui Posición de Jinete con cualquiera de los dos pies avanzando medio paso.

GOLPES:

Tuit Chirugui Golpe de atrás

Dun Chumog Olgul Bakat Golpe de nudillo a la cara ghigui

Yop Chumog Chirugui Golpe de lado

Murup Chigui Golpe de rodilla

DEFENSAS:

Okgodorro Are Maki Defensa a la zona baja cruzada

Okgodorro Olgul Maki Defensa a la zona alta cruzada

Oe santul Maki Defensa media hacia atrás y defensa baja hacia adelante

Murup Maki Defensa de Rodilla

Nulo Maki Defensa Empujando hacia abajo

PATADAS:

Piochok Chagui Patada semicircular con choque con la palma de la mano

Modumbal Chagui Patada con ambos pies

Bituro Chagui Patada de frente con 45° a la inversa

Tuio Di Dolio Chagui Patada en gancho saltando hacia atrás

Chapco Chagui Modalidad en la que se agarra al contrario con las manos y se golpea cualquier tipo de patada.

Nopi Chagui Es una variación del Tuio Chagui, pero los pies golpean un blanco más alto, se usan normalmente en exhibiciones.

8.3. LÉXICO TÉCNICO DEL TAEKWONDO

Números Cardinales (Continuación)

MAHUN CUARENTA

SHIN CINCUENTA

YESUN SESENTA

ILHUN SETENTA

YODUN OCHENTA

AHUN NOVENTA

BEK CIEN

8.4. POOMSAE:

TAEGUK 8 PAL YANG Tierra donde nace y crece la vida

PROGRAMA PARA CINTURÓN:

9. FRANJA NEGRA I y II. (1^{er} Kup)

9.1. SIGNIFICADO DE LOS CINTURONES:

Los grados de los cinturones se dividen en: Kup Grados de cinturón de color y Dan Grados de Cinturón Negro. Dentro de los grados de cinturón Negro el 10mo Dan significa el máximo grado que pueda alcanzar un maestro como homenaje a su trayectoria y dedicación de su vida al servicio del Tae Kwon Do.

CINTURÓN BLANCO:

El cinturón blanco significa inocencia, pureza y es el comienzo del estudiante que no tiene un previo conocimiento del Taekwondo, es el camino sin huellas, es el cristal sin pulir.

CINTURÓN AMARILLO:

Es el color de la tierra en donde el labrador siembra su semilla, cuando una planta empieza a germinar y echar raíces en el Taekwondo, color del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivos el grano en germinación del trigo floreciente.

TAEGUK 1: KEON

TAEGUK 2: TAE

CINTURÓN VERDE:

El cinturón verde significa el crecimiento de la planta y sus hojas verdes que representan el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, se empiezan a desarrollar destrezas en el TAEKWONDO.

TAEGUK 3: RI

TAEGUK 4: JI

CINTURÓN AZUL:

El cinturón azul representa el color del cielo, la planta que empieza crecer hacia lo azul del Cielo, que cada día es más fuerte, la sabia búsqueda de lo que está más alto, se observa el progreso en el TAEKWONDO.

TAEGUK 5: SEON

TAEGUK 6: GAM

CINTURÓN ROJO:

El cinturón rojo significa Peligro, el estudiante debe ser precavido y tomar control de sus movimientos. La sabia que corre por la planta y le da vida, el color del fruto maduro, el color del cielo en el atardecer, el practicante se prepara para la perfección del arte.

TAEGUK 7: GAN

TAEGUK 8: GON

CINTURÓN NEGRO:

El cinturón negro, significa lo opuesto al blanco, por eso, significa la madurez y la destreza en el TAEKWONDO. Esto también indica llevar puesto un impermeable a la oscuridad y al miedo. El practicante puede mirar en la oscuridad. Es el color del carbón, duro, sencillo y sereno como una roca que se forma a partir de todo en la tierra, la cual la naturaleza tardó en forjar millones de años.

Significado TAEGUKS:

1. Nombre Koreano: IL YANG

Representa: Cielo y Luz

Significado: KEON: Poderoso, Masculino, Puro

Punto Cardinal: Sur

Miembro de la familia: Padre

2. Nombre Koreano: I YANG

Representa: Alegría

Significado: TAE: Alegre, Joven, Calmado

Punto Cardinal: Sureste

Miembro de la familia: Hija Menor

3. Nombre Koreano: SAM YANG

Representa: Fuego y Sol

Significado: RI: Variedad, Pasión con fuego

Punto Cardinal: Este

Miembro de la familia: Segunda Hija

4. Nombre Koreano: SA YANG

Representa: Trueno

Significado: JI: Valiente, Calma ante el peligro

Punto Cardinal: Noreste

Miembro de la familia: Hijo Mayor

5. Nombre Koreano: O YANG

Representa: Viento

Significado: SEON: Altamente Flexible y Poderoso

Punto Cardinal: Suroeste

Miembro de la familia: Hija Mayor

6. Nombre Koreano: YUK YANG

Representa: Agua

Significado: GAM: Fluido, amable y destructivo.

Punto Cardinal: Oeste

Miembro de la familia: Hijo Segundo

7. Nombre Koreano: CHIL YANG

Representa: Montaña

Significado: GAN: Equilibrio, Movimiento, inmovilidad. Saber dónde y cuándo parar.

Punto Cardinal: Noroeste

Miembro de la familia: Hijo Menor

8. Nombre Koreano: PAL YANG

Representa: Tierra

Significado: GON: Fuerte, Concentrado, Respeto, Puro, Femenino.

Punto Cardinal: Norte

Miembro de la familia: Madre

9.2. SIGNIFICADO DE LOS POOMSAE DAN

POOMSAE KORYO. 1er Dan

Es el primer Poomsae de los cinturones negros, Nombre de una Dinastía Koreana y heredado de la Dinastía Kogurio. Simboliza el SEONBAE o Chumbi que quiere decir “Hombre Sabio o Espíritu honesto” que es caracterizado por un espíritu fuerte, este espíritu había sido heredado de los eruditos y conocedores del espíritu del hombre.

POOMSAE KUNGANG. 2do Dan

Significa Diamante, tiene su importancia en la dureza y el poder, el KUNGANG en la Península Koreana se considera como el Centro del Espíritu Nacional y el KUNGGANG YOPSA (Guerrero Kungang), nombrado por Buda, que representa un Guerrero de la Noche, el cual representa el fondo de denominación de este PHUMSE.

POOMSAE TAEBEK 3er Dan

Significa Montaña Luminosa. Es el nombre de una Montaña hacia donde Tangun fundador de la Nación Koreana guió la gente del país, la Montaña Luminosa significa santidad de alma y Tangun “Hongik Ingan” (el Ideal Humanitario). Hay numerosos sitios conocidos como Taebek pero Paektu ha estado típicamente conocido como la cuna del Pueblo Koreano y es el fondo del nombre de este PHUMSE.

POOMSAE PYONGWON 4to Dan

Significa Llanura. Que es un inmenso estirar fuera de la Tierra, que es la Fuente de Vida de todas las criaturas y el campo donde los seres humanos viven su vida. El PHUMSE PYONGWON es la base de la Paz y Fortaleza que es el resultado de los principios de su origen y uso.

POOMSAE SIPJIN 5to Dan

Significa Sistema Decimal. Se deriva del pensamiento de las 10 escrituras que defiende las diez escrituras de larga vida. Son el SOL, la LUNA, la MONTAÑA, el AGUA, la PIEDRA, el ARBOL DE PINO, la HIERBA DE LA JUVENTUD ETERNA, la TIERRA, el CIERVO y la GRULLA, ellos son dos Cuerpos Celestes, 3 Recursos Naturales, Dos Plantas y 3 Animales todos para dar Fé de los Seres Humanos, Esperanza y Amor.

POOMSAE JITAE 6to Dan

Significa Tierra como Planeta. Hombre que está de pie en la Tierra bien parado, examinando el Cielo. Un hombre en la Tierra representa la manera de esforzarse para la Vida Humana, como dar un puntapié, trajo y saltando en la Tierra. Por consiguiente este PHUMSE simboliza los diferentes aspectos ocurridos en el curso de esta, el Ser Humano se esfuerza para la existencia.

POOMSAE CHONKWON 7mo Dan

Significa Cielo Príncipe del Universo. El Cielo grande y violento que es el origen de todas las criaturas y en sí el Cosmos. Su competencia infinita significa la Creación, Cambio y Completación. Los Seres Humanos han usado el nombre del cielo por más de 9000 años, el fundador del Pueblo Koreano lo llamó

Rey Celestial, el se estableció en las personas cerca del Mar Celestial y la Montaña Celestial, donde la gente como Raza Celestial dieron el nacimiento, usando el pensamiento apropiado para originar el TAEKWONDO. El PHUMSE Chonkwon está basado en tal historia y pensamientos sublimes.

POOMSAE HANSU 8vo Dan

Significa Agua. Que es la Fuente de Sustancia Conservadora de la Vida. Y de crecimiento de todas las criaturas. Hansu simboliza el nacimiento de la vida y crecimiento, fortaleza y debilidad, la magnanimidad y armonía, y adaptabilidad. Sobre todo HAN tiene varios significados: el Nombre de un País, Numeroso, la Magnitud, la Uniformidad, la Distancia e incluso el Cielo y la Raíz de Todo, entre otros. La Naturaleza del Agua se caracteriza por ser irrompible y muy flexible.

POOMSAE ILYEO 9no Dan

Significa la Unidad. Es el pensamiento de un gran sacerdote budista de la Dinastía Shila (SILLA), SAN WOHYO que se caracteriza por la Filosofía de la Unidad de la Mente (el Espíritu) y el Cuerpo (la Materia). Enseña que un punto tiene un inicio y un final. El PHUMSE ILYEO representa la armonización del espíritu y cuerpo que son el Ser de esta Arte Marcial, después de un largo entrenamiento de varios tipos de técnicas y el cultivo espiritual para la realización.

TOPICOS PARA PROYECTOS DE CINTURÓN NEGRO

- Planes de Entrenamiento
- Calentamiento Individual y por Parejas, Estiramiento - Enfriamiento
- Posición de Combate y Desplazamientos
- Bloqueos durante el Combate, Esquives y fintas.
- Técnicas de Ataque
- Técnicas de Contraataque.
- Sistemas de Entrenamientos con paletas y sacos.
- Reglamento Oficial de la Federación Mundial de Taekwondo.
- Coaching
- Psicología para la Alta Competencia.
- Dietética y Doping
- Resultados Mundiales.
- Historia del Taekwondo Colombiano.
- Juegos y Test Pedagogicos

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Equilibrio, Precisión, Velocidad, Potencia y Coordinación

El examinador debe evaluar las ejecuciones Técnicas del alumno de acuerdo a la zonas donde van dirigidas, tomando en consideración que para cada cinta y edad existen grados más o menos de dominio y dificultad técnicas, siempre y cuando no se desvirtúe la objetividad de la ejecución que se le exige: ejemplo en la ejecución del Montong Chirigui, el puño debe estar dirigido al plexo solar en consecuencia mientras más se acerque a ese punto, mayor será el resultado en la prueba.

Las ejecuciones deben estar dentro de los parámetros establecidos para cada cinta. El examinador evaluará:

- **En Primer Lugar:** el Equilibrio determinando la estabilidad que mantiene el alumno antes, durante y después de la ejecución.

- **En Segundo Lugar:** la Precisión; se refiere a la proyección de la ejecución de acuerdo a la zona donde se dirija la técnica.
- **En Tercer Lugar:** la Velocidad con que se ejecute la técnica debe ser la apropiada para que esta técnica surta el efecto deseado bien sea golpeando, defendiéndose ó atacando.
- **En Cuarto Lugar:** la Potencia íntimamente ligada a la velocidad debe ser evaluada en base al vigor con que se realice la técnica.
- **En Quinto Lugar:** debe evaluarse la Coordinación con que el alumno realice todos los movimientos que involucre la ejecución técnica.
- **Y por último:** se evaluará el Control de la Respiración.

Símbolo y escudo de los cinturones negros de la Academia: El águila.

La sabiduría del águila: El águila puede llegar a vivir hasta 70 años. No obstante, según cuenta la leyenda, cuando cumple los 40, su pico se curva más de la cuenta, sus uñas se vuelven demasiado largas y débiles, y le han crecido demasiadas plumas. Por lo tanto, no puede ni volar ni alimentarse bien, de ahí que tenga que tomar una valiente decisión. En esos instantes, el águila se refugia en lo alto de una montaña y empieza a golpear su pico contra las rocas hasta arrancárselo. Una vez que le crece de nuevo, se arranca sus viejas uñas y se desprende, una a una, de sus envejecidas y excesivas plumas. Así, tras un largo y doloroso proceso de 6 meses, se dice que el águila vuelve a rejuvenecer y a volar los cielos como antes. De ahí la sabiduría y enseñanza del águila, lo cual es presenciado en los años que el practicante de taekwondo a tenido que atravesar momentos sentimentales difíciles de llanto, pero también momentos agradables de orgullo y alegría al pasar por todos los cinturones refleja su poder de disciplina y experiencia para transmitir en el futuro.