

QUE ES EL TAEKWONDO

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales coreanas más sistemáticas y científicas, que enseña más que habilidades físicas de combate. Es una disciplina que muestra formas de mejorar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Hoy en día, se ha convertido en un deporte global que ha ganado una reputación internacional y se encuentra entre los juegos oficiales en los Juegos Olímpicos.



Es un deporte de combate moderno, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por El General Choi, siendo convertido en deporte olímpico de combate desde el año de 1988, en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, en Estados Unidos donde fue presentado como deporte de exhibición hasta su reconocimiento deportivo olímpico en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000. Si bien, hay dos modalidades de competencia, el taekwondo promovido por la WTF (World Taekwondo Federation) es reconocido como deporte olímpico, el arte promovido por la ITF (International Taekwondo Federation) también desarrolla sus propios campeonatos como disciplina deportiva, teniendo amplia repercusión y reconocimiento alrededor del mundo.

Echemos un vistazo más de cerca al significado de la palabra "Tae" "Kwon" "Do". Está compuesto por tres partes, como se muestra en la ortografía inglesa, aunque es una palabra en coreano. "Tae" significa "pie", "pierna" o "para pisar"; "Kwon" significa "puño" o "lucha"; y "Do" significa el

HISTORIA DEL TAEKWONDO

Los antecedentes históricos del desarrollo del Taekwondo serán explicados siguiendo el orden cronológico de cuatro eras diferentes: la Edad Antigua, la Edad Media, la Edad Moderna y Actualmente.



EDAD ANTIGUA - EL ORIGEN DEL TAEKWONDO

El hombre tiene por naturaleza el instinto de conservar tanto su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o inconscientemente. El Hombre no puede prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio. En la antigüedad las personas no tenían otros medios más que sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así que naturalmente desarrollaron técnicas de combate mano a mano. Incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante los rituales de las comunidades tribales.



En los comienzos de la península coreana había tres tribus, cada una contaba con una competencia de arte marcial para guerreros durante la época de rituales. Para ese entonces, la gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis. Se cree que éste es exactamente el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de “Subak”, “Taekkyon”, entre otros.

Al final de la edad antigua en la península de Corea, tres reinos rivalizaban entre ellos por la hegemonía. Estos eran Koguryo, Paekje y Shilla, todos se satisfacían del fortalecimiento del nacionalismo creciente con guerreros entrenados. La historia coreana cuenta que había personalidades militares entre los líderes nacionales más destacados de los tres reinos, lo cual prueba la tendencia militar de la jerarquía predominante.

Como resultado, los jóvenes guerreros fueron organizados como “Hwarangdo” en Shilla y “Chouisonin” en Koguryo, ambos con entrenamiento en artes marciales como una de las materias más importantes del aprendizaje. Un conocido libro de artes marciales de la época llamado “Muyedobo-Tongji” escribió “El Taekwondo es la base del arte marcial, permite el fortalecimiento del cuerpo usando el pie y la mano libremente y entrenando los brazos y las piernas y en general el cuerpo para adaptarlo a cualquier situación crítica”. Esto muestra que el Taekwondo ya era común en esa época, por lo que se puede asumir fácilmente que el Taekwondo se originó desde la época de las comunidades tribales en la península coreana.

El reino de Shilla, fundado en el 57 a.C. en el sureste de Corea, y el de Koguryo, fundado en el 37 a.C. en el norte de Corea por el río Yalu, hicieron grandes esfuerzos para transformar a sus jóvenes en fuertes guerreros llamados “Hwarang” y “Sunbae” respectivamente, ciertamente con el Taekwondo como una de las principales materias de entrenamiento físico.

EL SONBAE DE KOGURYO Y EL TAEKKYON

Koguryo fue fundado en la parte norte de Corea rodeado por las hostiles tribus (chinas) Han en el norte. Por consiguiente, en un principio, el reino organizó un fuerte cuerpo de guerreros llamado “Sunbae” en su intento por consolidar el poder.



Según los expertos, Sunbae significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros. Más tarde, la crónica de la antigua Dinastía Choson o Joseon describió el ascenso de la era de Koguryo diciendo “la gente se reúne el 10 de marzo cada año en el lugar del ritual, en donde disfrutaban de una danza de espadas, tiro con arco, combates de Taekwondo, entre otros”

insinuando que el Taekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de Koguryo. También decía que un “Sunbae” vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.



Por tanto, era natural que Koguryo tuviera la prioridad en el interés del Taekkyon el cual era la base de las artes marciales, como se puede probar por las pinturas murales descubiertas en las tumbas de la época de Koguryo. Una pintura mural en la tumba de Samsil expone dos guerreros enfrentándose en un combate cara a cara de la época de Koguryo y un tercero en la misma tumba muestra la escena de un combate (Ssirum) claramente característico del Taekkyon. Se puede asumir por la pintura del combate de Taekkyon que la muerte era una práctica del Taekkyon o el objeto de pésame con bailes y artes marciales.

EL HWARANG DE SHILLA Y EL TAEKKYON

El reino de Shilla fue fundado en el sureste de la península coreana en donde no había amenazas inmediatas del exterior, pero junto con el nacimiento del reino Paekje en su lado oeste y el comienzo de las invasiones por Koguryo por el norte, Shilla fue impulsada a armarse con el desarrollo de las artes marciales.

De hecho “hwarangdo” es el típico ejemplo de las artes marciales de Shilla, la cual es una asimilación del sistema “sunbae” de Koguryo. El joven grupo de hwarangdo fue bien entrenado con el sentimiento de una piedad filial, lealtad al Reino y devoción de sacrificio hacia la sociedad para convertirse en importantes personalidades en el control del Reino. Entre estos se distinguieron Kim Yu-Shin y Kim Chun-Chu quienes hicieron evidentes contribuciones a la unificación de estos tres reinos.

La crónica del antiguo Chosun describe la vida de los hwarang, miembros del hwarangdo: “los hwarang eran seleccionados por el Reino a través de concursos y, después de la selección, vivían juntos en grupo, aprendiendo, ejercitando el subak, practicando la esgrima y montando a caballo, y algunas veces disfrutaban de los diversos juegos de las comunidades, trabajando en ayudas de emergencia y en la construcción de fortalezas y caminos, y siempre estaban dispuestos a sacrificar sus vidas en tiempos de guerra”.

Los hwarangs fueron particularmente influenciados por las disciplinas budistas, como se puede observar en la estatua de bronce del guerrero Kumgang Yoksa (un hombre de una gran fuerza física) exhibida actualmente en el museo Kyongju la cual claramente indica que las artes marciales eran practicadas en los templos al mostrar las manos desnudas en poses defensivas y ofensivas de un fuerte hombre.



Especialmente la forma de puño mostrado en la estatua de Kumgang Yoksa se parece exactamente a un “jungkwon” (puño correcto) en el término contemporáneo del Taekwondo. La estatua también muestra el “pyon jumok” [puño plano] y el uso de las piernas, el cual se ve en el Taekwondo actual.

Es importante notar que en la época de Shilla los términos “subak” (técnicas de manos) y “taekkyon” aparezcan juntas, significando que tanto las técnicas de manos como las de pies se usaban en las artes marciales como se muestra en el Taekwondo moderno.



Después de todo, el Taekwondo recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971, el presente Kukkiwon fue fundado en 1972 para ser utilizado como la sede, así como el lugar de las diversas competencias de Taekwondo. Un año más tarde, en 1973, la Federación Mundial de Taekwondo fue establecida. En 1973, el campeonato bienal mundial de Taekwondo fue organizado.

En 1974, el Taekwondo fue admitido en los juegos asiáticos como evento oficial. En 1975, el Taekwondo fue aceptado como deporte oficial por la Unión Atlética de Aficionados de los EE.UU. (AAU) y también fue admitido a la Asociación General de las Federaciones Internacionales de Deportes (GAISF), seguida por la adopción por parte del Consejo Internacional de Deportes Militares (CISM) en 1976 como evento deportivo oficial. La WTF se convirtió en una federación deportiva reconocida por el Comité Olímpico Internacional (COI) en 1980, haciendo del Taekwondo un deporte olímpico. Así, la adopción del Taekwondo como evento oficial fue seguida por los Juegos Mundiales de 1981, los juegos Panamericanos en 1986, y finalmente por los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 en 1994, y posteriormente en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 en el 2000. El 29 de noviembre de 2002, la 114a sesión del COI también confirmó la inclusión del Taekwondo en los Juegos Olímpicos de Beijing en 2008.

EVENTOS DEL TAEKWONDO MUNDIAL

Desde que el Taekwondo fue reglamentado y aceptado en la comunidad mundial como un deporte federado, muchas competiciones se han creado con el fin de buscar los mejores representantes de una región, dichos representantes luego son invitados a participar en competencias de mayor envergadura y dificultad, hasta llegar a los máximos circuitos, llámense Juegos Olímpicos o Mundiales.

Podemos entonces, clasificar dichos eventos de menor a mayor grado de la siguiente forma:

- Eventos de ámbito local (Torneos locales, Selectivos Nacionales)
- Regionales (Panamericanos, Centroamericanos, Copas de una sola región geográfica)
- Índole Mundial (Copas del Mundo, Grand Prix, Mundiales, Juegos Olímpicos)

EVENTOS DE ÁMBITO REGIONAL








CAMPEONATO PANAMERICANO DE TAEKWONDO

El Campeonato Panamericano de Taekwondo es la competición de taekwondo más importante a nivel panamericano. Es organizado desde 1978 por la Unión Panamericana de Taekwondo (PATU).

NO.	AÑO	SEDE	PAÍS
I	1978	Ciudad de México	 México
II	1982	Ponce	 Puerto Rico
III	1984	Paramaribo	 Surinam
IV	1986	Guayaquil	 Ecuador

V	1988	Lima	 Perú
VI	1990	Bayamón	 Puerto Rico
VII	1992	Colorado Springs	 Estados Unidos
VIII	1994	Heredia	 Costa Rica
IX	1996	La Habana	 Cuba
X	1998	Lima	 Perú
XI	2000	Oranjestad	 Aruba
XII	2002	Quito	 Ecuador
XIII	2004	Santo Domingo	 República Dominicana
XIV	2006	Buenos Aires	 Argentina
XV	2008	Caguas	 Puerto Rico
XVI	2010	Monterrey	 México
XVII	2012	Sucre	 Bolivia
XVIII	2014	Aguascalientes	 México
XIX	2016	Querétaro	 México

CAMPEONATO PANAMERICANO JUNIOR TAEKWONDO

Edición	Año	Sede	País
1er CPJT	2001	Viña del Mar	 Chile
2.º CPJT	2003	Río de Janeiro	 Brasil
3er CPJT	2005	Oranjestad	 Aruba
4to CPJT	2007	Daytona Beach	 Estados Unidos
5to CPJT	2009	El Salvador	 El Salvador
6to CPJT	2011	Las Vegas	 Estados Unidos
7to CPJT	2013	Querétaro	 México

CAMPEONATO ASIATICO DE TAEKWONDO

I	1974	Seúl	 Corea del Sur
II	1976	Melbourne	 Australia
III	1978	Hong Kong	 Hong Kong
IV	1980	Taipéi	 Taiwán

V	1982	Singapur	 Singapur
VI	1984	Manila	 Filipinas
VII	1986	Darwin	 Australia
VIII	1988	Katmandú	 Nepal
IX	1990	Taipéi	 Taiwán
X	1992	Kuala Lumpur	 Malasia
XI	1994	Manila	 Filipinas
XII	1996	Melbourne	 Australia
XIII	1998	Ho Chi Minh	 Vietnam
XIV	2000	Hong Kong	 Hong Kong
XV	2002	Amán	 Jordania
XVI	2003	Seongnam	 Corea del Sur
XVII	2006	Bangkok	 Tailandia
XVIII	2008	Luoyang	 China
XIX	2010	Astaná	 Kazajistán
XX	2012	Ho Chi Minh	 Vietnam

XXI	2014	Taskent	 Uzbekistán
XXII	2016	Pásay	 Filipinas
XXIII	2018	Astaná	 Kazajistán

CAMPEONATO EUROPEO DE TAEKWONDO

El Campeonato Europeo de Taekwondo es la máxima competición de taekwondo a nivel europeo. Se efectúa desde 1976 y es organizado cada año por la Unión Europea de Taekwondo (ETU). A partir de 1980 se ha contado con un torneo femenino.















Actualmente se compete en 16 categorías, 8 masculinas y 8 femeninas:

Categorías masculinas: -54 kg, 58 kg, 63 kg, 68 kg, 74 kg, 80 kg, 87 kg y +87 kg.

Categorías femeninas: -46 kg, 49 kg, 53 kg, 57 kg, 62 kg, 67 kg, 73 kg y +73 kg.

España es la nación más exitosa de estos campeonatos, sumando 59 medallas de oro y 175 medallas en total. Segundo y tercer puesto lo ocupan Turquía y Alemania, respectivamente. La primera ha obtenido 51 medallas de oro y 153 medallas en total y la segunda, 48 y 150.









NO.	AÑO	SEDE	PAÍS
I	1976	Barcelona	 España
II	1978	Múnich	 RFA
III	1980	Copenhague	 Dinamarca



IV	1982	Roma	 Italia
V	1984	Stuttgart	 RFA
VI	1986	Seefeld	 Austria
VII	1988	Ankara	 Turquía
VIII	1990	Århus	 Dinamarca
IX	1992	Valencia	 España
X	1994	Zagreb	 Croacia
XI	1996	Helsinki	 Finlandia
XII	1998	Eindhoven	 Países Bajos
XIII	2000	Patras	 Grecia
XIV	2002	Samsun	 Turquía
XV	2004	Lillehammer	 Noruega
XVI	2005	Riga	 Letonia
XVII	2006	Bonn	 Alemania
XVIII	2008	Roma	 Italia
XIX	2010	San Petersburgo	 Rusia

XX	2012	Mánchester	 Reino Unido
XXI	2014	Bakú	 Azerbaiyán
XXII	2016	Montreux	 Suiza

CAMPEONATO AFRICANO DE TAEKWONDO

El Campeonato Africano de Taekwondo es la máxima competición de taekwondo a nivel africano. Es organizado desde 1996 por la Unión Africana de Taekwondo (AFTU).

NO.	AÑO	SEDE	PAÍS
I	1996	Johannesburgo	 Sudáfrica
II	1998	Nairobi	 Kenia
III	2001	Dakar	 Senegal
IV	2003	Abuya	 Nigeria
V	2005	Antananarivo	 Madagascar
VI	2009	Yaundé	 Camerún
VII	2010	Trípoli	 Libia
VIII	2012	Antananarivo	 Madagascar

IX	2014	Túnez	 Túnez
X	2016	Puerto Saíd	 Egipto

EVENTOS DE ÍNDOLE MUNDIAL

JUEGOS OLÍMPICOS

Edición	Año	País	Lugar
I	2000	Sidney ( Australia)	State Sports Centre
II	2004	Atenas ( Grecia)	Pabellón Deportivo de Faliro
III	2008	Pekín ( China)	Gimnasio de la Universidad de Ciencia y Tecnología
IV	2012	Londres ( Reino Unido)	ExCeL Exhibition Centre
V	2016	Río de Janeiro ( Brasil)	Arena Carioca 3
VI	2020	Tokio ( Japón)	Makuhari Messe – Pabellón A

EL CAMPEONATO MUNDIAL

















El Campeonato Mundial de Taekwondo es la máxima competición internacional de taekwondo. Se efectúa desde 1973 y es organizado cada año impar por la federación Taekwondo Mundial (WT). Desde 1987 se realizan también las competiciones femeninas.


Corea del Sur ha dominado notablemente en estos campeonatos, consiguiendo 167 títulos mundiales y 232 medallas en total. El segundo puesto lo ocupa España, con 109 medallas en total y 22 de oro. En los puestos del tercero al quinto se encuentran China Taipéi, Turquía e Irán, con 15, 14 y 14 títulos, respectivamente.

Actualmente se compete en 16 categorías, 8 masculinas y 8 femeninas:

- Categorías masculinas: -54 kg, 58 kg, 63 kg, 68 kg, 74 kg, 80 kg, 87 kg y +87 kg.
- Categorías femeninas: -46 kg, 49 kg, 53 kg, 57 kg, 62 kg, 67 kg, 73 kg y +73 kg.

Edición	Año	Sede	País	Naciones	Deportistas
I	1973	Seúl	 Corea del Sur	19	200
II	1975	Seúl	 Corea del Sur	30	165
III	1977	Chicago	 Estados Unidos	46	720
IV	1979	Stuttgart	 RFA	38	453
V	1982	Guayaquil	 Ecuador	36	229
VI	1983	Copenhague	 Dinamarca	51	353
VII	1985	Seúl	 Corea del Sur	63	280

VIII	1987	Barcelona	 España	62	434
IX	1989	Seúl	 Corea del Sur	59	446
X	1991	Atenas	 Grecia	49	434
XI	1993	Nueva York	 Estados Unidos	83	669
XII	1995	Manila	 Filipinas	77	598
XIII	1997	Hong Kong	 China	80	710
XIV	1999	Edmonton	 Canadá	66	550
XV	2001	Jeju	 Corea del Sur	90	643
XVI	2003	Garmisch-Partenkirchen	 Alemania	97	894
XVII	2005	Madrid	 España	114	748
XVIII	2007	Pekín	 China	116	865
XIX	2009	Copenhague	 Dinamarca		
XX	2011	Gyeongju	 Corea del Sur		
XXI	2013	Puebla	 México		
XXII	2015	Cheliábinsk	 Rusia		
XXIII	2017	Muju	 Corea del Sur		




XXIV	2019	Mánchester	 Reino Unido		
------	------	------------	---	--	--

CAMPEONATO MUNDIAL JUNIOR DE TAEKWONDO

Evento	Fecha	Lugar
2016	2016-11-16	Rio
2012	2012-04-04	Egipto
2010	2010-03-06	Afganistán
2008	2008-05-07	Turquía
2006	2006-07-26	Vietnam
2004	2004-06-12	Corea (sur)
2002	2002-10-01	Grecia
2000	2000-11-15	Irlanda
1998	1998-09-09	Turquía




JUEGOS OLIMPICOS DE LA JUVENTUD

La edición de verano tiene una duración de al menos 12 (doce) días y se celebran de forma cuatrienal a partir del año 2010. Su programa deportivo incluirá los mismos deportes y disciplinas que refleje el programa de los juegos olímpicos de verano inmediatamente posteriores (aunque con algunas variaciones), así como otras disciplinas deportivas específicamente dirigidas a jóvenes y que podrán ser incluidas a propuesta de las federaciones deportivas internacionales. El COI estima que los juegos olímpicos de la juventud convoquen a 3200 atletas y 800 árbitros.

Año	Juegos	Ciudad	País	Continente	Estadio olímpico
2010	I Juegos Olímpicos de la Juventud	Singapur	 Singapur	Asia	The Float at Marina Bay Stadium
2014	II Juegos Olímpicos de la Juventud	Nankin	 China	Asia	Estadio Olímpico de Nankín
2018	III Juegos Olímpicos de la Juventud	Buenos Aires	 Argentina	América	Estadio Monumental Antonio Vespucio Liberti
2023	IV Juegos Olímpicos de la Juventud	<i>Por definir</i>			

JUEGOS OLÍMPICOS DE LA JUVENTUD DE INVIERNO

La edición de invierno se celebra de forma cuatrienal a partir del año 2012. Su programa deportivo incluye los mismos deportes y disciplinas que refleje el programa de los juegos olímpicos de invierno inmediatamente posteriores (por ejemplo: los Juegos Olímpicos de la Juventud de Invierno de 2012 tuvo las mismas disciplinas que tuvieron los Juegos Olímpicos de Invierno 2014), así como otras disciplinas deportivas específicamente dirigidas a jóvenes y que podrán ser incluidas a propuesta de las federaciones deportivas internacionales.

Año	Juegos	Ciudad	País	Continente	Estadio olímpico
2012	I Juegos Olímpicos de la Juventud de Invierno	Innsbruck	 Austria	Europa	Bergiselschanze
2016	II Juegos Olímpicos de la Juventud de Invierno	Lillehammer	 Noruega	Europa	Stampesletta
2020	III Juegos Olímpicos de la Juventud de Invierno	Lausana	 Suiza	Europa	Pierre de Coubertin

HISTORIA DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE TAEKWONDO



En México se da el inicio la práctica del Taekwondo a principios de los años 70's, y crece cómo una actividad monopólica, con muy buenos resultados en sus participaciones internacionales. Este periodo culmina con el Subcampeonato Mundial conseguido en 1979.

Seguido de este lustro, se inició una sensible disminución en los logros internacionales debido a la separación del monopolio que manejaba el Taekwondo y a una baja de nivel en los procesos técnicos con respecto al resto del mundo, así poco se pudo lograr desde 1979 hasta los 90's.

Dentro de lo más destacable del Taekwondo, en este período se encuentran las 4 medallas de bronce ganadas en Seúl 1988 y el Campeonato de Juegos Centroamericanos obtenido en 1990.

Así, la Federación Mexicana de Taekwondo, A.C., inició sus actividades deportivas en el año 1970, y quedó debidamente constituida el 30 de abril de 1976, con el objeto de organizar la representación mexicana en eventos internacionales, ya que no existía ningún organismo que ostentara esa representación.

Actualmente, la Federación Mexicana de Taekwondo A.C. está integrada con un total de 31 Asociaciones Estatales, UNAM e IPN, así como grupos y escuelas.

Para reforzar este trabajo de representatividad y normatividad, se instituyó un Registro Nacional de Instituciones, Grados y Profesores, con la finalidad de consolidar un desarrollo objetivo del Taekwondo en el país.

El actual Consejo Directivo marca cambios significativos en su organización y funcionamiento, mismos que contribuyen a obtener:

- 3er. Lugar Mundial Universitario 1992
- 5to Lugar Olímpico por equipos 1992.
- Bicampeones Panamericanos en Ambas ramas en 1992 y 1994.
- Tercer Lugar por equipos en los Juegos Mundiales 1993
- Quinto Lugar Mundial Varonil en el Campeonato Mundial 1993.
- 7º. Femenil, Campeones de los XVIII de Juegos Centroamericanos y del Caribe 1993.
- 2do. Lugar Varonil en la Copa del Mundo de 1994.

- Campeones de los XII Juegos Panamericanos de 1995.
- 7°. Lugar Varonil y 5°. Femenil en el Campeonato Mundial de 1995.
- Campeones de la VII Copa del Mundo 1996 en La Rama Varonil.
- 7°. Lugar Varonil y 6°. Lugar Femenil en el Campeonato Mundial Juvenil de Taekwondo.
- 2do. Lugar en el X Panamericano de Taekwondo.
- 5to. Lugar varonil y 6to. Lugar femenil en la Copa del Mundo de Egipto de 1997.
- 7°. Lugar varonil y 7°. Lugar femenil en la Copa del Mundo de Alemania Stuttgart en marzo de 1998.
- 3er. Lugar con 10 medallas en Los XVIII de Juegos Centroamericanos y del Caribe de Maracaibo Venezuela.



En el aspecto económico y administrativo, el Consejo ha orientado sus acciones a captar recursos a través de un programa financiero, pero aún depende del subsidio que otorga el Gobierno Federal a través de los organismos deportivos oficiales: Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) y el Comité Olímpico Mexicano (COM), así como del apoyo de Pro-excelencia del Deporte (PROEXCEL) para sus atletas de ELITE.

Como dato importante en 1994 el Taekwondo participó como uno de los 10 deportes básicos que manejó la Comisión Nacional del Deporte, para formar parte del programa de los Campeonatos Nacionales Infantiles y Juveniles que se realizaran en el Sistema Nacional del Deporte.



Alejandra Martínez, Antonia Villa y Norma Medina, y los Profres. Miguel Angel Olivo, Miguel Ángel García MCP. Javier Higareda, Nicolás Gutiérrez, Eduardo Moreno y Salvador García y en Nuevo León el Lic. Jesús Martínez

En el área del jueceo como presidente del CONAT Michoacán Prof. Juan Miguel López M.

En 1988 se inicia de manera formal la capacitación por parte de Sep, Conade auspiciado por Gobierno del Estado y Federal a entrenadores en práctica con el Programa de Capacitación a Entrenadores Deportivos (PCED), formando parte de la primera Generación y posteriormente como docente J. Alejandro Guizar, y posteriormente y antes de que se cerrara este programa egresaron Sergio Betancourt, Laura E. Robles, Francisco J. Tena, Héctor Tena, Jorge Murillo, Aurelio Ramírez, Biol. Raúl Guevara, Guillermo Pérez O.,

En 1993, surge el piloto de la participación del Tae Kwon Do en las Universiadas Nacionales, bajo la coordinación del CONDD (Consejo Nacional del Deporte Estudiantil), representando desde



ese inicio y hasta la fecha el maestro Alejandro Guizar a nuestra Institución en el Deporte estudiantil como entrenador en el ámbito Universitario, logrando al paso del tiempo méritos propios y por designación unánime ser nombrado como Comisionado Nacional Técnico de Tae Kwon Do a partir del 2013.

Posteriormente, en 1999, inicia la acreditación en un nuevo programa Federal e Institucional ahora también avalado por la FMTKD, SICCED (Sistema de Certificación y Capacitación a Entrenadores Deportivos) en donde nuevamente iniciamos formación desde entonces y hasta la fecha pues el programa no se ha visto concluido. De las generaciones formadas en ese programa, cabe decir que todos quienes están frente a los alumnos por parte de nuestra Institución hemos formado activa de este programa, parte estando en el escalafón mayor a nivel nacional la entrenadora Robles.

En 1999 da inicio un evento que es la máxima exhibición de nuestro deporte desde tempranas edades, Olimpiada Nacional y año con año se ve incrementada en atletas y obtención de resultados.

En esta década se vio también conformada por primera vez la estructura del Colegio Estatal de Árbitros de Tae Kwon Do del Estado de Michoacán estando de inicio LEF Miguel Alberto Carrillo, José Orozco, Gerardo Martínez, Arq. Mario Ruiz entre otros y como representante de la FMTKD el Arq. Carlos E. Berúmen y por parte de nuestra Institución los Entrenadores Guizar y Robles, siendo el primero designado como primer presidente de esta agrupación.

2011 se acreditan con CONAT nuevos jueces por parte de nuestra Institución Fernando Sánchez, Víctor M. Tenorio (titular del Dochang DIF, Morelia), Juan Miguel López (Juez Nacional), Paulina Alejandra Guizar (Titular de Dochang Misión del Valle, Morelia, Juez Regional), estos tres últimos han sido convocados ininterrumpidamente a sancionar eventos de nivel estatal, regional, nacional y estudiantil, panamericanos.



CONAE, Colegio Nacional de Entrenadores de Tae Kwon Do, avalada por la FMTKD da paso a la actualización de quienes se dedican a la docencia deportiva, y en nuestro caso formamos parte de este proyecto desde la primera generación encabezados por el M.C. Guizar, la Psic. Robles, LEP Sergio Quintero,

LEP David Téllez, Lic. Eder Zambrano, Arturo Villegas (Morelia), Everardo Sánchez (Morelia) y en generaciones posteriores Paulina Guizar y Víctor Tenorio. Profr. Rodrigo Rivera (Maravatío), la Lic. Alejandra Martínez (Maravatío), Profr. Miguel Ángel Olivo (Jesús del Monte), Guadalupe Rodríguez (Cd. Hidalgo).



Como parte de la primera generación de Egresados de este programa en 2013 se encontraron:

Dr. José Alejandro Guizar V., LEP. Sergio Quintero Galicia, LEP. Paulina A. Guizar Robles, LEP David Téllez Velázquez y la Psic. Laura E. Robles quien fue reconocida como mejor promedio de la generación.

En 2016 se inicia la capacitación en COCET, (Congreso Nacional para Entrenadores de Taekwondo) incluyendo a todos los docentes de nuestra Institución más algunos alumnos interesados.

Algunos de los atletas que han representado nuestra Institución en deporte estudiantil son:

Edith Juárez, Verónica Castro, Crystal Vega, Zaira Huéramo, Carolina Reyna, Agustín Domínguez, Arturo Villegas, Everardo Sánchez, siendo estos últimos dos al cabo de tu tiempo como competidores, traspasados al área docente.



Eder Zambrano, quien al finalizar su tiempo como competidor, también enfrenta los retos de impartir entrenamiento, formando atletas como Irving Villicaña y apuntala el crecimiento de otros más como Isai Téllez y Eder Zambrano V.

A continuación se presenta un breve resumen de algunos competidores, haciendo mención que solo se incluyeron de este siglo, pues la cosecha en años anteriores también fue bien consumada.

- *2005 Olimpiada Nacional Campeche*

Andrea Cedeño	oro
Josué K. Sánchez	bronce

Iniciando labores en abril del 2005 en el Parque España con sus dos primeros alumnos, los hermanos García Martínez, Israel y Víctor, siendo este último nominado como deportista del año en 2006.

- *2006 Olimpiada Infantil IPN 2006*

Andrea Cedeño	oro
Karina Medina	bronce
Dennys López	bronce

- *Campeonato Junior Jalapa*

Fernando S. Corral	bronce
--------------------	--------

- *2007. Olimpiada Infantil Morelia, Mich.*

Joel Corral	Oro
Andrea González	plata

KUKKIWON



KUKKIWON
WORLD TAEKWONDO HEADQUARTERS

El Kukkiwon, también conocido como World Taekwondo Headquarters y hogar de la Academia Mundial de Taekwondo, es la organización reguladora oficial del taekwondo establecida por el gobierno de Corea del Sur. Fue establecida el 30 de noviembre de 1972 en el distrito de Gangnam-gu en Seúl, Corea del Sur. Está supervisada por la División Internacional de Deportes del Ministerio de Cultura, Deportes y Turismo, actualmente presidida por Won Sik-kang. Además, es el único instituto de Taekwondo que promueve los rangos de dan que es reconocido por la World Taekwondo Federation.

El Kukkiwon se encarga de extender las certificaciones oficiales de los dan (grados de cinta negra) y poom (cinta negra para menores de 14 años de edad). Además, el Kukkiwon desarrolla investigaciones y seminarios instructivos a través de la Academia Mundial de Taekwondo, la cual entrena y certifica a los instructores de Taekwondo por medio de los cursos de liderazgo. La Academia también lleva a cabo dos cursos de instructores aprobado por el Ministerio de Cultura, Deportes y Turismo, uno de los cursos es la certificación de entrenador 2.^a clase y otro es para la clasificación como instructor 3.^a clase. Cerca de 5,400 personas se han certificado como instructores o entrenadores a través del Ministerio de Cultura, Deportes y Turismo a través de estos cursos.

Sin embargo, solamente un pequeño grupo de practicantes (no coreanos) pueden participar de dichos programas. En 1998 menos de 20 estadounidenses (93 no coreanos de 32 países) fueron promovidos con sus Licencias de Instructores Internacionales por la Academia en el primer curso de Instructores Extranjeros. Algunos de los graduados de este evento histórico fueron Ran Zohar, Mike Snisky, Andy Bouloutian, de Pennsylvania; Dennis Enberg, Rob Cleek, Al Cole de Cleveland, Ohio; Wes Dees, Christina Bailey, de Dayton Ohio; Marika Powell de Palm Beach, Florida; y Mary Zeller de Utah. El currículo para la promoción a cinta negra es especificado y certificado por el Kukkiwon, incluyendo las formas requeridas y compulsorias poomsae (kata or formas), pelea (sparring), y técnicas de rompimientos.

El Kukkiwon fue el responsable de promover el Taekwondo a su estado de deporte internacional, convirtiéndolo en deporte oficial de los Juegos Olímpicos en las Olimpiadas de Sídney 2000 después de su participación de los Juegos Olímpicos de Seúl y Barcelona donde debutó como deporte demostrativo. También el Kukkiwon está involucrado en el desarrollo y la investigación del Taekwondo, como, por ejemplo, la recolección del material relacionado al Taekwondo, las relaciones públicas, las publicaciones oficiales sobre el Taekwondo; y está a cargo del entrenamiento y/o adiestramiento de los entrenadores y estudiantes.

Kukkiwon empezó con un gimnasio central de Taekwondo en 1972 y asume una posición de la sede de taekwondo en el corazón de las personas del mundo.

El proceso de selección sistemático de la certificación de Dan (cinta negra y poom) es considerada como el mayor orgullo a la familia de Taekwondo del mundo y tiene un papel de liderazgo en la globalización y activación del Taekwondo a través de formación del profesorado y líderes, la educación, la investigación y desarrollo de Taekwondo, la adopción en Juegos Olímpicos, el mantenimiento y las contribuciones.

Kukkiwon continuará a promover actividades para el crecimiento junto a la comunidad internacional y seguiremos con el desarrollo de Taekwondo con orgullo de que somos el punto centripeto de la familia de Taekwondo del mundo que al mismo tiempo es la sede de Taekwondo Mundial.



El Kukkiwon está localizado in la cima de la montaña en Kangnam, en Seoul, Corea 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 Taekwondo 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 Federación Mundial de Taekwondo y posteriormente, presidente de la Asociación Coreana de Taekwondo. 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 Taekwondo, el 1º Campeonato Asiático de Taekwondo, 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 Taekwondo. Dentro del Kukkiwon podemos encontrar lo siguiente:

- Estadio
- Dos Salones de Lectura
- Tres Áreas de Vestidores
- Dos Áreas de Regaderas



Marcial.

Nombre de la Cinta: Norang-Ti
 Simbolismo: Tierra, Descubrimiento, y Realismo
 Significado: La cinta amarilla representa el inicio del aprendizaje, el nacimiento.
 Se usa el color amarillo como representación de las riquezas físicas y espirituales obtenidas gracias a la práctica del Arte



Nombre de la Cinta: Norang-Ti
 Simbolismo: El crecimiento
 Significado: En esta fase, el estudiante ha adquirido experiencia, se utiliza el color naranja, lo que le ha llevado a dominar las técnicas básicas, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.



destrezas.

Nombre de la Cinta: Chorok-Ti
 Simbolismo: Naturaleza, Esperanza y Fe
 Significado: La cinta verde representa el florecimiento de una nueva vida.
 En este color se demuestra que el practicante del Arte Marcial comienza a meterse dentro de la práctica y empieza a desarrollar



ese mismo azul que tanta paz y tranquilidad irradia.

Nombre de la Cinta: Parang-Ti
 Simbolismo: Cielo, Ilusión y Amor
 Significado: La cinta azul es una de las más importantes de todas ya que en dicho grado el practicante del Arte Marcial comienza la búsqueda de la paciencia.
 El azul representa el color generado por la unión del cielo y el mar,



El color rojo representa el esfuerzo realizado a través de los años para llegar a ese nivel.

Nombre de la Cinta: Palgang-Ti
 Simbolismo: Atardecer / Fruto maduro
 Significado: La cinta roja es considerada uno de los grados más difíciles, ya que en este el practicante del Arte Marcial debe alcanzar la fuerza, el arrojo, la valentía y lo que es más importante la humildad necesaria para poder llegar al grado de cinta negra.



Nombre de la Cinta: Poomse-Ti

Simbolismo: Idealismo y Pureza

Significado: El concepto poomsae es una combinación de las palabras coreanas "poom" y "sae".

"Poom" significa, literalmente, movimiento, forma o naturaleza.

"Sae" es la abreviación de un sustantivo, cuyo significado literal

es forma, apariencia. Poomsae es una serie de movimientos, incluyendo técnicas de ataque y defensa, de acuerdo a una forma predeterminada (cuadro, patrón), sin la ayuda de un instructor.



Nombre de la cinta: Conjon-Ti

Simbolismo: Idealismo y Pureza

Significado: el practicante ha logrado una sudación superficial y sé esta nuevamente en el punto de partida para buscar el camino del conocimiento en la disciplina del Taekwondo. El trayecto transcurrido entre la "Cinta blanca y la "Cinta negra" solo

representa un proceso de preparación del practicante de Taekwondo, pero solo al llegar a "cinta negra" es capaz de empezar a recorrer el camino para aprender a disfrutarlo. La "cinta negra" es también, símbolo de habilidad y madurez, la obtención de dicho grado con el mismo practicante sino para con la sociedad en que vive, el saber aceptar y ejercer esta responsabilidad siempre van juntas, son inseparables.

LAS CINTAS Y LOS GRADOS				
Cho Bo Cha	Grado Actual	Grado Aspirante	Tiempo mínimo de práctica en meses	Tiempo mínimo acumulado en meses
	Blanca	Amarillo	A juicio del entrenador	2
10	Amarillo	Amarillo Avanzado	2	4
9	Amarillo Avanzado	Naranja	2	6
8	Naranja	Verde	2	8
7	Verde	Verde Avanzado	2	10
6	Verde Avanzado	Azul	4	14
5	Azul	Azul Avanzado	4	18
4	Azul Avanzado	Rojo 3	4	22
3	Rojo 3	Rojo 2	6	28
2	Rojo 2	Rojo 1	6	34
1	Rojo 1	Dan	2	36

FORMAS - POOMSAE

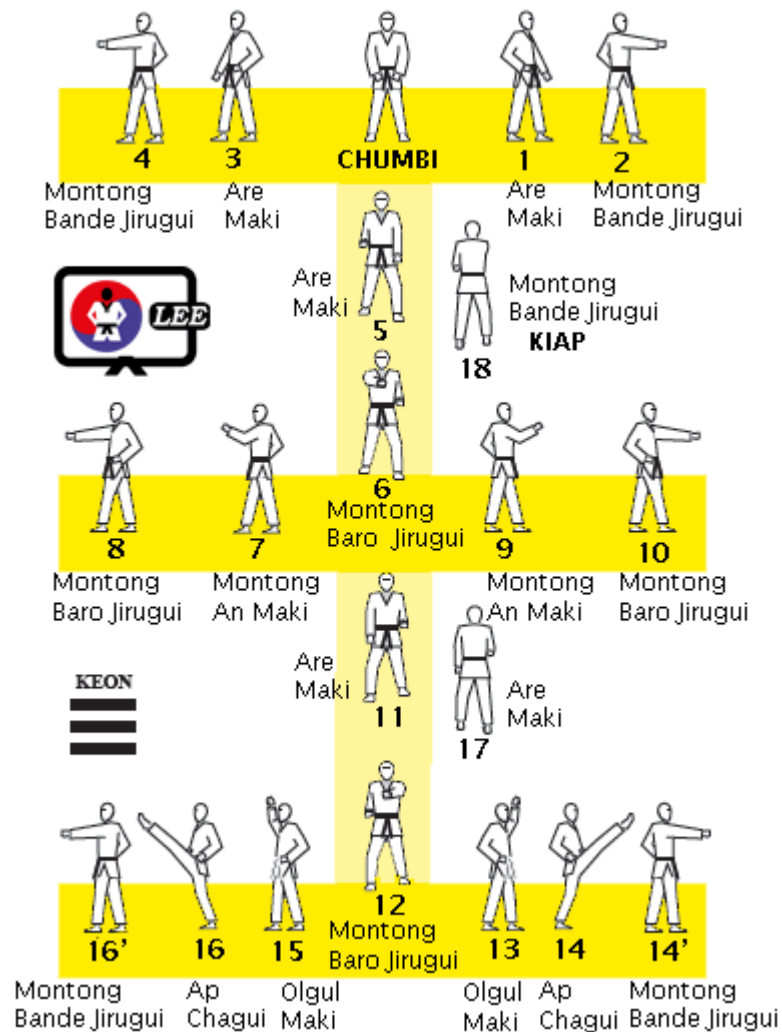
Las formas iniciales que realizará el principiante serán llamadas Kichos. Los Kichos están formados por movimientos básicos, que se caracterizan por su sencillez. El taekwondoín aprenderá con las primeras horas de entrenamiento estos movimientos y sólo con la práctica logrará desarrollar los Kichos con gran fluidez. La base de los Kichos son los movimientos básicos, tales como defensas (altas y bajas, exteriores e interiores), golpes básicos y las distintas posiciones como lo son la ap kubi (posición de frente) y la tip kubi (posición lateral). El taekwondoín debe lograr un control absoluto sobre estas formas, ya que como se menciona anteriormente, son la base para las formas avanzadas, como lo son los palgwes, taeguks y poomses. Estas formas básicas, le ayudarán al practicante de Taekwondo, de manera que los siguientes movimientos se le facilitarán, ya que el practicante comenzará a comprender su entrenamiento y con qué fin lo está realizando.

El significado que tienen estas formas, es el de enseñar al taekwondoín a realizar un combate contra varios oponentes, porque estas formas son en realidad combates simulados, debido a esto las posiciones, los bloqueos, los pateos, etc. deben ser realizados con gran fuerza, ya que esto asegurará al taekwondoín a obtener la victoria si estuviera en un combate real.



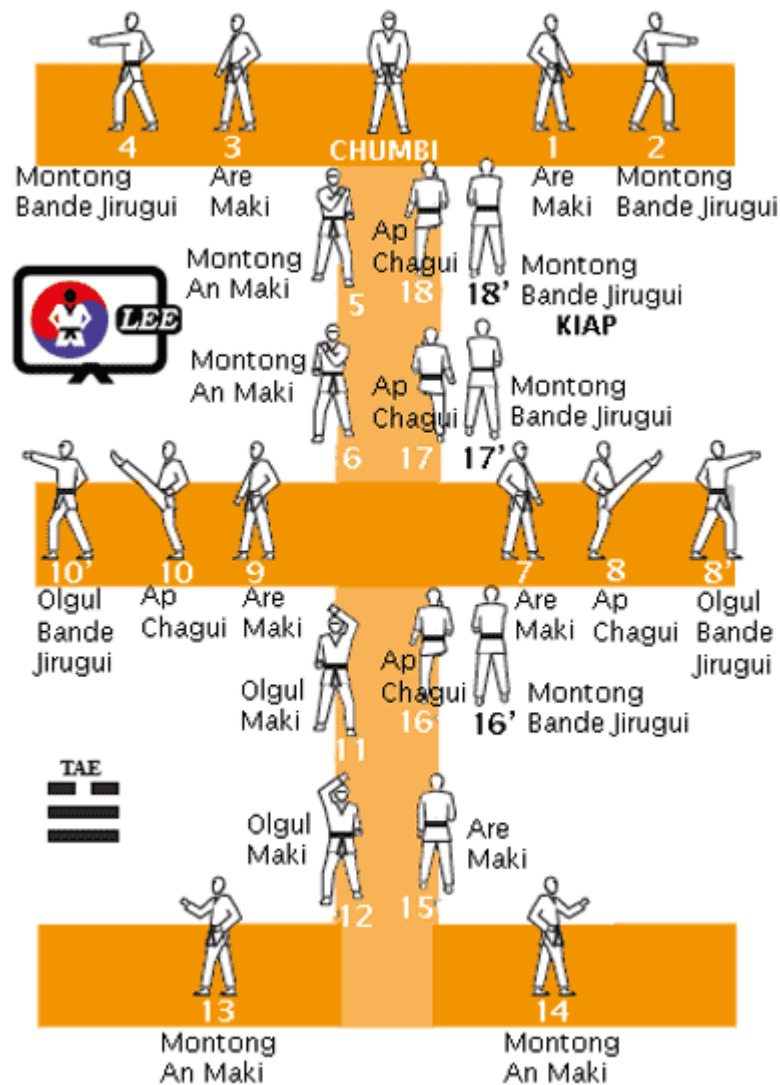
TAE GUK IL JANG - 1ª

Primera forma TAE GUK IL JANG representa el símbolo de “Keon”, uno de los 8 Kwaes (símbolos de adivinación), que significa “cielo y yang”. Al igual que el “Keon” simboliza el comienzo de la creación de todas las cosas en el universo, el Taegeuk 1 Jang tiene el mismo significado en el entrenamiento del Taekwondo. Este poomsae se caracteriza por su facilidad en la práctica, y consiste en gran parte en caminar y realizar las acciones básicas, tales como arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi, y ap-chagi. Los aprendices de 8º grado del Kup practican este poomsae



TAEGUK I JANG -2ª

Segunda forma TAEGUK I JANG simboliza el “Tae”, uno de los 8 símbolos de adivinación que significa firmeza interior y suavidad exterior. Una introducción del olgul-makki es un nuevo desarrollo del Taegeuk poomsae. Las acciones ap-chagi aparecen con mayor frecuencia que en el Taegeuk I Jang. Los aprendices de 7º grado del Kup practican este poomsae.



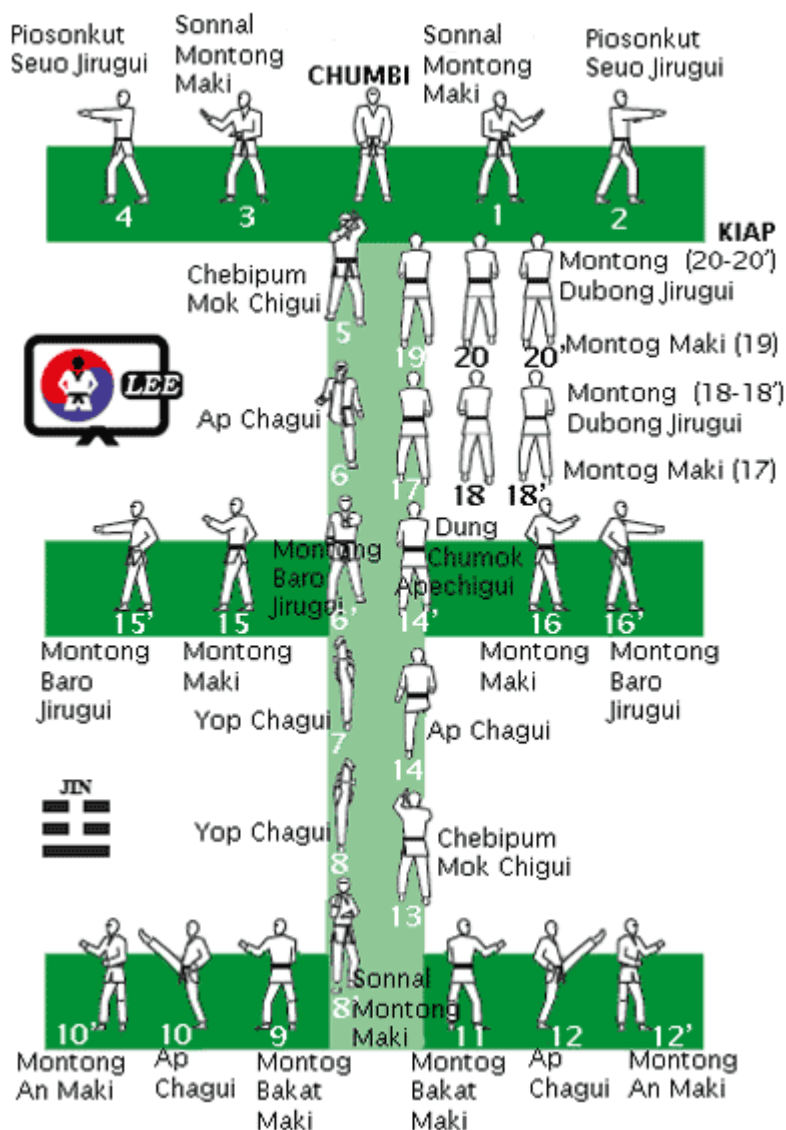
TAEGUK SAM JANG - 3ª

Tercera forma TAEGUK SAM JANG simboliza el “Ra”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que significa calor y brillo. Esto tiene por objeto motivar a los aprendices a albergar un sentido de justicia y fervor por el entrenamiento. Al cumplir satisfactoriamente con este poomsae los aprendices son ascendidos a cinta azul. Las nuevas acciones son sonnal-mok-chigi y sonnal-makki, y la posición dwit-kubi. Este poomsae se caracteriza por sucesivos makki y chigi, y continuos jireugis. El énfasis recae sobre los contraataques al chigi del oponente. Los aprendices del 6º grado del Kup practican este poomsae



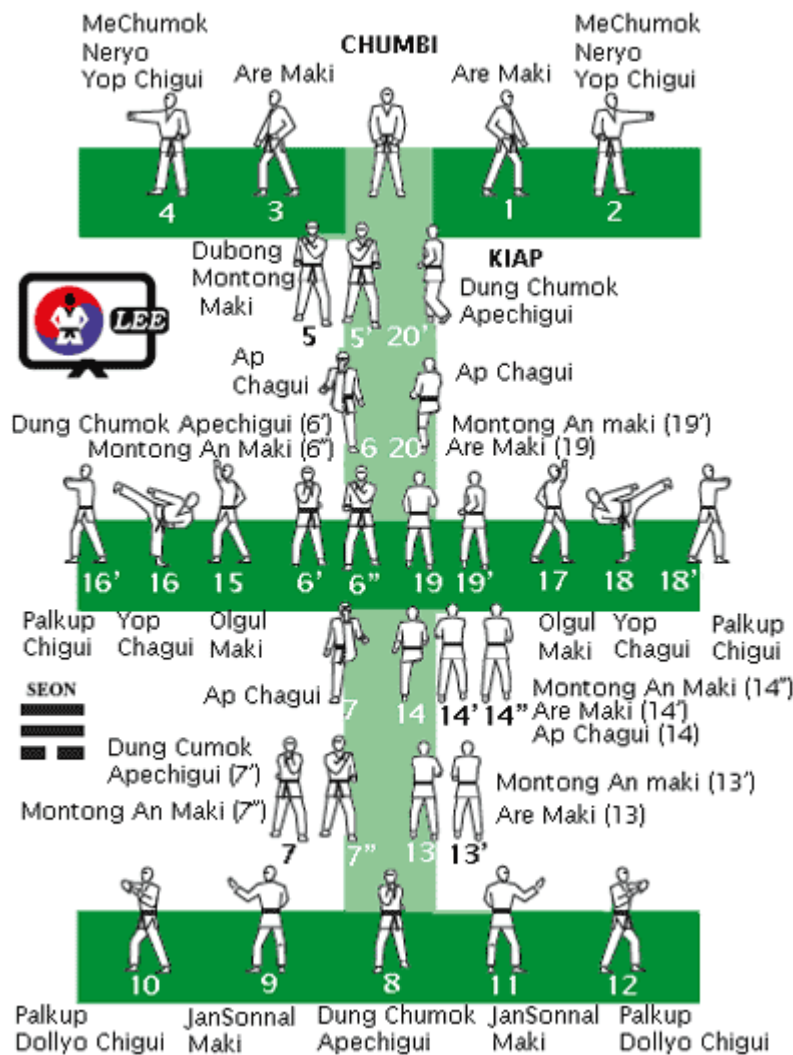
TAEGUK SA JANG – 4ª

Cuarta forma TAEGUK SA JANG simboliza el “Jin”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el trueno como símbolo de gran poder y dignidad. Las nuevas técnicas son sonnal-momtung-makki, pyon-son-kkeut-jireugi, jebipoom-mok-chigi, yop-chagi, momtung-bakkat-makki, deung-jumeok-olgul-apchigi y las técnicas mikkeurombal (deslizando el pie). Se caracteriza por los numerosos movimientos de preparación para el kyorugi y por muchos dwit-kubi. Los aprendices del 5º grado del Kup practican este poomsae.



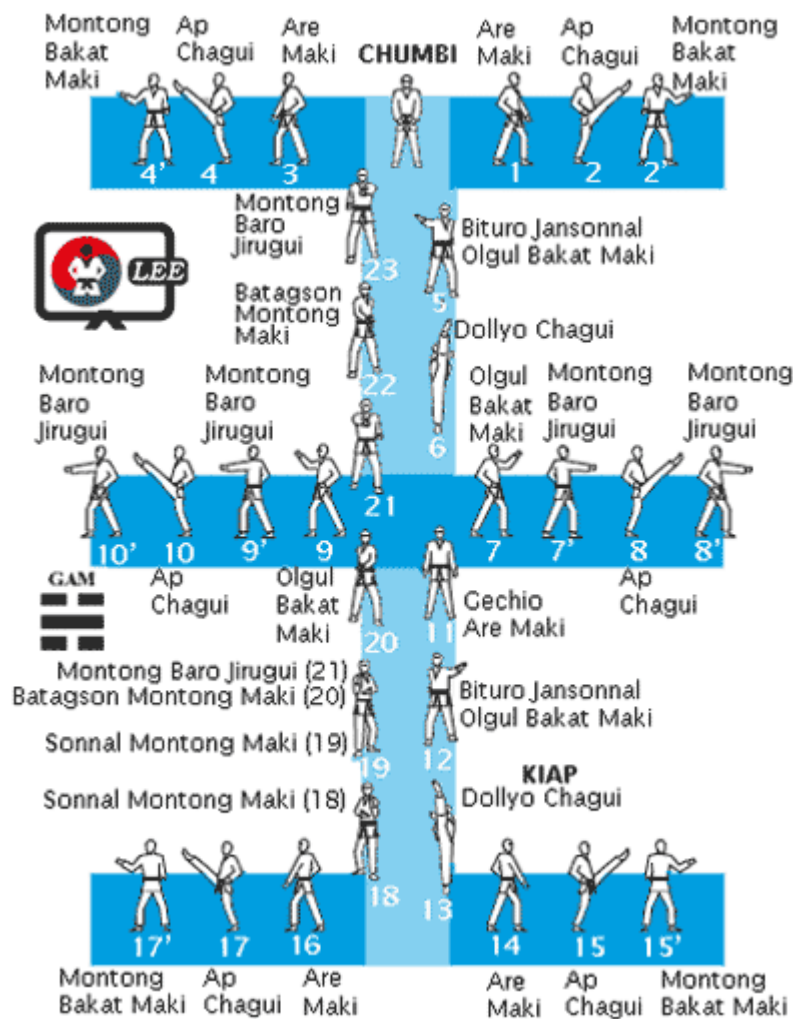
TAEGUK O JANG - 5ª

Quinta forma TAEGUK O JANG simboliza el “Son”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el viento, indicando su fuerza imponente y la calma de acuerdo con su fortaleza y su debilidad. Los nuevos movimientos son me-jumeok-maeryo-chigi, palkup-dollyo-chigi, yop-chagi y yop-jireugi, palkup-pyo-jeok-chigi y algunas posiciones como kkoa-seogi, wen-seogi y oreun-seogi. Se caracteriza por los makkis sucesivos como el area-makki y el momtong-makki, también por el chigi por medio de correr y caer. Los aprendices del 4º grado del Kup practican este poomsae.



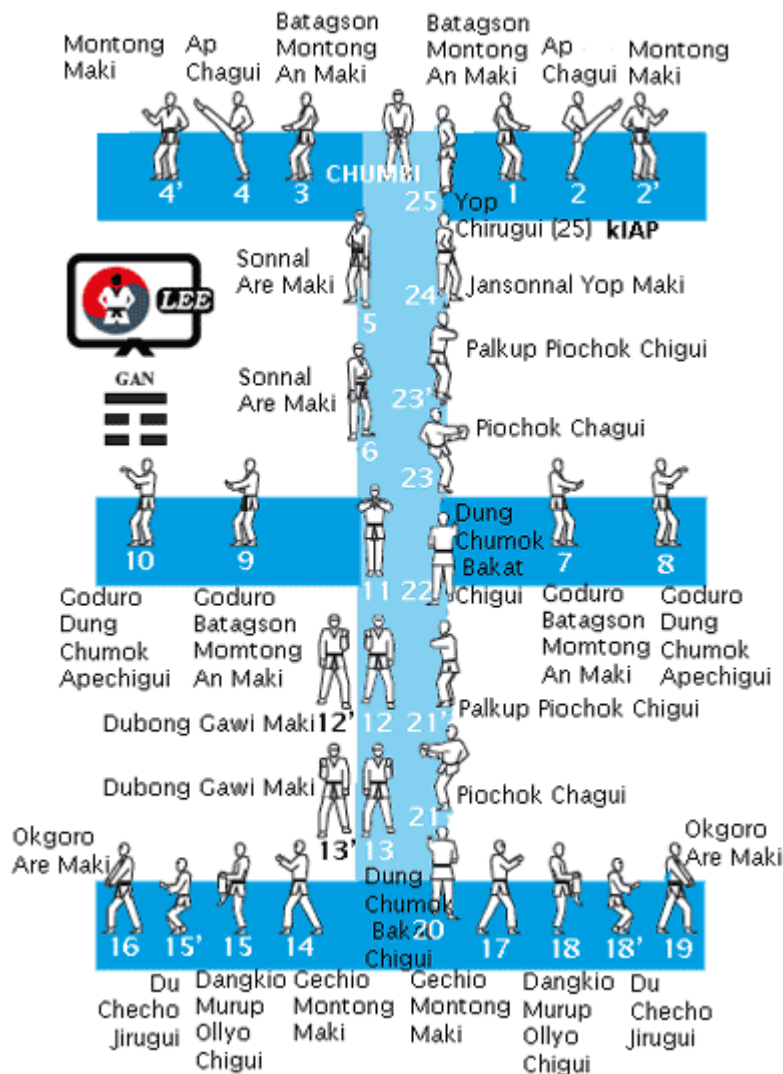
TAEGUK YUK JANG – 6ª

Sexta forma TAEGUK YUK JANG simboliza el “Kam”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el agua, indicando flujo incesante y suavidad. Los nuevos movimientos son han-sonnal-olgul-bakkat-makki, dollyo-chagi, olgul-bakkat-makki y batang-son- momtong-makki además de pyonhi-seogi (en posición elemental). Se debe tener cuidado al regresar el pie correctamente al suelo después de un dyolloyo-chagi y bajar la mano a una distancia igual a la palma de la mano al momento de lanzar un batang-son momtong-makki más bajo que en el caso de palmok-makki. Los aprendices del 3º grado del Kup practican este poomsae.



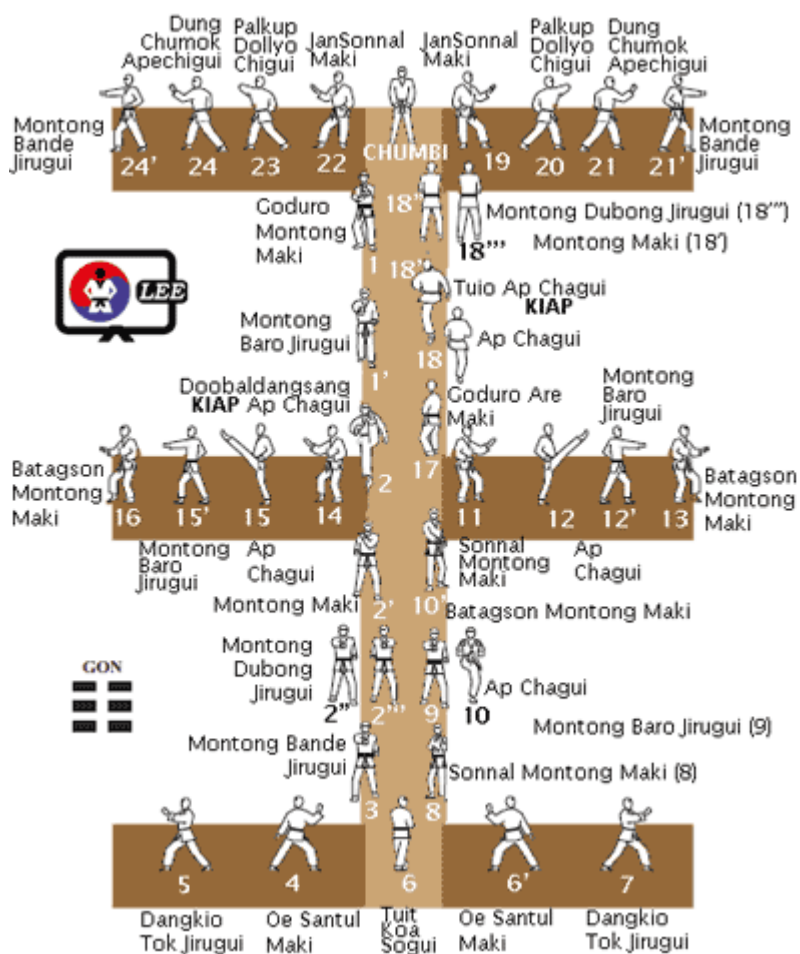
TAEGUK CHIL JANG – 7ª

Séptima forma TAEGUK CHIL JANG simboliza el “Kan”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa la montaña, indicando firmeza y meditación. Los nuevos movimientos son sonnal-arae-makki, batangson-kodureo-makki, bo-jumeok-kawi-makki, mureup-chigi, momtong-hecho-makki, jechin-du-jumeok-momtong-jireugi, otkoreo-arae-makki, pyojeok-chigi, yop-jireugi y posiciones como beom-seogi y juchum-seogi. Una suave conexión entre los movimientos es muy importante al momento de entrenar. Los aprendices del 2º grado del Kup practican este poomsae.



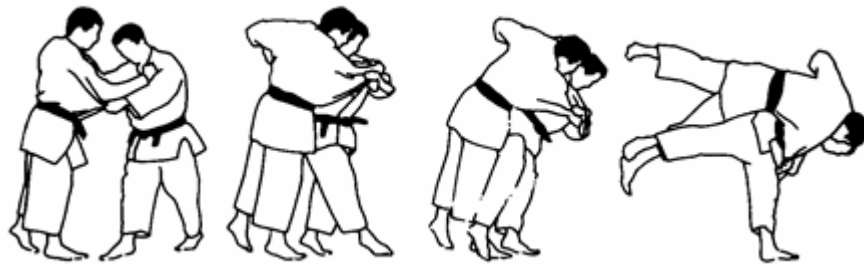
TAEGUK PAL JANG – 8ª

Octava forma TAEGUK PAL JANG simboliza el “Kon”, uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el “Yin” y la tierra, indicando la raíz y el asentamiento, y también el principio y el fin. Este es el último de los 8 poomsaes Taeguk con el cual los aprendices pueden acceder a experimentar la prueba de promoción de Dan (cinta negra). Se hace énfasis en la precisión de los pasos y la diferencia entre salto-patada y dubal-dangsong (salto-patada alternado en el aire), Los aprendices de 1º del Kup practican este poomsae.



BARRIDO CON LA CADERA

En este movimiento, el atacante se sitúa frente a frente con el defensor y apoya un brazo sobre uno de sus hombros y otro bajo el brazo del defensor. Desde esa posición, el atacante pasa el primer brazo tras el cuello del defensor y tira a la vez de su brazo con el segundo, haciéndole inclinarse hacia sí; entonces, el atacante extiende la pierna más cercana para formar una zancadilla ante las del defensor y, inclinándose hacia delante bruscamente, voltea lateralmente al defensor de espaldas al piso.



MUELLE CON LA CADERA

El atacante se sitúa frente al defensor y apresa el cuello de su judogi con la mano derecha y el brazo derecho del defensor con la izquierda. Desde esa posición, el atacante pasa el brazo derecho tras el cuello del defensor y tira a la vez de su brazo con el segundo, haciéndole inclinarse hacia sí y apoyarse sobre la cadera del atacante; entonces, el atacante extiende la pierna más cercana para empujar una de las del defensor y, inclinándose hacia delante, voltea lateralmente al defensor por encima de su cadera de espaldas al piso.



DERRIBE SOBRE LA CADERA

El atacante, situado frente a la víctima, lo atrae hacia sí tirando de sus brazos, girando levemente hacia un lado para presentar su cadera contra el abdomen del defensor y situando el brazo más cercano al defensor en la parte baja de su espalda y el más lejano apresando el brazo correspondiente. Desde esa posición, el usuario tira de su oponente hacia delante por la presa del brazo y hacia arriba por la de la espalda y gira sobre sí mismo usando la cadera como pivote, alzando en vilo al oponente y haciéndole caer al piso.



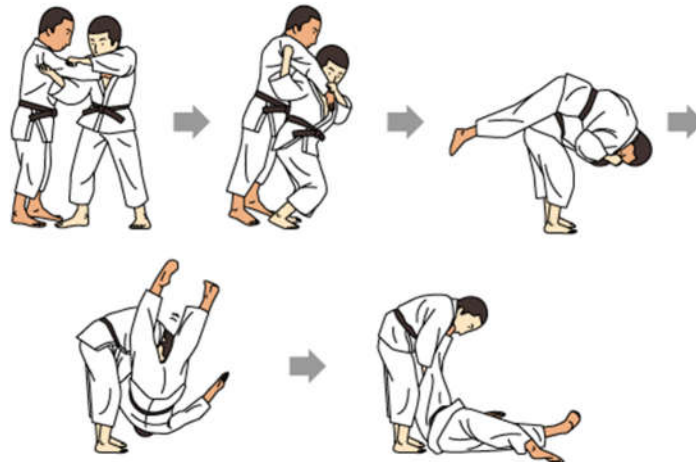
PROYECCIONES

Las proyecciones se basan en desequilibrar al oponente mediante la no oposición a la fuerza de su ataque, al contrario, es dejar que fluya y continúe su camino agregando un elemento tipo zancadilla o algún tipo de torsión provocando gran dolor que en conjunto lograrán que el oponente caiga al suelo. Al no ser una técnica que deba cargar el peso del adversario, es más sencilla su aplicación, aunque depende mucho de una buena técnica y sujeción, es decir, mucha práctica para no caer al suelo junto con el adversario.

PROYECCIÓN POR EL HOMBRO CON UN BRAZO

El atacante se sitúa frente al defensor y apresa el cuello de su judogi con la mano derecha y el brazo derecho de la víctima con la izquierda. Entonces, levantando el brazo derecho del defensor

y soltando la mano del cuello, el atacante pasa la mano derecha bajo el brazo levantado sin soltarlo con la izquierda, flexionando el codo bajo la axila del defensor y su brazo sobre su hombro. Desde esa posición, el atacante hace retroceder su pie izquierdo y rota sobre el derecho para dar la espalda al rival sin soltar ambos manos de su brazo. Llegado a este punto, el atacante se inclina hacia delante hasta poner su pecho paralelo al suelo, cargando al defensor sobre sus espaldas, y tira del brazo apresado, haciendo que el defensor caiga lateralmente de su espalda al suelo por el lado derecho



RUEDA POR LOS HOMBROS

El atacante se sitúa frente al defensor y, agarrando su brazo, lo levanta horizontalmente sobre sus hombros, en una posición popularmente conocida como *Cargada de Bombero*. El atacante empuja entonces sus piernas tirando de su brazo para voltear al oponente y que caiga al suelo de espaldas.



CONTROL SUPERIOR SOBRE CUATRO PUNTOS DE APOYO

Atacante se coloca a la derecha de defensor y con la rodilla derecha apoyada en el suelo (cerca del cuerpo del defensor) y la pierna izquierda estirada, rodea la cabeza y el brazo del defensor con su brazo derecho hasta llegar a coger su mano derecha con la izquierda para posteriormente, apretarlas con fuerza a la par que baja su cabeza. (También puede ejercer presión con los hombros).



CONTROL SUPERIOR SOBRE CUATRO PUNTOS DE APOYO

Esta es una técnica muy poderosa y versátil que nos permite finalizar el combate o encadenar fácilmente con otras técnicas de control, luxación o estrangulación si fuera necesario.

Para ejecutar este control atacante se arrodilla en el costado derecho o izquierdo de la víctima y sujeta con una mano el cinturón a continuación, pasa la otra mano por entre las piernas y agarra el cinturón para controlar la línea de las caderas. La otra mano controlará la línea de los hombros pasando bajo el cuello del defensor y agarrando el cuello del judogi. Finalmente, el atacante tira con ambos brazos y ejerce presión con el pecho sobre el tórax de la víctima para asegurar el control



CONTROL LATERAL

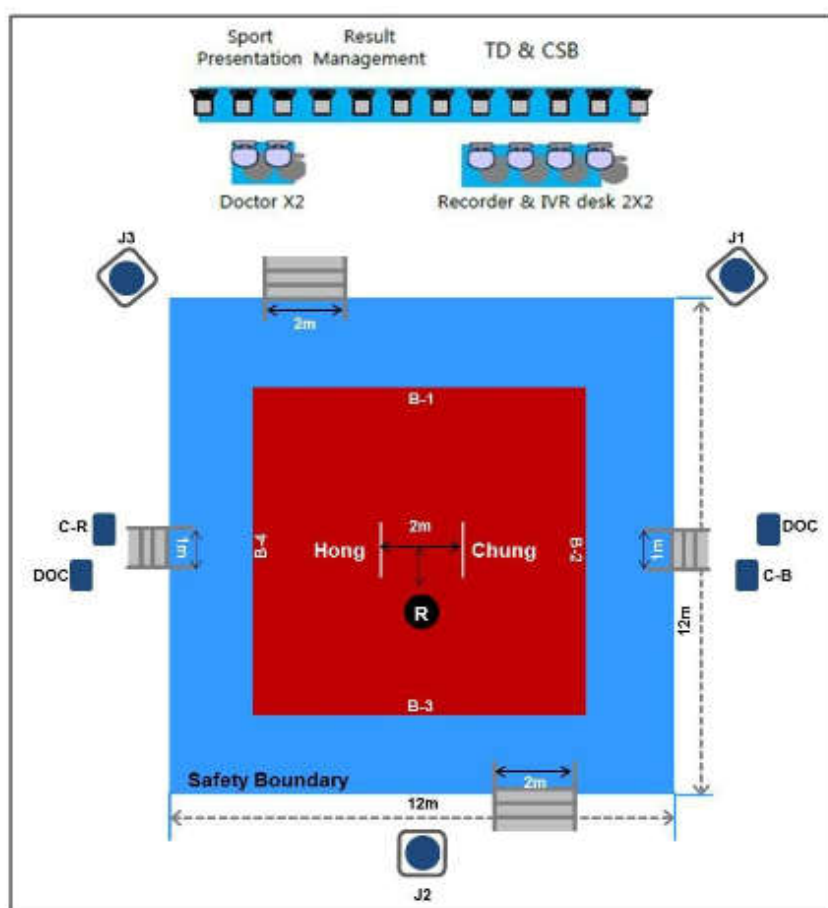
Es una técnica de inmovilización de Judo sobre suelo. Significa control lateral, donde el control se ejerce sobre el costado del defensor en “bandolera”.

Para su ejecución, el atacante debe controlar del cuello de la víctima y su brazo, dejándole la cabeza sin apoyar en el suelo y bajando la propia. La pierna del atacante de estar estirada y para un mayor control del defensor puede colocarse debajo de su hombro.





Área de competencia octogonal



B	Boundary Line #1~#8	C	Coach (C-R: Red/Hong, C-B: Blue/Chung)
J	Corner Judges #1, #2, and #3	DOC	Team Doctor
R	Center Referee	IVR	Instant Video Replay Review Jury

Área de competencia cuadrada

INDUMENTARIA

Lo primero para el entrenamiento en Taekwondo es el dobok (uniforme), el cual está compuesto por tres prendas:

Sangi: significa casaca, representa el cielo. Es recta de color blanco y cuello negro en v, si es menor de doce años será la mitad rojo y la mitad negro.

Hai: significa pantalón, representa la tierra. Es totalmente blanco y con bota recta.

Ti: significa cinta, representa al hombre. Según el tiempo de entrenamiento dependerá el color.

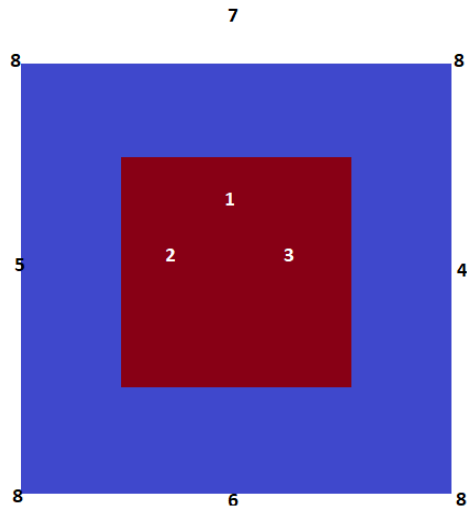
Para las competencias oficiales se necesita:

- Un protector de cabeza de espuma inyectada, el cual, dependiendo el sorteo, será de color rojo o azul.
- Un protector bucal que debe ser de color blanco o transparente hecho de silicona no tóxica.
- Un protector de tronco o peto, dependiendo el sorteo será de color rojo o azul. Será hecho de espuma cubierta de imitación piel, se fija por la espalda y es de características flexibles.
- Protectores de antebrazos los cuales estarán bajo del uniforme. Fabricadas en espuma ergonómica de alto impacto ajustable y flexibles.
- Guantes protectores especiales para Taekwondo de material flexible (aprobado por la WT) usualmente compuestas de polipapel, spandex, neopreno, espuma y tejido elástico.
- Protector genital que debe estar bajo del uniforme.
- Protector de tibia y peroné, o espinillera, que deberá estar bajo del uniforme. Serán de material flexible (aprobado por la WT) usualmente compuestas de polipapel, espuma y tejido elástico.



Esta implementación será la misma para hombres como para mujeres.

POSICIONES DENTRO DEL ÁREA DE COMBATE



1. Juez central.
2. Competidor Hong.
3. Competidor Chong.
4. Coach y servicio médico competidor Chong.
5. Coach y servicio médico competidor Hong.
6. Registro.
7. Video repetición.
8. Jueces de esquina.

DURACIÓN DE LOS COMBATES

La duración del combate será de tres rounds de dos minutos para los grados dan y cintas rojas, con un minuto de descanso entre round. En caso de empate en la puntuación después de completar el 3º round, se realizará un 4º round de dos minutos a muerte súbita (el primero que marque un punto), luego de que haya pasado un minuto de haber finalizado el 3º round.

Para el caso de los grados inferiores, serán dos rounds de un minuto de duración con un minuto de descanso.

Deberá anunciarse tres veces el nombre de los competidores, empezando tres minutos antes del inicio programado del combate, después de que se los llame, los competidores, deben someterse a

Competencias de Poomsae estilo libre no hay restricciones de edad o genero de los participantes.

POOMSAE ESTILO LIBRE

Poomsae estilo libre es el rendimiento sobre la base de las técnicas de Taekwondo con la composición de la música y la coreografía.



Composición de Poomsae Estilo Libre

Recorrido, línea será la elección del concursante

Número de Poom: Cada presentación será compuesta de 20 a 24 pum. (Composición de un pum no será más de 5 movimientos.)

Técnica: Cada actuación será compuesto de ataque y defensa con técnicas de Taekwondo 60% de las técnicas de pie y 40% de las técnicas de mano.

Música y coreografía serán la elección del concursante.

Técnicas deben ser realizadas dentro de los límites de Taekwondo. La definición de las técnicas de Taekwondo es determinada por la WT Poomsae Comité, al presentar el concursante, el plan de desempeño del Poomsae estilo libre.

COMPETICION EN ROMPIMIENTO - KYUKPA

Es el arte de romper con elegancia, precisión y potencia, sus técnicas son muy famosas en las exhibiciones y forman parte de las pruebas técnicas para los pases hacia niveles superiores de especialización. Para su evaluación se tiene en cuenta la calidad de la técnica, la creatividad, el grado de complejidad, la precisión y la potencia de la ejecución.

Su entrenamiento está encaminado en dos direcciones fundamentales:

- Rompimiento de precisión.
- Rompimiento de potencia.



EL ROMPIMIENTO DE PRECISIÓN

Se pone de manifiesto la capacidad que tiene el taekwondoín, para romper objetos de poca dureza, pero con un alto grado de dificultad en la ejecución, donde las técnicas de golpes con saltos acrobáticos son una constante en su práctica. El objetivo aquí, radica en lograr una alta precisión con el golpeo, y demostrar así las habilidades técnicas que se desarrollan en esta modalidad.