



EL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL

Introducción

En taekwondo como arte marcial tiene una gama de actividades donde se ejecutan técnicas de puño y piernas, movimientos de ataque y defensa, poomsaes, rompimientos, combate y la defensa personal que proporciona autoconfianza y seguridad. Hablamos también de la evolución de un practicante desde sus inicios en cinturón blanco, amarillo, verde, azul, rojo y negro y los DAN que indican en nivel de conocimiento adquirido, el tiempo de entrenamiento y el nivel de los practicantes.

En el taekwondo marcial las normas éticas son de gran importancia. “Cuando un individuo respeta y hace respetar los deberes y derechos de sus congéneres, y estos a su vez siguen siendo entes propagadores de esas normas, uno puede llegar a ver una sociedad con grandes cimientos éticos” así resume la Federación Mundial de Taekwondo la importancia de la ética en un individuo porque es el camino para la consecución del fin fundamental de esta parte del taekwondo, conseguir la armonía del hombre con la naturaleza y consigo mismo.

3.1 Defensa personal

Es el acto de defenderse a uno mismo, o defender a alguien o algo relacionado con uno mismo.

Lo más importante en la Defensa Personal es la defensa: "mientras que no consigan hacerte daño estarás bien; hacer daño es secundario".

Aún así, alguien no puede defenderse indefinidamente, por lo que a veces se debe atacar para parar un ataque. Pero sólo se ataca en defensa propia o en defensa de otros.

Es cierto que ante una agresión, a menudo hay que reaccionar rápidamente y con efectividad. Por otro lado hay 3 aspectos principales que se debe tener en cuenta:

a) RIESGO.- Es la amenaza que supone una situación concreta, por ejemplo un atracador con navaja, una persona ebria en un bar.

b) HABILIDADES.- Hay que ser realista y saber qué es capaz de hacer y qué no.

Por ejemplo, sería casi una utopía que una mujer de 50 kg intentara luxar el hombro de un hombre de 100 kg.

c) POSIBLES RESULTADOS.- Este tercer aspecto a veces no se tiene tan en cuenta pero también es importante. También hay considerar las consecuencias de que la acción tenga éxito frente a la agresión. Es decir: venganza posterior, posibles consecuencias penales, riesgo para tercera personas, etc.

A continuación se hará referencia al Hapkido que entre otros artes marciales como el judo, el aikido, jiu-jitsu, karate, kenpo, son la base de las defensas personales en taekwondo.

Hapkido

El Hapkido es el Arte de la Defensa Personal Coreana por excelencia, fundado por el Gran Maestro Ji Han Jae en el año 1.959. Es un sistema híbrido (duro-blando) que utiliza todo tipo técnicas para salir airoso de una situación de peligro. Hapkido significa:

HAP: Unión

KI: Energía

DO: Camino

Literalmente lo traduciríamos como el camino para la unión de toda la energía, o dicho de otra manera la unión de las energías físicas y mentales. En Hapkido se entrena las 3 distancias reales del combate, distancia larga donde se emplean

patadas y saltos, media donde las manos se emplean en golpes, presiones a nervios, luxaciones, proyecciones, estrangulaciones y la distancia corta ó cuerpo a cuerpo, tanto de pié como en el suelo. El Hapkido se basa en tres principios fundamentales estos son:

WON: Principio del círculo, tendencia al círculo para desviar la energía del adversario y aprovecharla para reducirlo ó vencerle.

YU: Principio del agua, no-resistencia, penetrar en la defensa del adversario y neutralizarlo utilizando técnicas blandas ó duras según su técnica.

WHA: Principio de la armonía, armonía entre las técnicas duras-blandas, armonía y equilibrio entre mente y cuerpo.

A diferencia de otras artes marciales, no es un deporte, es un arte marcial puro, no se enseña a marcar puntos, enseña a sobrevivir. Por esto en Hapkido no existe el combate libre, ya que se utilizan gran variedad de técnicas muchas de ellas con alto riesgo de lesión en caso de ser utilizadas al máximo.

Formas de caer:





3.2 Clasificación

En estricto sentido la defensa personal puede definirse como libre por la gran cantidad de técnicas de ofensa y defensa que existen en algunos artes marciales como el judo, el aikido, jiujitsu, karate, kenpo, Así que en función de este antecedente se puede clasificar de forma general el sinnúmero de técnicas de ofensa y defensa en 5 grupos como son:

- Defensas personales de ataque directo de puño
- Defensas personales de ataque directo de patada
- Defensas personales con agarre
- Defensas personales con proyección
- Sumisión

3.2.1 Defensas personales de ataque directo de puño







3.2.2 Defensas personales de ataque directo de patada

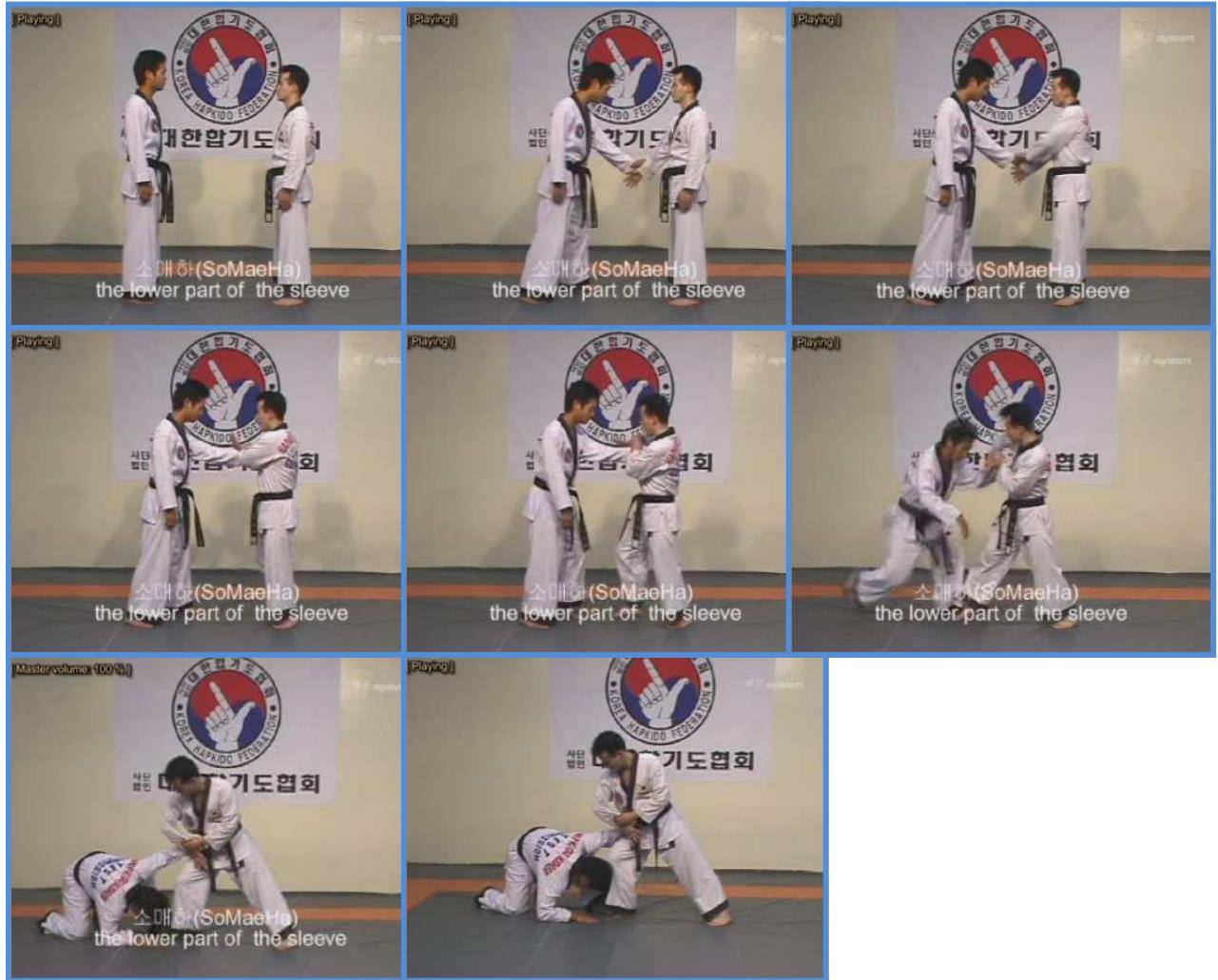


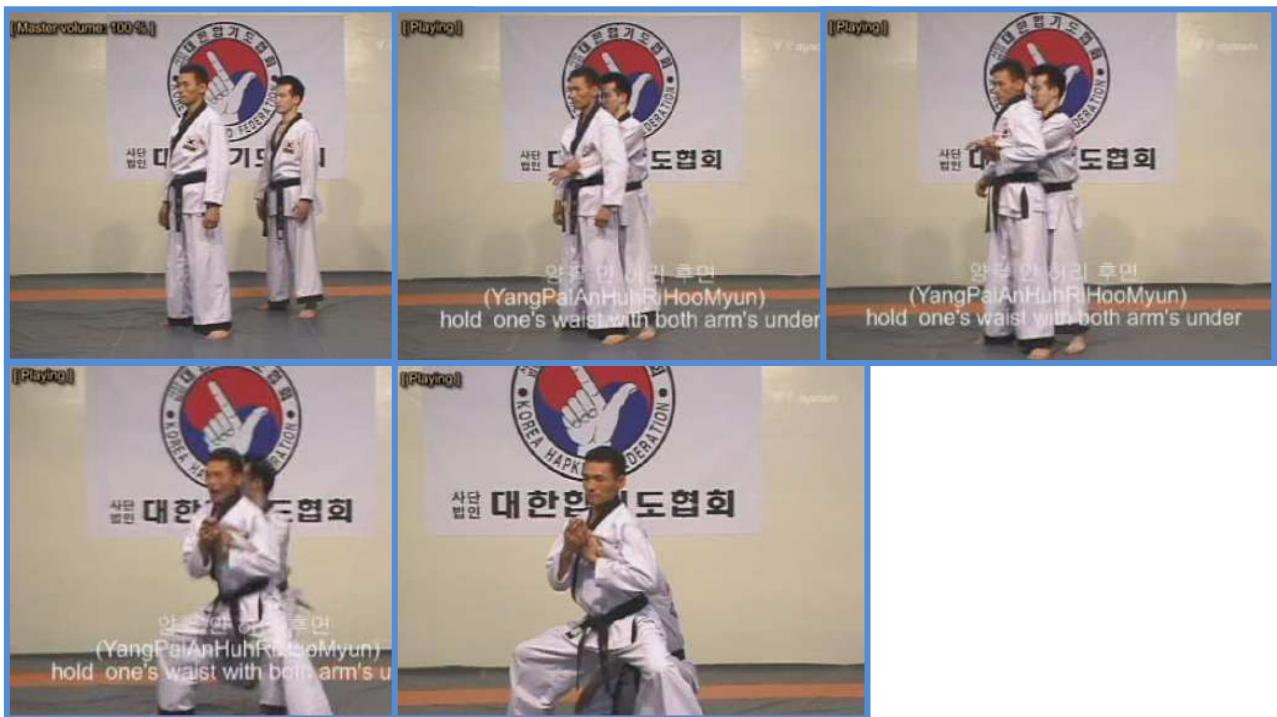


3.2.3 Defensas personales con agarre

















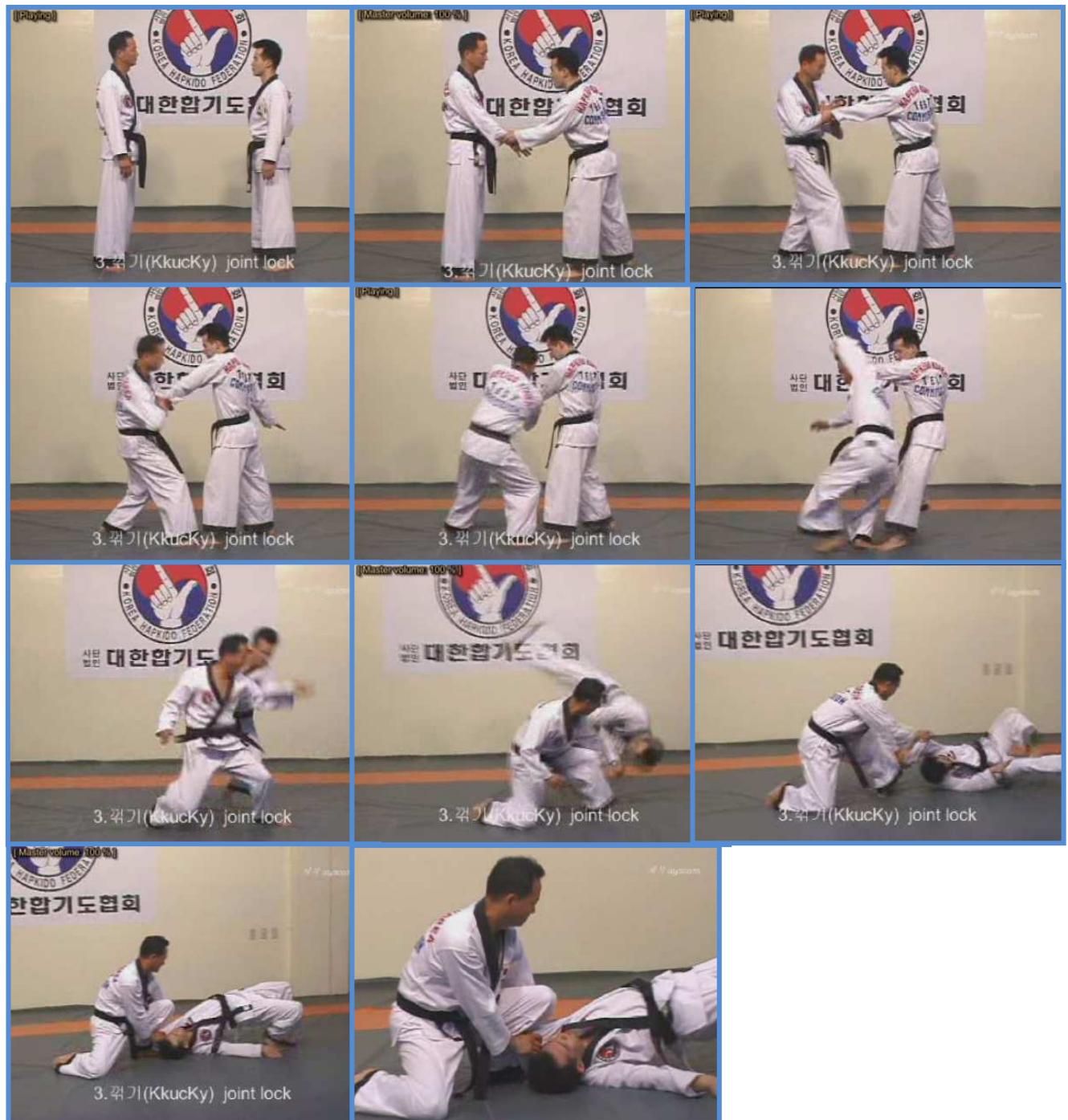


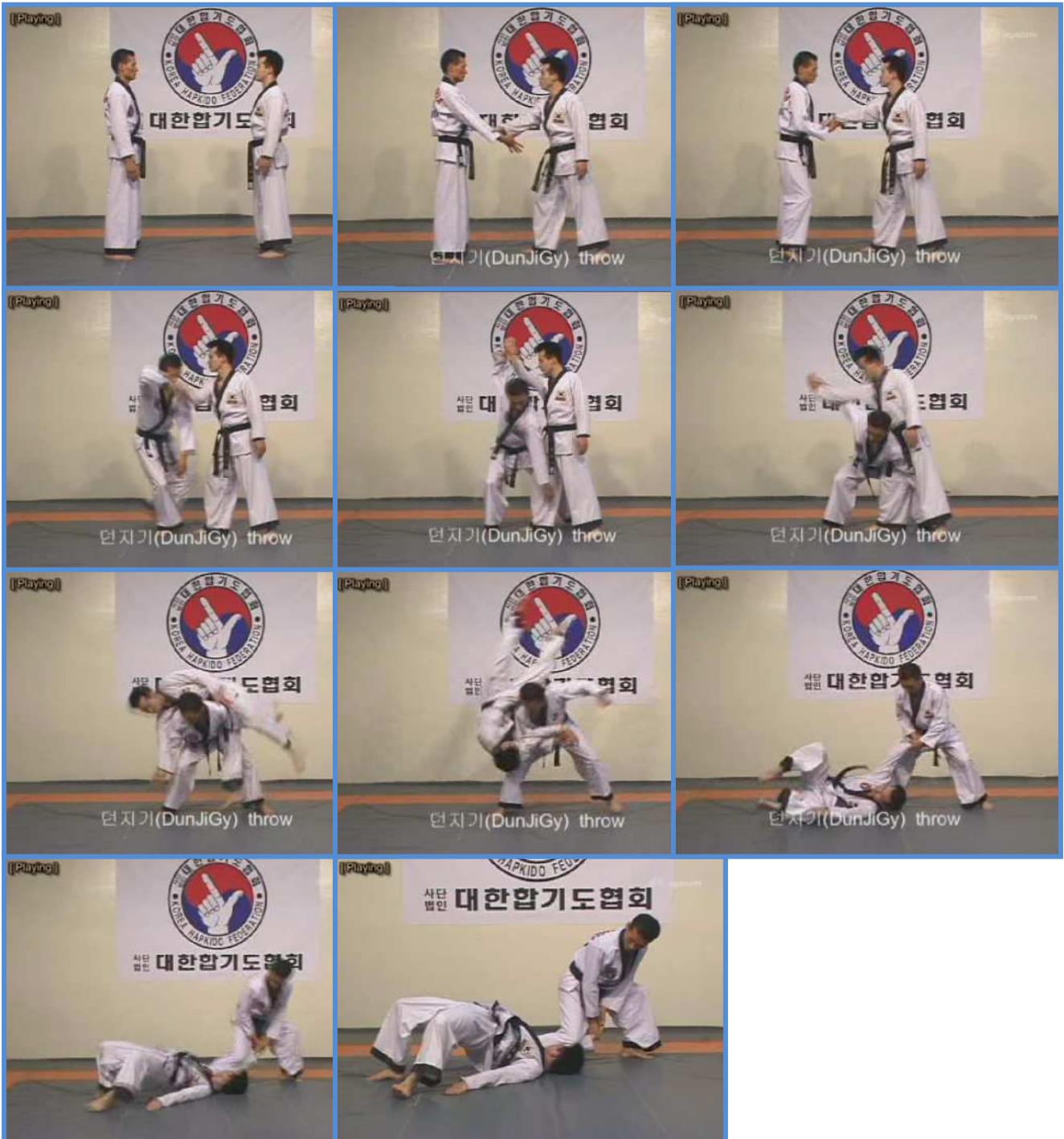


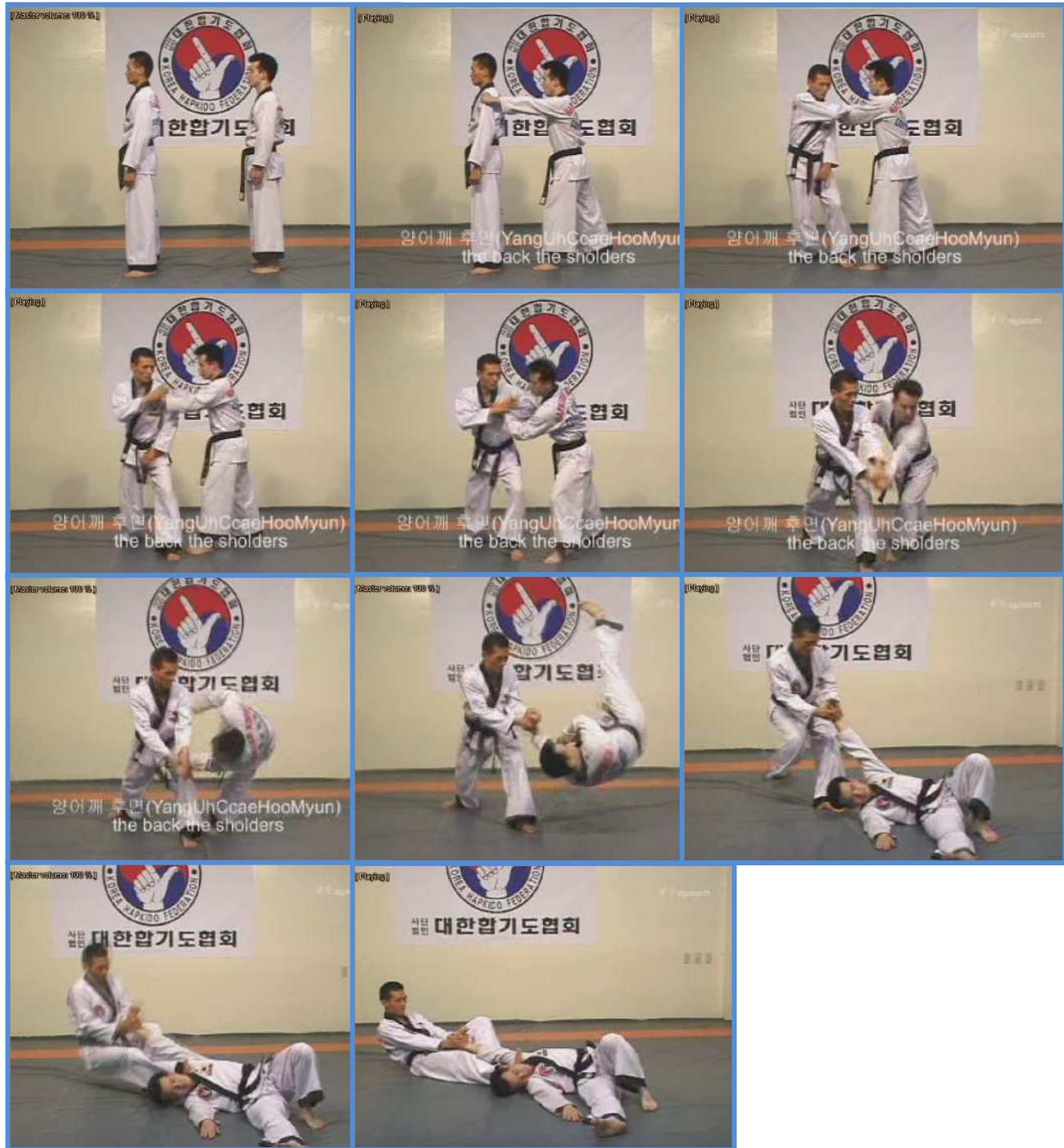


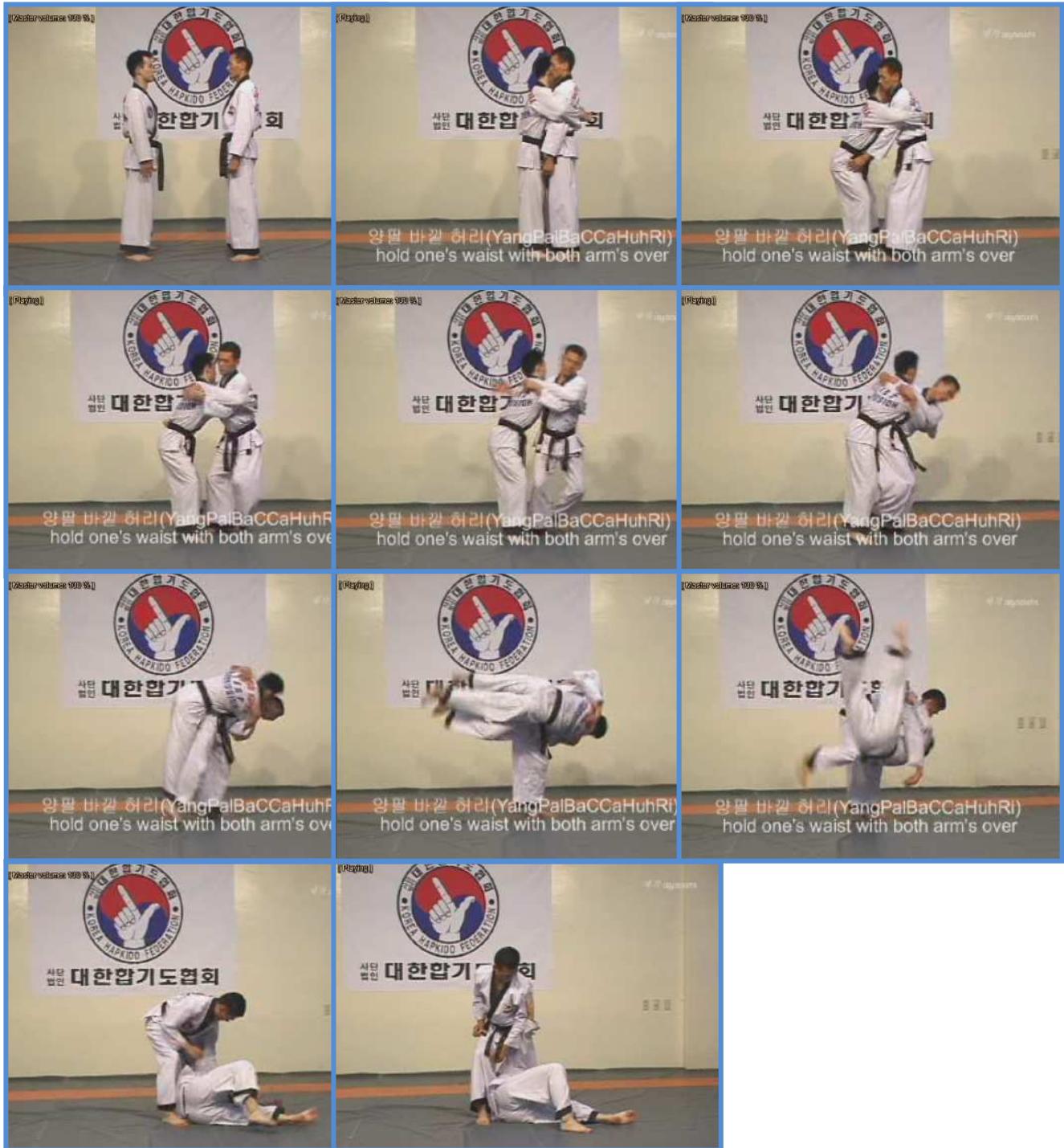
3.2.4 Defensas personales con proyección

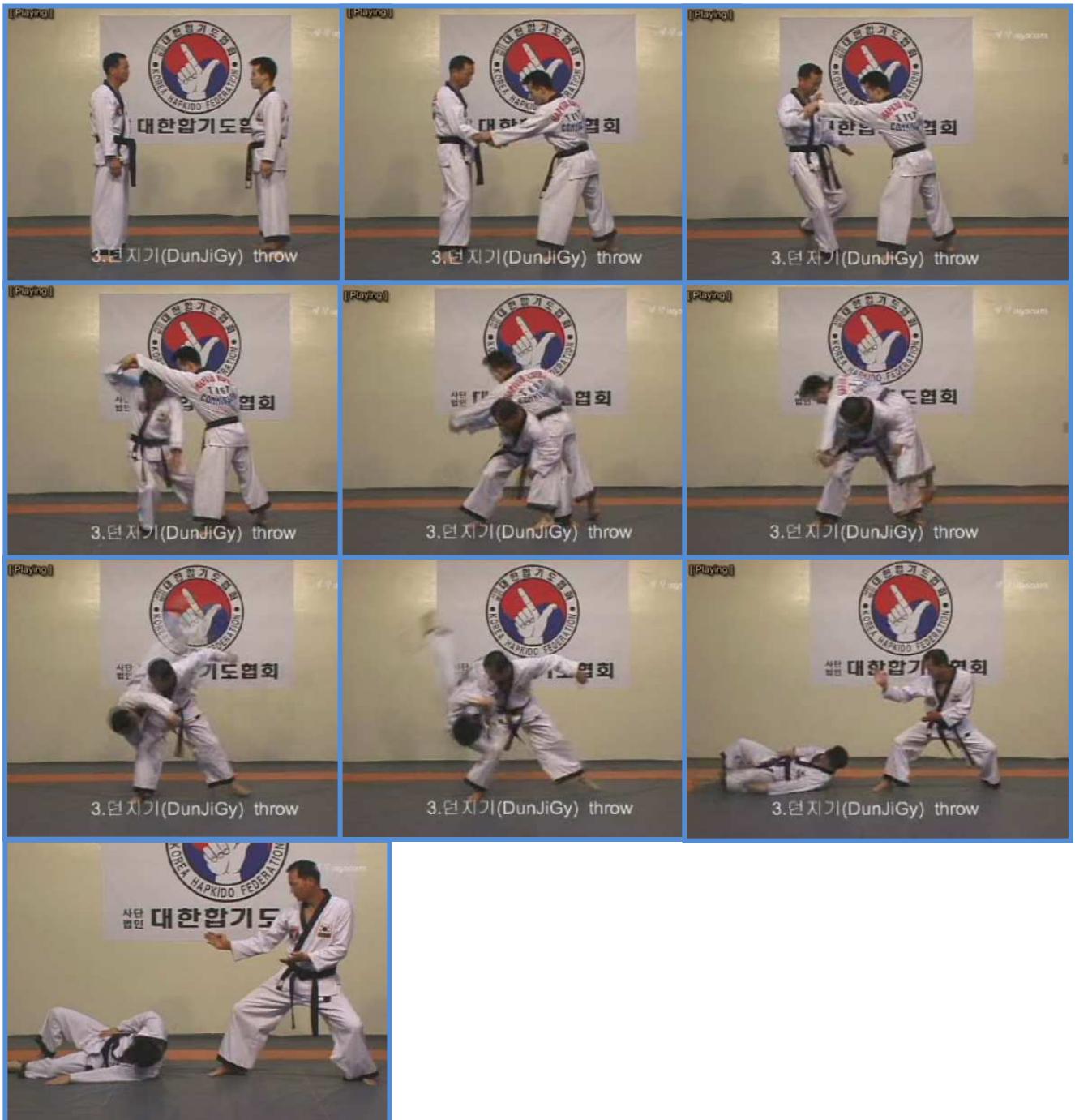


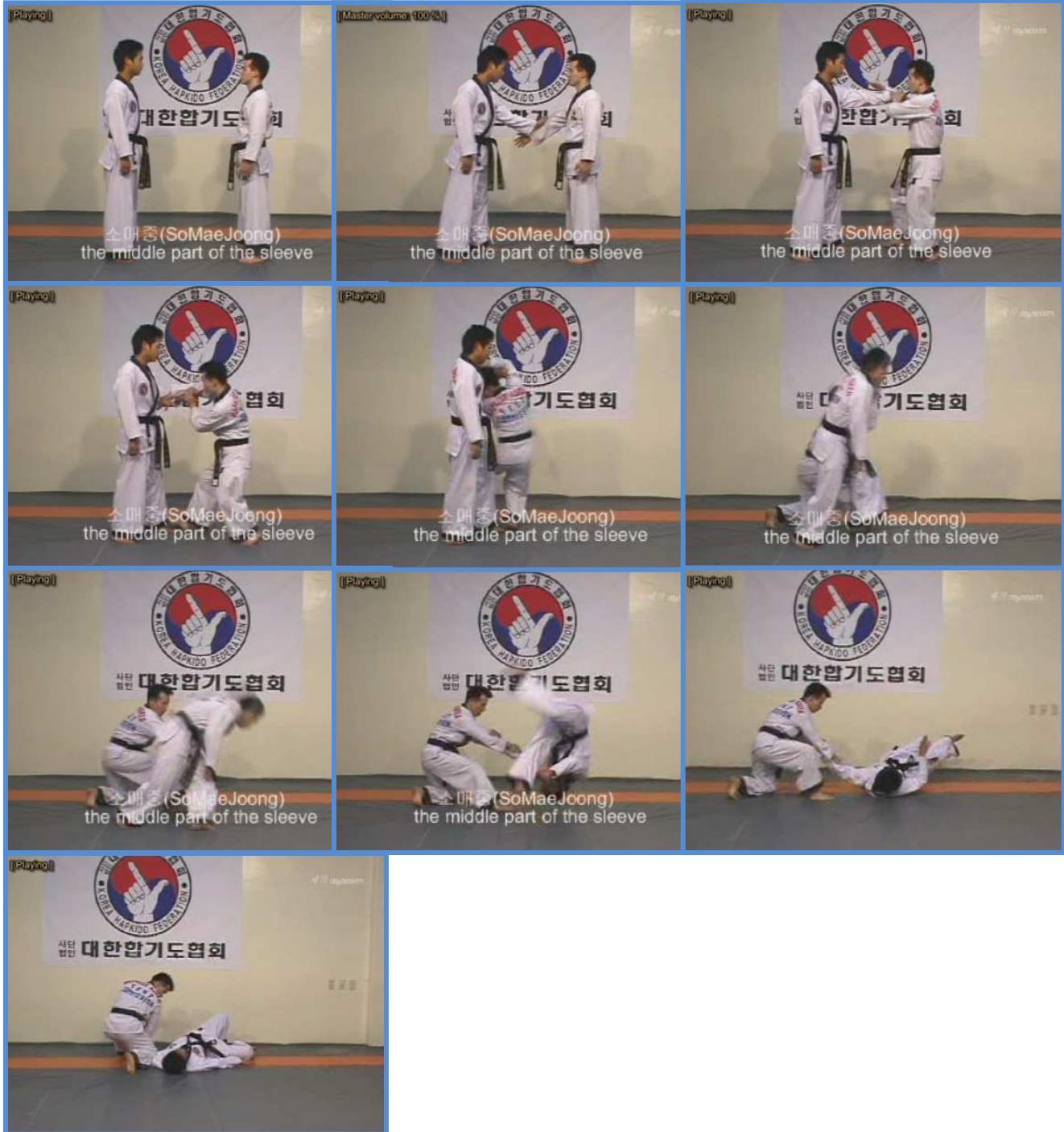




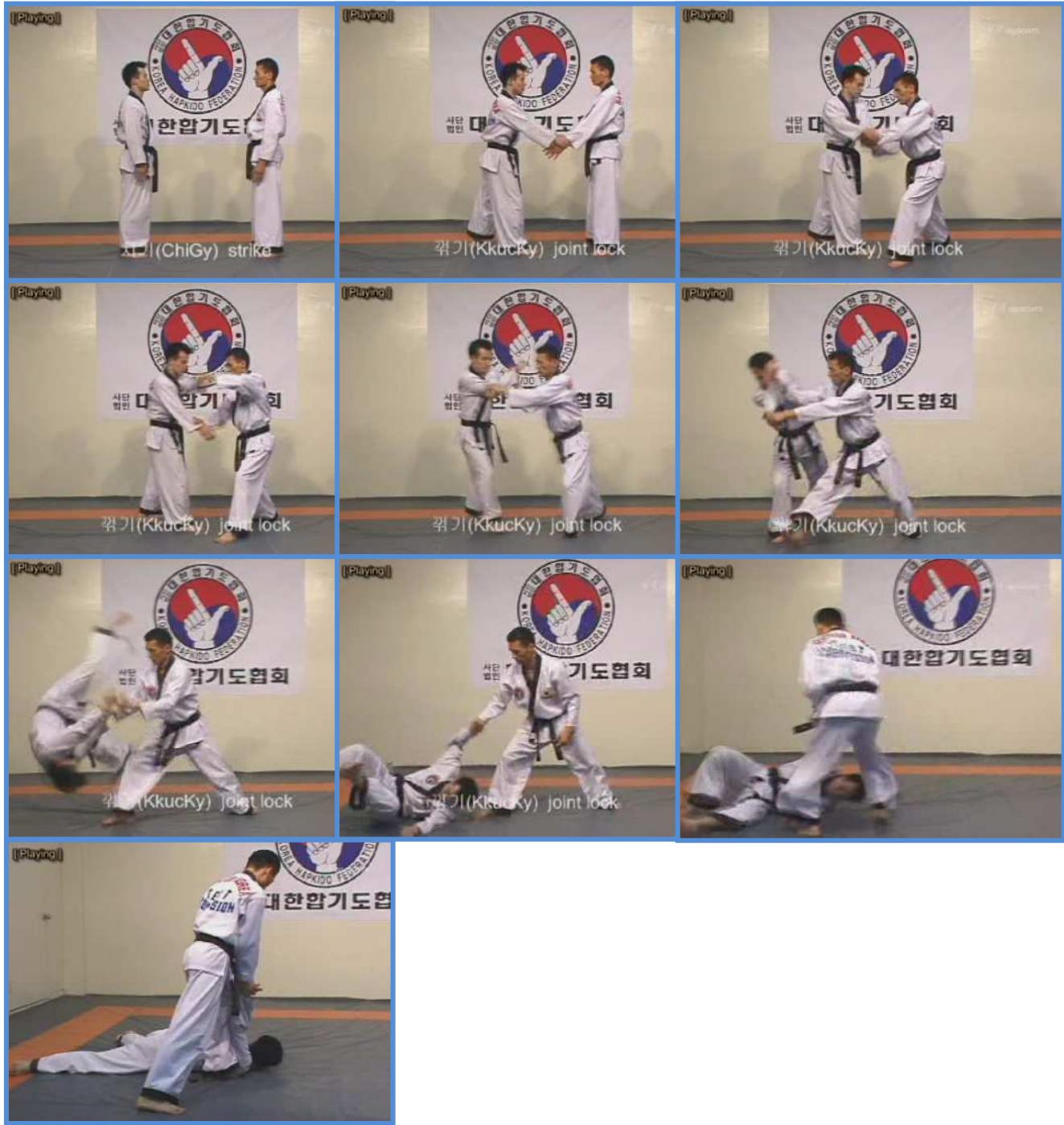










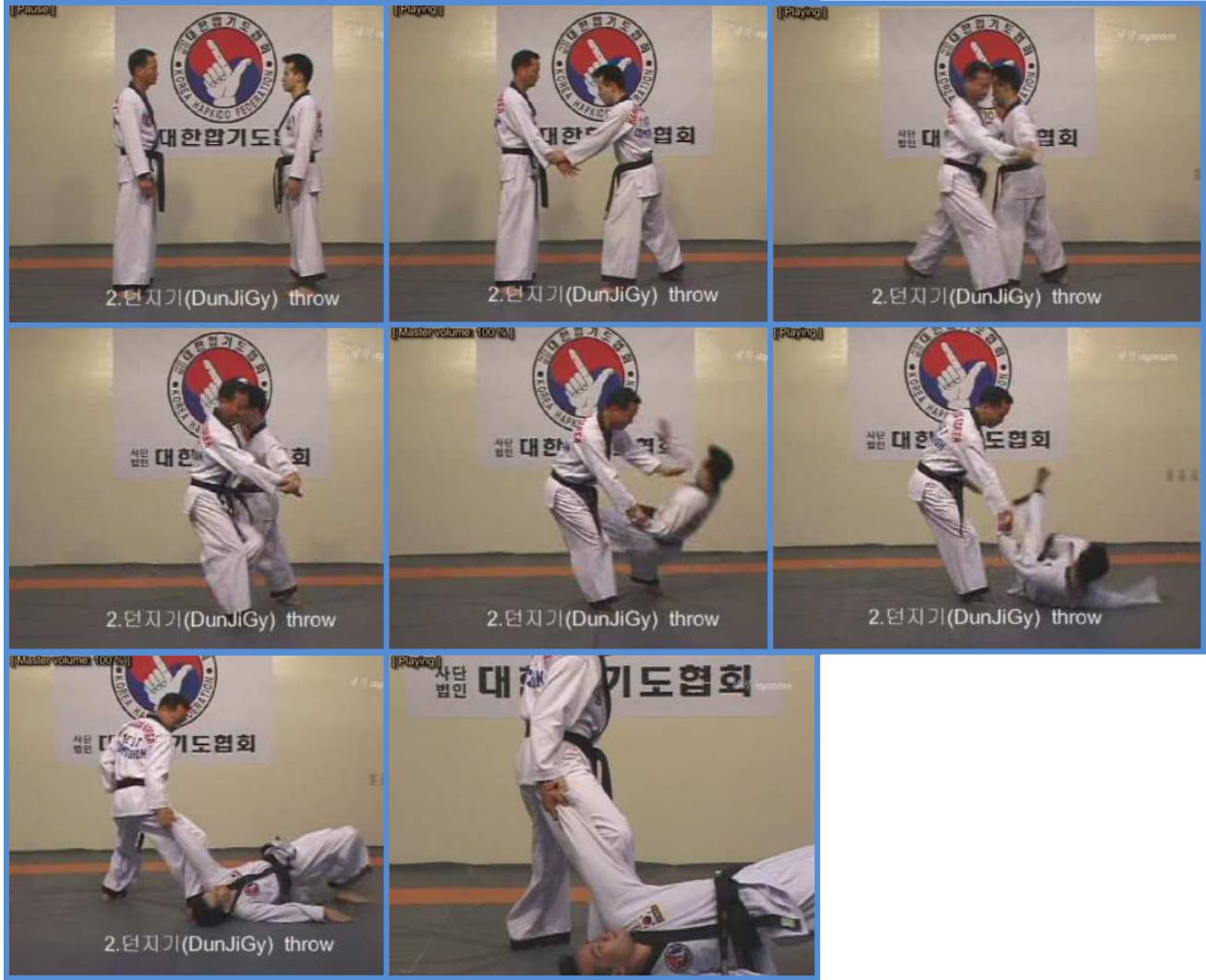








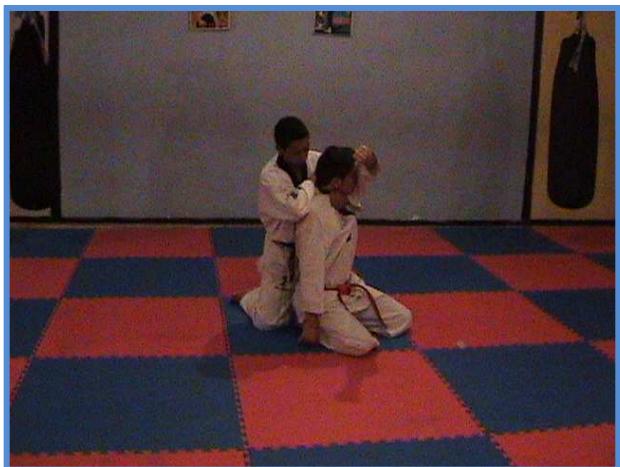
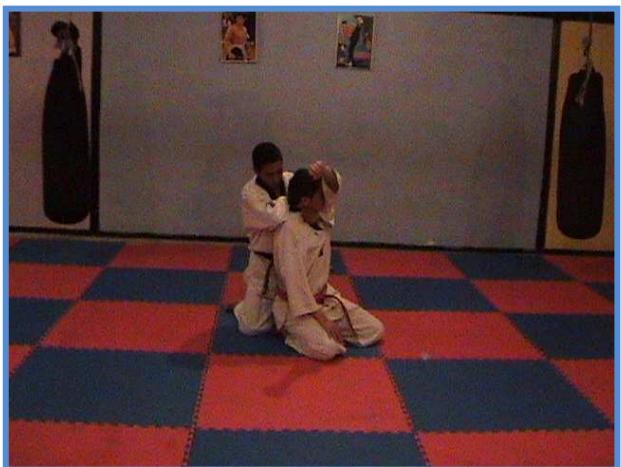






3.2.5 Sumisión







3.3 Rompimientos

El rompimiento es parte del proceso de formación del deportista de taekwondo, además esta modalidad es la carta de presentación de esta disciplina en muchos eventos se pone de manifiesto con exhibiciones espectaculares que atraen la atención de muchas personas por el sinnúmero de acrobacias que se pueden incluir y por la flexibilidad de poder crear rutinas a conveniencia.

El rompimiento es la habilidad para romper superficies duras con las manos y los pies, no es el objetivo principal del Taekwondo, sino, 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 disparara 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 ($F = m \cdot a$). 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 el cual 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, sostenidas flojamente con las yemas de los dedos de un asistente por un extremo, o también cuando sean arrojadas al aire. Que constituye del proceso de formación de un deportista de taekwondo.