

INSTITUTO DE TAEKWONDO REVOLUCIÓN



TESIS QUE PARA SUSTENTAR EL 1er DAN DE
CINTA NEGRA

PRESENTA:

ISC. MIGUEL ÁNGEL AGUILAR CUEVAS

“EL DEPORTE DURANTE LOS CONFLICTOS BÉLICOS”

DOCHANG CENTRAL

DIRECTOR TÉCNICO Y ENTRENADOR

DR. JOSÉ ALEJANDRO GUIZAR VILICAÑA

ASESOR DE TESIS

PSIC. LAURA ERÉNDIRA ROBLES BARAJAS

MORELIA MICHOACÁN 12 DE DICIEMBRE DEL 2017

태권도

DEDICATORIA

DEDICATORIA

Desde niño he estado en contacto con este deporte, siendo mi padre quien nos guiara y transmitiera el gusto por esta disciplina y teniendo que dejarla por mucho tiempo, a inicios de mi vida adulta vuelvo a empezar desde cero en este arte. Ahora con mayor madurez y disciplina decido que necesito volverme a enfocar en terminar mis metas planteadas desde muchos años antes.

Una gran motivación ha sido mi sobrino que hasta cierto punto me ha tomado de ejemplo a seguir y veo en él la misma pasión por esta arte marcial, como la que yo tuve a su edad.

A mi madre que día está ahí motivándome y creyendo en mí. Demostrándome que con coraje, empeño y disciplina se puede obtener todo lo que deseamos por imposible que parezca.

A Dios y la vida misma, porque con todos los obstáculos que nos enfrenta, únicamente ha sido para fortalecernos para batallas venideras.

태권도

CONTENIDO

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
QUE ES EL TAEKWONDO.....	4
PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO	7
BASES DEL TAEKWONDO	11
FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO.....	14
HISTORIA DEL TAEKWONDO	16
EVENTOS DEL TAEKWONDO MUNDIAL.....	25
HISTORIA DEL TAEKWONDO EN MÉXICO	38
HISTORIA DE LA FEDERACIÓN MEXICANA DE TAEKWONDO	42
EL TAEKWONDO EN MICHOACÁN.....	47
KUKKIWON	54
EL DOBOK	57
ORIGEN Y SIGNIFICADO DE LAS CINTAS.....	60
FORMAS - POOMSAE.....	64
PROYECCIÓN	75
DERRIBES	75
INMOVILIZACIONES	79
COMPETICIÓN EN COMBATE LIBRE - KIORUGUI.....	82
COMPETICIÓN EN FORMAS - POOMSAE.....	91
COMPETICION EN ROMPIMIENTO - KYUKPA.....	102
INTRODUCCIÓN “DEPORTE DURANTE LOS CONFLICTOS BELICOS”.....	107
JUSTIFICACIÓN	108
ANTECEDENTES	109
EL DEPORTE EN FRANCIA DURANTE LA PRIMERA GUERRA MUNDIAL	109
EL DEPORTE DURANTE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL.....	115
EL DEPORTE DURATE LA GUERRA FRIA.....	126

CONCLUSIÓN.....	132
CONCLUSIÓN GENERAL.....	133
BIBLIOGRAFÍA	134

태권도

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Considerado ya como deporte olímpico, el Taekwondo se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas felices, seguras y triunfadoras.

En este arte marcial, se conjugan elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que este arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad, sexo o condición social. Se trata de un deporte incluyente.

Mejorando su calidad de vida, día con día adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, auto disciplinadas y con elevada autoestima.

El presente documento se ha realizado con el fin de informar y dar una noción más clara y objetiva de lo que nuestra disciplina es desde sus orígenes hasta la actualidad. Sin dejar por un lado sus peculiaridades técnicas y filosóficas.

Se espera que éste trabajo sea un generador de inquietudes por conocer y practicar este arte marcial que nos llena de pasión y dicha a aquellos que lo practicamos.

태권도

QUÉ ES EL TAEKWONDO

"camino" o "disciplina". Si juntamos estas tres partes, podemos ver dos conceptos importantes detrás de "Taekwondo".

Primero, el Taekwondo es la manera correcta de usar los puños y pies de Tae y Kwon, o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies. En segundo lugar, es una forma de controlar o calmar las peleas y mantener la paz. Este concepto proviene del significado de Tae Kwon 'para poner los puños bajo control' (o 'pisar los puños'). Por lo tanto, Taekwondo significa "la forma correcta de usar todas las partes del cuerpo para detener las peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico".

Taekwondo ha estado desarrollando con la historia de 5000 años de Corea, siendo llamado por varios nombres diferentes en el curso. En Corea, el Taekwondo comenzó como un arte marcial de defensa llamado "Subak" o "Taekkyon", y se desarrolló como una forma de entrenar cuerpo y mente en el antiguo reino de Koguryo, bajo el nombre de "Sunbae". En el período Shilla, se había convertido en la columna vertebral de Hwarangdo que apuntaba a producir líderes del país.

El Taekwondo hoy es similar a las artes marciales en otros países orientales y comparte algunas características con ellos, porque en el curso de su evolución ha ganado muchos estilos diferentes que existían en las artes marciales de los países que rodean a Corea, como Japón y China.

Pero Taekwondo es muy diferente de muchas artes marciales orientales. Primero, físicamente es muy dinámico con movimientos activos que incluyen un espejismo de las habilidades de los pies. En segundo lugar, los principales movimientos físicos son simpáticos con los de la mente y la vida como un todo. En tercer lugar, posee poses dinámicas desde otra perspectiva.

El Taekwondo se puede caracterizar por la unidad: la unidad del cuerpo, la mente y la vida, y la unidad de la pose ("poomsae") y la confrontación, y la represión. Cuando hagas Taekwondo, debes hacer que tu mente sea pacífica y sincronizar tu mente con tus movimientos, y extender esta armonía a tu vida y sociedad. Así es como en Taekwondo el principio de los movimientos físicos, el principio del entrenamiento mental y el principio de la vida se vuelven uno y el mismo. Por otro lado, las poomsae correctas conducen a la confrontación correcta, que eventualmente producirá un gran poder destructivo.

Dentro de las artes marciales y deportes de combate, el Taekwondo destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas, y actualmente, es uno de los deportes de combate más conocidos, y el más popular del planeta. Para su creación, el General Choi se basó en el taekkyon coreano (de este derivan la forma de realización de varios de los golpes con el pie y el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el karate-Do japonés (de donde provienen los golpes con el puño y a mano abierta, la planimetría o división por zonas del cuerpo humano, los bloqueos, las posiciones y el sistema de grados por cinturones de colores). De esta disciplina también se derivan su primer uniforme y sus primeras formas o "poomse" conocidas como "Hyong" en la ITF (International Taekwondo Federation) y como "Palgwe" en la WTF (World Taekwondo Federation). Hoy en día, estas formas básicas han sido reemplazadas por las formas

"Tul" en la ITF, y por las formas "Taeguk" en la WTF, con el fin de afianzar aún más su propia identidad.

¿Cómo es que alcanzamos tal unidad en Taekwondo? Taekwondo es una forma de vida, como tener un trabajo, criar una familia, luchar por una causa o cualquiera de las numerosas razones de ser. Lo que hace al Taekwondo diferente de estos es que es una actividad para sobrevivir en situaciones extremadamente antagónicas. Uno siempre debe vencer al enemigo que está tratando de causar daño. Pero simplemente ganar una pelea no es suficiente para garantizar la seguridad de uno, porque el enemigo puede recuperarse y atacar nuevamente. Además, puede haber muchos otros enemigos que el que acaba de derrotar. Uno nunca puede sentirse seguro a menos que uno gane paz permanente. Para alcanzar esta paz permanente o duradera, se necesita unidad. Esto es lo que busca el Taekwondo. De lo contrario, el Taekwondo no sería diferente de cualquier otra habilidad de lucha callejera.

Taekwondo persigue un crecimiento armonioso y mejoras en la vida a través de sus actividades únicas. Es por eso que uno podría decir que el Taekwondo es una forma de vida. Para finalmente permitirnos llevar vidas más valiosas, haríamos bien en encontrar los principios rectores profundamente ocultos en el Taekwondo.

태권도

PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO

PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO

El ser humano es un ente físico, intelectual y social. Como ente físico, tiene su origen en la materia y está supeditado a las leyes de su propia naturaleza y a las del universo. Como ente intelectual, está dotado de una inteligencia que tiene como dignidad absoluta la capacidad de conocer el reino del ser, la belleza, la verdad y la justicia. Como ente social, está integrado a una especie que sólo puede subsistir mediante el desenvolvimiento de la sociedad y la civilización.



Por estar dotado de inteligencia, podemos decir que el ser humano es un todo independiente, ya que es capaz de poseer un mundo interior, en el cual por medio del conocimiento puede abarcar el universo y a través de la voluntad, darse libremente a otros seres como él. Por la acción de la naturaleza, cada fragmento del universo puede formar parte del mundo interior de cada hombre y esta conquista que cada ser humano logra, abre su espíritu haciéndolo realmente libre y autónomo.

La libertad, es la capacidad del ser humano para elegir un bien que desea alcanzar. Porque no es suficiente que sea capaz de conocer el bien, es necesario que lo desee y tenga la suficiente fortaleza para alcanzarlo; es por ello que el Taekwondo no sólo debe enfocarse al aspecto físico, sino también al de la voluntad, si se quiere coadyuvar a la realización de mejores seres humanos para la sociedad.

El éxito o el fracaso del entrenamiento en el Taekwondo, depende en su mayor parte, en como uno observa e implementa los principios del mismo, los cuales deben servir como una guía para todos los estudiantes serios de este arte marcial. Los principios del Taekwondo son:

CORTESÍA

La cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad armoniosa. Los practicantes de este arte marcial deben intentar practicar los elementos de la cortesía para construir un carácter noble, así como también, conducir el entrenamiento de una manera ordenada y disciplinada; los elementos de la cortesía son:

- Promover el espíritu de concesiones mutuas.
- Avergonzarse de los vicios propios, despreciando los de los otros.
- Ser amable con los demás.
- Animar el sentido de Justicia y Humanidad.
- Distinguir el Instructor del Estudiante, el señor del muchacho y el anciano del joven.
- Comportarse debidamente.
- Respetar las posesiones de los demás.
- Manejar las situaciones con limpieza y sinceridad.
- Abstenerse de dar o aceptar cualquier regalo ante la duda.

INTEGRIDAD

Un individuo debe ser capaz de definir lo bueno y lo malo, y tener la consciencia (por si se actuó mal) de sentirse culpable. A continuación, se enlistan diversos ejemplos, donde no existe integridad:

- El instructor que no se representa bien a sí mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.
- El estudiante que no se representa bien a sí mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones.
- El instructor que enmascara malas técnicas con lujosos gimnasios y falsa adulación hacia sus alumnos.
- El estudiante que le pide una graduación a su Instructor, o intenta comprarla.
- El instructor que recibe rangos con el solo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder.

- El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales.
- El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras.
- El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango.

PERSEVERANCIA

La felicidad y prosperidad son generalmente otorgadas a la persona paciente. Para alcanzar algo, sea un grado alto o la perfección de una técnica, el individuo debe alcanzar la meta, entonces constantemente se debe perseverar. Uno de los secretos más importantes para convertirse en un líder dentro del Taekwondo, es sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Se toma y sin dudas lo es, como un valor, porque generalmente ese fin, meta que alguien se propone es arduo de conseguir, ya sea por complicado per se o por el tiempo que puede tomarle a la persona lograrlo, en este último caso podemos citar como ejemplo el tener la casa propia, esa será la meta de la persona, en tanto, su actitud en pos de esta será la de trabajar muchas por horas por día, inclusive los fines de semana, durante varios años y nunca flaquear al respecto, eso, al final del camino y una vez conseguido se traduce como perseverancia.

Si una persona se caracteriza por su constancia y tenacidad estamos ante alguien perseverante. Quien adopta esta actitud como pauta general practica la perseverancia, una cualidad que ayuda a alcanzar los objetivos deseados.

AUTOCONTROL

Este principio es de suma importancia dentro y fuera del gimnasio, así se esté en combate libre, o en asuntos personales. La pérdida del control en combate libre podría provocar desastres tanto para el estudiante como para el oponente. La inhabilidad para vivir y trabajar dentro de las capacidades de uno mismo es también falta de autocontrol.

Se conoce como autocontrol a la capacidad o cualidad que puede tener una persona para ejercer control sobre uno mismo. El autocontrol puede tener lados positivos, así como también como lados negativos si es llevado a extremos. En muchos sentidos, el autocontrol de sentimientos, ideas, pensamientos y acciones tiene que ver con la noción de comportamiento social, aquello que uno hace o deja de hacer en compañía de sus pares para no ser evaluado negativamente por ellos.

El autocontrol puede entenderse como la auto-imposición que uno puede ejercer sobre sí mismo para evitar decir o hacer ciertas cosas. Así, el control ejercido sobre uno mismo nos previene, como seres humanos de actuar de acuerdo a nuestros instintos o impulsos, un rasgo característico de los animales. La noción de autocontrol, tal como se dijo, está íntimamente relacionada con la de sociedad ya que la vida en ella implica tomar en cuenta la percepción de los demás y de las formas válidas de expresión o acción dentro de ese grupo.

Mientras que, por un lado, la total falta de autocontrol no es algo recomendable ni bien visto, tampoco es considerado saludable desarrollar niveles extremadamente altos de autocontrol ya que eso puede traer serias consecuencias negativas para la persona en cuestión. Esto es así porque cuando encontramos a un individuo muy reprimido y con poco lugar para la espontaneidad, para la creatividad y la desestructuración, las formas represoras y la falta de libertad pueden terminar convirtiendo a la persona en alguien muy autoritario, intolerante o poco sociable (por no saber cómo adaptarse al medio).

Se estima que mantener niveles apropiados de autocontrol no es sólo útil a nivel social y personal sino también en lo que respecta a los espacios laborales, profesionales y también los informales. Usualmente, espacios como la política cuentan con un nivel de autocontrol por parte de quienes forman parte de ella mucho más alto que lo que encontramos en otros espacios como el deporte.

ESPÍRITU INDÓMITO

"Aquí mienten 300, quienes cumplieron con su deber". Un epitafio simple para uno de los mayores actos de coraje conocidos por la humanidad.

A pesar de enfrentarse a las fuerzas superiores de Xerxes, Leonidas y sus 300 espartanos en Termófilas le mostraron al mundo el significado del espíritu indomable. Se muestra cuando una persona valiente y sus principios se enfrentan a probabilidades abrumadoras.

Un estudiante serio de Taekwondo será en todo momento modesto y honesto. Si se enfrenta a la injusticia, tratará con el beligerante sin ningún miedo ni titubeo, con espíritu indomable, independientemente de quien sea y el número que sea.

Confucio declaró: "Es un acto de cobardía no hablar en contra de la injusticia". Como la historia ha demostrado, aquellos que han perseguido sus sueños ardientemente y enérgicamente con espíritu indomable nunca han fallado en alcanzar sus metas.

태권도

BASES DEL TAEKWONDO

BASES DEL TAEKWONDO

El código ético dentro de las Artes Marciales Coreanas se conoce como MENG SAE, este código se desarrolló a lo largo de la historia de Corea y fue aceptado por todos los grupos de militares de todos los estados y reinos que se sucedieron a lo largo de la historia de Corea, este código también fue adoptado posteriormente por todas las escuelas de artes marciales y estilos que se crearon en el país desde tiempos antiguos hasta la actualidad, donde forma parte importante de la filosofía de conducta de todas las escuelas tradicionales de artes marciales coreanas, el código consta a su vez de OH KAE (cinco reglas) y por KYO HOON (nueve virtudes)

Las cinco reglas son las siguientes:

- IL - SA KUN E CHOON Lealtad a la patria
- I - SA CHIN E HYO Lealtad a los padres y maestros
- SAN - KYO WOO E SHIN Confianza y hermandad entre amigos y compañeros
- SA - IM JEON MOO TAE Coraje frente al enemigo
- OH - SAL SAENG YOO TEAK Justicia no quitar la vida sin causa justificada.

KYO HOON (nueve virtudes)

1. IN - Humanidad
2. OUI - Justicia
3. YEA - Cortesía
4. JI - Sabiduría
5. SHIN - Confianza
6. SUN - Bondad
7. DUK - Virtud
8. CHOONG - Lealtad
9. YOONG - Valentía

En la actualidad como en el pasado es importante inculcar en el alumno una mentalidad apropiada desde el momento en que este se adentra en el estudio de las técnicas con las cuales puede ocasionar graves daños a otro ser humano, es importantísimo que el alumno desarrolle y tenga una actitud correcta dentro y fuera del doyang o de la escuela, y ser conscientes de que estos conocimientos solo se emplearan como último recurso y después de haber agotado todas las formas posibles de solucionar la situación y si es necesario defenderse, saber utilizar solo la fuerza y técnicas apropiadas para causar el menor daño posible para así controlar al oponente.

El discípulo o practicante de MU SUL o MU DO (artes marciales) debe de ser extremadamente amable y gentil por fuera mientras que en su interior será flexible y fuerte, y en conjunción con estas actitudes se guiará por el respeto a los códigos éticos de conducta de CHOSON MU SUL.

PATADAS (CHAGUI)

El taekwondo es un arte marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (mondollyo o tidola), en salto (tuio), hacia un lado, hacia atrás, etc.

El Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta (sonnal).

Las diversas técnicas de puño (chumok) difieren en el área con que se golpea (reverso del puño (dung chumok), filo del dedo meñique del puño (me chumok) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal, circular).

Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos (borde cubital, borde radial, punta de los dedos). También se conocen diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.

BLOQUEOS Y DEFENSAS

En taekwondo se maneja una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender.

Existen también técnicas de defensa y ataque simultáneo. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

DEFENSA PERSONAL (HOO SI SOL)

En el Taekwondo existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones, proyecciones, atrapes con los pies al cuerpo o extremidades del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, y golpes a puntos vulnerables y vitales, estas acciones están debidamente codificadas en las diferentes figuras. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como las técnicas de puño. Sin embargo, no se instruye en el uso de armas tradicionales.

POSICIONES (SOGUI)

A la hora de ejecutar las diferentes técnicas, es importante mantener la posición correcta del cuerpo y especialmente la buena postura de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los pumses o tules, pero incluso en combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible. Los nombres de las técnicas no están estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo, cada escuela opta por nombres diferentes en su propio idioma. La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano, no obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica.

태권도

FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO

FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO

Las artes marciales coreanas están profundamente comprometidas con el código de honor de los guerreros Hwa Rang (Guerreros élite). Se insiste que sus técnicas deben ser usadas sólo para propósitos de autodefensa.

El rey Chin creó la orden Hwa Rang (“Flor de Juventud”) inicialmente esta organización de jóvenes formados por hijos de la realeza, nobleza y otros de buena cuna fueron educados en las distintas artes como la literatura, música, política, para estar más equilibrado aprendieron artes marciales, los miembros de este cuerpo de élite fueron adiestrados duramente. Se volvieron muy hábiles en todos los aspectos de las artes marciales, fueron educados con los más altos ideales y virtudes, dando lugar a unos códigos de conducta, dando origen fundamental al Taekwondo:

- Respeto a la nación.
- Respeto y obediencia a los padres.
- Confianza y sincera amistad.
- Justicia y omisión a la violencia innecesaria.
- Valor, coraje.

El taekwondo es un arte marcial que utiliza todas las partes del cuerpo. Técnicas de brazos, piernas, caídas, patadas y luxaciones. También practica diferentes formas de técnicas en pareja y formas individuales, además del uso de armas orientales.

En esta arte marcial se desarrollan técnicas que incorporan principios para aplicar la máxima potencia a los movimientos corporales, así como velocidad, precisión y equilibrio. El taekwondo es una disciplina mental y física, sus movimientos son novedosos para los principiantes, por ello deben ser repetidos con constancia hasta que se conviertan en fluidos y naturales.

Para desarrollar la máxima potencia hay que mantener el equilibrio, ajustar la velocidad adecuada a los requisitos de cada técnica, saber aplicar convenientemente el movimiento de la cadera, así como la fuerza de acción-reacción de ambos brazos, en la que una mano se retira mientras la otra se extiende.

FUNDAMENTOS FÍSICOS DEL TAEKWONDO

FUERZA DE REACCIÓN

También llamamos fuerza de reacción a la obtenida, por ejemplo, al realizar un golpe de puño derecho, al mismo tiempo que se lleva con fuerza similar el puño izquierdo hacia la cadera.

CONCENTRACIÓN

Al aplicar la fuerza de impacto sobre la menor superficie, se logra concentrar la fuerza y como consecuencia se incrementa su efecto (presión).

Otro aspecto importante de la concentración es el de liberar la fuerza principalmente en el momento del impacto y no al comienzo. Cuanto más corto es el tiempo de concentración, más fuerte es el impacto.

EQUILIBRIO

Siempre se mantiene el cuerpo en equilibrio. Las posturas deben ser estables y flexibles. El equilibrio puede ser de estabilidad estática o dinámica.

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Una respiración controlada actúa sobre la resistencia y la velocidad, pero principalmente puede controlar el cuerpo al recibir un impacto e incrementar el poder cuando un golpe va dirigido hacia el adversario.

VELOCIDAD

Este es el factor más importante de la potencia, y aunque está estrechamente ligado a una fórmula matemática, lo más simple es definirla como la rapidez con la que realizamos un movimiento, llámese de ataque o defensa, la cual será en cierta medida de mayor o menor potencia dependiendo de la fuerza aplicada al instante.

Siendo muy importante incrementar el peso del cuerpo al ejecutar un golpe. Esto se produce por medio de la rotación de la cadera o por la elevación de la misma durante la ejecución del movimiento y bajando en el momento del impacto.

태권도

HISTORIA DEL TAEKWONDO

EL TAEKKYON TRANSMITIDO DEL KOGURYO AL SHILLA

Mientras que el arte del Taekkyon se popularizaba en Koguryo, éste también se transmitía a Shilla, lo cual se justifica desde los siguientes puntos de vista:

1. Hwarang (o sonrang) en Shilla tiene el mismo significado que la palabra “sonbae” en Koguryo al indicar ambos el joven cuerpo guerrero en su origen etimológico.
2. Tanto hwarang como sonbae tenían las mismas organizaciones y estructura jerárquica.
3. De acuerdo con la historia, mientras los sonbaes de Koguryo solían competir en los juegos de Taekkyon durante las festividades nacionales, los hwarangs de Shilla también jugaban juegos de Taekkyon (subak, dokkyoni o taekkyoni) en tales festivales como “palkwanhoe” y “hankawi”, así transformaron sistemáticamente las antiguas técnicas de pelea en el Taekkyon (o sonbae) como la base de las artes marciales para alrededor del año 200 d.C. Desde el siglo IV los Hwarangs tomaron las lesiones de Taekkyon como un arte marcial sistematizado en sus casas de aprendizaje para hacerlo también popular entre la gente del común tanto que sus técnicas fueron representadas en los murales de las tumbas de los antiguos guerreros. De nuevo, también es cierto que el Taekkyon, viniendo a Shilla, fue transformado más adelante en una escuela de arte marcial con la división de técnicas, técnicas de mano a mano y técnicas de pies, las cuales pueden demostrarse por el hecho de que tanto las técnicas mano a mano como las de pies aparecen en las antiguas esculturas y estatuas budistas.

EDAD MEDIA

La dinastía Koryo, que reunificó la península coreana después de Shilla (A.D. 918 a 1392), hizo que el Taekkyon se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares.

Las técnicas y el poder del Taekkyon evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos. En los militares, se introdujo un patrón de la práctica colectiva, llamado “obyong-subak-hui” (juego de Taekkyon de 5 soldados), de modo que pudiera ser utilizado en una guerra de verdad.

En los días tempranos de la dinastía de Koryo, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península. Cualquier soldado llano que dominara las técnicas de Taekkyon era promovido a general y los jóvenes eran invitados a las competencias de Taekkyon donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares. Existen muchos otros ejemplos en los cuales los jóvenes que participaban en las competencias y quienes dominaban el Taekkyon eran escogidos, lo que prueba que el deporte del Taekwondo se originó en esa época. Las crónicas de la dinastía de Koryo escriben: “en una competencia de poder de las técnicas del Taekkyon, Lee Yi- Min perforó un pilar de una casa con su puño derecho, haciendo que algunos de los apoyos de la azotea se sacudieran. Otro practicante del Taekkyon hizo que su puño atravesara una pared de arcilla”.

Especialmente los reyes de la dinastía de Koryo estaban muy interesados en el “subakhui” (competencia de Taekkyon), haciendo de éste un curso obligatorio en el entrenamiento militar. De esta manera, el subakhui era también popular entre las aldeas, como forma de inspección.

Sin embargo, la dinastía de Koryo en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la Corea moderna, Chosun. (Taekkyon explicado en el libro de la historia de Koryo).

EDAD MODERNA

En los tiempos modernos de Corea, en la dinastía Chosun (1392 – 1910), la Corea imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Taekwondo era más bien llamado “subakhui” que “Taekkyon” y sufrió una eventual pérdida de apoyo oficial del gobierno central, ya que las armas se modernizaron para la defensa nacional, aunque el subakhui aún era popular en los inicios de Chosun.

La dinastía Chosun se fundamentó en la ideología del Confucionismo, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales. No obstante, los anales de la dinastía Chosun cuentan sobre las competencias de subakhui ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados, y otras ordenadas por los reyes, quienes disfrutaban observar las competencias de subakhui en la época de banquetes. También era dictaminado por el departamento de Defensa que un soldado debía ser empleado cuando le hubiere ganado a otros tres competidores en los combates de subakhui. Sin embargo, mientras el gobierno progresó, los oficiales administrativos empezaron a darle más importancia a la lucha por el control que al interés de la defensa, descuidando naturalmente la promoción de las artes marciales.

Entonces, fue en los días del rey Jungjo después de la vergonzosa invasión de Corea por los japoneses (1592) que el gobierno revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales. Alrededor de este periodo hubo una

publicación del llamado Muyedobo-Tongji, un libro de ilustraciones de artes marciales, cuyo cuarto volumen titulado “técnicas de pelea mano a mano” contenía la ilustración de 38 movimientos, pareciéndose exactamente al Taekwondo poomsae moderno y los movimientos básicos, aunque estos movimientos no pueden ser comparados con el Teakwondo poomsae moderno, el cual ha sido modernizado a través de estudios científicos.



Incluso bajo el dominio japonés, algunos escritores coreanos famosos como Shin Chae- Ho y Choi Nam-Sun hablaron sobre el Taekwondo diciendo “el subak actual que prevalece en Seúl vino del sunbae de la dinastía Koguryo” y “el subak es como el Taekwondo moderno, el cual era practicado originalmente como un arte marcial, pero ahora es practicado mayormente como deporte por los niños”.

Sin embargo, el gobierno colonial japonés, en proceso de suprimir al pueblo coreano, prohibió totalmente cualquier deporte folclórico incluido el Taekwondo. El arte marcial Taekkyion (Taekwondo) fue transmitido en secreto sólo por los maestros del arte hasta la liberación del país en 1945. Song Duk-Ki uno de los maestros de entonces declaró que su maestro era Im Ho quien tenía muy buena reputación por sus excelentes habilidades en Taekkyon “saltando sobre los muros y corriendo a través de los bosques como un tigre”. (Las explicaciones sobre las técnicas de Taekkyon en el Muyedobo-tongji (ilustraciones generales de técnicas) (Escenas de combates).



En la época, 14 términos de técnicas eran usados para representar 5 patrones de patada, 4 técnicas de mano, 3 patrones de patada de hacha, un patrón de patada saltando y una técnica de golpeo por debajo de la cintura. Algo que también vale la pena mencionar es el uso del término “poom” que significa una pose cara a cara preparándose para el combate. Los maestros del Taekwondo también estaban bajo constante amenaza de ser encadenados, lo cual resultó en un eventual Taekkyon como deporte popular.

EL TAEKWONDO EN EL PRESENTE

Con la liberación de Corea del régimen colonial japonés después de la Segunda Guerra Mundial, la gente coreana comenzó a recuperar el pensamiento de independencia y los juegos folclóricos tradicionales retomaron su popularidad. Song Duk-Ki, un renombrado maestro del Taekkyon, presentó una demostración del arte marcial ante Syngman Rhee el primer presidente de la nueva república de Corea, con motivo de su cumpleaños, distinguiendo claramente el Taekwondo del Karate japonés que había sido introducido por los gobernantes japoneses durante la ocupación.

Los expertos en artes marciales comenzaron a abrir gimnasios de Taekwondo en todo el país y después del final de la guerra coreana (1950-1953) el Taekwondo se popularizó entre el grado Dan de cinturones negros dentro del país, también enviando cerca de 2.000 maestros de Taekwondo a más de cien países.

태권도

EVENTOS DEL TAEKWONDO MUNDIAL

태권도

HISTORIA DEL TAEKWONDO EN MÉXICO

HISTORIA DEL TAEKWONDO EN MÉXICO

EL DR. MANUEL MONDRAGÓN Y KALB, PADRE DE LAS ARTES MARCIALES EN NUESTRO PAÍS

La historia de las artes marciales en México data de 1959 y es muy amplia y rica en logros y personajes que hicieron posible el desarrollo y consolidación de diferentes disciplinas en nuestro país, principalmente las del oriente, que llegaron y echaron raíces hasta convertirse en parte importante de nuestro ámbito deportivo.



Dos de esas corrientes son las que se han hecho más populares y exitosas en México: el Karate Do y el Taekwondo, disciplinas que en algún momento caminaron muy de la mano, ya que conjuntaron sus actividades deportivas, de promoción y difusión; lo que provocó que el Taekwondo fuera conocido como Karate Coreano.

Es por esta situación que el Dr. Manuel Mondragón y Kalb resulta fundamental para el nacimiento y desarrollo de estas dos disciplinas. Polémico tal vez, pero el Dr. Mondragón es un personaje que, gracias a su talento, interés deportivo y gran amor por México, trajo a los mejores exponentes de estas disciplinas, quienes mediante sus enseñanzas mejoraron la calidad técnica de los interesados en estas actividades deportivas.

Todo comenzó cuando el Dr. Mondragón, aficionado a las artes marciales y practicante de yudo –única disciplina que en aquellos tiempos se practicaba en nuestro país–, se enteró de que un maestro de Karate Do había llegado a México como subdirector de los laboratorios Takaeda: Nobuyoshi Murata. Al momento, y con gran interés, el Dr. Mondragón y el ingeniero Carlos Villa, su compañero y amigo personal, fueron a buscarlo. Lo hicieron a la manera que se acostumbraba en aquellos tiempos, cuando el practicante se acercaba al maestro y le suplicaba que le transmitiera sus enseñanzas hasta convencerlo.

Después de varias negativas del maestro Nobuyoshi Murata –quien no daba clases profesionalmente– pero con las suplicas de los aspirantes, por fin iniciaron los entrenamientos en un pequeño departamento. Ahí nació la Asociación Mexicana de Karate Do, que después cambió su domicilio a la calle de Hermosillo No. 25, esquina con insurgentes. Corría el año de 1959 y fueron 10 los alumnos que comenzaron a practicar esta disciplina en nuestro país: el doctor Manuel Mondragón, el ingeniero Carlos Villa, el periodista Juan Jorge Farías, Ángel Tabazón y Antonio Márquez, quien después fundó las escuelas Okinawa.



Tiempo después el maestro Murata tuvo que regresar a Japón, aunque antes los recomendó con otro excelente maestro de la escuela Shito Ryu: Hiroshi Matsura, quien tomó la decisión de abandonar la práctica del estilo Shito Ryu y adoptar la del Shoto Kan. Para ello invitó, con el consentimiento de todos, al maestro Yato, quien tenía el grado de 5° Dan. Así empezó la práctica de esta disciplina y se dio el rompimiento entre el Shito Ryu y el Shoto Kan. Posteriormente llegaron otros maestros japoneses con grados similares al 5° Dan, como Tabata e Ishikawa, y el Karate Do llegó a estados como Yucatán y Jalisco. Todo esto pasaba cuando el Dr. Mondragón ya contaba con el grado de cinta negra 3er Dan.

Sin embargo, de manera inesperada estos maestros decidieron irse a trabajar, por su cuenta a otros gimnasios en busca de nuevas oportunidades, y así hicieron crecer estas disciplinas. Por este hecho, sus mismos compañeros, le pidieron al Dr. Mondragón que se convirtiera en su guía. Pero como no estaba en sus propósitos el dedicarse a la enseñanza de estas disciplinas, el Dr. Mondragón recurrió a un buen amigo que tenía en la ciudad de Oklahoma, Estados Unidos: Jack Hwang, un hombre de Taekwondo. Quien a su vez le propuso invitar a otro instructor de esta disciplina.

Así fue como el profesor Dai Won Moon llega a México da un seminario a finales de 1968. Poco después, el Dr. Mondragón lo invitó a regresar a nuestro país, pero ahora de forma definitiva para convertirse en el nuevo instructor en la Asociación Mexicana de Karate Do. Esto sucedió en mayo del año 1969, momento en el que llegó también un personaje importante en nuestra historia: Travis Lee Everitt, *primera cinta negra* en Taekwondo en México.

En la actualidad el doctor Manuel Mondragón y Kalb sigue siendo un hombre del deporte y un fiel amante de las artes marciales que, a pesar de sus enormes ocupaciones en la administración pública, continúa practicando e involucrándose en las diferentes disciplinas marciales de México.

En palabras del doctor Manuel Mondragón y Kalb:

“el arte marcial es la filosofía de la seriedad, del orgullo, del honor, de la limpieza, del buen manejo de su persona, puesto en práctica en cada entrenamiento y en la vida diaria”.

PRIMEROS PASOS DEL TAEKWONDO EN MÉXICO

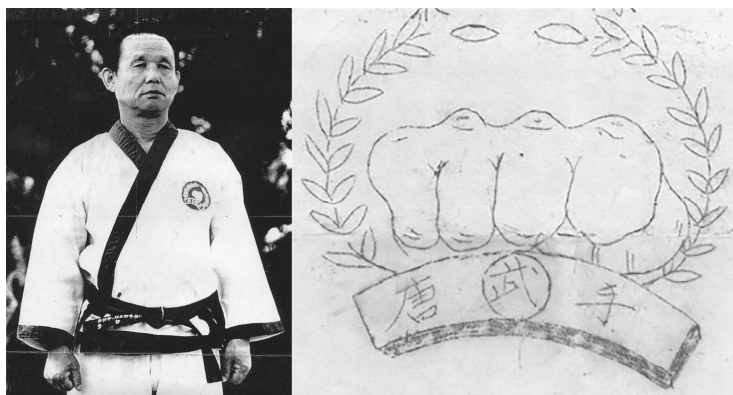
Es así como inicia la práctica del Taekwondo en nuestro país: confundido entre las demás artes marciales, ya que tiene que participar con reglas y normas que aún no son propias de esta disciplina.

Sin embargo, cabe mencionar que a la llegada del maestro Moon ya existía un avance técnico, pero había que adaptarlo a la nueva modalidad haciendo una gran labor con mucha constancia y perseverancia, algo para lo que fue necesaria la cooperación de todos los interesados, entre quienes aparecen personajes que más adelante serán de suma relevancia dentro de nuestra historia, como los profesores Eduardo Martínez Vázquez, quien ya contaba con el grado de cinta marrón en Shoto Kan; Sergio Fonseca Martín, cinta marrón en Shoto Kan; José Luis Olivares Amores, cinta verde en Shoto Kan; Luis Alberto Cano, cinta verde en Shoto Kan; José Luis Torres Galindo, cinta verde en Shoto Kan; y José Torres Navarrete, cinta verde en Shoto Kan. Además de que a finales de 1969 se integró como cinta blanca el profesor Isaías Dueñas Riestra. Todos ellos trabajaron para cambiar y fortalecer a la escuela que dio origen a este arte marcial.

Por otro lado, y con el fin de tener un apoyo internacional, el maestro Moon y el Dr. Mondragón decidieron afiliarse a la organización Moo Duk Kwan Internacional, organismo que contaba con prestigio y fama internacional y era dirigido por el gran maestro Hwang Kee, fundador y creador de este sistema.

Paralelamente, y con el propósito de dar inicio a la práctica deportiva, se empezaron a organizar torneos de competencia abierta bajo las reglas y normas de la Organización Mundial de Karate Do. Eventos en los que la Asociación Mexicana mostró una gran superioridad frente a los demás oponentes. Cabe mencionar que es en este evento en donde el Dr. Manuel Mondragón y Kalb se proclama como campeón nacional de cintas negras.

En noviembre del año 1969 se dio el Primer Examen de Cintas Negras con un único examinado y aprobado: Travis Lee Everitt. Una segunda generación se dejó ver en junio del año 1970, cuando fueron examinados y aprobados los profesores Sergio Fonseca y José Luis Olivares. A finales de ese mismo año se graduó la tercera generación, integrada por los profesores Isaías Dueñas Riestra, Eduardo Martínez Vázquez, Luis Alberto Cano Acosta y Arturo Farías. La cuarta generación corresponde a Ramiro Guzmán, Ernesto Moran, Eduardo Martínez, Luis Alberto Cano, José Luis Torres Galindo y Eduardo Olivares. Otra generación de suma importancia sería la siguiente, integrada por los profesores Manuel Echevarría, Jesús Herrera, Lauro Echevarría, Héctor Olivares, Cesar Poblano y José Torres Navarrete Arriaga. Todas estas generaciones fueron reconocidas y avaladas por la Federación Internacional Moo Duk Kwan y su presidente Hwang Kee.





Eduardo Martínez
Jefe de delegación
2o Dan cinta negra

MEXICO

Ramiro Guzmán
Entrenador
3o Dan cinta negra



Iulias Dueñas
Director técnico
3o Dan cinta negra

Manuel Echeverría
Asistente de entrenador
2o Dan cinta negra



EQUIPO

A



Jaime de Pablos
Minimoscia (Fin)



Pablo Arizmendi
Mosca (Fly)



Reinaldo Salazar
Gallo (Bantam)



Moritz Von Nasher
Pluma (Feather)



Cuauhtémoc Garduño
Ligero (Light)



Manuel Jurado
Mediano ligero (Welter)



Vicente Franco
Medio (Middle)



Alejandro Valdez
Pesado (Heavy)

EQUIPO

B



Cesar Rodríguez
Minimoscia (Fin)



Antonio Hernández
Gallo (Bantam)



Alberto Soriano
Mosca (Fly)



Héctor Olivares
Pluma (Feather)



Guillermo Aragón
Ligero (Light)



Jorge Miravete
Mediano ligero (Welter)



Carlos Obregón
Medio (Middle)



Luis Alberto Cano
Pesado (Heavy)

태권도

**HISTORIA DE LA FEDERACIÓN MEXICANA
DE TAEKWONDO**

Para 1996, el Taekwondo se integra al programa de la Olimpiada Juvenil y en 1999 a los deportes de la Olimpiada infantil.

El Taekwondo tiene ahora la oportunidad de contribuir al ideal de paz y amistad entre la humanidad a través del deporte con su inclusión en los Juegos Olímpicos de Sídney y México tiene la oportunidad de ser protagonista en su deporte practicado por millones de personas alrededor del mundo.

TAEKWONDOINES RECONOCIDOS

Rubén Palafox

William de Jesús

Víctor Estrada

Mónica del Real Jaime

Oscar Salazar Blanco

Iridia Salazar Blanco

María del Rosario Espinoza

Jannet Alegría

Idulio Islas Gómez

Guillermo Pérez

Arturo Plata

CONSEJO DIRECTIVO 2016 - 2020

Prof. Francisco Raymundo González Pinedo - Presidente

Prof. Cruz Antonio Ángeles - Vicepresidente Ejecutivo

Prof. Armando Lara Ordoñez - Vicepresidente Operativo

Prof. Cristian Romero Cortes - Vicepresidente Técnico

Lic. Osmin García - Secretario

Prof. Carlos Rodríguez Vargas - Secretario Ejecutivo

Dr. Angel Martin Corona Sandoval - Tesorero

Prof. Yassef Zamora Alvarado - Comisario

Prof. Carlos Pérez Barrio - Vocal

Prof. Juan José Acosta - Vocal

Prof. Osiris Romero Aviña - Vocal

Prof. Fernando Morales Cabrera - Vocal

SELECCIÓN NACIONAL

María Espinoza (-73 kg)

Briseida Acosta (+73 kg)

Itzel Manjarrez (-49 kg)

Victoria Heredia (-67 kg)

Melissa Oviedo (-62 kg)

Brenda Costa Rica (-46 kg)

Jannet Alegría (-53kg)

Fabiola Villegas (-57 kg)

Carlos Navarro (-58 kg).

César Rodríguez (-54 kg)

Saúl Gutiérrez (-68 kg)

Bryan Salazar (-87 kg)

Víctor Ballesteros (+87 kg)

Rubén Nava (-63 kg)

René Lizárraga (-74 kg)

Andrés Beceiro (-80 kg)

PARA-SELECCIÓN NACIONAL 2017

Claudia Romero - K44 (-49 kg)

Jessica García - K44 (-58 kg)

Juan Diego García - K44 (-75 kg),

Alejandro Gutiérrez (P20)

태권도

EL TAEKWONDO EN MICHOACÁN

EL TAEKWONDO EN MICHOACÁN

INSTITUTO DE TAEKWONDO REVOLUCIÓN

En Michoacán el Tae Kwon Do de inicio se arraiga en la ciudad de Morelia, Michoacán, en los años 70's, cuando el Profr. Félix Justiniani Alcántar, toma la decisión de iniciar la enseñanza del Tae Kwon Do en la comunidad, mientras él estaba aprendiendo este deporte en Toluca, Edo. De México, dándose un inicio de una tradición competitiva en este estado.

Desde entonces a la fecha se inicia una era de trabajo y atletas destacados.

Aquí se desarrollaron diferentes tendencias, algunos por el ámbito meramente competitivo de combate, formas o formación docente.

Algunos de los nombres que han dejado marcado nuestro deporte en el estado son Octavio Villa, Patricia Mariscal, José Orozco, Ulises Sánchez, Raúl Tapia, Guillermo Pérez Sandoval, Rogelio Loeza, Rosa Emma Reina, Assulayil Madrigal, Ignacio Rico, Edna Díaz Acevedo, Emiliano Garibay, Nayeli Maldonado...solo por nombrar algunos, que representaron nuestra entidad a diferentes niveles del ámbito nacional, internacional e incluso mundial y olímpico.

Valga decir que de inicio la única organización que existía era Moo Duk Kwan, de ahí se desprendió Instituto Mexicano de Tae Kwon Do y muchos otros, que buscaban satisfacer sus propias necesidades de crecimiento, de esta necesidad surge en 1985 el Instituto De Tae Kwon Do Revolución, A.C. encabezado por el Profr. José Alejandro Guizar Villicaña, egresado de Moo Duk Kwan de inicio únicamente con los dochangs Central, Obrera e Imjude. Poco a poco se ha ido ampliando logrando que cada una de las escuelas esté a cargo de personas que más que entrenadores sean formadores cabales. En Revolución hay personas sin los cuáles no se puede pensar esta agrupación, pues desde los inicios estuvieron presentes ellos son: LEP Sergio Quintero Galicia, y la Psic. Laura E. Robles Barajas en Michoacán, y trabajo como el Lic. Eder Zambrano, el Arq. Arturo Villegas, el LEP David Téllez, el Profr. Rodrigo River, Profr. Víctor Tenorio, LEP Paulina A. Guizar, Profra. Guadalupe Rodríguez, quienes cada cuál desde su trinchera nos apoya y refuerza. de ahí han surgido docentes que han afianzado nuestro nombre.

Algunos han tenido que retirarse a seguir su camino, sin embargo otros regresan como en el caso del Profr. Everardo Sánchez. El grupo se ha visto fortalecido con la incorporación de las Profras.

Andrea Cedeño	bronce
Wendoline Arévalo	bronce

- *2008 Olimpiada Nacional San Luis Potosí*

Andrea González	bronce
Fernando S. Corral	bronce
Gustavo García	bronce
Karla Acosta	bronce

- *En 2009, Selectivo Infantil y Juvenil, Tijuana, B.C.*

Karen Alvarado Ortizoro

Joel Corral	plata
-------------	-------

Se incorpora como entrenador estatal el LPA Pavel Alvarado desde esta edición y hasta el momento, logrando ser designado como premio estatal del deporte. El junto con el Mtro Guizar han logrado obtener esta presea para orgullo nuestro.

- *2011, primera participación del ITKDR en Universiada Mundial, Shenzehn, China.*
Primera medalla en este tipo de evento para Michoacán.

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

- *2012 Selectivo Junior Cd. De México*

Karen Alvarado	oro
Gustavo García	plata
Karla Acosta	bronce

Universiada Nacional Jalapa, Ver

Josué Karim Sánchez	bronce
---------------------	--------

Olimpiada Nacional Puebla

Gustavo García	oro
Karen Alvarado	bronce
Karla Acosta	bronce

Copa Telmex Querétaro

Fernando Corral	oro
Gustavo García	plata
Gerardo García	plata

Nacional Juvenil CNAR, D.F.

Karen Alvarado	oro
Hugo Castillejos	bronce

- *2013 Conadeip, Cuernavaca, Morelos*

Fernando Corral	oro
Irving J. Villicaña	oro

Open Panamericano, Querétaro, Qro.

J. Alejandro Guizar	plata
---------------------	-------

Universiada Nacional, Culiacán, Sin.

José Luis Aguiñaga	plata
--------------------	-------

Olimpiada Nacional, Aguascalientes, Ags.

Gyna Cervantes	bronce
----------------	--------

Selectivo Junior Veracruz, Ver.

Diego D. Barrera	bronce
------------------	--------

- *2014 Universiada Nacional, Puebla, Pue.*

José Luis Aguiñaga	bronce
--------------------	--------

- *2015 Conadeip, Monterrey, N.L.*

Karen Alvarado	Plata
Fernando S. Corral	Plata
Hugo Betancourt	Bronce

- 2016 México Open, Aguascalientes, Ags. (G4)

José Alejandro Guizar RoblesPlata

Challenger Puebla, Pue (G4)

Diego David Barrera Bronce

Universiada Guadalajara

Fernando Corral Bronce

Olimpiada Nacional

David Barrera

Individual Bronce

Team 5 Bronce

Alejandro Guizar

Team 5 Plata

Individual Bronce

Tamer P. Alvarado

Team 5 Bronce

Karen Alvarado Bronce

Team 5 Oro

Gustavo García Bronce

José Catarino Mendoza Bronce

Conadeip 2016

Karen Alvarado Oro

Tamer Alvarado Bronce

태권도

KUKKIWON

- 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
- Museo

NUEVO EDIFICIO PARA EL CENTRO MUNDIAL DE TAEKWONDO

Se ha puesto en marcha un proyecto para la construcción del nuevo Centro Mundial de Taekwondo, en Seúl, Corea, debido a que el actual edificio de Kukkiwon (Cuartel General del Taekwondo), 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 preside la Asociación Coreana de Taekwondo. Otro miembro de este Comité Prof. Kwan Yang Nim, quien también participó en la formación de la Federación Mundial de Taekwondo.

CERTIFICACIÓN KUKKIWON

Para todos los practicantes de Taekwondo cinta negra o pums, es opcional obtener una certificación expedida por el Kukkiwon, sin embargo, si dichos practicantes son convocados a participar en eventos internacionales a través de su selección nacional, éstos deberán poseer dicha certificación, aplica también para árbitros internacionales y coaches.

태권도

EL DOBOK

EL DOBOK

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 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.

Está escrito en el "Koryo Tokyong" por Sukyon de la China temprana que: "la gente del Reino de Kokuryo viste ropas blancas con una cinta negra alrededor de la cintura" Numerosas doctrinas filosóficas orientales fundamentan los principios del Taekwondo. Entre sus conceptos la armonía en la vida es muy importante.

No mucha gente sabe que este principio también se sigue en la construcción del uniforme de entrenamiento: dobok. De acuerdo con la teoría del Yin y el Yang, los 3 principales componentes del universo y las figuras geométricas del dobok tienen su significado: El Círculo, Cuadrado y Triángulo, son utilizados en la confección de las distintas prendas, cada figura puede estar en más de una de ellas, sin embargo, son representadas de la siguiente manera:

- Won, el círculo, simboliza el cielo.
- Bang, el cuadrado, la tierra.
- Kak, el triángulo, el hombre.

Siendo el círculo la chaqueta, haciendo referencia a la forma de la cintura, el cuadrado el pantalón, y el triángulo, la cinta, haciendo referencia al nudo, que se realiza de dicha forma.

Los pantalones simbolizan la Tierra, la cinta representa al Hombre, y la prenda superior el Cielo. De este modo, la forma final de la cinta, simboliza el circuito de la vida humana entre el cielo y la tierra. El color blanco es la pureza de conciencia y la paz.

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.



Los conceptos numéricos del Ch'onbugyong los cuales asignan al cielo el número uno, a la tierra como dos y al hombre como tres, engloban la formación teórica de las costumbres coreanas que a su vez influyó en la transformación de la ropa tradicional. De acuerdo con la teoría del Ying y del Yang, el hombre es el universo pequeño, el pantalón (que es Ying) es la tierra y el saco (que es Yang) es el cielo y la cinta es el hombre mismo. 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 este dividiendo estos tres componentes; lugar ocupado para atar o anudar la cinta, cinta que tiene una concepción filosófica; al decirnos que no solo refleja el color de nuestro grado, sino más bien simboliza la fuerza de voluntad para equilibrar el Ego y la

Apariencia.

El ligar con dos vueltas la cinta 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 la cinta 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 dentro del Dojang (Lugar del despertar) o fuera de él.

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 Universo y su inmensurable pureza*, el color blanco, es la esencia del universo en las creencias coreanas. Así también es el caso de la cinta; que más que darnos una unificación, involucra la parte psicofísica de un auto conocimiento del ser interno, y poder llevar a ese ser a un verdadero estilo de vida.

En cuanto a los ribetes que llevan las categorías de Cinturones Negros, podemos decir que se debe a una antigua tradición coreana, la cual consistía en ir agregando ribetes en sus ropas a medida que

la importancia del individuo dentro de la sociedad incrementaba, y con ella también aumentaba la responsabilidad para con el pueblo. Dentro del Taekwondo, se considera a los Cinturones Negros, como practicantes con más responsabilidad por sobre el resto, en su deber de educar y formar personas, para buscar un mundo mejor y más pacífico.

Debido a todo este significado filosófico del Dobok, es necesario que todos los practicantes de Taekwondo de todos los grados y niveles, tomen conciencia del cuidado que deben al uso del uniforme, a la limpieza que deben tener con él, al doblarlo, al usarlo, al lavarlo. Entre mayor sea el respeto que sienten y manifiestan todos los practicantes hacia su uniforme también se acrecentará el respeto que se tienen a sí mismos.

Se hace indispensable entonces asistir a cada clase con el Dobok limpio, planchado y debidamente doblado, los alumnos más avanzados deben ser un ejemplo en este aspecto, y sobre todos los Cinturones Negros deberán representar ese honor y esa dignidad, por lo que aparte para este grado tan especial, se hace indispensable cuidar su cinta, que como ya explicamos es lo que lo representa como persona digna y con honor.

Es muy importante lavar el Dobok después de cada práctica, porque ahí ira representada la imagen y la presencia del estudiante, y sobre todo la limpieza y el cuidado que tiene para sí y para lo que lo rodea, es decir demuestra su propia personalidad. Nuestro Dobok merece un trato especial, un cariño especial, ya que como les comento, es nuestro compañero en este viaje por el sendero de autorrealización dentro del Taekwondo, es el que nos acompaña en nuestras aventuras y desventuras, en nuestros triunfos y derrotas, es el que guarda el recuerdo del sacrificio, del esfuerzo, del sudor y en ocasiones de la sangre que derramamos en nuestras prácticas diarias que se multiplican por los años de entrenamiento.

El Dobok es un elemento indispensable que nos acompaña en un sendero de evolución como es el Taekwondo.

SIGNIFICADO DE LAS COSTURAS

Las costuras del dobok representan:

- En el cuello los cuatro continentes (América, Asia, África y Europa).
- En las mangas los cuatro océanos (Oceanía, Atlántico, Artice y Pacífico).
- La costura interna del pantalón significa continuidad.

Estos símbolos son la fundación del universo, al unir estos símbolos transforman de manera filosófica y espiritual al hombre en una sola unidad, denominada HAN.

태권도

ORIGEN Y SIGNIFICADO DE LAS CINTAS

ORIGEN Y SIGNIFICADO DE LAS CINTAS

El primer sistema de diferenciación de rangos o jerarquías es el denominado sistema de cinturones. Consiste en que cada taekwondoín lleva puesto alrededor de la cintura una cinta, cuyo color simboliza el nivel de conocimiento y actuación técnica que ostenta; colores que se van oscureciendo desde el blanco hasta el negro.

Hemos de tener presente que en el taekwondo, al tratarse de una práctica corporal donde predominan los ejercicios físicos, los conocimientos teóricos se combinan con la manera de aplicarlos, dando lugar a lo que podríamos denominar como conocimiento técnico y ejecución técnica. El primero correspondería con el conocimiento del modo de realización siguiendo las formas canónicas. La segunda consistiría en la aproximación que a las mismas se hace desde la práctica. En este sentido y teóricamente, el nivel del alumno, reflejado en los cinturones, denota un acercamiento a estas formas canónicas: a mayor grado en cinta, la “corrección” técnica será más elevada. No obstante, también debemos hacer una matización.

Todos estos ejercicios, al ser corporales y motrices, implican una relación directa con condicionantes que, en algunos casos, son genéticos. Así pues, la constitución física, las cualidades físicas básicas o el nivel de desarrollo motor de cada sujeto son innatos y, aunque algunos de estos aspectos resultan modificables con el entrenamiento, solo los hacen en cierta medida.

A los grados correspondientes a los cinturones de color, hasta el negro, se les denomina kups. A partir de aquí, de la cinta negra, ya no se cambia de color, pero se van adquiriendo danes, que sería la denominación que adquieren los grados superiores. Estos, muchas veces, no se reflejan físicamente en la indumentaria, aunque algunos practicantes colocan cintas o bordados transversales en la cinta que indican el número de ellos. En la categoría de infantil no se podrá acceder a cinta negra, al que solo se puede optar a partir de los 15 años de edad. Este es sustituido por una cinta roja y negro y los danes se denominan pums.

La historia metafórica más difundida sobre el origen de las cintas es aquella que afirma que a los nuevos practicantes de artes marciales se les daba una cinta blanca para ajustarse el uniforme. A medida que pasaba el tiempo, con la práctica y el entrenamiento durante años, la cinta se iba oscureciendo.

Sin embargo, parece que esta manera de clasificar a los alumnos fue instaurada por primera vez en las artes marciales a través del judo por su fundador Jigoro Kano, y que posteriormente fue sufriendo diferentes modificaciones y adoptado por el karate. Este lo transmitiría al taekwondo.

En efecto, hasta la implantación de este sistema se tiene constancia de que, en Japón, “el grado que ostentaba el alumno en la *ryu* formaba parte del reconocimiento interno del maestro y de la escuela de pertenencia. Cuando el alumno alcanzaba cierto nivel éste era inscrito en el libro de la escuela y se le extendía un certificado con el sello de ésta (*Menkyo*). A partir de entonces podía

acceder al estudio de técnicas secretas, a estudiar otras disciplinas e incluso a enseñar a otros alumnos”.

Los *kyu* serían los grados anteriores a la cinta negra, mientras que los danes se obtendrían a partir de este. De hecho, para diferenciar físicamente los niveles de los practicantes, Kano haría uso de la cinta que se utilizaba normalmente para ajustar la indumentaria cotidiana, puesto que todavía no se había inventado el judogui, estableciendo colores. El uso de cintas negras como símbolo de grados dan, pues, no se daría hasta 1886 o 1887. Además, se haría una nueva diferenciación para los grados superiores, los cinturones negros reflejarán los danes desde el 1º hasta el 5º. La cinta rojo y blanco desde el 6º al 8º, mientras que los cinturones rojos son para el 9º y 10º dan, y a partir de aquí se volverá a utilizar la cinta blanca, aunque más largo. Este está especialmente con la filosofía taoísta, en la que se refiere a los *kyu*, se estructuraría en seis, el sexto, quinto y cuarto kyu, es decir, los de menor categoría, llevarán la cintura blanca; mientras que el tercero, segundo y primer kyu, la cinta marrón. Así para pasar de grado se organizaban unas competiciones especiales y los danes se cosían en el judogui como única prueba de nivel.

Por su parte, las cintas coloreadas para reflejar los kyu intermedios se originaron en Europa, hecho que está estrechamente unido al desarrollo del judo y las artes marciales en el continente, y que tendrá influencias sobre el taekwondo en el mundo entero.

Actualmente, los grados se diferencian en 11 kups, que son equivalentes a los *kyus* japoneses, aunque en mayor número, y en 10 danes, con una diferenciación en estos para la categoría infantil. Pues hasta los 15 años no se puede optar a un dan, denominación que es sustituida por la de pum, cuyo máximo nivel es el 4º pum.

El sistema de danes y pums es el mismo en todos los países y gimnasios adscritos a la WTF que se encarga de regularlos. No sucede lo mismo con los kups, que presentan una variabilidad de colores en función del país debido, entre otros factores, a las líneas de transmisión que ha tenido. De manera que, a modo de ejemplo, el sistema es diferente en Corea y España, o México.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES DE LAS CINTAS



Nombre de la Cinta: Jin-Ti

Simbolismo: Pureza / Inocencia

Significado: Esta cinta representa la pureza, el portador del mismo es una persona que comienza en la práctica del Arte Marcial, busca comprender el sentido y orden de su Micro Universo interno y comienza a entender que se debe trabajar duro para conseguir las

metas propuestas.

태권도

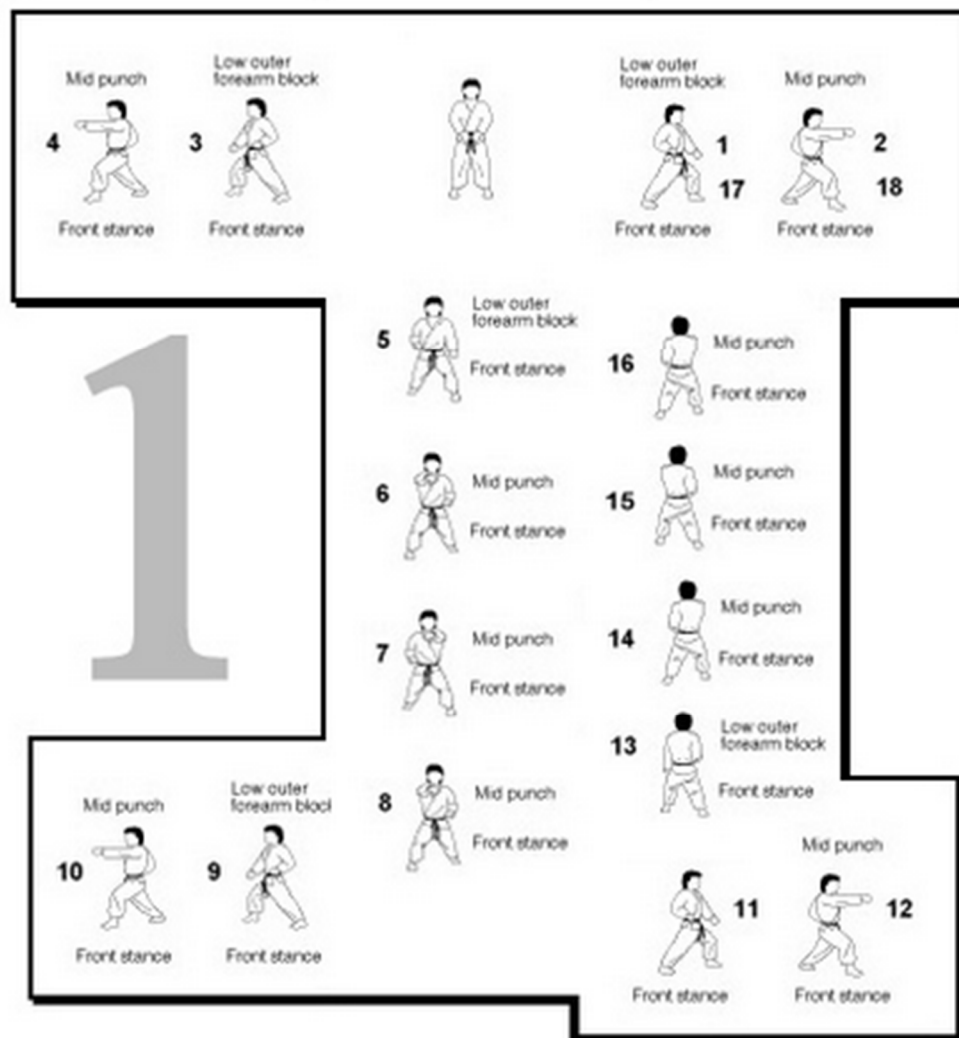
FORMAS - POOMSAE

KICHO IL BO – 1er BASICO

KICHO IL-BO Los pasos de los 5 kichos son idénticos, la diferencia es que en cada uno se emplea diferente defensa, como vemos en la imagen en la primer kicho IL-BO la defensa empleada es la baja.

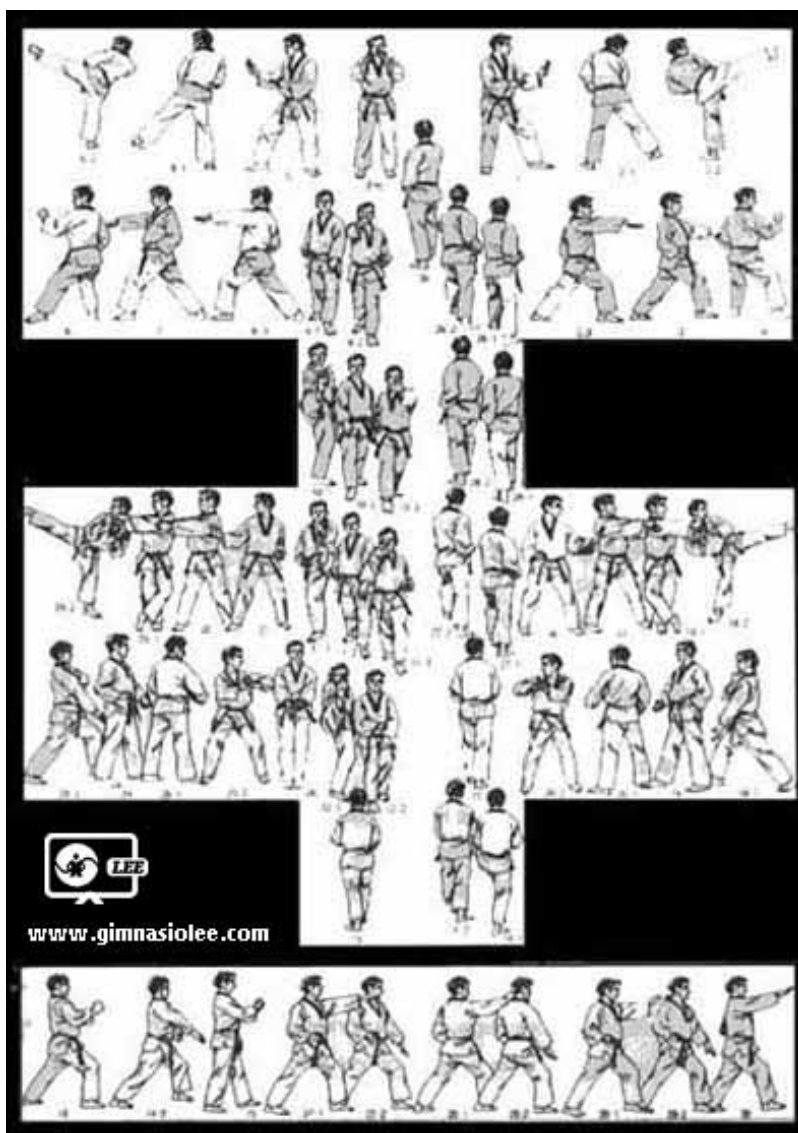
Aun cuando distintas escuelas utilizan diferentes formas básicas, estas formas por lo general comparten ciertas características en común:

- A diferencia de las Taeguek que se realizan en tres líneas, las formas básicas por lo general pueden ser hechas en un solo lugar, en una sola línea o en dos. Si la forma se realiza en dos, corresponden a una variación de la kicho hyung.
- Las formas básicas incorporan técnicas fundamentales en una secuencia repetitiva para profundizar en los fundamentos: posiciones, defensas básicas, golpes medios, etc.



POOMSAE KORYO

Forma para cinta NEGRA 1 DAN. El poomsae Koryo simboliza “Seonbae” que significa hombre sabio, Quien se caracteriza por tener un espíritu marcial fuerte, así como el espíritu de un hombre sabio y honrado. El espíritu ha sido heredado a través de las edades de Koryo, Palhae y nuevamente Koryo, que es el origen de la orden del poomsae Koryo. Las nuevas técnicas que aparecen en este poomsae son: kodeum-chagi, opeun-sonnal-bakkat-chigi, sonnal- arae-makki, khaljaebi-mureup-nullo-kkokki, momtong-hecho-makki, jumeok- pyojeok-jireugi, pyonson-kkeut-jecho-jireugi, batang-son-nullo-makki, palkup-yop-chagi, me-jumeok-arae-pyojeok-chigi, etc. Estas pueden ser practicadas solamente por cinturones negros. El jumbi-seogi es el tong-milgi que requiere de concentración mental por medio de la ubicación de la mano entre el abdomen alto y bajo en donde sin (divino) y jeong (espíritu) convergen. La línea de este poomsae representa el carácter chino que significa seonbae ó seonbi, un hombre sabio o un hombre virtuoso en la lengua coreana.



태권도

PROYECCIÓN

PROYECCIÓN

Las técnicas de proyección o son las más características del arte del Judo, desde 1919 el Kodokan redujo el programa del Judo de técnicas de pie a 40 dada la peligrosidad de algunas de ellas, las dividió en 5 grupos para facilitar el aprendizaje, estos son:

- Técnicas de proyección usando las manos.
- Técnicas de proyección con apoyo en la cadera.
- Técnicas de proyección usando las piernas.
- Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia el frente.
- Técnicas de proyección sacrificando el propio equilibrio hacia un lado.

Las proyecciones, en líneas generales, son técnicas que consisten en que el defensor agarre al oponente y cargue con el peso de este para, finalmente, desestabilizarlo con intenciones de llevarlo al suelo.

Se realizan mediante el desvío y control de la fuerza / energía del adversario (utilizando las distintas partes del cuerpo como palanca) o por desequilibrio.

Las trayectorias que se utilizan para realizar las proyecciones son circulares o semicirculares y para ello se utilizan las distintas partes del cuerpo, como la cadera, los brazos, los hombros, la espalda o las piernas.

Estas técnicas se realizan de pie y contra agarres de distintas partes del cuerpo, contra ataques de puño, de armas y patadas.

DERRIBES

Los derribes se basan en utilizar la fuerza del oponente en su contra ha sido utilizando tan eficazmente tanto por los grandes como por los pequeños, su éxito no está condicionado por la talla. Una persona pequeña puede obtener resultados notables estudiando lógica, racionalmente y con perseverancia de estas técnicas.

Un punto clave a observar es que se debe utilizar el menor esfuerzo al redirigir la fuerza del atacante, desviando su centro de gravedad, de tal manera que, aunque pareciera que se está cargando el peso del contrario, en realidad solo se genera un movimiento circular desde nuestra cadera.

CAÍDA CON UNA MANO

También conocida como “Caída del árbol muerto”, en esta técnica se sostiene el pie del defensor con un brazo, mientras que el otro brazo empuja por el cuello provocando un efecto pivote, llevando al suelo al defensor.



INMOVILIZACIONES

Se entiende por inmovilizaciones como aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, el cual se encuentra en posición de tendido boca arriba y se le inmoviliza durante un tiempo determinado, impidiendo que éste se levante.

PUNTOS CLAVE DE LAS INMOVILIZACIONES

- Ha de inmovilizarse por medio de la sincronización de todo el cuerpo. La fuerza no debe concentrarse sólo en una parte del cuerpo.
- Según las reacciones que la víctima manifiesta, ha de variarse anticipadamente la colocación o el ángulo del cuerpo, para impedir así que aquel consiga su objetivo.
- Ha de inmovilizarse con la mayor superficie posible de nuestro cuerpo; por ello es importante saber usar las piernas.

태권도

COMPETICIÓN EN COMBATE LIBRE
KIORUGUI

COMPETICIÓN EN COMBATE LIBRE - KIORUGUI

ÁREA DE COMPETENCIA

El área de competencia (llamado tatami) debe ser un cuadrado de 8m por 8m. Tiene una superficie uniforme, libre de obstáculos y está cubierta con un material elástico de una pulgada de espesor, el cual está dividido en cuadros de un metro cuadrado, dispuestos en forma de rompecabezas, que pueden armarse y desarmarse con facilidad.

El color de la superficie debe ser mate, para evitar reflejos agudos que dañen la vista del competidor o del espectador. El área de competencia puede ser azul o roja, mientras que el área de seguridad, que es un metro alrededor del área de combate, será del color opuesto.

El área de competencia puede ser instalada sobre una plataforma de 1m de alto, en cuyo caso, la parte externa a la línea límite, tendrá una inclinación gradual descendente de menos 30 grados para seguridad de los competidores. Demarcación del área de competencia

La línea demarcadora del área de competencia es llamada línea límite. Es la parte final que rodea el área establecida para competir. La línea número 1 está ubicada frente al registrador; la línea número 2 está ubicada al lado derecho, a espaldas del competidor azul; la línea número 3, está a espaldas del árbitro, y la línea número 4 está al lado izquierdo, a espaldas del competidor rojo.

FORMA OCTAGONAL

El área de competencia estará compuesta por un área de combate y un área de Seguridad. El área de competencia debe ser de forma cuadrada y las medidas no deben ser menor de 10m x 10m y no mayor a 12m x 12m desde el centro del área de competencia, los lados del área de combate serán de forma octagonal. El área de combate medirá aproximadamente 8m de diámetro, y cada lado del octágono tendrá una longitud de aproximadamente 3,3m. Entre la línea exterior del área de combate y la línea límite del área de competencia está el área de Seguridad. El área de combate y el área de Seguridad deben ser de diferentes colores, como está especificado en lo pertinente en el Manual Operativo de competición

DIVISIONES DE PESO

Las diferentes competencias oficiales se dividirán según el peso de los atletas. Igualmente serán separadas las divisiones juveniles, que son hasta los 17 años y las divisiones mayores, que serán a partir de 18 años.

Las divisiones de hombres y mujeres en categorías separadas, hombres compitiendo contra hombres y mujeres compitiendo contra mujeres es una regla fundamental.

- Divisiones para mayores
- Divisiones masculinas

Estarán divididas en ocho categorías:

- Primera, sin exceder los 54 kilos.
- Segunda, sobre 54 kilogramos sin exceder los 58 kilogramos.
- Tercera, sobre 58 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.
- Cuarta, sobre los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Quinta, sobre los 68 kilogramos sin exceder los 74 kilogramos.
- Sexta, sobre los 74 kilogramos sin exceder los 80 kilogramos.
- Séptima, sobre los 80 kilogramos sin exceder los 87 kilogramos.
- Octava, sobre los 87 kilogramos.

Divisiones femeninas, estarán divididas en ocho categorías:

- Primera, sin exceder los 46 kilos.
- Segunda, sobre 46 kilogramos sin exceder los 49 kilogramos.
- Tercera, sobre 49 kilogramos sin exceder los 53 kilogramos.
- Cuarta, sobre los 53 kilogramos sin exceder los 57 kilogramos.
- Quinta, sobre los 57 kilogramos sin exceder los 62 kilogramos.
- Sexta, sobre los 62 kilogramos sin exceder los 67 kilogramos.
- Séptima, sobre los 67 kilogramos sin exceder los 73 kilogramos.
- Octava, sobre los 73 kilogramos.

Divisiones para los juegos olímpicos, Las divisiones olímpicas sólo tienen cuatro categorías:

Divisiones masculinas

- Primera, sin exceder los 58 kilogramos.
- Segunda, sobre los 58 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Tercera, sobre los 68 kilogramos sin exceder los 80 kilogramos.
- Cuarta, sobre los 80 kilogramos.

Divisiones femeninas

- Primera, sin exceder los 49 kilogramos.
- Segunda, sobre los 49 kilogramos sin exceder los 57 kilogramos.
- Tercera, sobre los 57 kilogramos sin exceder los 67 kilogramos.
- Cuarta, sobre los 67 kilogramos.

Divisiones juveniles masculinas, estarán divididas en diez categorías:

- Fin, sin exceder los 45 kilos.
- Fly, más de 45 kilogramos sin exceder los 48 kilogramos.
- Bantam, más de 48 kilogramos sin exceder los 51 kilogramos.
- Feather, más de los 51 kilogramos sin exceder los 55 kilogramos.
- Light, más de los 55 kilogramos sin exceder los 59 kilogramos.
- Welter, más de los 59 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.
- Light middle, más de los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Middle, más de los 68 kilogramos sin exceder los 73 kilogramos.
- Light heavy, más de los 73 kilogramos sin exceder los 78 kilogramos.
- Heavy, más de los 78 kilogramos.

Divisiones juveniles femeninas, estarán divididas en diez categorías:

- Fin, sin exceder los 42 kilos.
- Fly, más de 42 kilogramos sin exceder los 44 kilogramos.
- Bantam, más de 44 kilogramos sin exceder los 46 kilogramos.
- Feather, más de los 46 kilogramos sin exceder los 49 kilogramos.
- Light, más de los 49 kilogramos sin exceder los 52 kilogramos.
- Welter, más de los 52 kilogramos sin exceder los 55 kilogramos.
- Light middle, más de los 55 kilogramos sin exceder los 59 kilogramos.
- Middle, más de los 59 kilogramos sin exceder los 63 kilogramos.
- Light heavy, más de los 63 kilogramos sin exceder los 68 kilogramos.
- Heavy, más de los 68 kilogramos.

una revisión física y de equipo, por un inspector designado por la organización del evento en la mesa de inspección.

Al finalizar la revisión, el competidor deberá proceder al área de entrenadores con un entrenador y un médico del equipo (si lo tiene).

PUNTOS VÁLIDOS

Se otorgarán puntos cuando las técnicas permitidas sean ejecutadas con precisión y fuerza sobre las áreas del cuerpo habilitadas para la puntuación.

Los puntos válidos se dividen de la siguiente manera:

Un (1) punto por ataque al protector de tronco.

Tres (3) puntos por patada válida con giro al cuerpo.

Tres (3) puntos por ataque a la cabeza.

Cuatro (4) puntos por patada válida con giro a la cabeza

El resultado del combate se obtendrá al sumar los puntos de los tres rounds.

ÁREAS Y TÉCNICAS PERMITIDAS PARA MARCAR PUNTO

Técnicas permitidas para marcar punto:

- Una, es la técnica de puño. Técnicas que emplean las partes frontales de los dedos índice y medio con el puño bien cerrado.
- Dos, es la técnica de pie. Técnicas que emplean la parte del pie por debajo del tobillo.

Áreas permitidas para marcar punto:

- Tronco: atacar con las técnicas de puño y pie en las áreas cubiertas por el protector de tronco entre la axila y la pelvis, es el área legal de ataque. Sin embargo, los ataques no serán hechos sobre la parte de la columna, por ello, el protector de tronco debe ser usado de acuerdo al tamaño a cada categoría de peso y el físico de cada competidor.
- Cabeza: el área por encima del cuello incluyendo toda la parte de la cara, ambas orejas y la parte de atrás de la cabeza. Solamente es permitido atacar esta área con las técnicas del pie.

ACTOS PROHIBIDOS Y PENALIDADES

Las penalidades son divididas entre “kyong-go” (amonestación), que bajan medio punto, y “gam-jeom” (deducción de punto), que bajan un punto completo.

Actos prohibidos que se penalizan con un punto.

Los siguientes son los doce actos prohibidos penalizados con un kyong-go:

Cruzar la línea límite: Cuando alguno de los competidores se sale de la línea límite, colocando ambos pies fuera del área de 8m por 8m, buscando evitar una técnica del contrario.

Evadir al oponente dando la espalda: Cuando alguno de los competidores da la espalda para evitar el ataque del oponente.

Caerse: Cuando alguno de los dos competidores se cae intencionalmente, evitando una acción de ataque del contrario.

Evitar el combate: Cuando alguno de los dos competidores frecuentemente da pasos hacia atrás con la intención de no atacar.

Agarrar, retener o empujar al oponente: Cuando cualquiera de los dos competidores agarra cualquier parte del cuerpo, uniforme o equipo de protección del oponente con las manos. Incluyendo la acción de agarrar el pie o la pierna, o enganchar cualquiera de las dos con el antebrazo. Así mismo empujar para hacer perder el equilibrio del oponente con el propósito de lograr una ventaja en el ataque.

Atacar debajo de la cintura: Cuando cualquiera de los dos competidores realice un ataque intencional a cualquier parte por debajo de la cintura.

Fingir lesión: En el momento que cualquiera de los dos competidores exagere una lesión o indique dolor en una parte del cuerpo que no ha sido golpeada, con el fin de demostrar que el oponente cometió una violación.

Cabezazo o atacar con las rodillas: Cuando cualquiera de los dos competidores realice un cabezazo intencional o ataque con la rodilla cuando se esté a una distancia corta del oponente.

Golpear la cara del oponente con la mano: En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo, en la cara.

Proferir comentarios indeseables: En el momento que cualquiera de los competidores o entrenadores manifiesten observaciones indeseables, o cualquier mala conducta, incluyendo acciones físicas o actitudes que critiquen las decisiones del árbitro.

Bloquear con la rodilla: Cuando cualquiera de los competidores levante la rodilla por más de 5 segundos, para bloquear y evitar un ataque válido del oponente o impedir el progreso de un ataque.

Inactividad de los competidores: En el momento que los competidores pasen 5 segundos sin actividad, el juez les dirá que combatan, si después de esta orden pasan 10 segundos más sin actividad se penalizarán ambos atletas o el más pasivo.

Atacar al oponente después del “kal-yeo”: En el momento que el juez de la orden de detener el combate (kal-yeo) y alguno de los atletas sigue las acciones de ataque o contrataque.

Atacar al oponente caído: Cuando cualquiera de los competidores golpea al oponente después de que éste se encuentre en el suelo.

Proyectar al oponente: En el momento que alguno de los dos competidores coge al contrario y lo lanza al piso por medio de una palanca de pies y manos.

Atacar intencionalmente la cara del oponente con la mano: En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo de tal manera que propina una lesión.

Interrumpir el progreso de la contienda: Cuando alguno de los competidores protesta en contra de las decisiones del árbitro, creando un disturbio, o abandona intencionalmente el área de combate.

Observaciones violentas o comportamientos extremos de parte de un competidor: En el momento que alguno de los competidores muestre actos violentos contra el árbitro, o en contra del competidor adversario.

PROCEDIMIENTO DEL COMBATE

Antes de comenzar el combate, el árbitro central llamará a “chong”, que es el color azul, y a “hong”, que es el color rojo. Ambos competidores entrarán al área de competencia con sus protectores de cabeza firmemente sujetos debajo de su brazo izquierdo.

Los competidores deben ponerse uno frente al otro y realizar el saludo a la orden de “cha-ryeot” (atención) y “kyon-ne” (saludo) por parte del árbitro. Inclínándose desde la cintura con un ángulo de unos 30 grados, con la cabeza inclinada con un ángulo de unos 45 grados y con los puños apretados al lado de las piernas. Después del saludo, los competidores deberán ponerse su protector de cabeza.

El árbitro dará comienzo al combate con la orden de “joon-bi” (preparados) y “shi-jak” (empezar). Terminará con la declaración, del mismo árbitro, de “keu-man” (final).

Después del final del último round, los competidores deberán quedarse de pie en sus respectivos lugares. Los competidores deberán quitarse el protector de cabeza e intercambiarán un saludo con la orden de “cha-ryeot” y “kyeong-rye” por parte del árbitro.

Los competidores deberán esperar de pie a que el árbitro declare la decisión del resultado.

태권도

COMPETICIÓN EN FORMAS
POOMSAE

COMPETICIÓN EN FORMAS - POOMSAE

Se determina la competencia como una parte importante de nuestro arte marcial o deporte, ya que esta dependerá única y exclusivamente de la habilidad que el competidor demuestre en el área de competencia, su seguridad y manejo de las técnicas a ejecutar basándose al grado que ostente, en general se dice que poomsae es una serie de movimientos preestablecidos que simulan defensa y ataques contra uno o varios contrincantes; en la competencia de poomsae el participante se enfrenta contra él mismo, sus habilidades o sus miedos determinan en muchos casos el resultado de la ejecución.

AREA DE COMPETENCIA

El Área de Competencia deberá tener una superficie plana sin ningún tipo de proyecciones u obstrucciones y estar cubierta con un material elástico no resbaladizo. El Área de Competencia también se puede instalar de ser necesario sobre una plataforma de 0,6-1 m de altura desde su base, con condiciones de accesibilidad adecuadas para Los Atletas y funcionarios con impedimentos físicos. La parte exterior de la Línea de Límite estará dispuesta con una inclinación de no menos de 30 grados, para la seguridad de los competidores.

Los competidores de las Clases Deportivas -P10 y su personal de apoyo se les permitirá hacer una visita de reconocimiento al lugar de competencia y al Área de Combate, una vez que el lugar está preparado para la competencia. Preferiblemente un día antes de la competición para Las Clases Deportivas -P10.

El Área de Competencia está formada por un Área de Combate y un Área de Seguridad. El Área cuadrada de Combate deberá medir, al menos, 8m x 8m. Alrededor del Área de Combate, aproximadamente equidistante en todos sus lados, estará el Área de Seguridad. Las medidas del Área de Competencia (que envuelve el Área de Combate y Área de Seguridad) no debe ser menor de 11m x 11m y no mayor de 13m x 13m. Si el Área de Competencia está en una plataforma, el Área de Seguridad puede ser incrementada de ser necesario para garantizar la seguridad de los competidores. El Área de Competencia y el Área de Seguridad serán de diferentes colores, como está especificado en lo pertinente, en El Manual Técnico de Competencia.

Menores de 49 (40-49 años)

Menores de 59 (50-59 años)

Más de 59 (60 años o más)

Los límites de edad para la división de cada una se basan en el año, no en la fecha, cuando se llevan a cabo los campeonatos. Por ejemplo, en la división menor de 17, los concursantes deberán tener entre 14 y 17 años de edad. En este sentido, si el Campeonato Juvenil de Poomsae se celebrará el 29 de julio 2011, los participantes nacidos entre el 1 enero de 1994 y 31 de diciembre 1997 son elegibles para participar.

CLASIFICACIONES DE LA COMPETENCIA

Los concursantes podrán competir en más de una categoría de la competencia a menos que él o ella estén limitados por sexo o edad.

Competencia Poomsae Obligatorio.

Individuales hombres

Individuales mujeres

Equipo Masculino

Equipo Femenina

PAREJA

Competencia Poomsae Estilo Libre

Individuales de los hombres

Individuales de las mujeres

Pareja

Equipo Mixto (Composición de 5 miembros, entre ellos más de 2 hombres y 2 mujeres)

DIVISIONES POR SEXO Y EDAD

INDIVIDUAL: Masculino y Femenino

DIVISION	Hasta 17	Hasta 29	Hasta 39	Hasta 49	Hasta 59	+59
AÑOS	14-17	18-29	30-39	40-49	50-59	+60

PAREJAS: 2 concursantes

EQUIPOS: 3 concursantes, masculino y femenino.

En ambos casos las categorías son: 14 a 17 años, 18 a 29 años y más de 29 años.

Competencia Poomsae Obligatorio

Hombres, mujeres y mixtos divisiones se dividen de acuerdo a la edad.

No hay limitación específica a Poom / Dan para la competición por equipos.

Las divisiones masculina y femenina se clasificarán de la siguiente manera:

POOMSAE OBLIGATORIOS

Competición	División	Poomsae Obligatorio
Individual	-17	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek
	-29	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin
	-39	
	-49	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
	-59	Koryo, Keumgang, Taebeek Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
	+60	
Pareja	Junior	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek
	-29	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin
	+29	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin, Chonkwon
Equipo	Junior	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek
	-29	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin
	+29	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebeek, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon

DURACION DE LOS POOMSAE

Duración de la Competencia por División

Poomsae reconocido: Individuales, por pares, y las competencias por equipos de 30 y 90 segundos.

Poomsae Estilo Libre: individuales, por pares, y las competencias por equipo mixtos de 60 segundos a 70 segundos.

El inicio del período de espera entre la primera y segunda Poomsae se activará después de que el coordinador del concurso ha declarado una decisión

ACTOS PROHIBIDOS Y SANCIONES

Las sanciones por cualquier acto prohibido serán declaradas por el árbitro.

Las sanciones se definen como "Gam-jeom" (deducción de puntos por multas).

"Gam-jeom" deberá figurar en los siguientes actos prohibidos:

Pronunciar comentarios indeseables o cualquier mala conducta por parte de un competidor o entrenador.

De acuerdo al juicio del árbitro, un entrenador de un participante amateur o profesionales de Taekwondo deberán llevar la forma y el respeto del código de conducta.

Atletas o el entrenador no deben interrumpir ni detenerse en el camino de los coordinadores de la competencia o en el medio de la coordinación de actividades durante las competencias.

Si un concursante es sancionado con dos (2) deducciones, el árbitro deberá declarar al competidor perdedor por sanciones.

Cuando un competidor acumule dos "Gam-jeom" (deducción de puntos por sanciones), el árbitro declarará que el concursante perdedor en las sanciones. "Gam-jeom", tal como se define en el presente artículo, se refiere a la deducción de puntos debido a los comportamientos por la falta de respeto al espíritu del deporte, más que debido a la puntuación de los jueces en términos de precisión y presentación.

PROCEDIMIENTOS DE CONCURSO

Convocatoria de los concursantes: Treinta minutos antes del inicio programado de la competencia, los nombres de los concursantes se anuncian tres veces en la zona de formación de los concursantes. Cualquier competidor que no se presente en el área de la competición después del llamado del coordinador del concurso, será declarado como ausente, se considerará perdedor.

Inspección física y de uniformes: Después de ser llamados, los competidores deberán pasar por una inspección física y una inspección de uniforme en la mesa de inspección especificado por un inspector designado por la WTF. El concursante no podrá mostrar ningún signo de aversión, y no podrán llevar objetos que puedan causar daño a los demás competidores.

Entrar en el área de competencia: Después de la inspección, el competidor deberá entrar en el área de espera, cada concursante acompañado con su entrenador.

PROCEDIMIENTOS DE PRE-Y POST-COMPETICIÓN

La competencia iniciará después de la declaración de, "Cha ryeot", "Kyeong ne" Chun-bi "y" Shi-jak " por el coordinador de la competencia.

Después de la finalización cada uno de los Poomsae, los concursantes deberán estar en sus respectivas posiciones y hacer una reverencia con la orden del coordinador de "Ba-ro, Chariot, Kyeong-ne". Los concursantes deberán esperar hasta la declaración del coordinador de "Pyo-chul".

El árbitro declarará al ganador de acuerdo a los resultados de los jueces.
Salida del competidor.

CRITERIOS DE PUNTUACION

Puntuación se efectuará de acuerdo con las reglas de la WTF.

Poomsae Obligatorio (10,0)

Precisión (4,0)

I.- Precisión, exactitud en los movimientos básicos

II.- Exactitud de los movimientos individuales del Poomsae

Presentación (6,0)

I.- Velocidad y fuerza

II.- Fuerte y suave - Lento y rápido - Ritmo

III.- Expresión de la (energía) elegancia

Puntaje de Poomsae Obligatorio

Criterio de Calificación	Detalles de criterios de calificación	Puntos
Precisión (4.0)	Exactitud en los movimientos básicos	4.0
	Exactitud en los movimientos individuales del poomsae	
Presentación (6.0)	Velocidad y fuerza	2.0
	Fuerte y suave – Lento y rapido - Ritmo	2.0
	Expresión de la elegancia	2.0

Poomsae Estilo Libre (10,0)

1.- Habilidades Técnicas (6,0)

Nivel de dificultad de las técnicas de pie.

Precisión de los movimientos.

Grado de cumplimiento de Poomsae

2.- Presentación (4,0)

Creatividad

Armonía

Expresión de la energía

Música y Coreografía

Los tipos de patada en el nivel de dificultad de las técnicas de pie será designado por la WTF Poomsae Comité cada año.

Gráfico de Puntaje Poomsae Estilo Libre

Criterio de Calificación	Detalle de Criterio de Calificación		Puntos
Habilidades Técnicas (6.0)	Nivel de dificultad de técnicas de pie (3.0)	Altura del Salto	3.0
		Número de patadas con salto	
		Inclinación de giro	
		Número de patadas consecutivas	
		Acciones acrobáticas	
	Precisión de los movimientos (1.5)	Movimientos básicos	1.5
		Movimiento técnico designado	
Grado de cumplimiento o del Poomsae designado (1.5)	Viabilidad	1.5	
	Conectividad entre los movimientos de ataque y defensa.		
Presentación (4.0)	Creatividad		4.0
	Armonía		
	Expresión de la energía		
	Música y coreografía		
Puntos Máximo (10.0)			10.0

METODO DE PUNTUACION

Poomsae Obligatorio

Puntuación total es de 10.0.

precisión

1.- Puntuación básica 4,0

0,1 puntos se descontarán cada vez que un participante no realice los movimientos de base o del poomsae pertinentes con precisión, exactitud.

2.- Precisión en las acciones básicas y el poomsae pertinentes: 0,3 puntos se descontarán cada vez que un competidor cometa un grave error.

POOMSAE ESTILO LIBRE

HABILIDADES TÉCNICAS

Nivel de dificultad de las técnicas de pie: Los puntos se pueden añadir de 0 a 3,0 en el total de la evaluación en cinco áreas.

La altura del salto: Los puntos pueden ser agregado en base a la altura del salto en la misma posición y asistido salto.

Número de patadas con saltos: Puntos, se añade en función del número de patadas con salto (patadas en el aire).

Inclinación del giro: Los puntos se pueden añadir basándose en el número de grados de los giros (más de 180 grados, más de 360 grados, más de 540 grados y más de 720, por ejemplo).

Número de patadas consecutivas: Los puntos pueden ser añadidos en función del número de patadas conectado. El número de patadas consecutivas se limitará a cinco (5).

Acciones acrobáticas: Los puntos pueden ser agregado en base a la dificultad técnica de todas las acciones acrobáticas realizadas, etc.

Precisión de los movimientos: Esto significa la postura y el equilibrio. Los puntos se pueden añadir de 0 a 1,5 por precisión en los movimientos básicos de la técnica del movimiento de Taekwondo.

Grado de cumplimiento de Poomsae: Pueden añadirse de 0 a 1,5 puntos. Si la viabilidad de Poomsae y la conexión entre los ataques y las defensas están en perfecta armonía, se evaluarán en el rendimiento general del Poomsae de estilo libre.

En presentación pueden ser añadidos puntos de 0 a 4.0 basadas en el rendimiento general del Poomsae estilo libre.

Creatividad: Los puntos pueden ser añadido basado en la creatividad de las acciones y los componentes de Poomsae.

Armonía: Los puntos se pueden agregar sobre la base de la armonía entre los diferentes componentes, en general, Poomsae (música, coreografía y vestimenta, por ejemplo). La armonía entre los actores (la unidad, por ejemplo), se evalúa también en el caso de equipo o concurso de par.

Expresión de la energía: Pueden ser añadidos puntos de acuerdo con la norma de evaluación de la expresión de la energía en un Poomsae reconocido.

Música y coreografía: pueden ser añadidos puntos en cómo la música y la coreografía van bien entre sí con en el desempeño general de Poomsae.

DEDUCCIÓN DE PUNTOS

0,3 puntos se deducirán de la puntuación final en caso de que el rendimiento se termina antes o después que el conjunto de tiempo.

0,3 puntos se deducirán de la puntuación final en caso de que el atleta cruce las líneas límites del área de competición durante la ejecución.

CÁLCULO DE LA PUNTUACIÓN

Habilidades de precisión (por Poomsae reconocida) o técnica (de estilo libre de Poomsae) se califican por separado de presentación.

La puntuación final será el promedio de puntos, del total de puntos, excepto los puntos más altos y más bajos en respectivos puntos de precisión (por Poomsae reconocidos) o la técnica (la de estilo libre Poomsae) y presentación.

Todas las sanciones acumuladas durante la competición se tendrán en cuenta y se deducirán de la puntuación final.

태권도

COMPETICIÓN EN ROMPIMIENTO
KYUKPA