**QUE ES EL TAEKWONDO**

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

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

Echemos un vistazo más de cerca al significado de la palabra "Tae" "Kwon" "Do". Está compuesto por tres partes, como se muestra en la ortografía inglesa, aunque es una palabra en coreano. "Tae" significa "pie", "pierna" o "para pisar"; "Kwon" significa "puño" o "lucha"; y "Do" significa el "camino" o "disciplina". Si juntamos estas tres partes, podemos ver dos conceptos importantes detrás de "Tae Kwon Do".

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 Taekwon-Do Federation) y como "Palgwe" en la WTF (World Taekwondo Federation). Hoy en día, estas formas basicas 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.

**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 Tae Kwon Do 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 Tae Kwon Do, 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 Tae Kwon Do 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 Tae Kwon Do, 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.

**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 tambien fue adoptado posteriormente por todas las escuelas de artes marciales y estilos que se crearon en el pais desde tiempos antiguos hasta la actualidad, donde forma parte importante de la filosofia de conducta de todas las escuelas tradicionales de artes marciales coreanas, el codigo 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 - Cortesia
4. JI - Sabiduria
5. SHIN - Confianza
6. SUN - Bondad
7. DUK - Virtud
8. CHOONG - Lealtad
9. YOONG - Valentia

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 ultimo recurso y despues de haber agotado todas las formas posibles de solucionar la situacion y si es ecesario defenderse, saber utilizar solo la fuerza y tecnicas apropiadas para causar el menor daño posible para asi controlar al oponente.

El discipulo o practicante de MU SUL o MU DO(artes marciales)debe de ser extremadamente amable y gentil por fuera mientras que en su interior sera flexible y fuerte, y en conjunción con estas actitudes se guiara por el respeto a los codigos 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 sin 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.

LOS FUNDAMENTOS DEL TAEKWONDO.

La cortesía, la integridad, la perseverancia, el autocontrol y el espíritu indomable, son los cinco dogmas vitales a seguir en el Taekwondo. El éxito o fracaso en el entrenamiento, depende enormemente en cómo se observan y llevan a cabo estos cimientos, los que sirven como guía para todos los alumnos serios de Taekwondo.

CORTESÍA (YE UI): los estudiantes, deben intentar practicar los siguientes estamentos de cortesía, para construir un carácter noble y conducirse de una manera ordenada.

* Se debe promover el espíritu de concesiones únicas.
* Tener vergüenza de los vicios personales, rechazando los de otras personas.
* Ser amable y atento con los demás.
* Distinguir entre instructor y estudiante, adulto y adolescente.
* Comportarse de acuerdo a un honor profesional.
* Respetar las pertenencias de los otros.
* Tratar las diferentes materias con imparcialidad y sinceridad.
* Abstenerse de dar o recibir cualquiera ayuda o regalo cuando sea dudoso.

INTEGRIDAD (YOM CHI): Aquí la palabra integridad asume una definición más amplia que la que usualmente presenta el diccionario de la Real Academia Española. Se debe ser capaz de distinguir lo correcto y lo incorrecto, y tener la conciencia, si se falla, de sentirse culpable. Los siguientes son ejemplos donde falta integridad:

* El instructor que se falsifica a él mismo y a su arte mediante la presentación de técnicas impropias a sus estudiantes por falta de conocimiento o por apatía.
* El estudiante que se describe engañosamente mediante la fijación de materiales previamente rotos antes de las demostraciones.
* El instructor que camufla técnicas no adecuadas o malas, con lujosos lugares de entrenamiento y adulaciones falsas a los estudiantes.
* El estudiante que solicita rango de un instructor o intenta adquirirlo.
* El alumno que obtiene un rango para un fin egoísta o por el sentimiento de poder.
* El instructor que enseña y promueve su arte para el propio lucro.
* El estudiante cuyas acciones no corresponden con sus palabras.
* El alumno que siente vergüenza de tomar opiniones de sus compañeros más jóvenes.

PERSEVERANCIA (IN MAE): Hay un antiguo dicho oriental que dice “La paciencia nos guía hacia la virtud o el mérito”. Se puede fabricar un hogar pacífico siendo paciente cien veces, ciertamente; alegría y prosperidad están probablemente más hechas para las personas pacientes. Para lograr algo en mayor grado o la perfección de una técnica, uno debe establecer una meta y persistir en ellas constantemente.

Robert Bruce aprendió su lección de perseverancia de los persistentes esfuerzos de una araña lentísima. Fue está perseverancia y tenacidad las que finalmente le dieron las condiciones de liberar Escocia.

Uno de los secretos más importantes para convertirse en un líder de Taekwondo, es superar cada dificultad a través de esta perseverancia. Kungfu Tsé dijo: “La persona que es impaciente en asuntos insignificantes, rara vez podrá obtener éxito en asuntos de gran importancia”.

AUTOCONTROL (GUK GI): Este fundamento es extremadamente trascendental dentro y fuera del Dojang, dirigiéndose uno mismo en combate, o con los conflictos personales. Una pérdida de autocontrol en un combate puede provocar un desastre para el estudiante u oponente. Una incapacidad para vivir y trabajar dentro de la capacidad o esfera de uno mismo, es también una falta de autocontrol. Según Lao Tsé: “La condición que impone ser más fuerte, es primero ganar sobre sí mismo que ganar sobre alguien más”.

ESPIRITU INDOMABLE (BAEKJUL BOOL GOOL): Está demostrado que cuando una persona es valiente y tiene sus principios claros posee una superioridad arrolladora.

Un estudiante serio de Taekwondo, deberá ser en todo momento modesto y honesto. Cuando se enfrente con la injusticia, tratará al enemigo sin miedo o duda alguna, con espíritu fiero, sea quien sea y por grande que pueda ser el número de ellos.

Para desarrollar estos fundamentos, es necesario que el estudiante asimile debidamente las doctrinas necesarias para llegar a obtener la verdadera esencia de este arte, las que se pueden resumir como las siguientes reglas de ética marcial:

* Se leal a tu país.
* Respeta incondicionalmente a tus padres.
* Se fiel a tu pareja.
* Respeta a tus hermanos y hermanas.
* Se leal con tus amigos.
* Respeta y escucha a los ancianos.
* Respeta a tu instructor o maestro.
* Nunca tomes una vida injustamente.
* Se leal con tu escuela.
* Siempre termina lo que empiezas.

Por otro lado, se debe hacer hincapié en las conductas que un alumno debe tener dentro del Dojang o lugar de práctica:

* Siempre ocupar el dobok limpio y planchado.
* Manos y pies limpios y las uñas cortas (tanto hombres como mujeres).
* No ocupar cosas afiladas en la ropa.
* No ocupar joyería.
* No beber, fumar o comer en el dojang.
* Ser puntual.
* Siempre hacer la reverencia adecuada cuando se entre o se salga del Dojang.
* No hablar, a no ser que sea necesario.

Historia del Taekwondo según la WTF

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

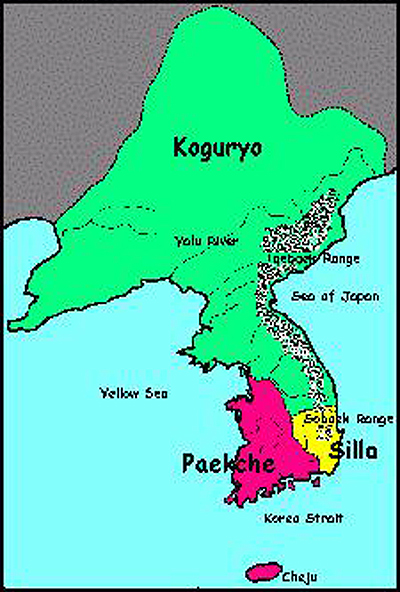
[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_500.jpg)

Edad Antigua

El origen del Taekwondo

.

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

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_tres_Dinastias_500.jpg)En los comienzos de la península coreana había tres tribus, cada una contaba con una competencia de arte marcial para guerreros durante la época de rituales. Para ese entonces, la gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis. Se cree que éste es exactamente el verdadero origen del taekwondo moderno, cuyo nombre proviene de “Subak”, “Taekkyon”, entre otros.

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

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

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

El Sonbae de Koguryo y el Taekkyon

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

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_Dinastia_koguryo_500.jpg)Según los expertos, Sunbae significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros. Más tarde, la crónica de la antigua Dinastía Choson o Joseon describió el ascenso de la era de Koguryo diciendo “la gente se reúne el 10 de marzo cada año en el lugar del ritual, en donde disfrutan de una danza de espadas, tiro con arco, combates de Taekwondo, entre otros” insinuando que el Taekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de Koguryo. También decía que un “Sunbae” vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_Koguryo_Mural_500.jpg)

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

El hwarang de Shilla y el Taekkyon

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

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

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

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

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_Kumgang_Yoksa_500.jpg)Especialmente la forma de puño mostrado en la estatua de Kumgang Yoksa se parece exactamente a un “jungkwon” (puño correcto) en el término contemporáneo del Taekwondo. La estatua también muestra el “pyon jumok” [puño plano] y el uso de las piernas, el cual se ve en el Taekwondo actual.

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

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.

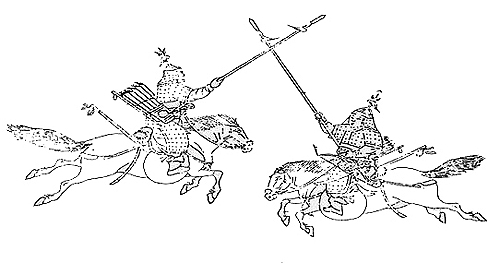
Sin embargo, la dinastía de Koryo en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la Corea moderna, Chosun. (Taekkyon explicado en el libro de la historia de Koryo).

Edad Moderna

En los tiempo 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 Confusionismo, 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.

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_Pinturas_del_libro_Muyedobotongji_500.jpg)

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).

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_TKD_1964_Song_Duk_Ki_500.jpg)

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.

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Taekondo_Deporte_Olimpico_500.jpg)

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

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

[](http://mastkd.com/wp-content/uploads/2009/03/2009-03-26_Ax_masTaekwondo_Historia_Poomsae_Mundial_500.jpg)

**KUKKIWON**

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

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

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

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

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

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

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



El Kukkiwon está localizado in la cima de la montaña en Kangnam, en Seoul, Corea a solo cinco minutos caminando de la estación del Tren Subterraneo de Kangnam. Su construcción, de estilo Clásico Coreano, fue realizada el año de 1972 con el fin de concentrar bajo su Techo, a todas las agrupaciones de Tae Kwon Do y proporcionar a sus practicantes, todas las facilidades para su entrenamiento, así como la realización de Torneos. Esta construcción fue un proyecto de Un Millón de Dollares, se inició el 9 de noviembre de 1971. El Primero y Único Gimnasio en su Género, fue inaugurado el 30 de noviembre de 1972 con el esfuerzo de mucha gente, pero principalmente del Dr. Un Yong Kim, presidente de la Federación Mundial de Tae Kwon Do y posteriormente, presidente de la Asociación Coreana de Tae Kwon Do. El Kukkiwon cuenta con instalaciones para proporcionar el ambiente idóneo para el entrenamiento, así como para el desarrollo de Torneos tales como el 1º y 2º Campeonato Mundial de Tae Kwon Do, el 1º Campeonato Asiático de Tae Kwon Do, o bien, para Seminarios tales como el 1º y 2º Seminario Internacional de Réferis. Una gran cantidad de Profesores y Estudiantes han entrenado aquí. Su Museo, "Memorial Museum" abrió sus puertas el 30 de noviembre de 1991 convirtiéndolo en el Centro de Información más importante del Tae Kwon Do. Dentro del Kukkiwon podemos encontrar lo siguiente:

* Estadio
* Dos Salones de Lectura
* Tres Áreas de Vestidores
* Dos Áreas de Regaderas
* Consultorio Médico
* Centro de Cómputo
* Dos Áreas de Oficinas de Dirección y Siete Oficinas Generales
* Un Pabellón (Palgak-jong)
* Cinco Baños
* Restaurante
* Caseta de Vigilancia
* Museo

Nuevo edificio para el Centro Mundial de Tae Kwon Do

Se ha puesto en marcha un proyecto para la construcción del nuevo Centro Mundial de Tae Kwon Do, en Seúl, Corea, debido a que el actual edificio de Kukkiwon (Cuartel General del Tae Kwon Do), es ya considerado pequeño y antiguo. Esta nueva sede contará con un Gran Doyang Central así como con toda la infraestructura para poder alojar Oficinas, Centro de Convenciones, Auditorio y todo lo necesario para la magnitud de la obra. El comité promotor para la construcción de este centro, está integrado por el Sr. Phil Gon Lee, como presidente quien además preside la Asociación Coreana de Tae Kwon Do. Otro miembro de este Comité Prof. Kwan Yang Nim, quien también participó en la formación de la Federación Mundial de Tae Kwon Do.

Cronología del Kukkiwon

|  |  |
| --- | --- |
| INAUGURACION | |
| 19/11/1971 | Ceremonia de fundación de Kukkiwon |
| 30/11/1972 | Terminación del gimnasio de Taekwondo |
| 06/02/1973 | Promulgación de denominación de gimnasio central para "Kukkiwon" |
| 25/05/1973 | Celebración del primer campeonato de Taekwondo mundial de conmemoración de la federación de Taekwondo |
| 28/05/1973 | Apertura de oficina de la federación mundial de Taekwondo dentro de Kukkiwon |
| DESARROLLO | |
| 07/08/1974 | Conversión para fundación de utilidad pública con personalidad jurídica |
| 02/09/1974 | Celebración de la ceremonia de la armadura de la entrada principal |
| 06/09/1974 | Fundación del equipo de la demostración de Taekwondo |
| 01/02/1974 | Promulgación de "Logotipo de Kukkiwon" |
| 05/08/1978 | Integración de 10 "Centros" de Taekwondo, Unificación de expedición de POOM-DAN de Taekwondo |
| 10/07/1980 | Ensayo integrado de maestros de educación de Taekwondo de Kukkiwon |
| CRECIMIENTO | |
| 01/09/1982 | Inauguración del centro de entrenamiento de los líderes de Taekwondo |
| 29/11/1983 | Acreditación por la Ley Nacional de Promoción de deportes del centro de entrenamiento de los líderes de TKD |
| 30/11/1987 | Publicación del libro de Taekwondo |
| 01/01/1988 | Unificación de Kukkiwon del trabajo de examinación de Taekwondo extranjero |
| 30/11/1991 | Inauguración del Museo de Taekwondo |
| ELABORACION | |
| 04/09/1995 | Ceremonia de inauguración del monumento de adopción de Taekwondo como un evento regular las Olimpíadas de Sydney 2000 |
| 20/09/1995 | Publicación del libro de Taekwondo en inglés |
| 30/12/1997 | Publicación de 25° Aniversario |
| 21/07/1998 | Establecimiento de plan de estudios de directores técnicos extranjeros de Taekwondo |
| 20/02/2001 | Establecimiento de página de internet |
| 01/04/2006 | Constitución del sistema de información de Taekwondo |
| 03/04/2006 | Apertura del instituto de Taekwondo |
| 26/05/2010 | Conversión para una entidad jurídica |
| 30/11/2012 | Publicación de 40° Aniversario |
| 17/06/2013 | Establecimiento del poder ejecutivo de la segunda entidad jurídica |
| 12/06/2014 | Constitución de la enciclopedia digital de Taekwondo |

**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 negras 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, pero sin embargo, son representadas de la siguiente manera:

* Won, el circulo, simboliza el cielo.
* Bang, el cuadrado, la tierra.
* Kak, el triángulo, el hombre.

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

Los pantalones simbolizan la Tierra, el cinturón representa al Hombre, y la prenda superior el Cielo. De este modo, la forma final del cinturón, 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 el cinturón, cinturón 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 el cinturón a nuestra cintura, refleja de una forma esotérica, el fusionar la parte física con la parte espiritual, y al unir estos dos componentes formamos nuevamente una sola

unidad. Al unir y atar el cinturón formaremos un triángulo al completar el nudo final; con este triángulo denotaremos la unidad del individuo; para que finalmente queden los dos extremos

completamente paralelos entre sí, dando señal de un carácter equilibrado.

Este milenario 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 practicas

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 del cinturón; 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 Tae Kwon Do de todos los grados y niveles, tomen conciencia del cuidado que deben al uso del uniforme, a la limpieza que deben tener con el, 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 cinturón, 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 si 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 Tae Kwon Do, 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 Tae Kwon Do.

EL 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 taewkondoin lleva puesto alrededor de la cintura un cinturón, 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 ene le 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 cinturón 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, del cinturón negro, 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 el cinturón que indican el número de ellos. En la categoría de infantil no se podrá acceder a cinturón negro, al que solo se puede optar a partir de los 15 años de edad. Este es sustituido por un cinturón rojo y negro y los danes se denominan pums.

La historia metafórica más difundida sobre el origen de los cinturones es aquella que afirma que a los nuevos practicantes de artes marciales se les daba un cinturón blanco para ajustarse el uniforme. A medida que pasaba el tiempo, con la práctica y el entrenamiento durante años, el cinturón 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 al cinturón negro, mientras que los danes se obtendrían a partir de este. De hecho, para diferenciar físicamente los niveles de los practicantes, Kano haría uso del cinturón que se utilizaba normalmente para ajustar la indumentaria cotidiana, puesto que todavía no se había inventado el judogui, estableciendo colores. El uso de cinturones negros 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. El cinturón 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 el cinturón blanco, 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 el cinturón blanco; mientras que el tercero, segundo y primer kyu, el cinturón 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, los cinturones coloreados 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 LOS CINTURONES**

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.

Nombre de la Cinta: Norang-Ti

Simbolismo: Tierra, Descubrimiento, y Realismo

Significado: La cinta amarrilla representa el inicio del aprendizaje, el nacimiento.

Se usa el color amarillo como representación de las riquezas físicas y espirituales obtenidas gracias a la práctica del Arte Marcial.

Nombre de la Cinta: Norang-Ti

Simbolismo: El crecimiento

Significado: En esta fase, el estudiante ha adquirido experiencia, se utiliza el color naranja, lo que le ha llevado a dominar las técnicas básicas, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.

Nombre de la Cinta: Chorok-Ti

Simbolismo: Naturaleza, Esperanza y Fe

Significado: La cinta verde representa el florecimiento de una nueva vida.

En este color se demuestra que el practicante del Arte Marcial comienza a meterse dentro de la práctica y empieza a desarrollar destrezas.

Nombre de la Cinta: Parang-Ti

Simbolismo: Cielo, Ilusión y Amor

Significado: La cinta azul es una de las más importantes de todas ya que en dicho grado el practicante del Arte Marcial comienza la búsqueda de la paciencia.

El azul representa el color generado por la unión del cielo y el mar, ese mismo azul que tanta paz y tranquilidad irradia.

Nombre de la Cinta: Palgang-Ti

Simbolismo: Atardecer / Fruto maduro

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

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

Nombre de la Cinta: Poomse-Ti

Simbolismo: Idealismo y Pureza

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

"Poom" significa, literalmente, movimiento, forma o naturaleza. "Sae" es la abreviación de un sustantivo, cuyo significado literal es forma, apariencia. Poomsae es una serie de movimientos, incluyendo técnicas de ataque y defensa, de acuerdo a una forma predeterminada (cuadro, patrón), sin la ayuda de un instructor.

Nombre de la cinta: Conjon-Ti

Simbolismo: Idealismo y Pureza

Significado: el practicante ha logrado una sudación superficial y sé esta nuevamente en el punto de partida para buscar el camino del conocimiento en la disciplina del Tae Kwon Do. El trayecto transcurrido entre la "Cinta blanca y la "Cinta negra" solo representa un proceso de preparación del practicante de Tae Kwon Do, pero solo al llegar a "cinta negra" es capaz de empezar a recorrer el camino para aprender a disfrutarlo. La "cinta negra" es también, símbolo de habilidad y madurez, la obtención de dicho grado con el mismo practicante sino para con la sociedad en que vive, el saber aceptar y ejercer esta responsabilidad siempre van juntas, son inseparables.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LAS CINTAS Y LOS GRADOS** | | | |
| Blanca | CHO BO CHA | Principiante | Tiempo |
|  | SHIP KUP |  |
| Amarilla | 10º | KU KUP | 4 meses |
| 9º | PAL KUP | 2 meses / 6 meses |
| Naranja | 8º | CHIL KUP | 6 meses / 8 meses |
| Verde | 7º | YUP KUP | 2 meses / 10 meses |
| 6º | YUP KUP | 2 meses / 12 meses |
| Azul | 5º | O KUP | 14 meses |
| 4º | SA KUP | 18 meses / ½ año |
| Rojo | 3º | SAM KUP | 22 meses / 1 año 10 meses |
| 2º | SAM KUP | 26 meses / 2 años 2 meses |
| 1º | I KUP | 30 meses / 2 años 6 meses |
| Negro |  | IL KUP | 34 meses / 2 años |