**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**

Se considera al Tae kwon Do una ciencia, un deporte y un arte. Una ciencia porque se basa en las leyes de la física moderna y haciendo mucho hincapié en las leyes de Newton; Es deporte porque en él se compite (hay torneos de nivel regional a nivel mundial) y es un arte porque es una disciplina de expresión corporal y esa expresión es única en cada practicante.

El Taekwondo se divide en 4 facetas:

- Técnicas de poder

- Técnicas especiales

- Formas

- Lucha Libre

Grados

Los grados en Taekwondo se dividen en KUP y DAN. Los grados KUP están asociados a cinturones de colores, y los grados DAN al cinturón negro. En cada uno existen 9 grados, debido a que el número 3 en la cultura coreana es el número de la suerte, 3 x 3 = 9, excepto en Taekwondo WTF donde existe el 10º DAN (el numero 10 significa la perfección).

Grados KUP, cinturones de color

Los grados Kup (a veces romanizado como Gup) son los grados más básicos del taekwondo. Siguen una numeración inversa, por lo que un alumno que acabe de empezar a practicar taekwondo, ostentará el 10º KUP, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro (1ºDAN) tendrá el 1ºKUP.

Grados KUP originales y cinturón asociado Ordenados de más inexperto a más experto.

|  |  |
| --- | --- |
| GRADO KUP | COLOR CINTURON |
| 10º KUP | Blanco |
| 9º KUP | Blanco Amarillo |
| 8º KUP | Amarillo |
| 7º KUP | Amarillo Verde |
| 6º KUP | Verde |
| 5º KUP | Verde Azul |
| 4º KUP | Azul |
| 3º KUP | Azul Roja |
| 2º KUP | Rojo |
| 1º KUP | Rojo Negro |
| dan | Negro |

Grados DAN, cinturón negro

Los grados DAN están asociados al cinturón negro. El orden de numeración de los DAN sigue un orden inverso al de los Kup. Así, un practicante que acabe de avanzar a cinturón negro será 1º DAN, e irá avanzando a 2º DAN, 3º DAN y así consecutivamente hasta 9º DAN. En la WTF, existe además el 10º DAN como un grado honorífico que han recibido muy pocas personas, y lo han hecho de forma póstuma en reconocimiento a su labor en favor del Taekwondo. Se otorga únicamente a personas cuyo trabajo en el taekwondo ha sido de vital importancia para el desarrollo del mismo.

A tener en cuenta:

I - III Dan, se los llama "Sabum" o "Profesor" (a menos que el instructor presente sea un IV dan o superior; en eso caso se llama "Bo-Sabum"

IV - VI Dan, se los llama "Sabun-Nim" o "Instructor" ("nim" es un sufijo y el aplicarlo es para mostrar respeto)

VII - VIII Dan, se los llama "Sajo-Nim" o "Maestro"

IX Dan, se los llama "Saso-Nim" o "Gran Maestro"

El X (décimo) Dan es un título que se otorga a manera póstuma. Representa el grado más alto en el Tae kwon Do y solo se le otorga a los IX danes que dedicaron su vida al desarrollo y enseñanza del Tae kwon Do

LAS TECNICAS BASICAS

Existen muchas técnicas en el Tae Kwon Do, tanto de manos como de pies que se combinan con saltos, cambios de ángulos y giros. Aquí es donde el Tae Kwon Do demuestra que es un arte ya que las formas de combatir y aplicar las técnicas dependen pura y exclusivamente del practicante.

CON LOS BRAZOS

Golpe de puño: Se golpea con el brazo totalmente extendido y con los nudillos del dedo medio e índice. el golpe va al pecho o a la cara. (¿Porque solo con esos 2 nudillos? Porque pegando con esos nudillos, el hombro se encuentra en línea recta con esos nudillos y se corre menos riesgo de que la muñeca se quiebre y la razón más importante y una de las bases del Tae Kwon Do: "contra más pequeña sea la superficie con la que se golpee, mayor será el poder concentrado en esa zona y mayor será el daño que se produzca"

Canto de mano: se golpea con el canto interno o externo de la mano de manera vertical u horizontal a la cara.

Golpe de codo: se golpea con el codo. Se puede golpear desde arriba, desde abajo o de lado a lado.

Golpe con mano abierta: se golpea con la palma de la mano (más exactamente con la porción de la mano más cercana a la muñeca). Se utiliza para golpear al mentón o al tabique desde abajo.

CON LAS PIERNAS

Patada de frente: Se levanta la rodilla hasta que queda paralela al piso y se patea de frente con el metatarso (base de los dedos).

Patada circular: se eleva la rodilla y se gira la cadera de tal manera que quede la rodilla apuntando hacia el frente y el recorrido de la pierna sea siempre paralelo al piso (de lado a lado). Se golpea con el metatarso tanto a las costillas como a la cabeza.

Patada semi circular: a diferencia de la patada circular esta utiliza media cadera por lo tanto es una patada más rápida. Esta patada golpea de costado con el empeine y golpea tanto a las costillas como a la boca del estómago.

Patada de costado: se gira toda la cadera pero ahora la rodilla apunta hacia un costado y con la pierna bien recogida, luego se estira la pierna hacia el frente y se golpea con el canto externo del talón (en defecto con el talón completo). Esta patada se utiliza la mayoría de las veces para golpear a las costillas (y es en extremo poderosa bien hecha).

LAS POSICIONES

Existen tres posiciones básicas que debe conocer los practicantes de Taekwondo:

POSICIÓN DE CAMINAR: a diferencia de la posición de caminar "natural" esta posición tiene 1 ancho de hombros de ancho x 1,5 anchos de hombro de largo. La pierna de adelante va semi flexionada y la de atrás totalmente extendida. Es una de las posiciones más utilizadas en el Tae Kwon Do y es muy estable.

POSICIÓN EN L:: es una posición que no tiene ancho pero si 1,5 ancho de hombro de largo. Los pies forman una L, las rodillas van flexionadas y los talones se encuentran en una misma linea. Es muy efectiva contra golpes de frente o para realizar golpes que van de lado a lado como canto de mano.

POSICION DE JINETE: asi como lo dice el nombre, se adopta una posición como si se estuviera montando un caballo, con 1,5 anchos de hombro de ancho, sin largo y con la piernas flexionadas. Es una posición efectiva para realizar ataques hacia los costados.

itf

LAS FORMAS

Las formas (tambien conocidas como tuls) son series de movimientos, ataques, defensas y coordinaciones que el practicante debe aprender en su respectivo nivel y luego demostrar en un examen para pasar al siguiente nivel:

Las formas con las siguientes:

GUPS

tae kwon do Saju-Jirugui y Saju-Makgui (pre - formas)

Choi Hong Hi Chon-ji

taa Dan-Gun

Tae Kwon Do ITF - Conoce todo acerca de este arte marcial Do-San

artes marciales Won-Hyo

itf Yul-Gok

tae kwon do Jonng-Gun

Choi Hong Hi Toi-Gye

taa Hwa-Rang

Tae Kwon Do ITF - Conoce todo acerca de este arte marcial Chong-Moo

DANES (aclaracion: La barra no es para decir que tienen diferente nombre sino que son diferentes formas)

artes marciales Kwan-Gae / Ge-Baek / Po-Eun

itf Eui-Am / Choong-Jang / Juche

tae kwon do Sam-Il / Yoo-Sin / Choi-Yong

Choi Hong Hi Yon-Gae / Ul-Ji / Moon-Moo

taa So-San / Se-Jong

Tae Kwon Do ITF - Conoce todo acerca de este arte marcial Tong-Il

artes marciales

itf

tae kwon do

ESTA ES MI FORMA FAVORITA DE GUP

link: http://www.youtube.com/watch?v=INq25gTlSIY

Y ESTA ES MI FAVORITA DE DAN

link: http://www.youtube.com/watch?v=sHLQWYECST8

Choi Hong Hi

LAS MOCIONES

Las mociones son las diferentes maneras de realizar los movimientos dentro de una forma. Se tiene en cuenta la velocidad del movimiento y la respiración.

Moción lenta: Se realiza sin fuerza con la lentitud que permita la coincidencia de la llegada simultanea de pie, mano, respiración y vista. (1 respiración por movimiento)

Moción normal: Se realiza el movimiento de acuerdo a la aplicación que este mismo tenga, con la velocidad y relajación que necesite (1 respiración por movimiento)

Moción continuada: Dos o mas movimientos deben enlazarse mas rápidamente pero sin cortes bruscos, intentando darle belleza a través de la continuidad (1 respiración por movimiento)

Moción rápida: Dos o mas movimientos deben enlazarse mas rápidamente (se refiere al tiempo entre movimientos) (1 respiración por movimiento)

Moción conectada: Dos o mas movimientos se unen en un gesto corporal con una sola respiración

taa

LAS ROTURAS

Las roturas son otro punto a tener en cuenta a la hora de un examen. El grosor de la madera varia entre 1/2" a 3" (" = pulgada) y el grosor depende de la técnica que se va a aplicar, la edad, la graduación y el sexo. Las roturas pueden ser de poder (patada de costado), de velocidad (puño en velocidad) o especiales (giro talon con salto)

UN EJEMPLO

link: http://www.youtube.com/watch?v=XEdgJ6U2bRg

UN EJEMPLO EXTREMO