

CINTURÓN: Azul a Azul Punta Roja

- Historia del Taekwon-do
- ¿Qué representa el color del cinturón ROJO?
- Significado y cantidad de movimientos del Joon-Gun
- Significado y cantidad de movimientos del Toi-Gye
- Explicación de: Dwitbal Sogui
- El TK-D y su efecto mental
- Tipos de combates.

Los orígenes del Taekwon-Do

Hace 1300 años, la península de Corea fue dividida en tres reinos: **Silla, Koguryo y Baek Je**. Silla el más pequeño, era continuamente acosado e invadido por sus más poderosos vecinos.

Los jóvenes aristócratas y guerreros formaron un cuerpo de elite, llamado Hwa Rang Do. Desarrollando varias formas de lucha con las manos y las piernas

El Hwa Rang Do fue conocido por su coraje y pericia en la batalla. Estos jóvenes obtuvieron esta fortaleza por su respeto al código.

Su práctica fue decayendo hasta ser prohibida con la ocupación de Corea por Japón (1909-1945). En 1946 un joven lugarteniente llamado **CHOI HONG HI** recientemente liberado de un campo de prisioneros de Japón, comenzó a enseñar su arte marcial a algunos soldados. Su estilo se basaba en técnicas de antiguas artes marciales coreanas (como el Tae Kyon y el Soo Bak Gi) y del Karate japonés, pero con una multitud de técnicas nuevas y recién desarrolladas, en especial unas perfeccionadas técnicas de piernas.

El 11 de abril de 1955, le dieron el nombre de **TAEKWON-DO** a esta técnica.

ROJO: Significa peligro, precaviendo al estudiante a ejercer control y prevenir al adversario a permanecer lejos.

Joong-Gun (32 movimientos).

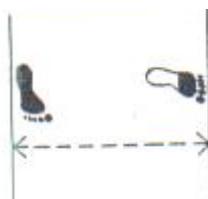
Recibe el nombre del patriota An Joong-Gun que asesinó a Hiro-Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que jugó el rol principal en la unión Coreo-japonesa. Hay 32 movimientos en este tul que representan la edad del Señor An, cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung en año 1910.

Toi-Gye (37 movimientos)

Es el nombre de pluma del conocido académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el neo confucionismo. Los 37 movimientos del Tul se refieren a su lugar de nacimiento a 37 grados de latitud, el diagrama representa al estudiante.

Posición L corta (Dwitbal Sogui).

- Avanzar o retroceder un pie con una distancia de un ancho de hombros entre los dedos de los pies.
- Flexionar la pierna de atrás hasta que la rodilla se ubique por encima de los dedos del pie colocando el talón ligeramente más allá del punto que une el talón del pie de adelante con el pie de apoyo.
- Flexionar la pierna de adelante, tocando ligeramente el suelo con el metatarso.
- Mantener los dedos del pie de adelante dirigidos 25 grados hacia adentro y los del pie de atrás unos 15 grados hacia delante.
- Distribuir la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna de atrás (95%). Cuando el pie derecho está atrás, se habla de posición L corta derecha y viceversa.
- La rodilla de la pierna de atrás debe estar ligeramente dirigida hacia adentro.



Taekwon-Do y su efecto mental

El Taekwon-do es un arte que implica una forma de pensamiento y de vida, particularmente generando cultura moral y un sentido de justicia.

La repetición constante de los ejercicios enseña la paciencia y la capacidad de superar las dificultades.

La formidable potencia generada por el cuerpo desarrolla la confianza en sí mismo.

Los combates enseñan la humildad, el coraje, la agilidad, la posición y la adaptabilidad, así como el autocontrol.

Las formas nos dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación. Mientras, los ejercicios fundamentales desarrollan; la precisión y el método, los principios, la imaginación y el objetivo.

También puede ser utilizado para bajar las tensiones y las presiones generadas por el rigor de largas horas de estudios. Una sesión de entrenamiento puede revitalizar y refrescar al estudiante a ayudar a canalizar su energía hacia sus estudios nuevamente.

En general los estudiantes de Taekwon-Do tienen bajos niveles de ansiedad, altos niveles de autoestima, actitudes más respetuosas y un mayor sentido de responsabilidad.

Tipos de combate

COMBATE A TRES PASOS (sambo matsokgi)

En uno o dos sentidos

COMBATE A DOS PASOS (ibo matsokgi)

COMBATE A UN PASO (ilbo matsokgi)