

ARTES MARCIALES ORIENTALES

JULIETH ROCIO GÓMEZ VARGAS

T.I 96070705394

GRADO: ROJO

PRESENTADO A:

MAESTRO

VICTOR BARRETO R.

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKION

BOGOTA D.C. DICIEMBRE DEL 2013

[illegible]

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a este club ya que desde hace un tiempo he venido practicando con cada una de estas personas que de forma directa o indirecta han invertido en mi formación deportiva.

De ante mano quiero agradecer a Víctor Barreto quien ha sido la persona que ha hecho posible, que este club sea un éxito; de igual manera a Andres Barreto quien ha estado estado al tanto de mi formación; también a Daniel Abril, David Abril y Andres Abril, la cual han sido de gran ayuda, ya que ellos han invertido de su tiempo, para estar al tanto de mi formación.

Gracias.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
1. Historia del Taekwondo.....	2
1.1 Que es el Taekwondo.....	4
1.2 Las tres dinastías.....	4
1.3 Palabras usadas	6
1.4 Grados y cinturones.....	8
2. Karate-Do.....	11
2.1 Objetivo.....	12
2.3 Técnica y entrenamiento.....	12
3. Judo.....	13
3.1 Historia.....	13
3.2 Valores éticos.....	14
3.3 Objetivo.....	15
4. Aikido.....	15
4.1 Formas de ataque.....	16
4.2 Técnicas de defensa	17
4.3 El “Ki”.....	18
5. Pumses.....	18
6. Experiencia personal.....	27
7. Conclusión.....	29
8. Biografía.....	30

INTRODUCCIÒN

En esta tesis se evidenciara un breve resumen sobre cuatro artes marciales orientales como lo son: Taekwondo, Karate-do, judo y aikido.

Estas artes marciales tienen varias cosas en común como son la disciplina y el comportamiento ético, sin embargo el principal propósito de estas artes marciales esta en el DO que es el camino a la filosofía, cuyo objetivo no está en promover la lucha sino evitarla; de igual manera estas artes marciales, pretenden es que uno como persona tenga un potencial único para sentirse bien física y mentalmente.

Sin embargo, estas artes marciales más que orientales son un gran medio para alcanzar el dominio de la mente, comenzando por el propio cuerpo.

Historia del Taekwondo

En la ciudad de Kyongju, capital del antiguo reino de Silla, dos gigantes se enfrentan entre sí en posición de Tae Kwon Do. Tallados en la pared de la torre de un templo budista de casi dos mil años de antigüedad, subsisten como testimonio del desarrollo primitivo del Tae Kwon Do como el arte nacional de Corea.

Tae Kwon Do significa literalmente “El arte de patear y dar puñetazos”. Este estilo de pelea se deriva de técnicas más antiguas de pelea con pie, mano y cabeza, llamadas Pal Ke, Soo Bak, Kwon Bop, Okinawate, Tae Kyun y Tang Soo; algunas de ellas ya eran practicadas en muchas partes del Oriente desde el siglo primero de nuestra era. Pudieron haberse iniciado en la India dos mil años antes del nacimiento de Cristo. Según la leyenda, se propagaron por todo el Oriente gracias a las enseñanzas de los monjes budistas, quienes idearon un sistema de defensa personal para protegerse durante sus viajes, contra los animales salvajes y los merodeadores.

Desde el origen de su especie, el ingenio del hombre se las arregló para idear habilidades especiales de pelea y así obtener alimento y proporcionarle una defensa contra sus enemigos naturales. A esta primera era, esto es, el primer medio millón de años de existencia del hombre, la llamamos “La Edad de la Acción Instintiva”. Fue anterior al invento de las armas, cuando ninguna acción consciente estaba involucrada en la defensa. La época que abarca desde la Edad de Piedra hasta el fin de la era primitiva, cuando la humanidad comenzó a extenderse, desde el altiplano asiático central, la cuna de nacimiento de su raza, por toda Asia, Europa y África, es llamada “La Edad de la Acción Consciente”. En este periodo, el hombre actuó conscientemente para inventar métodos de protección de su cuerpo y para satisfacer sus necesidades cotidianas, usando instrumentos y armas por primera vez. “La Edad Temprana de la Sistematización”, conocida también como la Edad del Hierro, es el periodo en que se desarrollaron sistemáticamente las técnicas de defensa personal, conjuntamente con las formas avanzadas del arte, la arquitectura, la religión y el gobierno, que dieron lugar al nacimiento de las civilizaciones. Durante “La Edad del Florecimiento de las Artes”, desde hace 2 600 años aproximadamente hasta la era moderna, las artes de defensa personal alcanzaron su más completo desarrollo en diferentes estilos en todo el mundo, y es esta la edad que más nos interesa.

Se han propuesto diversas teorías respecto de cuál fue el país en que se originó el sistema de pelea sin armas, conocido popularmente en Occidente como karate. Se dice que fue un príncipe indio el inventor del primer método científico de defensa personal, alrededor del año 3000 a.C. Solía pinchar a sus esclavos con agujas, hasta que descubrió los puntos más vulnerables del cuerpo humano, donde una simple punzadura causaba la muerte; más tarde inventó movimientos ideados especialmente para dirigir golpes a estos puntos críticos.

En el siglo VI d.C., un monje budista llamado Bodhidharma viajó de la India hacia China y estableció el budismo zen en el templo de Ko San Son Rim. Cuando sus seguidores chinos quedaban físicamente exhaustos debido a la rigurosa disciplina y al paso severo que establecía para ellos, entonces Bodhidharma comenzó a enseñarles un sistema de

ejercicios físicos y mentales delineados en el 1-Chin Sutra, para permitirles liberarse a sí mismos de todo control consciente y para alcanzar la iluminación. Sus seguidores trabajaron con estos ejercicios, que eran formas abstractas del sistema indio de combate con la mano abierta, hasta que llegaron a ser los luchadores más formidables de China. Su sistema de pelea lo llamaron Kwon Bop. Se insinúa que el Kwon Bop fue propagado posteriormente por monjes budistas a través de Corea, Japón y Okinawa, y ese es el sistema primario del cual se derivaron todas las demás formas de combate con la mano abierta.

Sin embargo, se recordará la pared de la torre en Kyongju, Corea, en donde hace dos mil años esos gigantes enfrentados en posición de Tae Kwon Do fueron labrados; es decir, quinientos años antes que Bodhidharma hiciera su viaje a China. En las paredes y el cielo raso de las tumbas de Koguryo, otro reino antiguo de Corea, también hay pinturas murales de hombres ejecutando ejercicios de Tae Kwon Do. La construcción de estas tumbas data del periodo entre los años 3 y 427d.C., lo cual indica que el Tae Kwon Do era practicado en Corea mucho antes de que se introdujeran las formas chinas de pelea. No se dispone de una historia detallada que señale cuándo se inició el karate en Japón. Existen indicios de que el estilo de lucha nipona se derivó del Okinawate, el estilo originario de Okinawa. Pero The Historical Record of Choson muestra la evidencia de que había comercio entre Choson (el nombre antiguo de Corea) y las Islas Ryukyu (Okinawa), y que los juegos y costumbres nativos de Corea pudieron haberse transmitido a Okinawa por conducto de los viajeros enviados.



Taekwondo

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea más sistemática y científica, que enseña no sólo las habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que muestra formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente.

Es “el arte de golpear con los pies y las manos”, cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable; se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada((chagui)), también incluye técnicas de mano y puño (chirugui, chigui y chumok) , el codo, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos).

Está compuesto además de técnicas de defensa personal muy variadas como agarres, bloqueos, luxaciones o barridos. Sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.



Las tres dinastías

El origen de las artes marciales se asocia con la necesidad ancestral del hombre no solo de defenderse, sino de desarrollar su cuerpo y su mente. Inicialmente esta necesidad se tradujo en la forma de “actividades deportivas” generalmente relacionadas con la realización de ritos religiosos.

Los primeros registros de la práctica de este Arte Marcial del año 50 A.C. cuando fue conocido como ‘Taek Kyon’. La evidencia de su práctica pudo ser encontrada en unas tumbas donde unas pinturas murales mostraban a dos hombres en una escena de pelea.

Por esos tiempos se pueden identificar tres provincias o reinos en Corea:

1. Koguryo (37 a.C. – 668 d.C.)
2. Paekje (18 a.C. – 600 d.C.)
3. Silla (57 a.C. – 936 d.C.)

Sus aportes: el Yongko en Puyo, Tongmaeng en Koguryo, Mochon en Ye y Mahan y el Kabi en la dinastía Silla.

Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra Paekje en 668 D.C. y a Koguryo en 670 D.C. El Hwa Rang Do jugó un papel importante en esta unificación. El Hwa Rang Do era un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Silla. Este grupo tenía un código de honor y practicaban varias formas de artes marciales, incluyendo Taekyon y Soo Bakh Do. Este código de honor es la base filosófica del moderno TaeKwonDo.

Dinastía Koguryo: Formas primitivas de Taekwondo; producto de la incorporación de los movimientos lentos de defensa y ofensivos, imitados de los animales; fueron encontrados en diferentes manifestaciones en la dinastía coreana de Koguryo fundada en el año 37 A.C., como las pinturas murales encontradas en las ruinas de las tumbas reales Muyon-chong y Kakchu-chong que muestran escenas de la práctica del ancestro del Taekwondo.

Dada la antigüedad de las tumbas se puede inferir que la población de Koguryo inició la práctica del Taekwondo durante el período comprendido entre el año 3 D.C. y 427 D.C.

Dinastía Silla: En Kyongju, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Sokkuram en el Templo Pulkuk-sa. En estas imágenes se aprecian dos “Guerreros Diamante” practicando Taekwondo, protegiendo al Budismo de los demonios.

Silla es famosa por el Hwarang, una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.

Los antecedentes de este código de ética incluso se encuentran en el documento más antiguo de la historia coreana el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los imperios de Corea así como en los fundamentos del Taekwondo actual.

Dinastías Koryo y Yi: En esta época (entre 1,147 y 1,170 D.C.) se estableció un período de paz. En 936 D.C. Wang Kon fundó la dinastía Koryo, el nombre Korea es derivado de este mismo. Así mismo el Soo Bakh Do se convirtió en un deporte popular, el cual fue utilizado como un método de entrenamiento militar.

Durante la dinastía Yi (1392 D.C. – 1910 D.C.), este énfasis en el entrenamiento militar desapareció. Es en este período cuando el Taekwondo se denominó “Subak” y su práctica se extendió, como una actividad deportiva, llegando incluso a realizarse una competencia entre provincias. En esta época King Chongjo publicó el libro ilustrado “Muye Dobo Tongji” que incluye al Taekwondo en uno de sus capítulos. El Subak se practicó como un importante deporte nacional, atrayendo mucho la atención tanto de la corte real como del público general.

Palabras usadas en el Taekwondo

1. Algunas órdenes y saludos

Sabonnim Ke Kionné: Saludo al Profesor.
SonSenNim ke kionné: Saludo al ayudante.
Bahró: Detenerse.
Tuitro Dorá: Girar, hacia el otro lado.
Pal Bacuo: Cambio de pierna.
Kuman: Terminar.
Dobok Chogñé: Acomodarse el uniforme.
Siyac: Comenzar.
Shio: Aflojarse, relajarse.
Guesok: Continuar.

2. Sesiones de práctica

Kiorugui: Lucha libre.
Han bon Kiorugui: Combate a 1 paso.
Matchuo Kiorugui: Media lucha (Combate controlado).
Kibon: Forma básica.
Ho Sin Sul: Defensa personal.
Kiok Pá: Roturas.
Poomse: Formas.

3. Palabras de uso frecuente al nombrar las posiciones, golpes, etc.

Ap: Adelante.
Tuit: Atrás.
Iop: Lateral.
Orun: Derecha.
Wen: Izquierda.
Mondora: Giro.
Tio: Salto.
Olgul: Zona alta, de la cabeza.
Montong: Zona media, del tronco.
Are: Zona baja.
Bakkat: exterior o hacia afuera.
An: interior o hacia adentro.
Sogui: Posición.
Kubi: Flexionado.
Kiap: Grito.
Dubon: Dos veces.
Du: Con dos.
Dubal: Con los dos pies.

4. **Posiciones**

Chariot: Firmes (Atención).

Chumbi: Preparados (Pies separados ancho de hombros).

Kibon Chumbi sogui: Preparados para formas.

Kirogui Chumbi: Preparados para lucha (posición de combate).

Chu Chun Sogui: Posición a caballo o de jinete.

Ap Sogui: Paso corto (Ap: adelante).

Ap Kubi: Paso largo (Ap: adelante, Kubi: flexionado).

Tuit Kubi: Posición en "L".

Moa Sogui: Pies juntos.

Pioni Sogui: posición natural, con los pies separados ancho de hombros.

Narani Sogui: pies paralelos, separados ancho de hombros.

Bom Sogui: Posición de tigre.

Koa Sogui: Cruzando las piernas.

Jactari Sogui: Posición de cigüeña.

Chevipom: Posición de gaviota.

5. **Algunas Patadas (Chagui)**

Ap chagui: Patada al frente con el metatarso, flexionando la rodilla.

Apaloligui: Levantar la pierna recta al frente, sube y baja arrastrando al mismo lugar.

Iop chagui: Patada lateral, con el filo del pie.

Dollio chagui: Patada semicircular con el empeine.

Chigo chagui: Patada de hacha.

Tuit chagui: Giro recto, patada hacia atrás o patada de burro.

Furio chagui: Patada en abanico hacia fuera.

An Furio chagui: Patada en abanico hacia adentro.

Bandal chagui: Patada en medialuna con el empeine.

Nopi Chagui: Patada con salto al frente en tijera.

Nako Chagui: Patada de gancho.

Tuit Dollio Chagui: Patada con giro, golpe de talón.

Bituro Chagui: Patada con torcedura.

Milo Chagui: Patada que empuja.

Murup Chigui: Golpe con la rodilla.

6. **Algunos Golpes**

Jirigui Golpe contundente (con el puño).

Chirigui: Golpes que pinchan.

Chigui: Golpes oscilantes, circulares.

Ap Chumok Jirigui: Golpe de puño al frente.

Son Nal Chigui: Golpe con el canto (el filo) de mano.

Son Nal Mok Chigui: Golpe al cuello con el canto (el filo) de mano.

Dung Chumok Ape Chigui: Golpe con el reverso del puño hacia adelante.
 Pion Son Kut Sewo Chirigui: Golpe con la punta de los dedos, con la mano en posición vertical.
 Du Chumok Checho Chigui: Golpe con los dos puños invertidos.
 Murup Kokkí: Romper la rodilla Batang.
 Son Tok Chigui: Golpe al mentón con la cara interior de la mano.

7. Algunas Defensas (Maki)

Are Maki: Defensa abajo.
 Montong Maki: Defensa al medio.
 Olgul Maki: Defensa arriba.
 Son Nal Maki: Defensa con el canto de la mano.
 An Maki: Defensa hacia adentro.
 Bakkat Maki: defensa hacia afuera.
 Nulo Maki: Defensa hacia abajo (descendente).
 Godoro Montong Maki: Defensa acompañada por el otro puño.
 Okgoro Are Maki: Defensa reforzada, cruzando el otro brazo.
 Gawi Maki: Defensa de tijera.

Grados y Cinturones

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, $3 \times 3 = 9$. 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 1ºKUPG; grados KUP originales y cinturón asociado Ordenados de más inexperto a mas 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 – Rojo
2º KUP	Rojo
1º KUP	Rojo – Negro

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 amarilla 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: 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 se está 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.

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.

Karate-Do

Karate (del japonés, 'mano vacía'), arte marcial (sin armas) de autodefensa en la que desde posiciones de equilibrio se dirigen o enfocan puñetazos o patadas acompañadas de respiraciones y gritos especiales. Más que un método de combate el karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral. Se enseña profesionalmente a diferentes niveles y con nombres asiáticos como una habilidad de autodefensa, un deporte competitivo y como ejercicio de estilo libre.

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la técnica, también le transmitimos este mensaje, lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.

En forma más pragmática podemos decir que karate es la forma japonesa de una técnica de luchas sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado a nuestro cuerpo humano. Consiste en un conjunto de golpes con las manos y los pies, estos golpes se dan concretamente sobre puntos precisos y vulnerables del cuerpo del adversario en su forma y característica. El karate es una esgrima de brazos y piernas, sirviendo ambas extremidades indiferentemente tanto para detener un ataque como para atacar.

Se completa con unas técnicas de luxaciones, proyecciones y caídas. De hecho el karate comporta todos los medios para poner fuera de combate a un asaltante ya que nada está prohibido. No obstante durante los entrenamientos, para que sea posible el ejercicio con el compañero, los golpes se efectúan con toda la energía, pero se detienen antes del contacto.

Kara: en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras no se emplea ningún instrumento como arma.

Te: en japonés significa la mano del hombre, en nuestra disciplina equivale a la técnica.

Do: significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

Objetivo del karate-Do: La máxima del maestro Gichin Funakoshi fue karate ni sente nashi, que significa que en el karate no existe primer ataque, entendiéndose en ella que un practicante de karate nunca debe albergar una actitud belicosa, considerándose el

Karate es un medio para la evolución personal a raves de técnicas físicas. El karate se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y ética, debido a su origen en el espíritu del Bushido japonés.

El karate también es un sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la agresividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable método para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo y los amplía, al tiempo que favorece su funcionamiento; aunque lo principal es que desarrolla la personalidad y el carácter de quien lo practica, siendo este su verdadero objetivo.

La práctica de este arte marcial tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes. Su carácter como práctica de grupo ayuda a que la gente se relacione de mejor manera; a los niños que son algo tímidos les ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus emociones.

Técnica y entrenamiento

El karate en su entrenamiento es parecido al judo y al jujitsu pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar a un oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate; también son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa.

Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competiciones o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o .manos cuchillo., puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, golpes de pie frontales, laterales, envolventes, saltando y pateos. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (sen sei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwara (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los finales, también llamados golpes mortales. Tales respiraciones y gritos ayudan en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.



Historia del Judo

Arte Marcial de origen japonés, deriva del Jujutsu. Fue creado por el Profesor Jigoro Kano (1860-1938), quien dedicó su vida a promoverlo. Adquiriendo maestría en variados estilos de Jujutsu durante su juventud, comenzó a desarrollar su propio estilo basado en principios deportivos modernos. En 1882 funda el Instituto de Judo Kodokan en Tokio, donde comienza a enseñar y que aún hoy es la autoridad internacional del arte. El nombre Judo fue escogido pues significa "la Vía Gentil (delicada)". Kano enfatizaba el valor preponderante del entrenamiento en el ataque y en la defensa para que pudiese ser un camino o forma de vida de la que toda persona pudiese participar y beneficiarse. Eliminó algunas técnicas tradicionales de jujutsu y cambió los métodos de enseñanza y entrenamiento de tal manera que la mayoría de las técnicas pudiesen realizarse con toda fuerza, llegando a una victoria decisiva sin necesidad de lesiones.

La popularidad del Judo aumentó dramáticamente luego de una competencia famosa auspiciada por la Policía de Tokio en 1886, donde el equipo de Judo venció a la escuela más conocida de Jujutsu en ese momento. Luego se hizo parte del sistema de educación física japonés y comenzó su expansión a nivel mundial. En 1964 Judo masculino pasó a formar parte de las Olimpiadas. En 1992 Judo femenino fue incluido en las Olimpiadas también.

Judo

Judo se practica sobre colchonetas y consiste principalmente de lances (nage-waza) y lucha mano a mano (katame-waza), que incluye técnicas de inmovilización (osaekomi-waza), ahorcamientos (shime-waza) y palancas (kansetsu-waza). Técnicas adicionales, incluyendo golpes (atemi-waza) e inmovilizaciones de articulaciones, se encuentran en los kata de Judo. Judo a menudo se compara con la lucha pero mantiene sus formas únicas de combate. Como derivado del Jujutsu, estas técnicas son a menudo también enseñadas en las clases de Judo.

Ya que el fundador estaba involucrado en la educación (Presidente de la Universidad de Tokio), el entrenamiento de Judo, enfatiza el desarrollo mental, moral y de carácter tanto como el entrenamiento físico. La mayoría de los instructores pone énfasis en los principios de Judo tales como el de ceder para superar fuerzas mayores o tamaños mayores, como además, los principios científicos de palancas, balance, eficiencia, momento y control.

Valores Éticos del Judo

LA CORTESIA, Es el respeto por el otro

EL CORAJE, Es hacer lo que es justo

LA SINCERIDAD, Es expresarse sin enmascarar su pensamiento

EL HONOR, Es ser fiel a la palabra dada

LA MODESTIA, Es hablar de si mismo sin orgullo

EL RESPETO, Sin respeto no puede nacer la confianza

EL CONTROL DE SI MISMO, Es saber callar en momentos de ira

LA AMISTAD, Es el mas puro de los sentimientos del ser Humano.

LA LEALTAD, Siempre se puede tener la garantía de la mano del consejo y la amistad de la persona leal

LA GRATITUD, Es agradecer toda enseñanza y todo bien recibido

EL JUDO, Es un ramo de todas estas flores.



Objetivo del Judo

Motivarse y disfrutar con la práctica del judo.

2. Conocer los aspectos reglamentarios básicos del judo (tatami, ropa, reglas, infracciones, etc.).
3. Transmitir las características, fundamentos, valores y actitudes del judo con su acusado sentido de lo moral y de lo humano.
4. Conocer y experimentar las técnicas del judo de pie y en el suelo.
5. Comprender y ejecutar los aspectos fundamentales de las proyecciones en judo.
6. Comprender y ejecutar los aspectos fundamentales de las inmovilizaciones en judo.
7. Realizar las caídas, evitando miedos y temores que dificulten su aprendizaje y ejecución.
8. Respetar el principio de ayuda mutua, tanto en la proyección como en las caídas.
9. Iniciar el contacto corporal.
10. Participar en juegos de lucha como medio de disfrute, de relación y empleo del tiempo libre.
11. Utilizar las estrategias básicas de cooperación, oposición y colaboración/oposición en los juegos de lucha.

Aikido

El aikido es un arte marcial de origen japonés, fundado por el Maestro Morihei Ueshiba (1883-1969), y que hereda tanto la tradición marcial de las artes de combate de las que procede, como una profunda espiritualidad y filosofía.

El vocablo procede de la unión de: **AI**: Unión, armonía, amor; **KI**: Espíritu, energía vital, actitud; **DO**: Camino, modo de hacer.

En el planteamiento del Aikido, no hay una atmósfera competitiva y combativa, donde domina la fuerza bruta y el máximo objetivo es la victoria a cualquier precio, sino la búsqueda de la perfección como ser humano, física y mentalmente, mediante una disciplina de entrenamiento constante. Todas las técnicas, del Aikido, con sus variaciones y aplicaciones, se caracterizan por su racionalidad y economía de movimientos. Contrariamente a la apariencia suave que pueda tener para el espectador, puede ser duro, vigoroso y realmente eficaz en un enfrentamiento real.



Formas de ataque

AI HAMMI KATATE DORI: Agarre de una mano en misma guardia.

GYAKU HAMMI KATATE DORI: Agarre de una mano en guardia cambiada.

SODE DORI: Agarre de la manga.

KATA DORI: Agarre del hombro.

MUNA DORI: Agarre del pecho. Realmente se refiere a un agarre a las solapas del keikogi, aunque “*Muna*” o “*Mune*” se refieren al pecho.

RYOTE DORI: Agarre con dos manos. Al no referirse a ningún miembro en especial, tomamos el agarre a las muñecas.

RYOTE SODE DORI: Agarre con dos manos a las mangas.

RYO KATA DORI: Agarre de los dos hombros. Presupone que usa las dos manos para ello.

KATATE RYOTE DORI: Agarre con dos manos a una.

USHIRO WAZA RYO TE DORI: Técnica de agarre a dos manos por detrás.

USHIRO WAZA RYO HIJI DORI: Técnica de agarre de los codos por detrás.

USHIRO WAZA RYO KATA DORI: Técnica de agarre de los dos hombros por detrás.

USHIRO WAZA ERI DORI: Técnica de agarre del cuello del Keikogi por detrás

USHIRO WAZA HAGA IJIME: Abrazo del pecho por detrás.

SHOMEN UCHI: Ataque vertical con la mano abierta (pero dedos cerrados) que nace de la zona superior de la cabeza y cuya zona objetivo es la zona superior de la cabeza del uke. Imita el corte de un sable en vertical (shomen).

YOKOMEN UCHI: Técnica similar a la anterior pero con una trayectoria ligeramente diagonal. Su zona objetivo suele ser el lateral de la cabeza o el cuello.

MAE GERI: Patada hacia el frente.

TSUKI (CHUDAN): Ataque de Puño (zona media del cuerpo).

TSUKI (JODAN): Ataque de Puño (zona alta del cuerpo).

Técnicas de defensa

- **Tai sabaki** (Técnicas de movimiento corporal unificado)
- **Ukmi** (Técnicas de caídas dinámicas)
- **Te Waza** (Técnicas de movimiento de la(s) mano(s))
- **Ashi wza** (Técnicas de pasos, desplazamientos y barridos)

Tecnicas básicas (Kihon waza)

- **Aiki taiso** (Técnicas básicas de alineación corporal conjunta que incluyen: centrado, respiración, desplazamiento, extensión y rotación , físicamente al sintoísmo)
- **Ukemi**(Técnicas de caídas dinámicas)
- **Te waza** (Técnicas de movimiento de la(s) mano(s))

Kihon Nage Waza (proyecciones base)

- **Shiho nage:** Proyección de las cuatro esquinas.
- **Kote gaeshi:** Proyección por torsión de muñeca.
- **Irimi nage:** Proyección por entrada.
- **Kaiten nage:** Proyección por giro.
- **Tenchi nage:** Proyección de cielo y tierra.



El “ki” en el aikido

El concepto del ki es equivalente al chino chi o qi, el hindústa prana o el griego pneuma y se traduce generalmente como «energía vital» o por analogías adecuadas a los diferentes contextos encontrados dentro de la práctica, como "aliento" o "espíritu", intención emocional, tensión muscular, dinámica y alineación corporal con la dirección/ ángulo del ataque, etc.

El aikido trabaja con el concepto de ki awasé (来合わせ) o mezcla del ki de nage y de uke (ki awasé es asimismo la denominación de una serie de ejercicios en pareja con jō) y con el de ki no musubi (気の結び), o conjunción del ki de ambos participantes. Se atribuye al maestro Kōichi Tōhei haber popularizado el uso del término a través de sus libros y conferencias y al maestro Morihiro Saito la práctica de ejercicios con sable para el Ki no Musubi.

El armónico fluir del ki en el cuerpo del aikidoka durante la realización de una técnica y la combinación del ki de ambos participantes se consideran objetivos esenciales de la práctica del aikido. El kiai es una exhalación sonora que es parte del fluir de la energía vital/ intención emocional durante la ejecución de una técnica, este es igualmente usado en el arte marcial del karate-Do japonés.

Pumses

Constituyen la base fundamental en el Taekwondo para la práctica del combate. Pretendían con ello proporcionar un medio de entrenamiento para que cualquier persona, en solitario, pudiera efectuar las técnicas básicas en una sucesión continua, en cualquier dirección y que permitiese la posibilidad de defenderse de más de un adversario.

La práctica constante de los pumses perfecciona el equilibrio, la precisión de movimientos y su coordinación, así como la potencia, la concentración y el aumento de la resistencia.

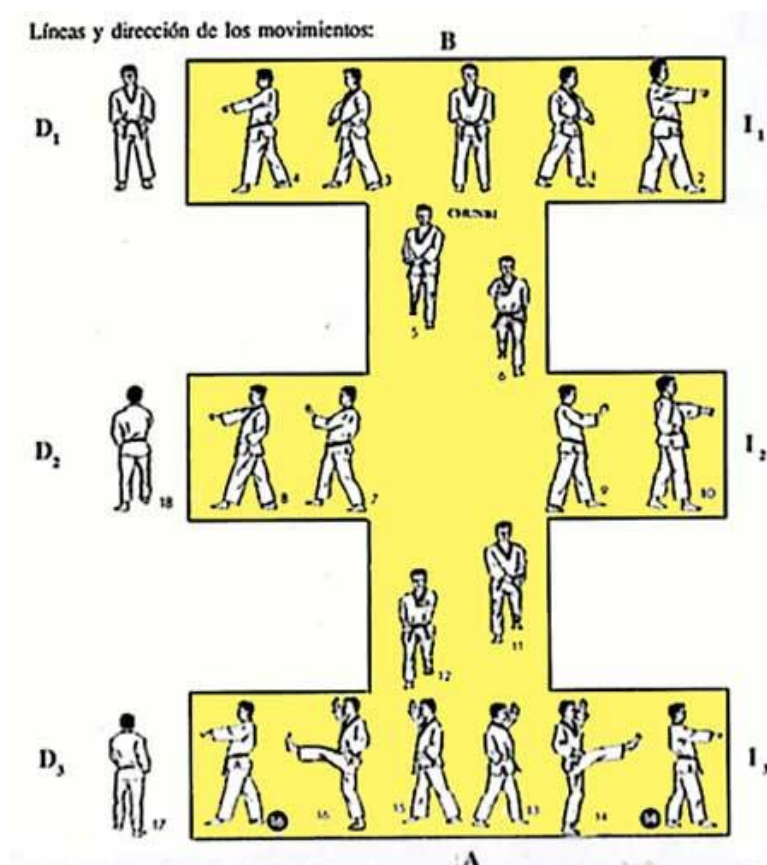
Los pumses Taeguk representan la mas profunda filosofía oriental. La palabra “Tae”, que en este caso se viene a referir a la grandeza y “Guk” que significa la eternidad. Esta palabra no tiene forma, ni principio, ni fin, pues contiene la esencia del todo.

Cada uno de los ocho primeros pumses taeguk, representa un símbolo o “Palgwe”, que significa Ley, Mandato. En el pensamiento oriental existen tres “Niveles del ser”, el Cielo (el universo), el Hombre y la Tierra. El principio de los pumses taeguk sostiene que aquel que se conoce a si mismo y a su ambiente comprendiendo los niveles del ser, hallará el camino de la armonía entre las fuerzas mutables del mundo en que vive y los valores eternos de la ética humana.

Consejos técnicos para la realización de cada pumse:

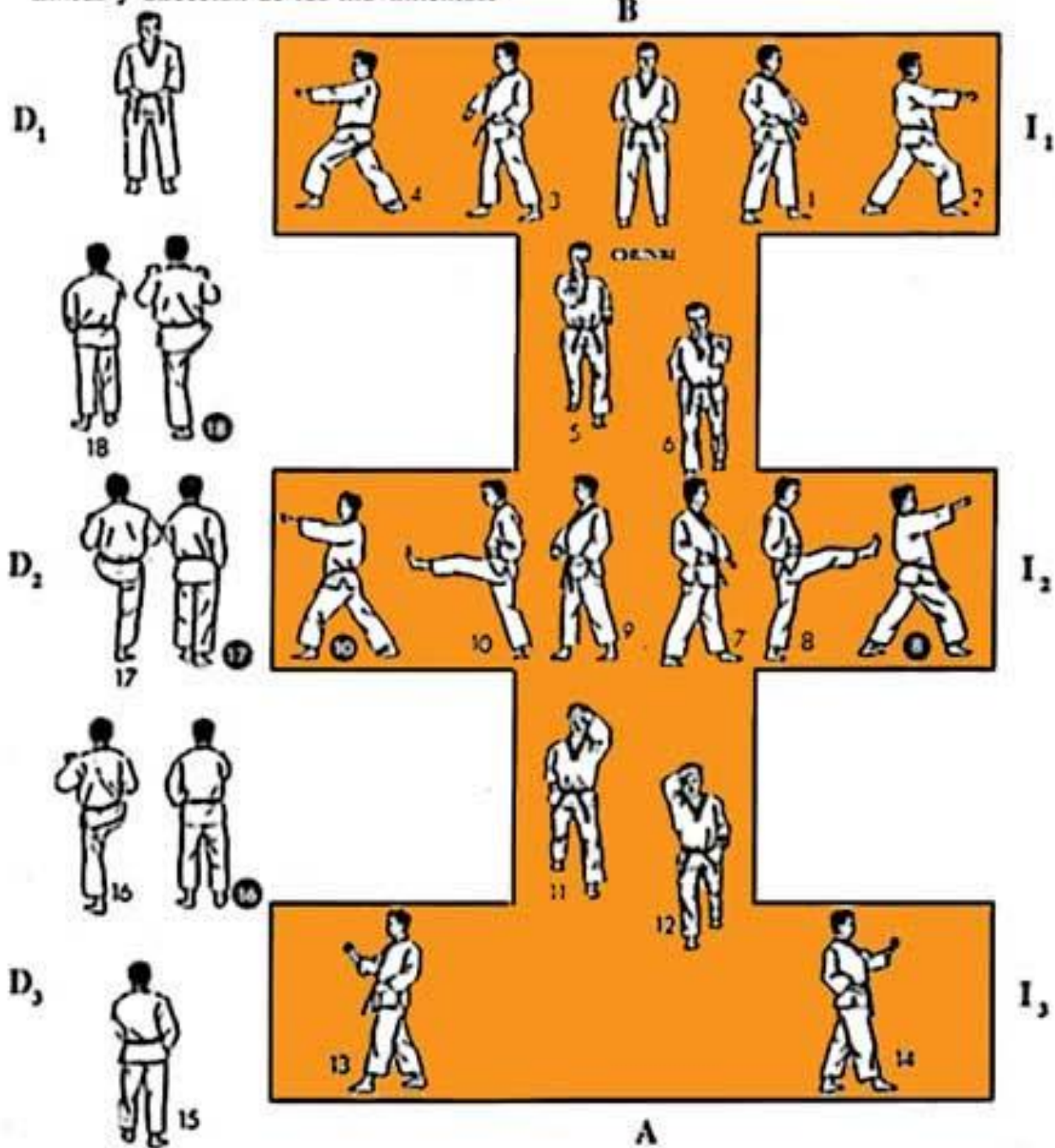
- El camino de cada pumse constituye una trama que se va completando a partir del desarrollo de cada acción.
- Cada persona ha de adaptar la ejecución del pumse a sus propias posibilidades.
- Entre las técnicas de ataque y defensa ha de haber una armonía, sin desequilibrios.
- Es fundamental enfocar correctamente la mirada durante la realización del pumse.
- Se ha de tener especial cuidado en el correcto posicionamiento del cuerpo entre las zonas que constituyen el trazado del camino.
- La correcta armonía entre velocidad, fuerza y respiración da cada acción su ritmo adecuado.
- La practica debe conducirse de forma que el pumse deje de ser un ejercicio muerto para convertirse en una manifestación viva de los profundos principios que representa.

-TAEGUK IL CHANG



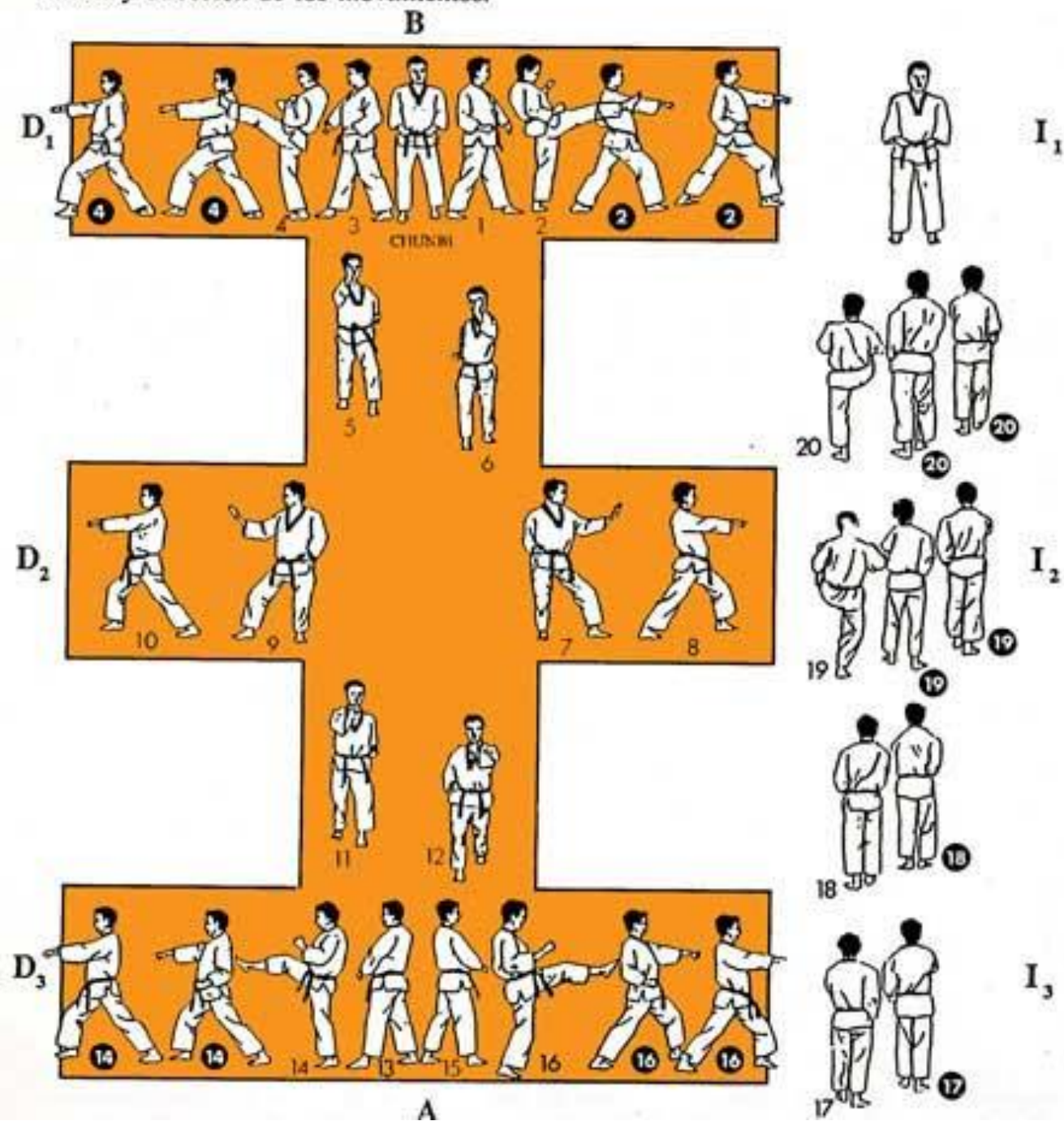
-TAEGUK I CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



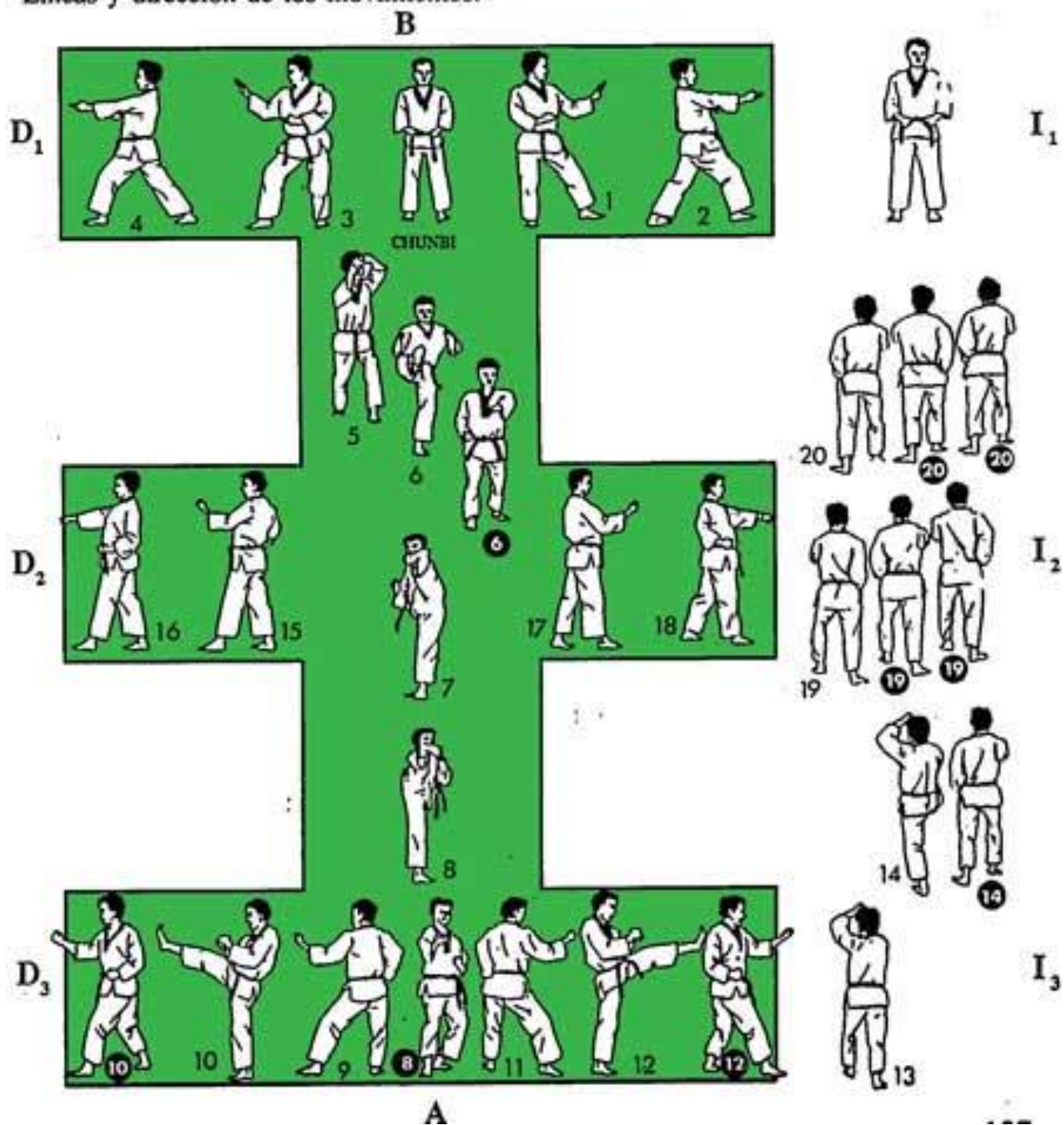
-TAEGUK SAM CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



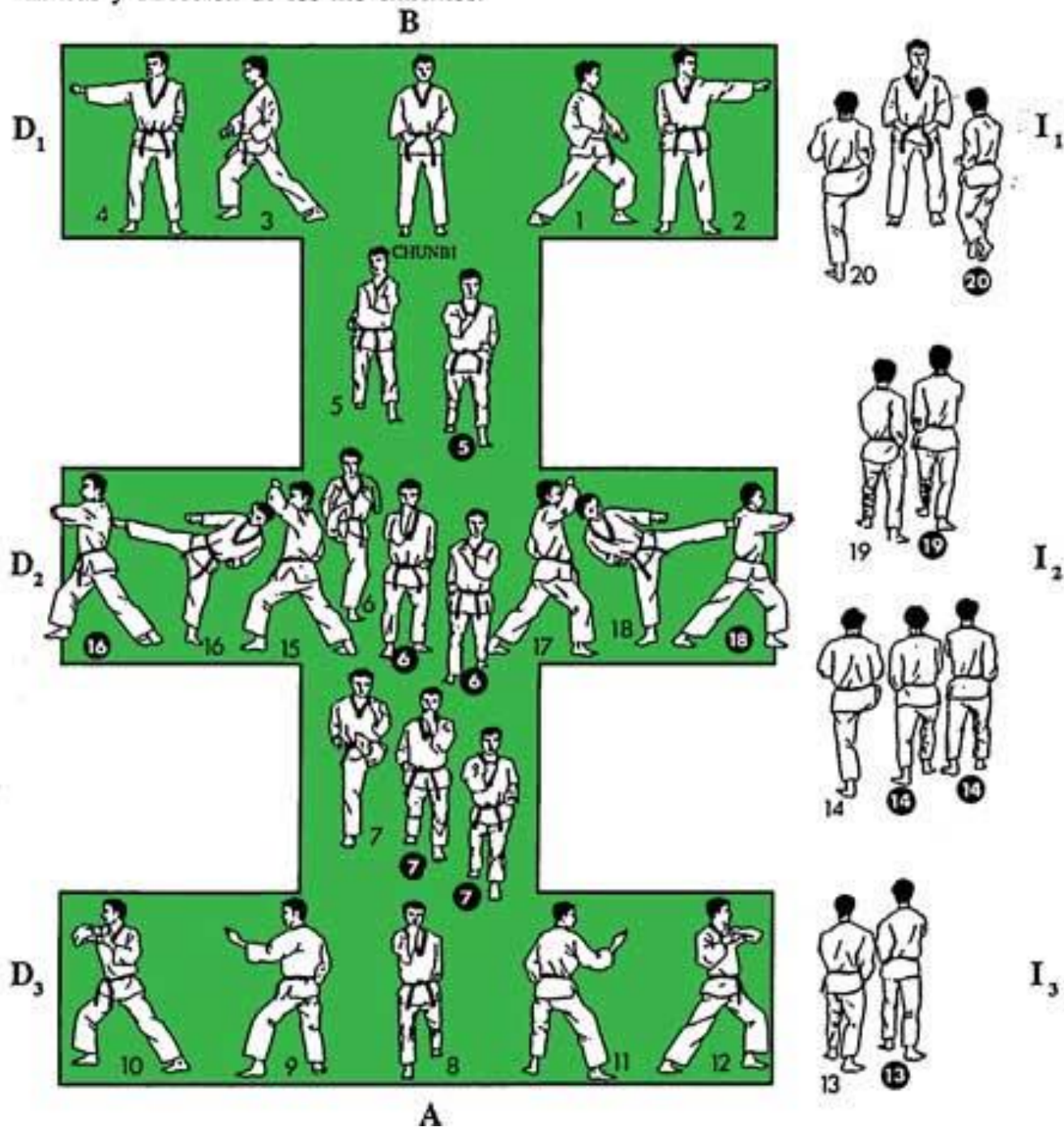
-TAEGUK SA CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



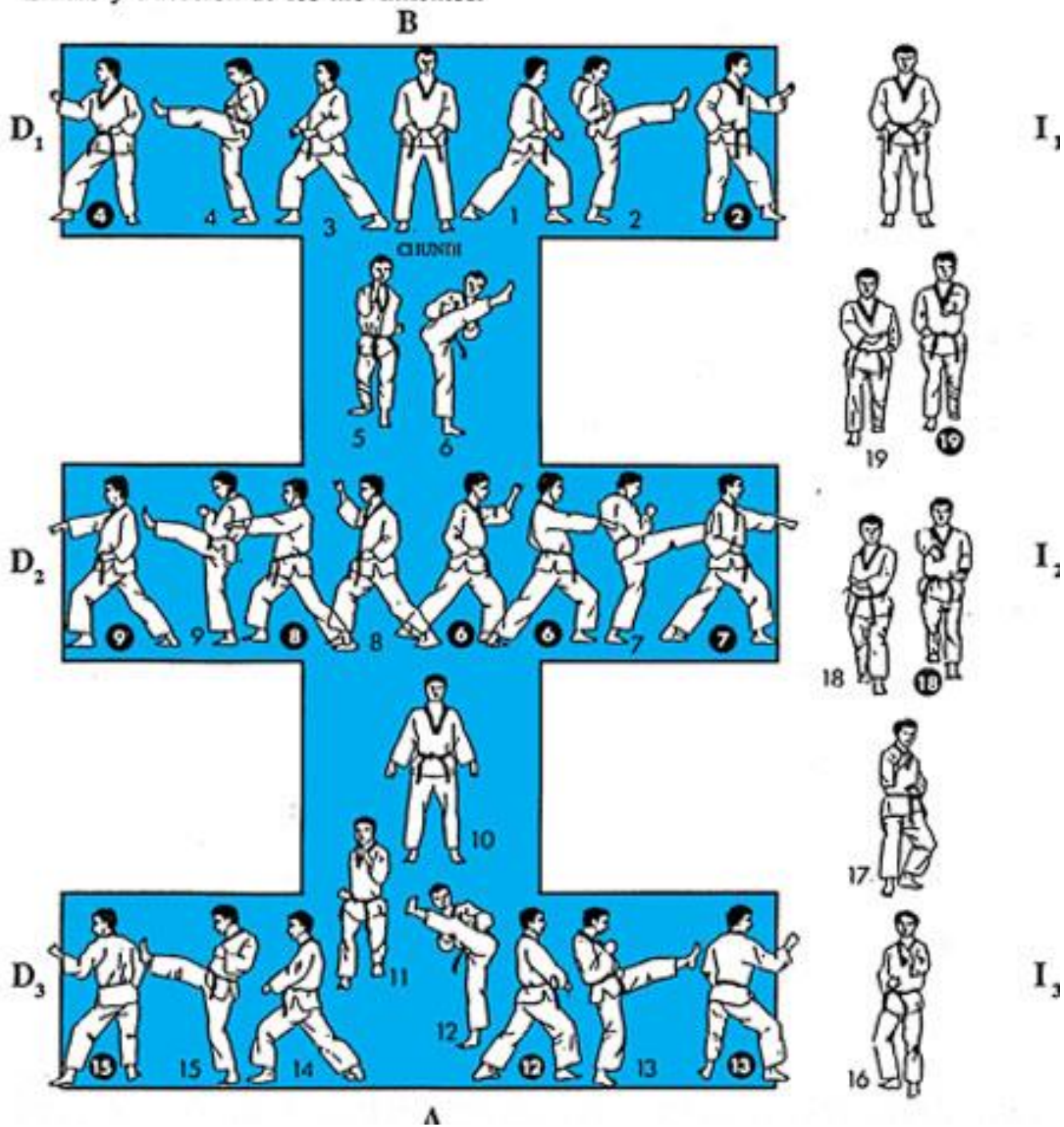
-TAEGUK O CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



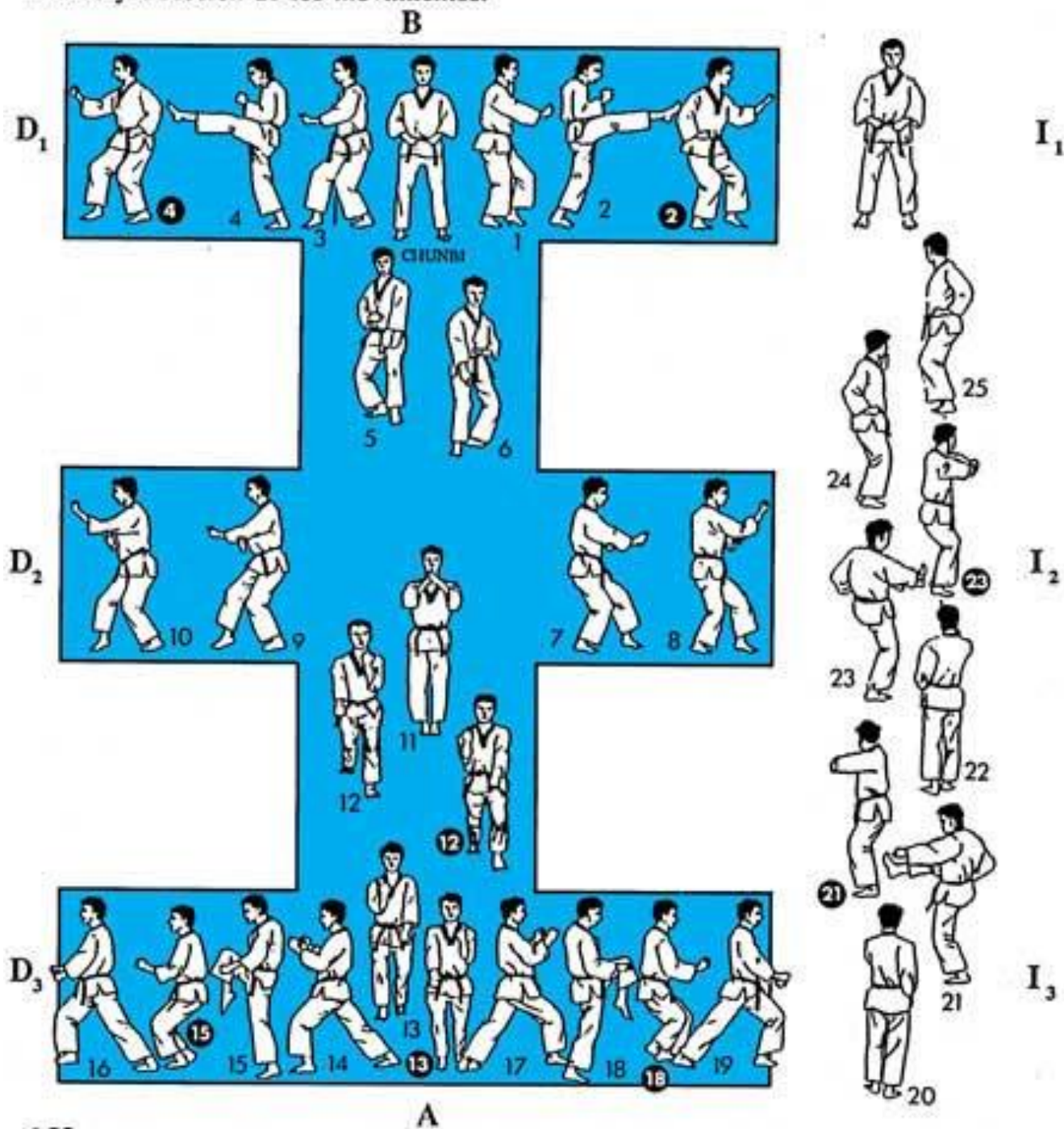
-TAEGUK YUK CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



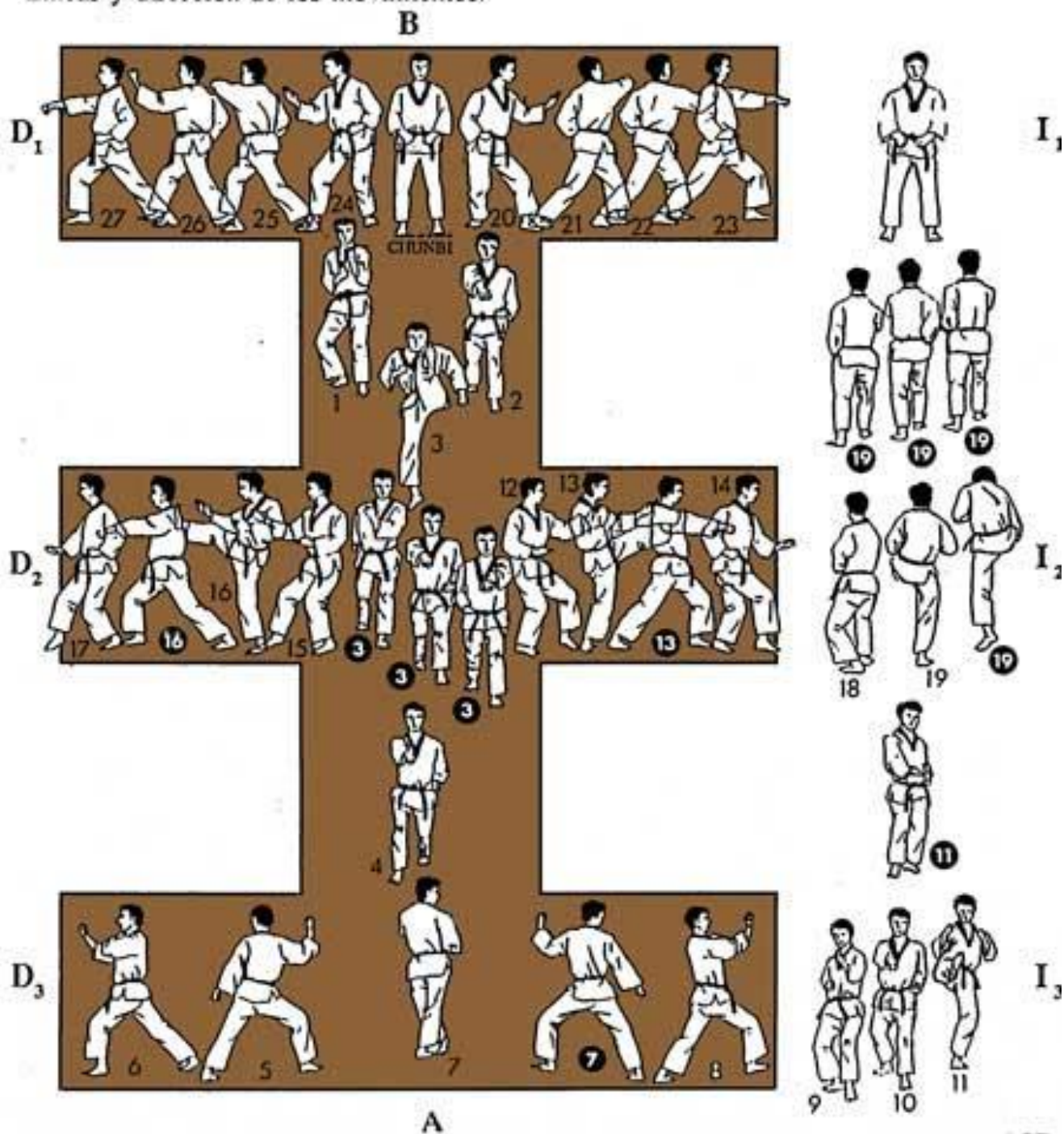
-TAEGUK CHIL CHANG

Líneas y dirección de los movimientos:



-TAEGUK PAL CANG

Líneas y dirección de los movimientos:



Experiencia personal

Mi experiencia en el taekwondo ha sido muy linda ya que yo jamás pensé practicar este deporte, porque mi punto de vista que yo tenía hacia el taekwondo era que eso era para hombres, pero pues con el tiempo yo iba y miraba en zarzamora como estudiantes pertenecientes a este club practicaban tal deporte, ya de varios días yo y una amiga fuimos averiguar cuando eran las clases, horario y demás. Yo volví al siguiente día con mi amiga comenzamos a practicar este deporte e incluso el primer día que fui, no fue como tan bueno para mi ya que yo no tenía un muy pésimo estado físico, por lo tanto uno de los alumnos me colocó a correr mucho y debido a esto me desmayé; sin embargo después de ese día, yo seguí y seguí yendo a taekwondo. Ya que me gusta la manera en que son las clases, como exigen y están al tanto de la formación. Entonces así fueron pasando los días y seguía yendo hasta cuando fue mi primer examen para amarillo, sentía muchos nervios al presentarme ya que yo soy muy tímida y me da pánico escénico, cuando me tocó presentarme fue una experiencia muy chévere ya que en la figura, rompimiento me fue muy bien y debido a esto obtuve y franja amarillo-verde.; ese día me felicito el profesor andres, mi familia y los demás alumnos pertenecientes al club.

Uno de mis propósitos al comenzar a practicar el taekwondo era ser la mejor alumna, entonces así yo comencé a exigirme mas y mas, con el pasar de los días yo iba muy seguido a las clases e incluso era de las alumnas que llegaba con quince minutos de anticipación, me esforzaba mucho para tener un buen rendimiento físico, elasticidad. En tres meses yo logré tener una muy buena elasticidad la cual fue un esfuerzo bastante exigente pero que al final tuvo éxito, esto hizo que yo tuviera una gran habilidad a la hora de un combate porque mis patadas eran muy altas y esto hacía que se me facilitara.

Cuando se llegó el examen para presentarme a verde de igual manera sentía nervios, pero pues ya no eran no era tanto como la primera vez, ya que me sentía más segura de lo que estaba haciendo, ese día me fue bien ya que tuve un muy rendimiento en el examen, de esta manera en el resto de exámenes para azul, púrpura y rojo me fue muy bien. Además como todo hubieron muchos obstáculos en mi vida ya que mi familia no me apoyaba al cien por ciento, debido a esto me tocaba ahorrar de mi onces para poder pagarme la pensión, el uniforme, y los cinturones cuando presentaba cada uno los exámenes; pero para mí esto no fue un impedimento para seguir en el taekwondo porque cuando uno se propone algo, lo cumple sin importar la serie de obstáculos que se van cruzando en el camino.

Y entonces así yo ya iba obteniendo un muy estado físico, elasticidad, conocimiento cada una de estas cosas me fue de mucha ayuda, porque una de las cosas que he podido superar es el pánico escénico; a demostrarle a las personas que no creyeron en mí cuando comencé a practicar el taekwondo que si se pueden superar muchas de las

cosas que jamás pensamos que íbamos a poder lograr, pero para poder lograr esto hay que tener mucha disciplina, responsabilidad, dedicación pero sobre todo motivación.

Yo con quien me la pasaba en las clases de taekwondo era con cynthia la cual nos hicimos amigas y así las dos compartimos cosas de nuestras vidas; Hubo un diciembre en el que ella se fue para España a visitar a su familia debido a esto yo comencé a ir día por medio, hasta tal punto que yo en mi decía “que clases tan aburridas”; entonces tome la decisión de salirme de taekwondo. Cuando ella lego a Colombia de nuevo me dijo por que te retiraste yo lo que le dije es que “las clases son muy aburridas” además tú te fuiste. Ella me insistía en que volviéramos a entrenar, pero pues yo siempre le cambiaba el tema, aunque dentro de mi yo me decía quiero volver, pero me daba cosita entrenar de nuevo.

Entonces así pasaron cuatro años en lo que yo me aleje totalmente del taekwondo, en ese transcurso de tiempo yo no me quería quedar haciendo nada y mucho menos perder el estado físico así que comencé a participar en concursos de baile la cual estuve dos años y los otros dos años comencé a practicar porras, me parece un deporte muy exigente ya que no es nada fácil realizar giros, saltos en el aire de igual manera se me facilitaba en las partes en que tocaba hacer elasticidad. Yo jamás pensé volver a taekwondo porque yo ya había salido de colegio y comenzaba una nueva etapa de mi vida en la universidad. Pero un día en el mes de agosto de este año, cynthia me hablo y me dijo “oye por qué no volvemos a taekwondo” para presentarnos para negro, no me pareció mala idea, así que yo acepte y al día siguiente fuimos a zarzamora con cynthia, el profesor andres quedo dichoso cuando nosotras le dijimos que queríamos volver, para presentarnos a negro, entonces el nos dijo, claro niñas vengan yo las espero el próximo fin de semana. Para comenzar a entrenar en forma , y entonces con el pasar de los días así fue el profesor comenzó prepararnos , yo empecé a desanimarme y a dudar si presentaba o no el examen ya que el nivel de exigencia que se necesita para ser negro es un poco duro ;sin embargo el profesor andres y tres de sus alumnos andres, Daniel, y David fueron de gran ayuda , ya que ellos dedicaron parte de su tiempo para prepararme y así realizar un excelente examen.

Así pasando todo este tiempo he aprendido que el taekwondo más que un deporte, es un estilo de vida ya que desde este arte marcial como lo es el taekwondo hay muchos valores, cualidades, fortalezas en los que como persona cada uno de nosotros podemos ir mejorando para así ser grandes seres humanos.

Conclusión

Lo que se pudo concluir sobre esta tesis es que en las artes orientales predomina el DO que es el camino o filosofía y que mediante este se puede hallar el objetivo de las artes marciales orientales que no es el de buscar combatir sino defendernos cualquiera que sea el caso.

Sin embargo cabe resaltar que en las artes marciales se usan cinturones para distinguir los diferentes niveles, ya que el cinturón mas alto es negro por lo tanto es aquel que tiene más experiencia y los anteriores a este, están en formación para dominar estas artes marciales, es necesario tener ciertas cualidades para tener gran éxito en esta formación una de estas es: Inculcar valores; ya sean la integridad moral, el autocontrol, el respeto. Usando como instrumento de aprendizaje el propio cuerpo; y así a través del dominio del mismo, llegar a dominar la propia mente. En conclusión las artes marciales más que un deporte es un estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

<http://www.angelfire.com/co2/taekwondo/historia.html>
http://www.peques.com.mx/el_taikwondo_y_sus_beneficios.htm
<http://taekwondowtf-col.jimdo.com/grados-y-cinturones/>
<http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>
<http://www.ma-ai.com/aikido.html>
<http://kanotengu.wordpress.com/artes-marciales-en-detalle/aikikai-aikido/formas-de-ataque-de-uke-en-aikido/>
http://aikidochark.blogspot.com/2012/04/el-ki-en-el-aikido_8543.html
http://www.gimnasiolee.com/taekwondo_contenido/pumse_taeguk.html

REFERENCIAS IMÁGENES

<http://alianzatkd.files.wordpress.com/2010/10/htkd9.jpg>
http://fotos.imagenesdeposito.com/imagenes/l/logo_del_karate-23506.jpg
<http://2.bp.blogspot.com/-BHE85e-bIV4/TbHae8B5ihI/AAAAAAAAAFX/kpdGmb-ndjc/s1600/judo02.jpg>
<http://usneando.blogspot.com/2010/06/las-artes-marciales.html>
<http://www.monografias.com/trabajos22/taekwondo/taekwondo.shtml>
<http://www.angelfire.com/co2/taekwondo/>