

World Taekwondo Federation

Tesis de Taekwondo

Presentada al profesor de Taekwondo:

Víctor Barreto

Presentada por:

Ricardo Esteban Ruiz C.

Bogotá D.C.

2009

Introducción

1. ¿Qué es el Taekwondo?
  - a. Hwa rang do
  - b. Creación y evolución del Taekwondo
  - c. Características del Taekwondo
  - d. World Taekwondo Federation
2. Principios del Taekwondo
  - a. La ética en el Taekwondo
3. Entrenamiento – Reglamento
4. Efectos
  - a. Efecto Físico
  - b. Efecto mental
5. El secreto del entrenamiento
6. Cultura moral
7. Filosofía del Taekwondo
8. Pumses
  - a. ¿Qué es un Taeguk?
  - b. ¿Qué es un Palgwe?
9. Definiciones en Coreano
10. La Flexibilidad en las Artes Marciales
11. Experiencia Personal
12. Epílogo

**EL UNIFORME EN LAS DIFERENTES ARTES MARCIALES**

**ANGELO CLAVIJO CIFUENTES**

ANGELO CLAVIJO CIFUENTES

Tesis de taekwondo

Victor Manuel Barreto  
Cinturón Negro segundo Dan

**CLUB TEKKION  
BOGOTA D.C  
2009**

## CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION.....	3
1. HAGAMOS UNA MIRADA HACIA ATRÁS.....	4
1.1 FEDERACION MUNDIAL DE TAEKWONDO (WTF).....	11
1.2 FEDERACION INTRNACIONAL DE TAEKWONDO (ITF).....	11
2. ¿QUE ME VOY A PONER?.....	12
2.1 EL KIMONO O EL DOBOK.....	13
2.1.1 EI KIMONO.....	13
2.1.2 EL DOBOK.....	18
3. VEAMOS ALGUNOS VESTIDOS.....	24
3.1 HAPKIDO.....	24
3.2 TANG SO DO.....	25
3.3 KUNG FU.....	26
3.4 KARATE DO.....	27
3.5 KENDO.....	28
3.6 NINJUTSU.....	30
4. DE REGRESO AL DOBOK.....	31
5. HABLEMOS AHORA DEL CINTURON.....	32
5.1 COMO COLOCARSELO.....	32
6. MI EXPERIENCIA CONTADA ATRAVEZ DEL CINTURON.....	34
6.1 CINTURON BLANCO.....	35
6.2 CINTURON AMARILLO CON FRANJA VERDE.....	36
6.3 CINTURON VERDE.....	37
6.4 CINTURON AZUL.....	37
6.5 CINTURON PURPURA.....	38

6.6 CINTURON ROJO.....	38
6.7 CAMINO AL CINTURON NEGRO.....	39
7. EI CINTURON NEGRO.....	41
8. CONCLUSIONES.....	42
9. GLOSARIO.....	43
10. BIBLIOGRAFIA.....	44

LA IMPORTANCIA DEL TAEKWONDO Y LAS ARTES MARCIALES  
EN LA SOCIEDAD

LILIANA ANDREA LÓPEZ GONZÁLEZ

LILIANA ANDREA LÓPEZ GONZÁLEZ

CLUB TEKKION  
BOGOTÁ  
2009

## TABLA DE CONTENIDO

### INTRODUCCION

#### 1. ORIGEN DE LAS ARTES MARCIALES

#### 2. DESARROLLO HISTORICO DEL TAEKWONDO

##### 2.1 Periodo Del Chosun Antiguo

##### 2.2 Periodo De Las Luchas Del Poder

##### 2.3 Las Tres Dinastías

##### 2.4 Koryo

##### 2.5 Periodo Chosun

#### 3. EL TAEKWONDO EN LA ACTUALIDAD

#### 4. CRISIS COLOMBIANA

#### 5. PRINCIPIOS FILOSOFICOS DEL TAEKWONDO

##### 5.1 Principio Básico De Sam Jae, Eum y Yang

##### 5.2 Desarrollo Histórico De La Filosofía Taekwondoga

###### 5.2.1 Hongik-ingan y Jaese-ihwa

###### 5.2.2 El Espíritu Del HwaRangDo

#### 6. PRINCIPIOS FISICOS DEL TAEKWONDO

#### 7. EXPERIENCIA PERSONAL

##### 7.1 Antes De Iniciar La Práctica

##### 7.2 Cinturón Blanco

##### 7.3 Cinturón Amarillo

##### 7.4 Cinturón Verde

##### 7.5 Cinturón Azul

##### 7.6 Cinturón Púrpura

##### 7.7 Cinturón Rojo

##### 7.8 Actualidad

#### 8. CONCLUSIONES

### BIBLIOGRAFIA

**ANATOMÍA Y NUTRICIÓN**  
**IMPORTANCIA EN LA PRACTICA DEL TEKWONDO**

**PRESENTADO POR:**

**EDUARDO MUÑOZ RADA**  
C.C. 79.850.892

**PRESENTADO A:**

**MAESTRO**  
**VÍCTOR MANUEL BARRETO R.**  
**CINTURÓN NEGRO 2º DAN**

**TESIS**  
**FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAEKWONDO**  
**CLUB TEKKION**  
**DICIEMBRE DE 2009**  
**BOGOTA D.C.**

## TABLA DE CONTENIDO

	Página
Introducción	7
¿Por qué es importante conocer el cuerpo humano?	8
El cuerpo humano	9
Sistema óseo	9
Sistema circulatorio	12
Sistema respiratorio	14
Sistema nervioso	16
Sistema digestivo	18
Sistema urinario	20
Sistema endocrino	21
Sistema inmunológico	23
Sistema muscular	24
Sistema reproductor	26
¿Cuál es la forma adecuada de mantener sano nuestro cuerpo?	28
Propiedades de los alimentos	28
Hidratos de carbono	28
Grasas	30
Proteínas	32
Vitaminas	34
Minerales	35
Fibras	37
Energía para deportistas	39
Conclusiones	42
Mi experiencia en las artes marciales	43
Mi experiencia en la practica del Tekwondo	44
Queda prohibido	46
Bibliografía.	47

EL TAEKWONDO EN EL CRECIMIENTO DE LA VIDA PERSONAL

CRISTIAN CAMILO GARCIA URBINA

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKIN

BOGOTA

2009

INTRODUCCION

**1 ASPECTOS GENERALES**

1.1 DEFINICION DE TAEKWONDO

1.2 INTRODUCCION AL TAEKWONDO

1.2.1 TAEKWONDO COMO EJERCICIO FISICO

1.2.2 TAEKWONDO COMO DEPORTE

1.3 UBICACIÓN GEOGRAFICA

1.3.1 MAPA DE COREA DEL SUR

1.4 BANDERA DE COREA DEL SUR

1.5 CITURONES EN EL TAEKWONDO

1.6 FIGURAS

1.6.1 TAEGEUK 6

**2 MARCO HISTORICO**

2.1 HISTORIA DE TAEKWONDO

2.2 COMPETENCIAS Y REGLAS DEL TAEKWONDO

2.2.1 METODOS DE CLASIFICACION

2.2.2 PUNTAJES

**3 DEPORTE INTEGRAL**

3.1 EL TAEKWONDO COMO DEPORTE FORMADOR

3.2 COMO ELEMENTO DE SOCIALIZACION

3.3 COMO DESARROLLO MUSCULAR Y FISICO

3.4 COMO DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

## 4 EXPERIENCIA PERSONAL

4.1 BIOGRAFIA

**TESIS TAEKWONDO**  
**REGLAMENTO DEL COMBATE Y DESARROLLO COMO PERSONA DURANTE LA**  
**PRACTICA DEL TAEKWONDO**

**FRANCISCO VALENZUELA**

**TEKKION**

*"aunque el camino sea largo, lo único en lo que tenemos que fijarnos es en  
llegar y continuar, así sea más largo."*

**VICTOR BARRETO**  
**CINTURONES NEGRO**

## **Tabla de contenido**

- 1. INTRODUCCION**
- 2. PUNTO DE VISTA**
- 3. HISTORIA ANTES DEL TAEKWONDO**
- 4. REGLAMENTO DEL COMBATE**
  - 4.1 PROPOSITO**
  - 4.2 APLICACIÓN**
  - 4.3 AREA DE COMPETICION**
  - 4.4 DIVISION DE PESO**
  - 4.5 DURACION COMBATE**
  - 4.6 PROCEDIMIENTO DE COMBATE**
  - 4.7 PUNTOS VALIDOS**
  - 4.8 PUNTUACION Y PUBLICACION**
  - 4.9 DECISIONES**
- 5. DESARROLLO COMO INDIVIDUO**
- 6. EXPERIENCIA PERSONAL**
- 7. CONCLUSIONES**
- 8. BIBLIOGRAFIA**

# Acercamiento cultural e histórico del Tekwondo

Sebastián Díaz Chávez

Tesis de grado para cinturón negro

Presentado a Víctor Manuel Barreto

(Maestro)

Club tekkion

Bogotá D.C

2009

## TABLA DE CONTENIDOS

Justificación

Introducción

<b>1 Origen del Tekwondo.....</b>	<b>5</b>
1.1 Conozca más respecto al arte marcial.....	7
<b>2 Ética.....</b>	<b>9</b>
2.1 Hwa Rang código de honor.....	9
2.2 Mandamientos de Taekwondo moderno.....	10
2.3 Reglas que se deben cumplir en el dojang.....	10
<b>3 Los principios del Taekwondo.....</b>	<b>11</b>
<b>4 Combate WTF.....</b>	<b>13</b>
4.1 Traje adecuado para hacer un combate.....	14
<b>5 Patadas y defensa personal.....</b>	<b>15</b>
<b>6 Puntos vitales (Keupsoh).....</b>	<b>17</b>
<b>7 Vocabulario coreano básico.....</b>	<b>21</b>
<b>8 Bandera de Corea (Taegukki).....</b>	<b>25</b>
<b>9 Experiencia personal.....</b>	<b>27</b>
<b>10 Glosario .....</b>	<b>32</b>
<b>11 Conclusiones.....</b>	<b>33</b>
<b>12 Bibliografía .....</b>	<b>34</b>
<b>13 Agradecimientos .....</b>	<b>35</b>

EL TAEKWONDO COMO FORMA DE VIDA

CLAUDIA XIMENA SAZA BARACETA

PREFESOR CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN :

VICTOR MANUEL BARRETO

ACADEMIA DE TAEKWONDO TEKKION

BOGOTA D.C. 2009

## CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS .....	5
INTRODUCCIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	9
ASPECTOS GENERALES.....	10
¿QUE ES EL TAEKWONDO?.....	10
CARACTERÍSTICAS DE LAS DIFERENCIAS CLASES DE TAEKWONDO.....	10
EL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS.....	11
FIGURAS .....	11
TAEGWUP.....	12
PALGWES.....	13
LA CINTA BLANCA.....	14
LACINTA AMARILLA.....	14
LA CINTA VERDE.....	15
LA CINTA AZUL.....	15
LA CINTA ROJA .....	15
LA CINTA NEGRA.....	16
TAEKWONDO COMO FORMA DE VIDA .....	17
CARACTERÍSTICAS DEL TAEKWONDO.....	18
ESENCIA DEL TAEKWONDO.....	19

PRINCIPIOS BASICOS.....	20
LA DOCENCIA .....	21
LA AGRE.....	21
BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS AL PRACTICAR TAEKWONDO....	22
EXPERIENCIA PERSONAL .....	25