

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres a quienes les debo todo pues han sido mi soporte en el camino de formación y sé que sin ellos no estaría donde estoy ahora, a Katherin mi compañera del alma, mi aliada, con la que compartí momentos inolvidables a lo largo de este arte tan bello, una amiga inigualable, a Héctor al cual aprecio porque sin su empeño y paciencia no habría aprendido y corregido tantas cosas. A mis amigos que han sido mi gran apoyo, a mi familia y a todos los que me han acompañado en este proceso. Y como no agradecerle a mi profesor Víctor que se ha convertido en alguien muy especial para mí y se ha ganado mi respeto desde el principio. Obviamente no me olvidaré de la persona que marcó mi vida y obtuvo mi cariño no por ser un cinturón negro si no por lo que es dentro, un compañero excepcional que con su rectitud me ha mostrado la existencia de otra manera, a él, que se quedó con mi corazón, Gerónimo. Pero al que le debo todas mis gratificaciones es al amor de mi vida, mi inspiración y mi modelo a seguir, porque sin él no hubiera conocido este mundo, todo se lo debo a él, mi Hermano.

## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a todas las personas que han estado a lo largo de mi aprendizaje, a mis amigos y familiares ,a mis profesores que me han corregido y enseñado cosas esénciales para mi vida, a mis padres que son un ejemplo para mí, y a mi Hermano por ser el elemento más grande dentro de mi amaestramiento.

## Contenido

Introducción .....	6
Antecedentes .....	7
Historia del taekwondo .....	8
Historia del karate .....	2
Estilo Shotokan .....	2
Taekwondo vs shotokan .....	13
Patadas .....	14
Posturas .....	19
Desplazamientos .....	2
Armas .....	2
Figuras .....	31
Combate.....	40

## Índice de figuras

Figura 1. Murales de las tumbas reales .....	8
Figura 2. Libro " muye dobo tongji" .....	9
Figura 3. Patada karate .....	2
Figura 4. Simbolo del shotokan .....	2
Figura 5. Patada lateral con salto .....	17
Figura 6. Salto sin preparacion previa .....	17
Figura 7. Patadas del karate.....	18
Figura 8. Patadas del taekwondo .....	18
Figura 9. Moa sogui .....	2
Figura 10. Narani sogui .....	2

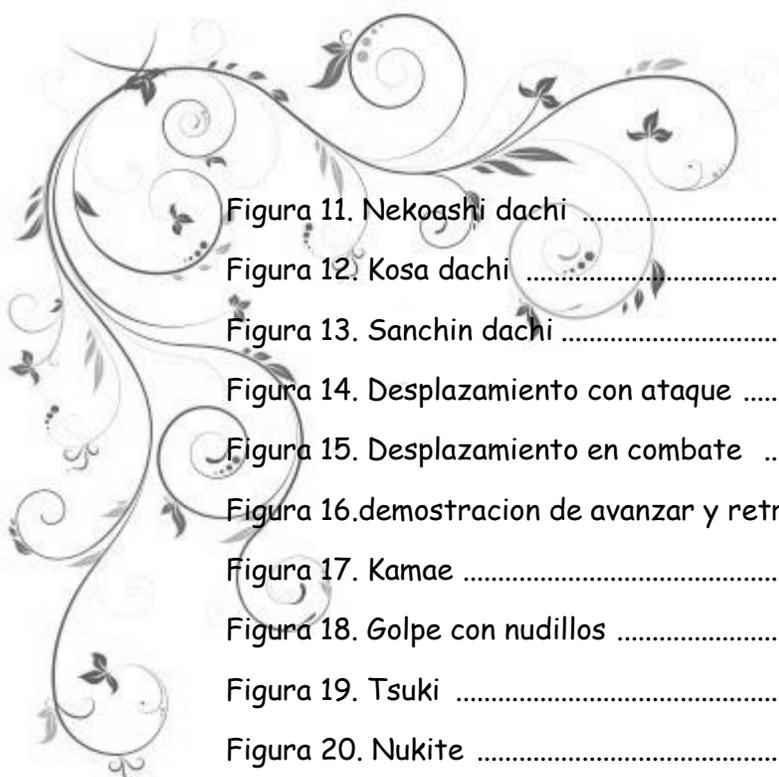


Figura 11. Nekoashi dachi .....	22
Figura 12. Kosa dachi .....	23
Figura 13. Sanchin dachi .....	24
Figura 14. Desplazamiento con ataque .....	25
Figura 15. Desplazamiento en combate .....	26
Figura 16. demostracion de avanzar y retroceder .....	27
Figura 17. Kamae .....	27
Figura 18. Golpe con nudillos .....	2
Figura 19. Tsuki .....	2
Figura 20. Nukite .....	2
Figura 21. Teisho .....	30
Figura 22. Hizagashira .....	30
Figura 23. Realizacion de pumse grupal .....	32
Figura 24. Area de competencia .....	43
Figura 25. Combate en taekwondo .....	43
Figura 26. Kihon kumite .....	44
Figura 27. Shiai kumite .....	45
Figura 28. Jyo kumite .....	45

## Índice de graficas

Grafica 1. Estilos y escuelas del karate .....	11
Grafica 2. Diferencia de patadas entre en karate y el taekwondo .....	18
Grafica 3. Descripcion de la figura heian sandan .....	33
Grafica 4. Cuadro comparativo entre en Kyorugi y el kumite.....	46

# INTRODUCCIÓN

La palabra Taekwondo significa "el camino del pie y de la mano", el arte marcial que describe los orígenes en el pasado más primitivo de la humanidad.

Los ancestros más primitivos que se conocen del hombre no estaban equipados con fuertes garras o colmillos. No eran precisamente ligeros ni tampoco se habían adaptado específicamente para volar lejos del peligro. Sin embargo, se encontraban viviendo entre carnívoros y animales salvajes capaces de cazarlos con facilidad. Pero ellos tenían un cerebro relativamente avanzado. Ello les permitía desarrollar medios de supervivencia como son las armas.

La necesidad de capturar pero no matar a los indeseables requería formas de combate no letales. El primer combate sin armas de la humanidad se heredó de los ancestros - agarrándose, arañándose, golpeándose y mordiéndose- - pero de esta forma de lucha seguramente se desarrolló para estar a la altura del arte militar cada vez más sofisticado de la comunidad de cazadores/ guerreros.

Aquellos miembros de la comunidad que tenían denegado el acceso al entrenamiento militar o a las armas desarrollarían sus propios medios si querían defenderse de los intrusos. Seguramente incluyeron un sistema de combate sin armas para ser utilizado cuando no se disponía de ellas.

En muchos aspectos, los sistemas elaborados por las castas no militares estaban más avanzados y su contribución a la práctica actual del Taekwondo no debe ser ignorada.

Durante la ocupación japonesa de Corea (1907 - 1945), la práctica de las artes marciales coreanas fue suprimida en un principio, aunque más tarde, cuando los coreanos fueron forzados a formar parte de las fuerzas armadas coreanas, su práctica fue permitida de nuevo para incrementar el ardor guerrero de la población. Durante el periodo de ocupación, las artes de guerra japonesas como son el karate, el kendo, el aikido y el judo fueron introducidas en las fuerzas armadas coreanas, con el resultado de que muchas de sus técnicas fueron adaptadas e incorporadas a los sistemas coreanos existentes.

En algunos casos, estilos completos de artes marciales japonesas fueron adoptadas con pequeños cambios para asemejarlas a las prácticas coreanas. Los coreanos siempre

han estado interesados en golpes altos y técnicas destructivas, introduciéndolas en los sistemas japoneses.

El Taekwondo como arte marcial ha demostrado que sus técnicas a mano vacía (sin armas) han sido muy benéficas tanto físico, mental, ético y espiritual, esto es algo que la diferencia de muchas otras artes marciales, pero no hay que quedarnos con este vago concepto, pues así como hay disimilitudes también existe un arte marcial del cual procedió el Taekwondo, estoy hablando precisamente del Karate.

En este trabajo quiero mostrar las diferencias y semejanzas de estos dos deportes, pues a pesar de llamarse distinto hay que remontarse al pasado y reconocer que a pesar de ser muy parecidos se distinguen por una sola cosa que se generó en la evolución de cada uno.

Espero que este estudio sirva para profundizar y ahondar más sobre nuestro bello arte: el Taekwondo. Para ello se discute acerca del nacimiento de estas dos artes marciales, las técnicas, patadas, movimientos, figuras y por último el combate para así despertar la motivación para ampliar nuestros conocimientos sobre lo que practicamos

Este ensayo es también sobre el camino que he tenido que recorrer para alcanzar este gran propósito, el por qué estoy aquí y el cómo entré pues es importante recalcar que empezar este arte marcial no estaba en mis planes y la acogida, el respeto, la disciplina, la filosofía es algo que voy a recalcar en este escrito.



## ANTECEDENTES

El maestro reconocido como creador y difusor del Taekwondo fue el General Choi Hong Hi, quien estudio karate estilo Shotokan en el Japón además del arte marcial coreano taekkyon.

Fue el 11 de abril de 1955 cuando se propuso el nombre taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre en sus escuelas de kempo coreano o karate. Entre las escuelas y corrientes que apoyaron este cambio estaban la Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

El 25 de febrero de 1962 esta asociación se unió a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44° Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi, quien estudió karate estilo Shotokan en Japón además del estilo coreano del taekkyon, fundó la Federación Internacional de Taekwondo (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladó a Toronto, Canadá.

La práctica del Taekwondo se extendió por el mundo con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF).

Aunque el Taekwondo venía popularizándose durante la década de los setentas, su parecido con el Karate que era más popular en ese entonces, hizo que fuera mejor conocido como Karate Coreano, poco a poco le fueron dando mayor importancia a las técnicas de los pies, característica principal del Taekwondo, y a mediados de la década de los ochentas este fue aceptado como deporte por el COI, esto le permitió empezar a participar en las juntas deportivas, los juegos asiáticos en 1986, los juegos olímpicos en 1988 y 1992 sólo como exhibición, los juegos panamericanos en 1991, la olimpiada nacional en 1999, y finalmente los juegos olímpicos del 2000 ya como deporte olímpico.

El taekwondo es una filosofía de vida en la que el primer precepto es vencerse a sí mismo para poder vencer cualquier adversidad

## Historia del taekwondo

En la antigüedad las personas no tenían con que mas defenderse que con sus manos y sus cuerpos dando así un desarrollo de técnicas de combate mano a mano. Aun cuando se crearon las armas la gente prefería utilizar estas técnicas para fortalecer su



**Se encontraron murales en tumbas reales en la época de kogurio con figuras practicando artes marciales. Pues muestra una escena de combate característico del taekkyon. Estas técnicas se utilizaron en la dinastía Silla.**

cuerpo. En ese entonces los individuos aprendían estas habilidades por medio de sus luchas con los animales. Se cree que este ha sido el verdadero origen del Taekwondo moderno.

Este arte marcial ha venido progresando desde hace cinco mil años en Corea, tiempo durante el cual cambió varias veces su nombre, fue llamado Subak o Tekkion y ha evolucionado como una forma de entrenar el cuerpo y la mente desde el Reino Antiguo de Kogurio. En esta dinastía se ven los orígenes de las artes marciales Coreanas que fueron fundadas en el norte del país, rodeados por tribus Han (chinas), por lo tanto decidieron crear un grupo de guerreros llamado "Sunbae" para afianzar su poder.

Figura 1: Murales de las tumbas reales

El reino de Silla fue fundado en el sureste de Corea en donde no se encontraba amenazado por extranjeros. Pero junto con el nacimiento del reino Paekje en el oeste y el comienzo de invasiones de Kogurio en el norte, Silla fue impulsado a aprender las artes marciales. Esta dinastía es famosa por el Hwarang-do, esta organización estaba conformada exclusivamente por jóvenes de la nobleza entregados a mantener su cuerpo y su mente, se ejercitaban en toda clase de métodos como el arco, gancho, espada, lanza y diversas formas de lucha como el Taekkyon y Soo Bakh Do. Se ganaron el respeto de sus adversarios por su coraje y destreza en el momento de la lucha. Se dice que fortalecían sus cuerpos escalando montañas y nadando ríos en los meses más

fríos. Además su código de honor se basa en la filosofía del actual taekwondo que se fundamenta en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la falta de la violencia innecesaria.

En el año 936 d.C., Wang Kon funda la dinastía koryŏ de la cual se originará el nombre de Korea, y establece como método de entrenamiento militar el Soo Bakh Do, que alcanza gran predicamento popular. Durante la dinastía Yi el énfasis en el entrenamiento militar desaparece y se convierte más en una actividad de carácter deportivo pasando a denominarse "Subak". Que tiempo después de haberse iniciado la dinastía Yi habría pasado a dividirse en dos artes marciales separadas, el Taekkyon y el Yusul.



Figura 2: libro "Muye Dobo Tongji"

En la primera mitad del siglo XX, el Taekwondo sufre una serie de influencias de otras artes marciales (judo, kendo, karate, etc.) y en especial del Karate Japonés, ya que es la época de la invasión del Japón sobre Corea. Durante este periodo de dominación japonesa, las artes marciales coreanas son prohibidas. En este periodo, existían dos formas de lucha muy populares, el Sirum y el Taekkyon practicados en secreto. Esta influencia japonesa parece traducirse, según los maestros expertos en la técnica del Taekwondo, en la introducción de movimientos rápidos y directos contra el adversario.

Tras la liberación de Corea, el Taekwondo vuelve a tomar un papel predominante como arte tradicional marcial donde prevalecen las técnicas de pie. En 1957, tomó de

forma definitiva el nombre de Taekwondo (que significa tae: pie; kwon: puño; y do: arte, método o camino).

## Historia del karate

El karate se desarrolló en Okinawa bajo la influencia china.

Surgió como defensa personal

Debido a la prohibición de armas.

Las principales características

de este arte marcial están dadas

Por la utilización de los

puños, dedos de los pies, codos

y el borde de las manos. El nombre que tuvo los sistemas

de lucha en Okinawa es "Te" que significa "mano".



Figura 3: Patada karate

A pesar de haberse prohibido el "Te" por más de trescientos años, no se perdió, pues se transmitía de generación en generación. El entrenamiento se llevaba a cabo en secreto, reuniéndose en lugares ocultos y remotos entre la media noche y la madrugada por temor a ser delatados. El arte del karate empezó a tomar forma a medida que el "Te" se unió al estilo chino de autodefensa para construir los kata que se conocen actualmente en el Karate.

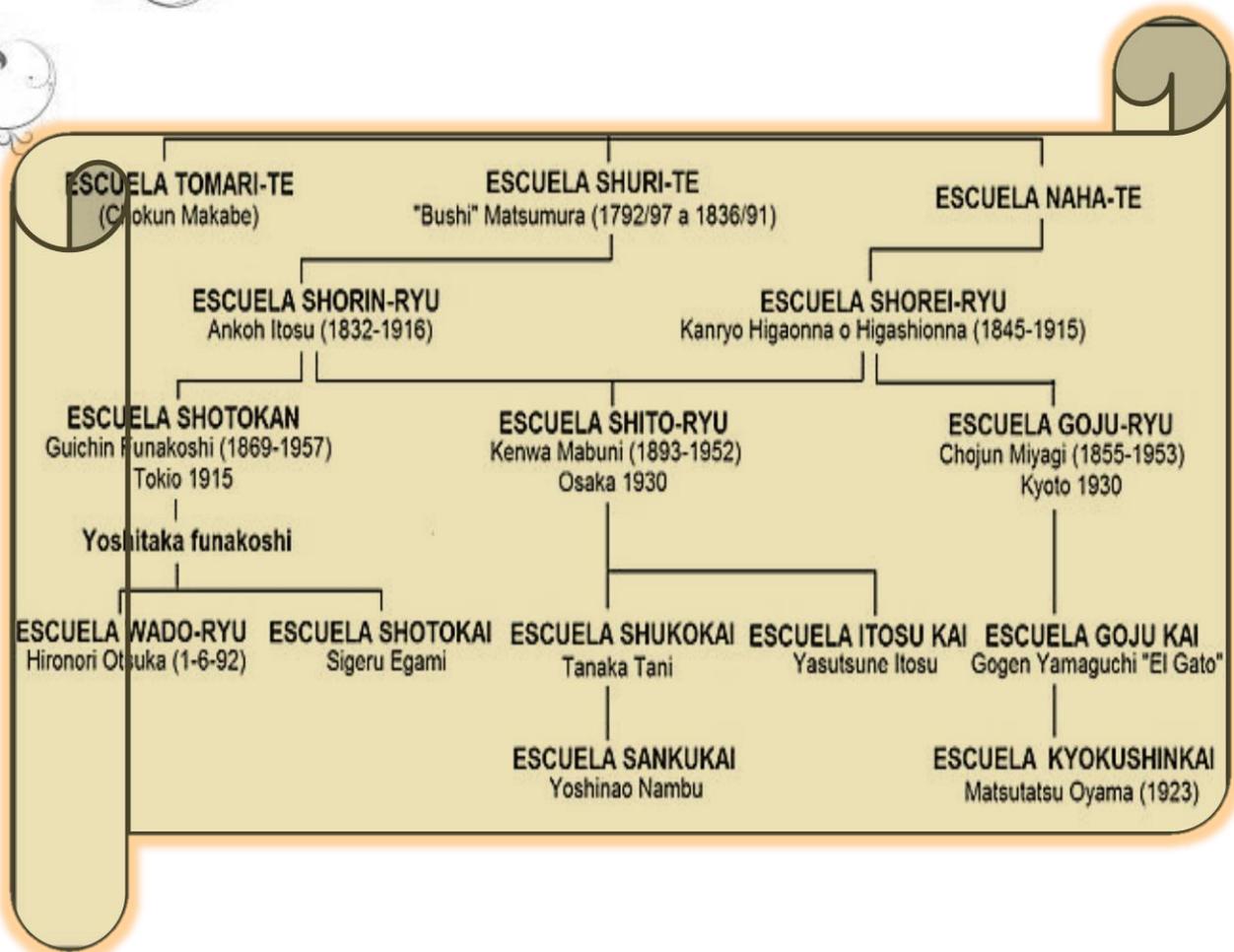
Hubo tres centros principales de Te en Okinawa: las ciudades de Shuri donde vivían los nobles, Naha y Tomari. Consecuentemente pasan a ser conocidos tres estilos básicos: Shuri-te, Naha-te y Tomari-te. Uno de los mayores maestros reconocidos fue Shungo Sakugawa, este enseñó el arte marcial a Soken Matsumura uno de los artistas marciales más grandes de la historia. Cuando Sakugawa murió, Matsumura su mejor alumno llegó a ser el superior instructor del Shuri-te. Él entrenaba este sistema de lucha en secreto entonces uno de sus estudiantes más destacados Anko Itosu decidió introducir este arte en las escuelas públicas, logrando de esta manera una de las

contribuciones más importantes del Karate como arte marcial de tipo deportivo. Itosu entrenó a cierto número de karatecas en los cuales se destaca Gichin Funakoshi.

Gichin Funakoshi viajó a Tokio y Osaka para determinar la opinión del público que tuvieran con respecto al Karate. La introducción del Karate alrededor de Japón marcó el comienzo de la difusión de este arte marcial por todo el mundo.

La Nippon Butoku Kai, organización formada para identificar y sistematizar las artes marciales del Japón, adoptó oficialmente la práctica del Karate. De esta manera el Karate dejó de ser un arte marcial practicado a escondidas y en lugares muy limitados de Okinawa, ganando así su posición entre las otras artes marciales de Japón.

Existen actualmente más de trescientos estilos del karate. Este gran número de



formas de practicar el Karate se debe a las diferentes formas de interpretación de las técnicas o a la personalidad de los maestros fundadores.

**Grafica 1:** Estilos y escuelas del karate

## ESTILO SHOTOKAN

A partir de estos estilos, tomaré como base el estilo Shotokan pues este es el más parecido a lo que hoy conocemos como el Taekwondo.

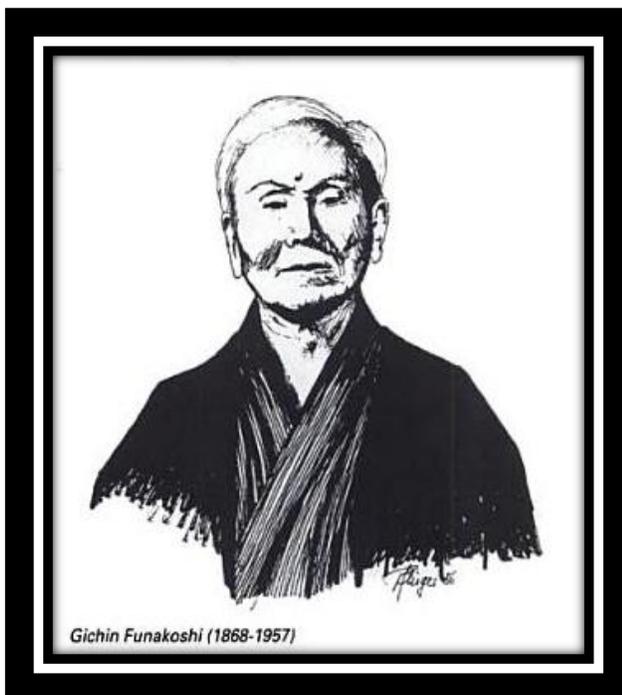
"Shoto" fue el nombre artístico de Funakoshi y denomina el sonido que hace el viento al soplar sobre los pinos y "Kan" significa escuela o salón. En honor a Gichin, sus estudiantes colocaron el nombre de "shotokan" al lugar donde él enseñaba.

El karate Shotokan, sin importar la variante o interpretación practicada se caracteriza por: el uso continuo de posiciones bajas que otorgan mayor estabilidad y potencia al realizar las técnicas, el uso de la cadera y de contracciones musculares en correlación con la defensa y el ataque, que permite una mayor penetración de los golpes, puños, patadas, bloqueos/chequeos y barridos.

**Hoan pintó el símbolo del karate, es un tigre encerrado en un círculo,**

**El símbolo significa que el tigre nunca muere**

**Y en la parte de la cola Kosugi dejó su firma.**



Persona que influyó mucho en el estilo shotokan fue Hoan Kosugi que fue un muy buen amigo y alumno de Gichin Funakoshi, Hoan convenció a Gichin para que enseñara Karate en Japón y escribieran un libro mejorado de lo que es el Karate, Kosugi prometió que si Funakoshi escribía el libro el diseñaría la portada.

En japonés "tora no maki" es el documento escrito oficial de un arte. Así que el libro de Funakoshi sería el "tora no maki" del Karate. "Tora" en

japonés también significa "Tigre" y "Maki" significa rollo o enrollado. Fue esta similitud la que hizo que Kosugi decidiera usar un tigre como símbolo para la tapa del libro.

Figura 4: Símbolo del Shotokan.

## Taekwondo Vs Shotokan

Cualquiera que practica el estilo coreano de taekwondo ha escuchado que el sistema desarrollado viene del Karate Shotokan pero ¿cuál fue primero? Es difícil de decirlo aunque una cosa es cierta el taekwondo y el Shotokan son las artes marciales más populares y ambos poseen una variada formación de técnicas de pelea.

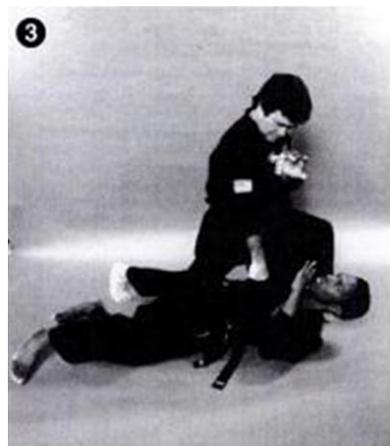
En el taekwondo prefieren usar golpes inversos al cuerpo del oponente, las técnicas del Shotokan son contrarias pues cuentan con menores patadas de empuje y patadas en el bajo abdomen.

La persona es flexible en el Taekwondo lo que permite que tenga un mayor alcance y patadas muy altas, por otro lado el Shotokan es rápido y explosivo, no

En esta secuencia se ejecutan diferentes patadas en el Taekwondo.



En la secuencia se muestra un derribo por barrido y un golpe a la cara en el Karate Shotokan.



requiere la flexibilidad del taekwondo.

## Patadas

### Karate

Esta imagen representa una patada frontal simple, ¿porque se llama asi? Porque esta patada no necesita ningun tipo de desplazamiento.



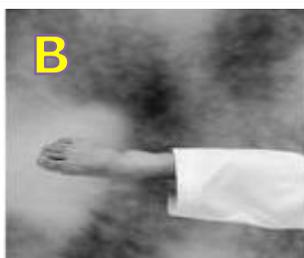
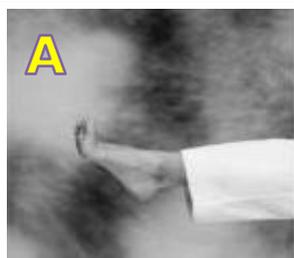
### Patada frente:

En el taekwondo (up- chagui (1)), esta patada es de uso frecuente pues permite parar al oponente con una técnica de pierna tiene una mayor extensión de la cadera pues tiene que ver con los ángulos del cuerpo del pateador, además prefieren utilizarla en competiciones por la potencia que contiene. Si la patada frontal es efectuada correctamente interrumpirá el balance del oponente, en cambio en el shotokan (mae geri kekomi (2)) tienden a inclinarse hacia atrás para dar una patada de frente. Esta patada es ejecutada más que todo al estómago, es

frontal y su ejecución es dejarla 1 segundo penetrada. En ambos la patada frente es igual pues se golpea con la bola del pie.

### Patada lateral:

Esta patada emplea en mismo empuje de la frontal pero el ángulo de ataque es diferente. En taekwondo cuenta con una acción completa de la cadera como el giro del practicante sobre su pie de apoyo para entregar la patada, generalmente van dirigidas hacia el cuerpo o la cara del oponente, aunque en la patada de lado del Shotokan (yoko geri kekomi) no incluye mucho giro del cuerpo pero el empuje de cadera y la extensión de la cadera son como las del Taekwondo, el estilo del Shotokan se compensa inclinándose hacia adelante. En contraste, los torsos del practicante de Taekwondo se encorvan hacia atrás para contrarrestar la patada lateral.



### Taekwondo

La patada lateral (yop- chagui) es usada para detener al oponente cuando se viene encima del competidor.



En estas imágenes se aprecia la posición que debe tener el pie en las patadas. A) patada frente. B) patada giratoria. C) patada lateral.

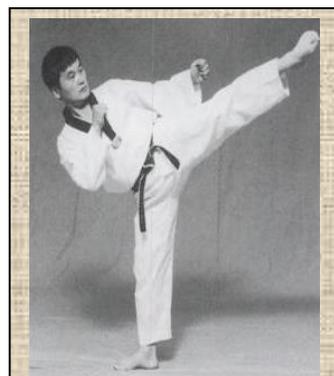
## Patada giratoria:

Las patadas giratorias en el Taekwondo (Dollyo- chagui) cuentan con una completa extensión de la cadera y el pie de apoyo gira 180 grados mientras tanto en el Shotokan la patada giratoria (mawashi geri) esta es ejecutada sacando la pierna por detrás, hasta pegar con el empeine (3)), no incluye mucha extensión de la cadera o la rodilla y hay también menos giros que en el Taekwondo cuyos practicantes transfieren su peso a su pierna de apoyo, lo que permite más extensión en la patada.



Objetivo es golpear al oponente en el menor tiempo, una vez que el objetivo ha sido golpeado, el pie debe devolver a la tierra lo más rápido posible.

Ambas artes marciales incluyen patadas con giros por detrás a pesar de que el Taekwondo incluye más de eso. Los giros estilistas del taekwondo son como los de un bailarín pues mantiene su peso en línea recta directamente sobre la pierna de apoyo mientras éste le da patadas giratorias. Los practicantes de Shotokan por el contrario, se inclinan ligeramente hacia adelante mientras ejecutan patadas giratorias.



Usando el empeine para golpear la cara, el estómago y las costillas. Esta patada se usa frecuentemente en Taekwondo por su fuerza, precisión y simplicidad.

A diferencia de Shotokan, muchos instructores del Taekwondo no enseñan técnicas de mano a la cabeza, ya que no se permiten en torneos de Taekwondo. Por otra parte, En el Shotokan se incluyen golpes a la cabeza del oponente, mientras se centra en golpes inverso al cuerpo, más del 60 % de las técnicas de Shotokan son golpes de mano. Las técnicas de patadas en el taekwondo constituyen un 85 % en los torneos.

1. Chagui: patada
2. Kekomi: Profundo, es decir que las patadas que lleven este nombre deben durar por lo menos 1 segundo en el cuerpo del oponente.
3. Haisoku: Empeine, golpear con el empeine

## Patada circular:



### Mawashi Geri

Como si tuviéramos un obstáculo enfrente, giramos la cadera. La pierna se extiende y flexiona golpeando con el empeine o con la base de los dedos.



### Tio Dollyo Chagui

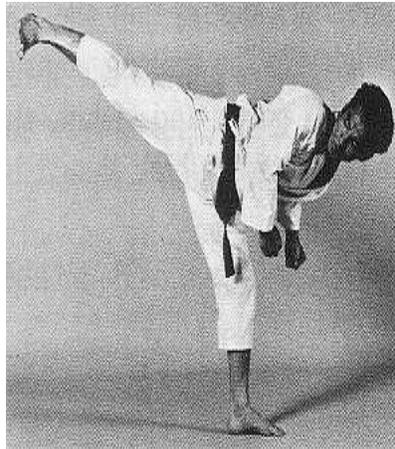
Los golpes están impulsados por la rotación de la cadera, y debe mantenerse hasta el final y el cuerpo vuelve a estar erguido.

Es una patada muy utilizada en combate. Es rápida y efectiva además de que es fácil encontrar una oportunidad o apertura para realizarla.

## Patada hacia atrás:

### Tuit Chagui

Es un contra-ataque para detener al oponente, aprovechando su impulso, se frena con un golpe hacia atrás y en salto



### Ushiro Geri

La cabeza, la columna vertebral, la cadera y el talón, debían formar una perfecta línea recta, que fuera paralela al suelo.

El Ushiro-geri, imita el movimiento instintivo de defensa que realizan los equinos -los caballos, los asnos y las cebras- para defenderse.

## TECNICAS EN TAEKWONDO

Las tres claves a la hora de ejecutar una patada son: hacer uso de toda la fuerza de la patada solo cuando la pierna este totalmente estirada, formar con la pierna una línea recta con el cuerpo y poner especial atención a las caderas y las piernas, que son las herramientas que aseguran la fuerza de la patada.

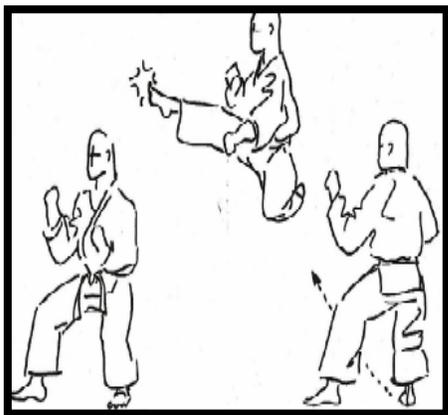


### Patada lateral con salto

De todas las patadas del Taekwondo, la lateral de salto es la que más interés ha despertado en las personas. Mediante un suave empuje, apoya todo su peso sobre la pierna derecha, que esta estirada y casi simultáneamente salta con la pierna derecha. Al alcanzar la máxima altura, la pierna derecha se lanza hacia el objetivo.

Figura 5: patada lateral con salto

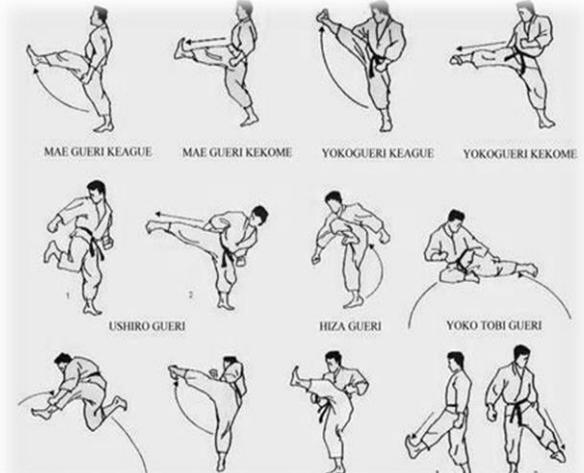
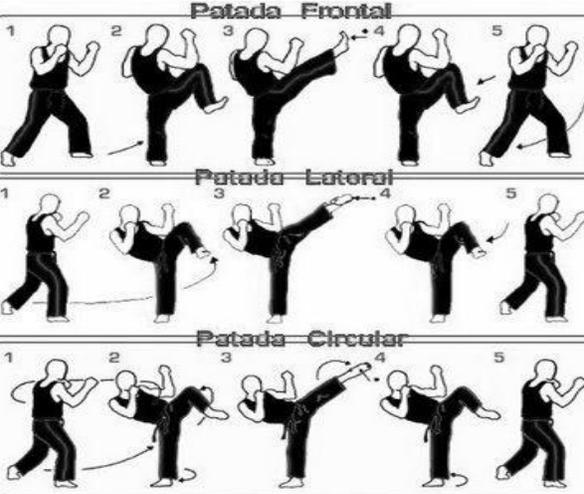
Todos los golpes de pie en Taekwondo pueden ser ejecutados en salto. A su vez los saltos pueden ser ejecutados en giro. Para dominar una patada en salto se debe conocer y haber practicado constantemente la misma patada sin salto.



**Salto sin preparación previa:** se ejecuta en el lugar. El impulso se da con las dos piernas. Al patear, la otra se recoge contra el cuerpo. Luego del impacto aterrizan los dos pies a la vez, suavemente.

Figura 6: salto sin preparación previa

**E**videntemente no se puede nombrar toda una infinidad de patadas, solamente las más importantes y las más utilizadas como las que se han visto anteriormente. Ahora se presenta un cuadro donde se verán las diferencias y similitudes al elaborar las patadas en cada arte marcial

Karate	Taekwondo
La pierna conlleva bastante fuerza lo que prohíbe que la pierna sea elevada más arriba del plexo.	La pierna es más ligera permitiéndole a ella llegar a puntos más altos.
La rodilla de la pierna de apoyo se mantiene muy poco flexionada casi recta. Sus posturas son demasiado rígidas.	La rodilla de la pierna de apoyo debe ser ligeramente flexionada para mantener el equilibrio en el momento del impacto.
El pie que golpea es retirado instantáneamente, recogiendo la rodilla. Pero se demora en caer.	El pie que patea debe ser recogido inmediatamente, doblando la rodilla. Cae rápidamente.
Al hacer la patada, la posición de los brazos se mantiene ligeramente aislada del cuerpo, con los puños extendidos.	Los brazos se mantienen cubriendo la parte del abdomen.
El pie de apoyo casi no se mueve o se gira.	La pierna de apoyo gira entre los 45 y 90 grados.
	
<p><b>Figura 7:</b> patadas del karate</p>	<p><b>Figura 8:</b> patadas del taekwondo</p> <p><a href="http://www.artemarcialferreyra.8k.com">www.artemarcialferreyra.8k.com</a></p>

# Las Posturas

## Taekwondo

En los últimos años ha cambiado mucho el modo en que se practica el Taekwondo, y con ello la importancia que se le reconoce a las posturas. Hoy día muchos instructores han dejado totalmente de lado las posturas para enfocarse en la rapidez y ligereza que exige el combate deportivo. Las posturas en Taekwondo no son posiciones para ser adoptadas en pelea ni imitan a movimientos o actitudes de animales. Las posturas son herramientas para maximizar el poder de golpe en determinadas situaciones de combate real.

Las posturas más largas aumentan el poder de golpe, además de aumentar la distancia que permitirá al puño alcanzar mayor aceleración. Una postura excesivamente erguida no sirve si lo que se busca es maximizar el poder del golpe. Esa es la opción en el sistema de Taekwondo desde sus inicios, y a esta altura las posturas cortas han demostrado ser mayormente una experiencia frustrada, por no ser coherentes con el resto de los elementos del sistema.



Esta postura en Taekwondo es llamada AP KUBI SOGUI (postura de doblar adelante). Además estos estilos de posturas largas son utilizados en el Shotokan.

En Taekwondo existen aproximadamente veinte posturas formales

Aunque sólo unas pocas son empleadas con frecuencia en la práctica.

Cada postura tiene sus particularidades respecto a qué situaciones aconsejan su utilización, cuáles son las técnicas con las que cada postura es compatible, y pueden ser utilizadas en el lugar, avanzando o retrocediendo. Las posturas (especialmente la transición de una a la otra) son los elementos a través de los cuales el artista marcial aprende a manejar su cuerpo y actitud.

En algunas posiciones, los pies están completamente apoyados en el suelo, en otras uno de los dos o incluso ambos se levantan del suelo por la parte del talón. En las posiciones más altas y más rápidas, la mayor parte del peso descansa sobre las almohadillas de los pies, lo cual permite hacer movimientos más rápidos sin arrastrarlos. A continuación alguna de las posiciones:



**Bom Sogui**  
El cuerpo descansa en la pierna de atrás



**Tuit Kubi Sogui**  
(Posición de rodilla de atrás doblada)



**Gojung Sogui**  
El peso del cuerpo es distribuido equitativamente en ambas piernas.



**Chuchum Sogui**  
(posición ni sentado ni de pie)  
Adoptada cuando montamos a caballo.



**Ap Kubi Sogui** (posición frontal, adelantada, rodilla doblada)  
La rodilla trasera se mantiene recta.



**KOA - SOGUI:** Los pies forman una X.  
Postura cruzada .Rodillas flexionadas

El movimiento entre cada una de las posiciones debe ser fluido y veloz. Durante cualquier enfrentamiento de taekwondo se realizan innumerables cambios de posición y distancia.

El conocimiento de la posición permitirá que se lleven a cabo ajustes sin exponer ninguna debilidad.



Figura 9: Moa sogui

### Moa sogui (posición de atención)

La posición de atención es una posición formal usada al comienzo y al final de los ejercicios de entrenamiento. (Figura 5). No se usa para realizar técnicas, sino que esta posición de relajación y preparación se adopta cuando el contrario se encuentra totalmente fuera de la distancia de ataque.



Figura 10: Narani sogui

### Narani sogui (posición de preparación)

Esta posición es bastante estable en una dirección lado a lado, sin embargo, no es resistente ante los empujes del frente y la espalda. Los puños se cruzan delante del cuerpo y se produce una tensión general ante un ataque inminente. Se usa justo antes de un movimiento de ataque o defensa y se adopta cuando el adversario se ha acercado.

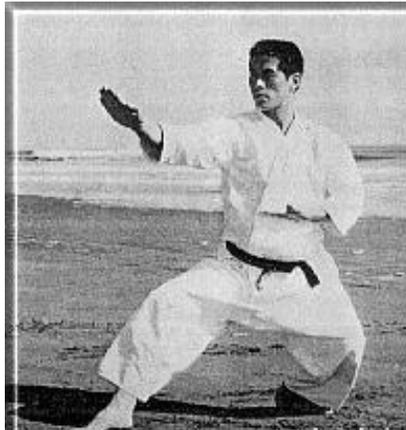
# Karate

A continuación se verán las posturas del Shotokan, se puede observar que la diferencia de estas posturas con el Taekwondo son los nombres y la forma que estas se utilizan. Puesto que las posturas son muy parecidas.



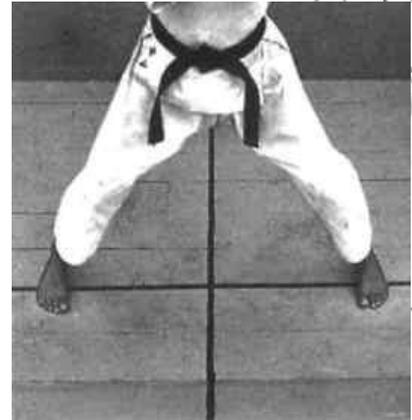
Zenkutsu dachi (posición adelantada).

Posiciones básicas del karate, se caracteriza por su estabilidad y fuerza.



Kokutsu dachi (posición atrasada)

La pierna atrasada esta flexionada y hacia afuera.



Kiba dachi (posición del jinete)

Se busca que el peso del cuerpo este repartida entre las dos piernas.



Nekoashi dachi (posición del gato )

Es una posición en la que el 90% del peso está en la pierna atrasada y el 10 % adelantada. El pie adelantado se apoya en la base de los dedos. Las rodillas deben permanecer flexionadas.

Figura 11: Nekoashi dachi



Musubi dachi  
(posición de saludo)

Se adopta esta posición para los saludos a los compañeros a los superiores a iniciar la ejecución del kata



Heiko dachi  
(posición de "listos")

Se adopta esta posición cuando se escucha "JOI" para formación o iniciar ejercicios.

Toda técnica nace de una posición firme que se toma con seguridad absoluto. Si al cuerpo le falta equilibrio o estabilidad, la acción, ya sea ofensiva o defensiva, no resultara eficaz. Para ejecutar las técnicas con una energía intensa, consistencia y precisión, es necesario poseer una base estable y sólida.

En Karate cuando se habla de posición se hace referencia a la colocación que se adopta, de acuerdo con la circunstancia, para la parte inferior del cuerpo, las caderas y las piernas.



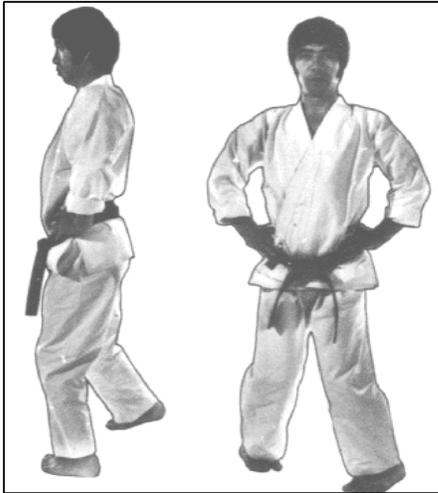
### Kosa Dachi (posición cruzada)

Es una posición muy corta, donde los pies se encuentran prácticamente juntos, colocados uno detrás de otro, con las piernas cruzadas - el término "kosa" en japonés significa "cruz".

Figura 12: Kosa Dachi

En el estilo Shotokan las posiciones más características son Zenkutsu dachi (posición adelantada), kokutsu dachi (posición atrasada) y kiba dachi (posición del jinete).

Una de las principales características del estilo Shotokan son las posiciones bajas. Cuanto más bajo se encuentre el centro de gravedad mayores serán la firmeza y el equilibrio, se desarrollan posiciones mucho más amplias, por lo que eran mucho más sólidas.



## Sanchin dachi

Los dos pies deben estar orientados hacia el interior, las rodillas ligeramente flexionadas.

Se trata de una posición muy sólida, donde los dedos de los pies deben "agarrarse" al piso. Se debe ejecutar con contracciones específicas de los músculos abdominales, glúteos y piernas.

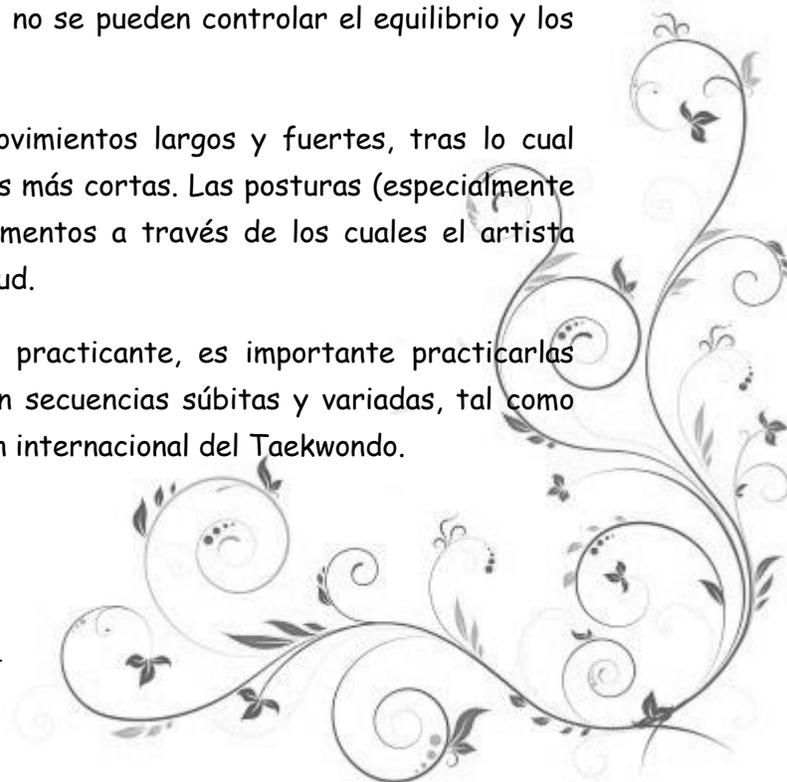
**Figura 13:** Sanchin dachi

El aprendizaje de las posiciones básicas desde que se ejecutan diferentes técnicas que existen en karate resulta esencial. Cada posición presenta una serie de particularidades que la diferencian de las demás y que la hacen indicada para defensas o ataques, sean estos frontales o laterales.

En la práctica de las artes marciales se considera que lo primero que debe aprender un alumno son las posturas básicas. Esto es porque no hay posibilidad de desarrollar ningún tipo de técnica en forma correcta si no se pueden controlar el equilibrio y los desplazamientos.

Con el tiempo, los alumnos dominan los movimientos largos y fuertes, tras lo cual deben atender a los detalles de las posturas más cortas. Las posturas (especialmente la transición de una a la otra) son los elementos a través de los cuales el artista marcial aprende a manejar su cuerpo y actitud.

Para que las posturas sean funcionales al practicante, es importante practicarlas fuera del ritmo pausado de las formas, con secuencias súbitas y variadas, tal como eran practicadas antes de la estandarización internacional del Taekwondo.



# Los Desplazamientos

Son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos.

En Taekwondo tradicional el alumno debe desarrollar golpes poderosos, posturas sólidas, defensas confiables y adecuada velocidad de reacción. Salir rápidamente de posturas bajas es fundamental en la formación del Taekwondo, quien así desarrollará piernas y caderas para encarar mayores desafíos. Cuando el alumno es fuerte y rápido y puede romper tablas con sus puños (porque coordina sus posturas con sus miembros superiores), comenzará el trabajo más avanzado de desplazamientos angulares (salidas circulares, empleo blando de los mismos "bloqueos", aprovechamiento del punto ciego y atrapes).



Figura 14: Desplazamiento con ataque

Los desplazamientos juegan un papel determinante en la estructuración de los elementos técnicos en el taekwondo, propician al competidor una actitud positiva para manejar el combate pues sus habilidades le permitirán maniobrar con destreza tanto a la ofensiva como a la defensiva, los mismos deberán partir de una adecuada posición de combate.

Clasificación de los desplazamientos. Posición básica de combate (Kyorugy soguy).

1. **Desplazamiento con paso hacia adelante:** Iniciando con la posición de combate, todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de

ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio.

2. **Desplazamiento con cambio de posición:** Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate.
3. **Desplazamiento con deslizamiento adelante:** Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia adelante sin perder la posición inicial.
4. **Desplazamiento lateral hacia adelante:** Iniciando con la posición de combate, todo el cuerpo gira un total de 180 grados con relación a la línea de ataque. Luego desliza el pie que ha quedado atrás a un ángulo de 45 grados con el cuerpo, para quedar en una posición lateral de la línea de ataque y en posición de combate.



Figura 15: desplazamientos en combate

Las fintas forman parte del grupo de los desplazamientos, cualquier desplazamiento bien concebido estructuralmente puede utilizarse como una finta.

## ¿Que son las fintas en el taekwondo?

No son más que movimientos estructurales que simulan una ejecución técnica con el objetivo de engañar al oponente y desestabilizar su accionar táctico. Las fintas las podemos clasificar en técnicas y ajenas, las primeras son aquellas que llevan implícito un movimiento propio de los elementos del taekwondo y las ajenas son aquellas que no incluyen elementos técnicos del deporte, ejemplo movimientos con la cabeza, movimientos de brazos etc.

En Karate las posiciones intermedias de las posiciones Zenkutsu Dachi son también una de las formas más comunes para avanzar y retroceder que se utilizan en el Shotokan.

- **Avanzar y retroceder:** intenta avanzar con las manos en los costados y después volver a la posición de partida, rehaciendo el mismo movimiento, hasta que no presente ninguna dificultad.

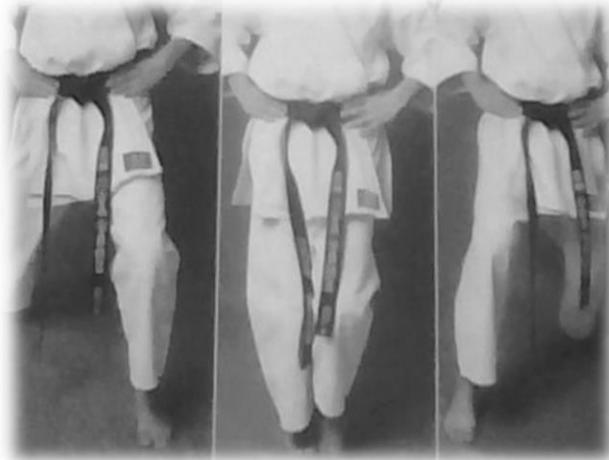


Figura 16: Demostración de avanzar y retroceder

- **Kamae (posición de guardia en Shotokan):** Es una de las posiciones utilizadas en la fase técnica y en la deportiva: el cuerpo debe ser fuerte, estable, equilibrado y permitir desplazamientos rápidos en todas las direcciones sin perder el equilibrio.



Figura 17: kamae

## Para recordar. .

- Mantener el cuerpo perpendicular al
- Mantener la altura constante en el movimiento.
- La pierna anterior debe permanecer doblada cuando se avanza.
- La planta del pie debe estar totalmente apoyada en el suelo.

Cada uno de los desplazamientos nos servirá para tres acciones diferentes que serán:

- Atacar al contrario.
- Esquivar los ataques del contrario.
- Provocar al contrario para que se equivoque y poder hacer un contra ataque.

# Las Armas

## Karate

Las "armas" son las partes del cuerpo utilizadas en el ataque y la defensa. En el karate es posible golpear con cada parte del cuerpo, aunque la reciente evolución deportiva ha llevado a un empobrecimiento de conocimientos técnicos.

Es necesario recordar que en tiempo atrás el Karate era un método de defensa personal, basada gran parte de su eficacia en posibilidades para utilizar el cuerpo humano como arma.

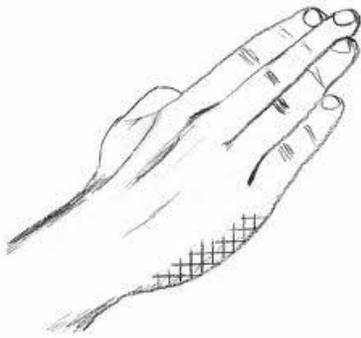
En la parte del Karate solo se utilizan guantes protectores durante el combate libre, del que hablaremos más adelante, por ellos es necesario aprender a cerrar bien la mano, para evitar molestos incidentes en el entrenamiento, como luxaciones, distorsiones y, a veces, fractura en los dedos.



**Grafica 18:** El golpe propinado se da solamente

con los nudillos del índice y del medio.

Otras formas de golpear:



<p><b>Shuto:</b></p> <p>Se utiliza el exterior de la mano.</p>	<p><b>Koshi:</b></p> <p>Detrás de los dedos de los pies (planta del pie)</p>	<p><b>Sokuto:</b></p> <p>Se golpea con la parte externa del pie.</p>
--	--	--

**Tsuki (puño directo al frente)**

Esta técnica parte de la cintura y va en forma directa al frente para golpear con los nudillos principales, girando la muñeca en el instante del impacto. El puño se denomina Tsuki cuando se realiza en el puesto y Oi Tsuki cuando se avanza en zenkutsu dachi.



Figura 19: Tsuki



**Uraken ushi (puño de revés)**

Impacto con el dorso de la mano, en el área de los nudillos, se flexiona el antebrazo para hacer un ataque rápido.



**EMPI (golpe con el codo)**

El brazo está completamente flexionado. Puede ser lanzado al rostro, pecho, costado, etc.

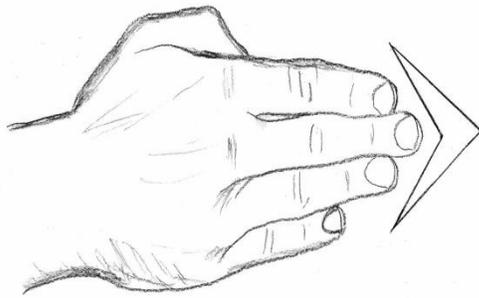
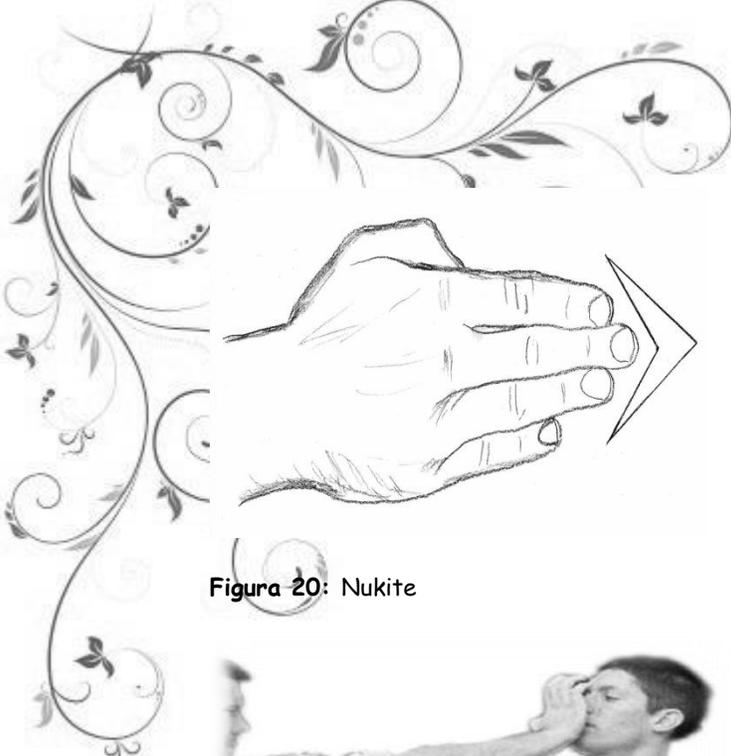


Figura 20: Nukite

### Nukite (mano en lanza)

Es una forma de golpear con los dedos de la mano: la punta de los dedos se "nivela" contrayéndose para tener la misma superficie de impacto.



Figura 21: Teisho

### Teisho (base de la palma de la mano)

Golpe muy potente que permite tanto frenar, desviándolo de un ataque de Tsuki del adversario, como golpear de forma eficaz en el mentón o el pecho.



Figura 22: Hizagashira

### Hizagashira (rodilla)

Golpe con eficacia en el combate a corta distancia, sirve para golpear las ingles, los costados y las costillas.

Para ejecutarla la rodilla debe estar doblada al máximo.

Ahora que ya conocemos las bases de cada arte marcial, que por cierto como podemos ver, sus movimientos son casi iguales, lo que sucede es que a partir de su creación se fueron modificando hasta lo que hoy conocemos. A partir de ahora empezaremos a ver las figuras que componen cada arte marcial.

# Taekwondo

Además de las técnicas de patada, 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. También hay diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.

1°	ARE MAKI	1°	MONTONG MAKI	1°	MONTONG AN MAKI	1°	OLGUL MAKI	3°	JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKI	4°	SONNAL MONTONG MAKI
4°	MONTONG BAKAT MAKI	5°	OLGUL BAKAT MAKI	5°	GECHIO ARE MAKI	5°	BATAGSON MONTONG MAKI	7°	BATAGSON MONTONG AN MAKI	7°	SONNAL ARE MAKI

En taekwondo se manejan 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, así como de dos defensas. 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.

# Las Figuras

En karate las figuras son conocidas como katas y en ellas existen tres grupos de katas (la de los principiantes, cinturones negros y las katas adicionales que son para cinturones negros). Para realizar adecuadamente las katas en shotokan se han creado unos criterios los cuales tienen en cuenta la preparación de la mente que adecua la concentración además de que siempre se ha de estar consciente del ataque y de la defensa, se debe tener en cuenta la tensión y distensión de cada movimiento.

Antiguamente el kata era la única forma de Karate y se necesitaban unos cuatro años para aprender un kata.

## ¿QUE SON LAS KATAS?

Es la esencia y la base del karate, representa la acumulación de más de mil años de conocimientos, son como un mapa que nos guía y como tales no deben modificarse ni manipularse.

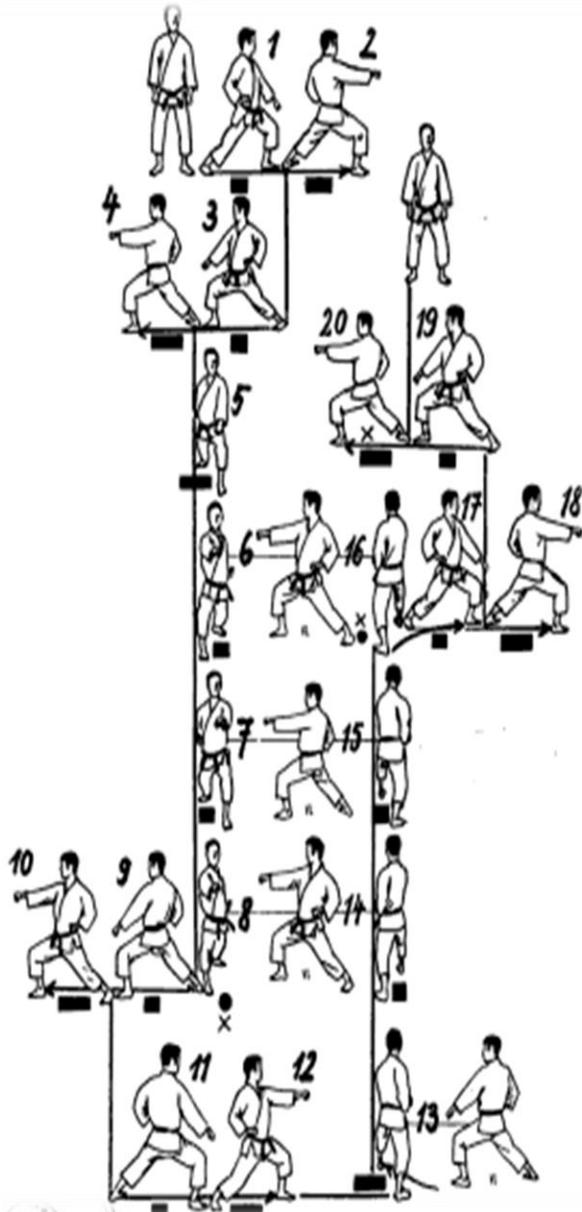
En taekwondo se llaman pumse, se trata de una serie de combinación de técnicas, ideada para poder entrenar sin instructor. Las lecciones de defensas y ataques están predeterminadas con una ruta de pasos y movimientos siempre iguales que buscan como objetivo el perfeccionamiento de los movimientos. Es decir, practicando pumse, el alumno puede pulir las técnicas de defensas y ataques contra varios adversarios imaginarios. Representa y simboliza la esencia de las técnicas y espíritu de Taekwondo o el principio de ataque y defensa y la cultivación del cuerpo y la mente.



Figura 23: realización de pumse grupal

A continuación veremos la primera figura de shotokan llamada Taikyoku Shodan.

## Taikyoku Shodan



podemos ver en la figura.

¿Les parece conocida esta figura?

Si reconocieron esta figura es porque es una de las primeros pumses que aprendemos siendo cinturones blancos, en taekwondo la conocemos como kibon 1, y como podemos ver es idéntica a la que conocemos.

El ¿porqué es idéntica?

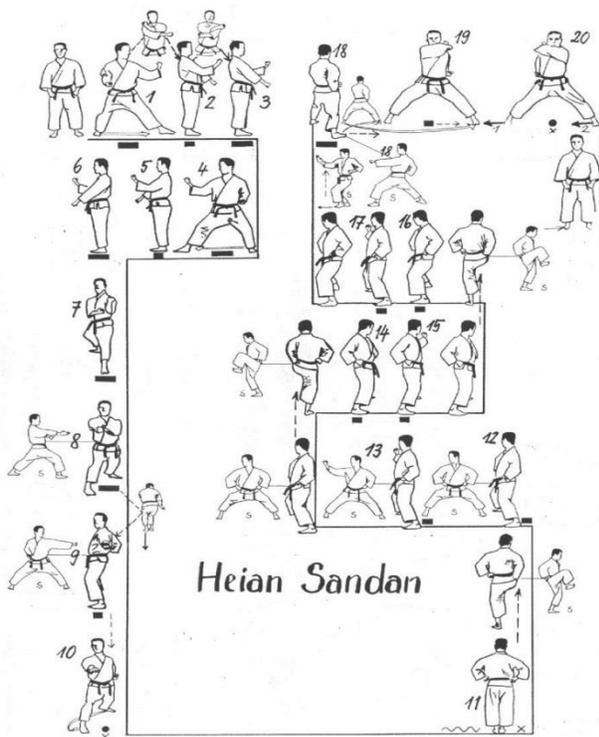
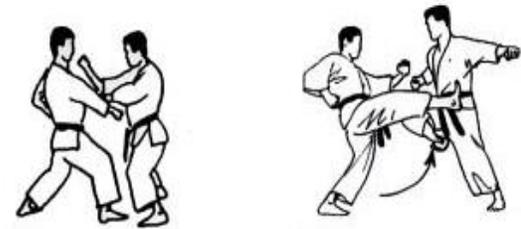
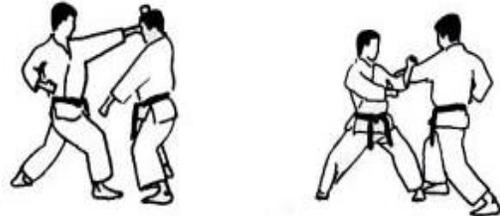
El Taekwondo sólo tiene actualmente unos 40 años, y gran parte de este tiempo, sólo era una simple imitación del Karate Shotokan. Hasta los años sesenta, el Taekwondo fue básicamente lo mismo que el Shotokan. Cuando llegó a Norteamérica estos dos estilos no podían diferenciarse, lo que hizo que los norteamericanos contribuyeron a los cambios del Karate y del Taekwondo. Pero a pesar de estas nuevas técnicas que diferenciarían estas artes marciales, sus raíces se quedaron dentro de ellas, como

# Tekki Shodan

El diagrama de pasos consiste en una sola línea, no existe otra posición que el Kiba Dachi. Esta posición dificulta mucho los movimientos de la cadera, de manera que se requiere una práctica larga y cuidadosa para dominar este kata.

Los cambios de la mirada hacia los atacantes adquieren una especial importancia debido a la ausencia de los cambios de dirección.

Tekki, significa caballo de hierro, el nombre antiguo transmite la idea de combatir hacia los lados o "pasos ocultos".



# Heian Sandan

El kata Pinan o Heian Sandan es un kata demostrativo "Hyogen-Kata", que busca principalmente el aprendizaje de la técnica y el entrenamiento físico. Es practicada por numerosas escuelas de karate descendientes de la línea Shuri-Te (que la añadieron a su repertorio de Katas).

<b>Estilo</b>	Shorin-Ryu (Shuri-te).
<b>Nombre antiguo:</b>	Pinan Sandan.
<b>Rasgos más característicos</b>	En este tercer Kata, se incluye para su estudio la postura de Kiba Dachi. Además, contiene intercambios de paradas a diferentes alturas ( <b>Uchi-Uke – Gedan-Barai</b> ), paradas con el codo ( <b>Enpi Uke</b> ), ataques indirectos, patadas aplastantes, etc.
<b>Posiciones:</b>	Kiba dachi, Zenkutsu dachi, Heisoku dachi
<b>Respiración:</b>	Normal.
<b>Ritmo</b>	Se dan combinaciones binarias y ternarias al igual que en el anterior Kata. Siendo lo más característico de su ritmo es la aparición de técnicas con Kime de acción lenta, y desplazamientos lentos o fluidos.
<b>Puntos clave</b>	Los cambios de nivel o altura en las defensas, los giros de 360°, y la secuencia técnica de <b>Fumi komi – Enpi Uke – Jodan Uraken uchi</b> . Así como las técnicas con kime de acción lenta, y los desplazamientos lentos o fluidos
<b>Duración estimada</b>	30 segundos

**Gráfico 2:** descripción de la figura Heian sandan

En la práctica de las artes marciales japonesas, el kata se ve como un compañero esencial del kumite (o entrenamiento de combate libre), complementándose entre sí para preparar al practicante para un combate real. Sin embargo, actualmente la forma y la frecuencia de práctica del kata en relación con el kumite varía según el arte marcial o incluso según la escuela a la que se hace referencia. Tradicionalmente, el kata se enseña en etapas.

El auténtico significado y espíritu del Karate está contenido en los Katas, y solo mediante la práctica de éstos se puede ir profundizando en su comprensión. Por este

motivo, si se cambia o simplifica un Kata para acomodarlo a los principiantes, o para "lucirlo mejor" en un torneo, se corre el peligro de cambiar su auténtico significado.

## Pumses

Es una forma de enseñar y aprender la técnica y la filosofía del Taekwondo.

Significa forma, modelo. Es una combinación de técnicas de defensa y ataque, con un significado que tiene su origen en la filosofía y la cultura del pueblo coreano. Existen 8 pumses básicos o TAEGUK y 9 pumses superiores.

Su finalidad como método de enseñanza consiste en que, en primer lugar, permite al que lo practica aprender una amplia gama de técnicas y movimientos de defensa y ataque. Sirve para que desde el cinturón blanco, se vayan conociendo desde las técnicas más básicas hasta las más avanzadas.

En esas técnicas, se trabaja, por tanto, la condición física necesaria para realizarlas, la coordinación, la psicomotricidad, la lateralidad, la flexibilidad, la potencia, fortaleciéndose músculos, tendones y ligamentos.

Al realizar este ejercicio, siguiendo las secuencias de movimientos establecidos, ayuda a mejorar el control de la respiración, el equilibrio y la potencia.

En el pumse se simula un combate frente a oponentes imaginarios, practicándolo se aprenden o perfeccionan técnicas de defensa y ataque que pueden aplicarse después en una situación real. Por esta razón, tan importante es desarrollar una condición física óptima como la auto confianza necesaria para poder aprovecharla, un "espíritu fuerte y equilibrado" que sea capaz de enfrentarse a un combate real.

"Pumse" es una palabra en coreano, de la combinación de "pum" y "se". "Pum" significa movimiento, forma o carácter; y "se" apariencia, estilo y forma

# TAEGUK I CHANG

El significado filosófico es "CIELO Y LUZ" representa el poder y la grandeza, es el principio de todo en la tierra y el origen de la creación. Así mismo Taeguk 1 significa el inicio del entrenamiento en el Taekwondo.

Este pumse se caracteriza por su facilidad en la práctica, y consiste en

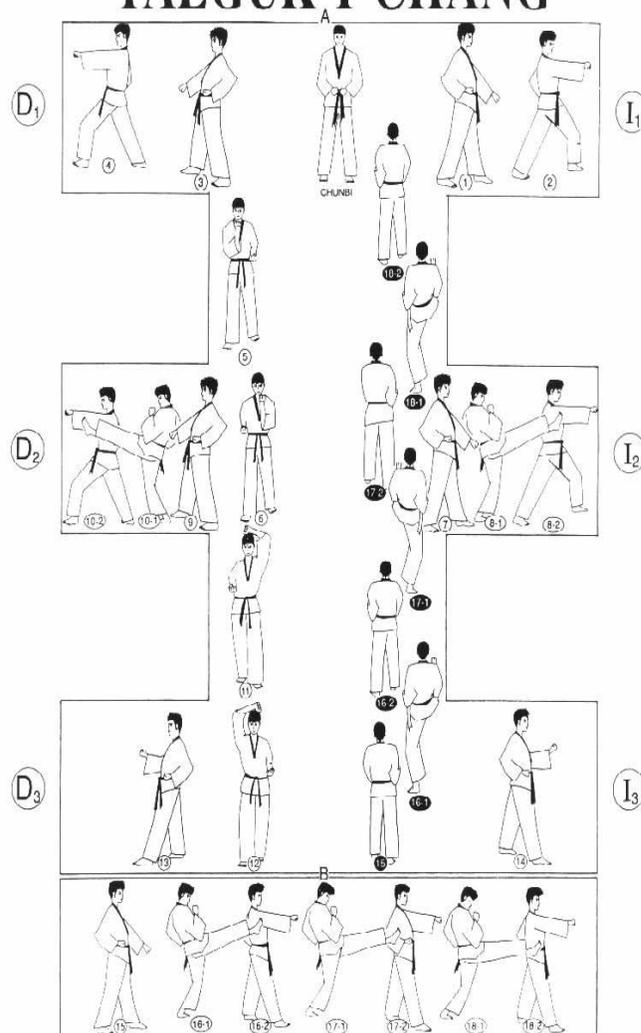
**Elemento: KEON (cielo)**

Cantidad de movimientos: 18

Cantidad de acciones: 20

Tiempo estimado: 18/24 segundos

Objetivo: Desarrollo de habilidades básicas, estandarización de los pasos para comenzar y terminar un punto de origen.



gran parte en caminar y realizar las acciones básicas, tales como arae-makki, momtong-makki, momtong-jireugi, y ap-chagi.

IL Jang:

Simboliza TAE que significa "Firmeza Interna y Suavidad Externa", de tal manera que Taeguk 2 es realizada gentilmente pero con gran fuerza.



**Sam Jang**

Significa "FUEGO", el fuego no tiene forma definida, sino que adhiere a las cosas que arden y así brilla en su claridad. Como el agua desciende desde el cielo, así el fuego asciende llameante desde la tierra.

**Sa Jang**

Taekguk 4 simboliza JIN que representa el "Trueno" y que significa gran energía y dignidad.

**Chil Jang**

Taeguk 7 simboliza KAN que representa "Gran Montaña" significando Poder y Firmeza.

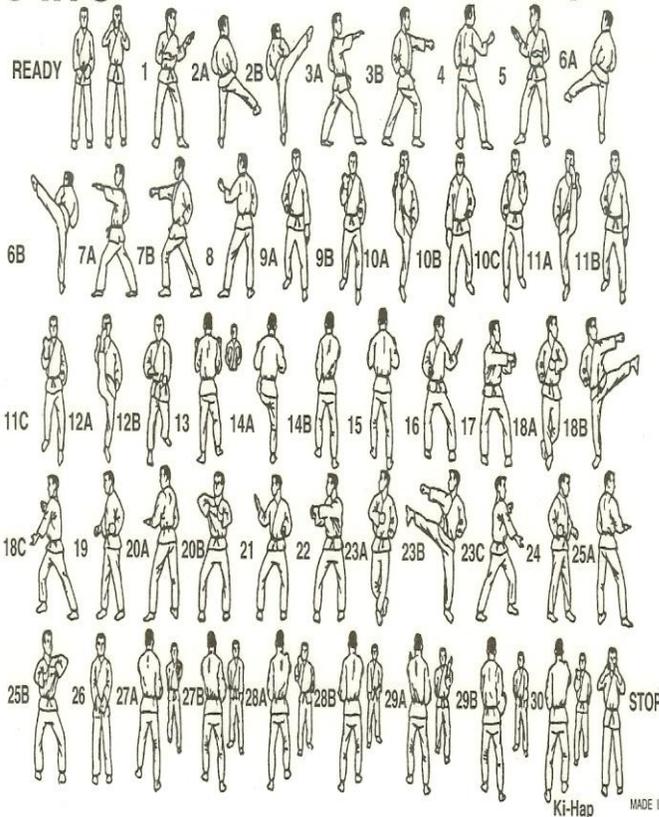
**Pal Jang**

y por último, Taeguk 8 simboliza KON que representa "Yin y Tierra", significando la raíz y establecimiento, también el inicio y el fin.

**KO-RYO**



**koryo**



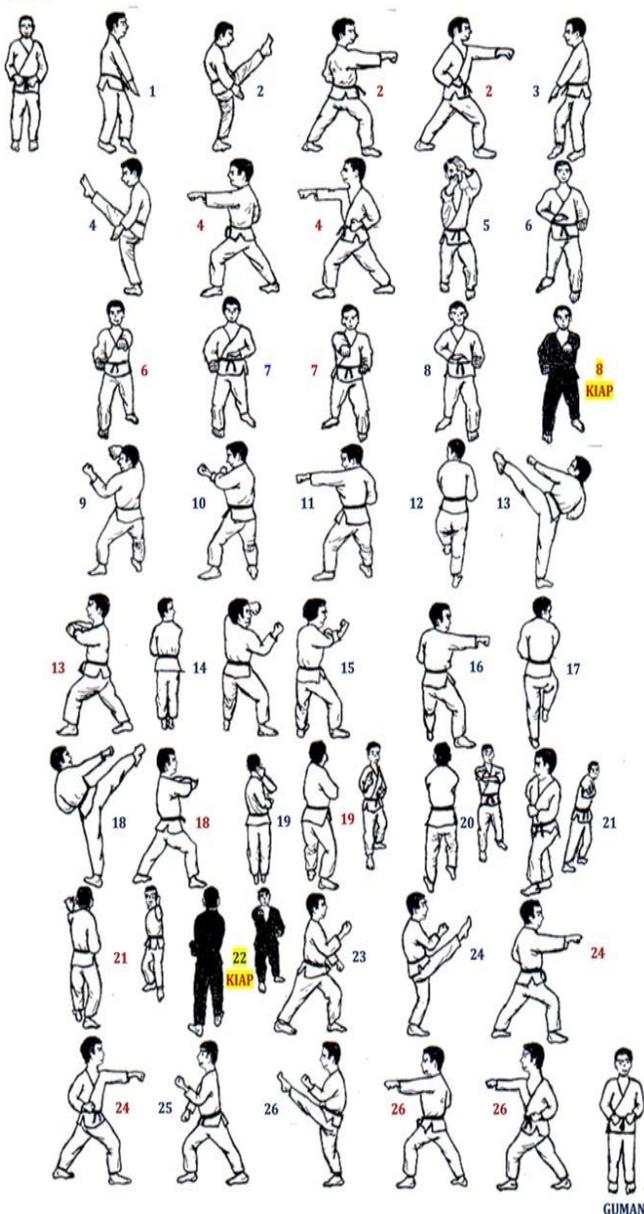
Simboliza el espíritu de los hombres de koryo. Es el nombre de una Dinastía coreana antigua. Las personas del período Koryo derrotaron a los agresores Mongoles. Su espíritu se refleja en los movimientos del Pumse Koryo. Cada movimiento de este pumse representa la fuerza y la energía se necesitó para controlar a los mongoles.

Koryo Pumse está basado en espíritu del Sonbae (Sonbi) que significa "Hombre Instruido" o un "Hombre de Virtud", que se heredó de Koruryo a Balhae y a Koryo. Sonbae quiere decir el arte marcial fuerte y el espíritu honrado de los estudiosos.

## PUMSE TAEBEK - (MONTAÑA)

KIBON  
CHUMBI

11º PUMSE

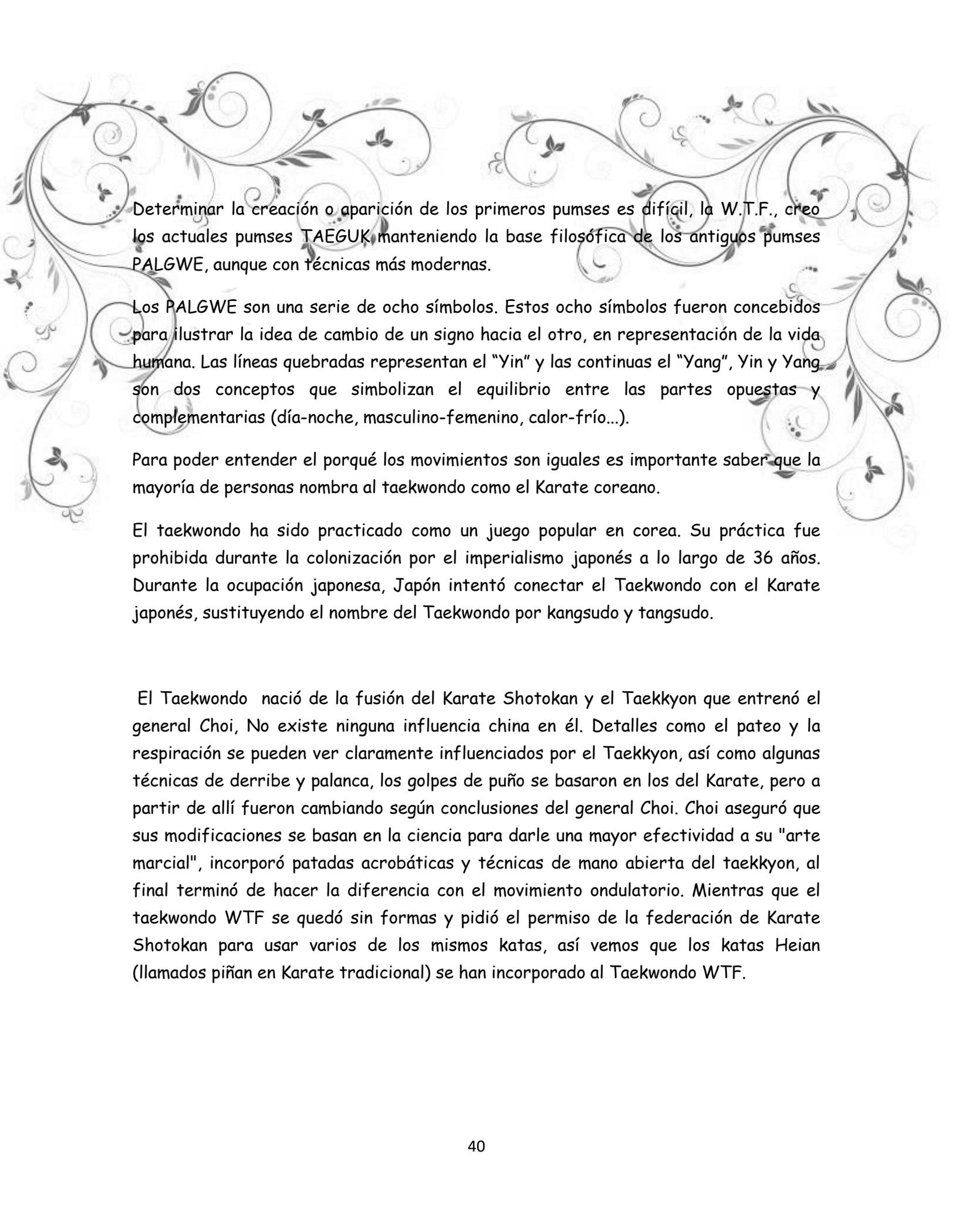


# Taebek

"Taebek" es el nombre antiguo del Monte Paekdu donde el legendario Tangun fundó una nación por vez primera en la península de Corea hace 4,329 años según el calendario Tangun (1996 D.C.=4329 año Tangun). El Poomse "Taebek" toma sus principios de la evolución de la palabra "Taebek" que significa luminosidad, ser que es respetado como sagrado.

El pumse "Taebek" toma sus principios de la evolución de la palabra "Taebek" que significa ser que es respetado como sagrado.

Su ideograma señala el camino de la Tierra hacia el Cielo y sus principios ejemplifican la majestuosidad de la montaña de Taebek.



Determinar la creación o aparición de los primeros pumses es difícil, la W.T.F., creo los actuales pumses TAEGUK, manteniendo la base filosófica de los antiguos pumses PALGWE, aunque con técnicas más modernas.

Los PALGWE son una serie de ocho símbolos. Estos ocho símbolos fueron concebidos para ilustrar la idea de cambio de un signo hacia el otro, en representación de la vida humana. Las líneas quebradas representan el "Yin" y las continuas el "Yang", Yin y Yang son dos conceptos que simbolizan el equilibrio entre las partes opuestas y complementarias (día-noche, masculino-femenino, calor-frío...).

Para poder entender el porqué los movimientos son iguales es importante saber que la mayoría de personas nombra al taekwondo como el Karate coreano.

El taekwondo ha sido practicado como un juego popular en corea. Su práctica fue prohibida durante la colonización por el imperialismo japonés a lo largo de 36 años. Durante la ocupación japonesa, Japón intentó conectar el Taekwondo con el Karate japonés, sustituyendo el nombre del Taekwondo por kangsudo y tangsudo.

El Taekwondo nació de la fusión del Karate Shotokan y el Taekkyon que entrenó el general Choi, No existe ninguna influencia china en él. Detalles como el pateo y la respiración se pueden ver claramente influenciados por el Taekkyon, así como algunas técnicas de derribe y palanca, los golpes de puño se basaron en los del Karate, pero a partir de allí fueron cambiando según conclusiones del general Choi. Choi aseguró que sus modificaciones se basan en la ciencia para darle una mayor efectividad a su "arte marcial", incorporó patadas acrobáticas y técnicas de mano abierta del taekkyon, al final terminó de hacer la diferencia con el movimiento ondulatorio. Mientras que el taekwondo WTF se quedó sin formas y pidió el permiso de la federación de Karate Shotokan para usar varios de los mismos katas, así vemos que los katas Heian (llamados piñan en Karate tradicional) se han incorporado al Taekwondo WTF.

# El combate

## Contragolpe:

Reacción rápida ha determinado golpe.

El Kyorugi (combate) es una parte importante dentro del entrenamiento del Taekwondo que ayuda a los practicantes a estar vinculados con las situaciones reales de lucha. Es un ejercicio de oposición donde se enfrentan dos personas.

En el Kyorugi los practicantes intercambian diferentes acciones de brazos y piernas. Es una visión más deportiva del arte marcial. Las técnicas en Taekwondo requieren además el factor sorpresa, velocidad, fuerza en el golpeo y componente táctico.

El cuerpo es un blanco entero, objeto de golpes cuya estructura obedece al golpe-contragolpe.

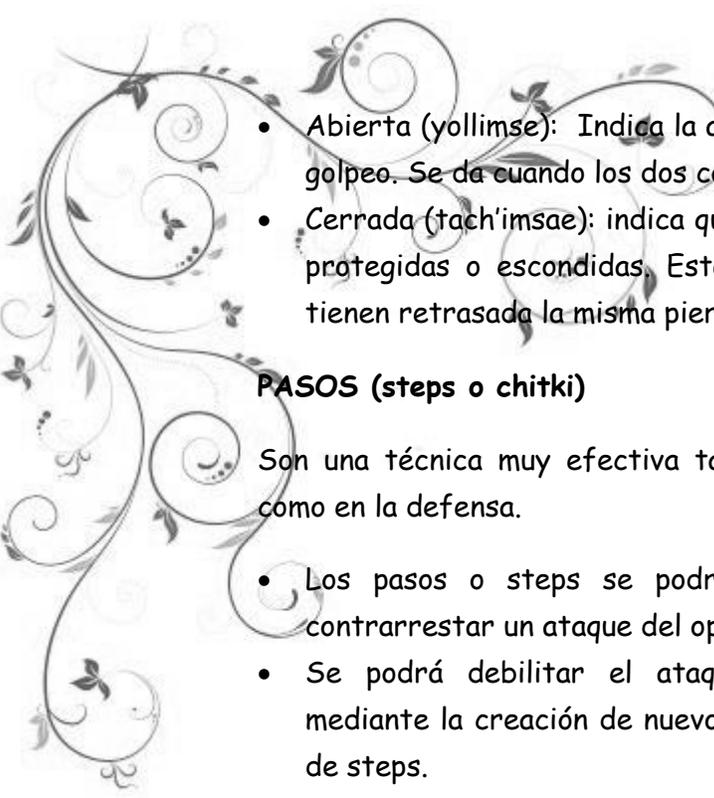
En competición, se emplean unas determinadas habilidades técnicas para desarrollar los combates. La competición es una situación dinámica donde dos contrincantes se enfrentan para conseguir un objetivo contrapuesto. El combate depende de la técnica y el pensamiento táctico de los combatientes.

## **KYORUMSE (Posición o distancia de combate)**

Indica la posición que el competidor adopta durante la competición. Es la posición estándar y base del resto de las posiciones.

- Mantener una separación entre los pies algo superior a la anchura de los hombros.
- Mantener una posición donde se pueda efectuar cómodamente cualquier técnica.

Posición de acercamiento al oponente, de esta existe dos, la abierta y la cerrada.

- 
- Abierta (yollimse): Indica la accesibilidad de zonas de golpeo en la cabeza o el golpeo. Se da cuando los dos contrincantes tienen retrasado el pie contrario.
  - Cerrada (tach'imsae): indica que las zonas válidas del cuerpo están ligeramente protegidas o escondidas. Esta posición sucede cuando los dos competidores tienen retrasada la misma pierna.

### **PASOS (steps o chitki)**

Son una técnica muy efectiva tanto en el ataque como en la defensa.

- Los pasos o steps se podrán emplear para contrarrestar un ataque del oponente.
- Se podrá debilitar el ataque del oponente mediante la creación de nuevos espacios o base de steps.
- Se puede jugar con el espacio que existe hasta el oponente mientras se construye un ataque.

El éxito reside en mantener un proceso de entrenamiento técnico y táctico adecuado.

Tener un nivel de motivación y control.

Tipos de pasos: Es una técnica que interviene como nexo de distintos golpes con el fin de hacer diaria en el adversario y conseguir así puntos en nuestro marcador.

- Impedir ser atacados
- Debilitar los movimientos del rival
- Iniciar un ataque preciso y eficaz al oponente
- Crear nuevos espacios para iniciar una técnica de ataque

Defensa y Protección: en este arte marcial juega un papel muy importante. Tenemos las técnicas de bloqueos o defensas directas y las indirectas. Los bloqueos directos son los ejecutados con los antebrazos y paran directamente el golpe del oponente a la zona en la cual iba dirigido.

Los indirectos hacen que la técnica del rival no llegue a su fin mediante el retroceso del cuerpo o el desplazamiento a un lado.

Las defensas dependen de la situación del combate, del oponente, de la acción técnica de ataque, el fin de una buena defensa es la de anular el ataque iniciado por el contrario.

De acuerdo con la wtf el área de competencia (llamado "Tatami") debe ser un cuadrado de 8m por 8m. Tiene una superficie uniforme, libre de obstáculos y está cubierta con un material elástico de una pulgada de espesor, el cual está dividido en cuadros de un metro cuadrado, dispuestos en forma de rompecabezas, que pueden armarse y desarmarse con facilidad.

El color de la superficie debe ser mate, para evitar reflejos agudos que dañen la vista del competidor o del espectador. El área de competencia puede ser azul o roja, mientras que el área de seguridad, que es un metro alrededor del área de combate, será del color opuesto.

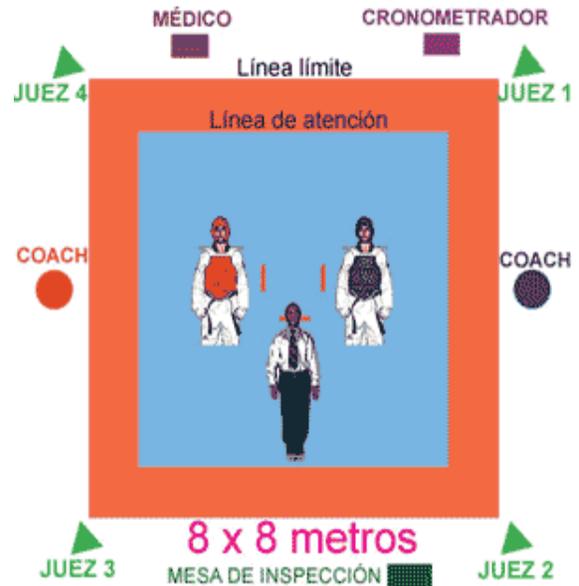


Figura 24: Área de competencia

## Procedimiento del combate

### Llamada de competidores

Se anunciará 3 veces empezando 30 minutos antes del combate. Los competidores que no aparezcan pasado 1 minuto del comienzo, quedarán descalificados

### Inicio y final del combate

Llamada a los competidores a sus posiciones. Entrarán al Área de Competición con el casco sujeto bajo el brazo izquierdo. Se pondrán frente a frente. Harán su correspondiente saludo y se colocarán el casco de cabeza y los competidores se preparan para el inicio del combate (si chak)

Terminará con la declaración, del mismo árbitro, de "keu-man" (final).

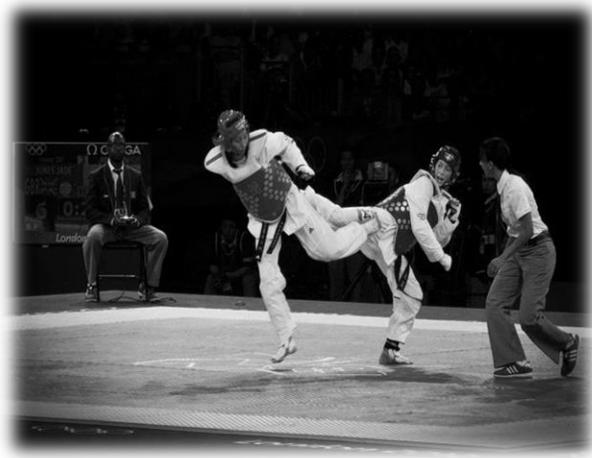


Figura 25: Combate en taekwondo

Después del final del último round, los competidores deberán quedarse de pie en sus respectivos lugares y deberán quitarse el protector de cabeza e intercambiarán un saludo con la orden de "cha-ryeot" y "kyeong-rye" por parte del árbitro.

Los competidores deberán esperar de pie a que el árbitro declare la decisión del resultado.

## Karate

Kumite significa literalmente "entrelazar las manos" o "combate" en japonés y, junto con el kata y el kihon, constituye un elemento fundamental dentro de la práctica del kárate.

El kumite es un combate en la cual algunas de las técnicas practicadas en el kihon o en el kata, son aplicadas en un enfrentamiento con un oponente real .

Podemos distinguir tres clases de kumite tradicional:

### Kihon kumite

Consiste en la aplicación de ataques sobre un compañero y defensas ante ataques de éste. Los ataques y defensas a realizar están fijados de antemano y se hace hincapié en el aspecto técnico del ejercicio. Dependiendo del número de técnicas recibe diferentes nombres, siendo habituales el ippon kumite (una defensa y contraataque) y el sanbon kumite (tres defensas y contra ataque).



Figura 26: kihon kumite

## Shiai kumite:

Consiste en un combate reglado en el que interviene un árbitro y varios jueces. Los ataques que según unos criterios establecidos hubieran sido efectivos en un enfrentamiento real son puntuados. No obstante, herir o golpear en ciertas zonas al oponente conlleva, no sólo la anulación de la técnica, sino también una penalización. La puntuación al final del encuentro determina un ganador.



Figura 27: shiai kumite

## Jyu kumite

Consiste en la aplicación libre de las técnicas de ataque y defensa sin haber establecido previamente cuáles serán estas técnicas.

Es el combate libre, que habitualmente se practica en el Dojo, sin arbitraje ni puntuación. Se permiten todas las técnicas, pero salvaguardando la integridad física de los contendientes



Figura 28: Jyu kumite

En el esquema de competición tipo WKF (Federación Mundial de Karate), el kumite se realiza por puntos, dando mayor importancia a las patadas que a los puños. El combate tiene lugar en una zona delimitada que no debe ser traspasada por ningún competidor, ya que, si un participante pisa fuera de ésta, se considera jogai (una falta)

En las competiciones deportivas están prohibidos los golpes por debajo de la cintura así como la utilización de los codos y rodillas, o cualquier otra técnica de mano abierta que lo jueces consideren peligrosa, o antideportiva. El uso de una técnica prohibida conlleva una advertencia y después (o incluso directamente) amonestaciones. Conforme se reincide en éstas, el oponente es quien recibe los puntos. Tres amonestaciones de categoría 1 implican la eliminación por hansoku.

De tal manera podemos elaborar un cuadro comparativo el cual muestre más definitivamente el combate en cada arte marcial.

Kyorugi	Kumite
Situaciones reales de lucha donde se enfrentan dos personas.	Enfrentamiento con un oponente real.
Utilización de brazos y piernas	Se le da más importancia a las patadas que a los puños.
El área de competencia es un cuadrado de ocho metros en cada lado. El área de seguridad, es de un metro alrededor del área de combate.	El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, con lados de ocho metros, con dos metros adicionales en todo el perímetro como zona de seguridad.
Técnicas de bloqueos o defensas con los antebrazos	El kihon kumite es la aplicación de ataques y defensas.
No se dan golpes debajo del cinturón	Es prohibido los golpes debajo de la cintura.
El que mayor haya marcado puntos, ganará	El primer competidor de tomar ocho puntos en tres minutos, gana el combate.
El que golpee en la espalda tendrá una falta.	2 puntos: golpear o patear la espalda del adversario.
Se utiliza el casco y el peto.	No utilizan protección de cabeza ni de pecho
No se lanzan puños a la cabeza.	Se lanzan puños a la cabeza y al pecho.

Grafica 4. Cuadro comparativo entre el Kyorugi y el kumite.

Un combate de shotokan parece más una combinación de TKD, boxeo y judo. EL karate es un deporte más lento y menos exhibicionista así mismo no deja de ser un deporte fuerte y complicado, de igual manera el Karate tiene una técnica muy antigua que no tiende a progresar los golpes, y las patadas.

En cambio el taekwondo es un deporte que está en progreso y con más seguidores en el mundo; este deporte es más serio ya que tienen dos modelos el Tradicional que es muy similar al karate, ya que Corea fue invadida por Japón, que adoptó su estilo.

El taekwondo fue creado por el General Choi Hong Hi, quien sabía artes nativas de Corea como el Taekkyon, él mediante su estadía en Japón aprendió Karate Shotokan, combinando algunas técnicas de Taekkyon y Shotokan, además de modificar ciertas técnicas, creo el Karate Coreano, que más tarde se llamaría Taekwondo, este sistema originalmente utiliza puños y piernas(poniendo más énfasis en estas), después, por asuntos y problemas políticos, Choi Hong Hi se va de Corea, dividiéndose el Taekwondo en ITF y WTF.

El karate es un arte marcial bastante agresivo, la cual basa bastante sus prácticas en un combate duro contra uno o varios oponentes, ya sean de la misma edad o más grandes que el contrincante, y utilizan muy pocas técnicas de defensa personal porque se basan mucho en la ofensiva. En cambio el tae kwon do es un arte marcial más relajada que el karate, se trabaja más el alongamiento de los músculos y las técnicas de defensa y simulacro de escenarios reales.

Japón en sus afanes colonialistas invadió Corea en 1902; prohibió todo tipo de arte marcial nacional y expresión cultural, esclavizó a la población y realizó genocidio. Todo lo que fuera considerado japonés fue objeto de odio. Así no es de extrañar que los orígenes del Tae Kwon Do tengan mucho que ver con este espíritu de insurgencia. Las artes marciales coreanas en un principio fueron influenciadas por la invasión japonesa y tomaron mucho de los estilos de karate okinawenses. Esta influencia fue combatida por los maestros tradicionalistas los que lograron sustituir técnicas japonesas por técnicas del antiguo Taekkyon, el Soo Bak y el Tang Soo Do, propias de Corea. El Taekwondo fue el resultado de este afán insurgente y nacionalista. Los coreanos detestaban que fuera llamado "karate coreano". Es por eso que se buscó fuera superior en técnica y espíritu marcial a las artes marciales japonesa.





## Web grafía

- Soon Man Lee. Sterling Publishing Company, Inc., (2005). Official Taekwondo Training Manual. Extraído de:  
[http://books.google.com.co/books?id=6yfekezcz8C&pg=PA35&dq=taekwondo+kicks&hl=en&sa=X&ei=1B5WUfL9O4WE8QSSxYHABQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=taekwondo%20kicks&f=false](http://books.google.com.co/books?id=6yfekezcz8C&pg=PA35&dq=taekwondo+kicks&hl=en&sa=X&ei=1B5WUfL9O4WE8QSSxYHABQ&redir_esc=y#v=onepage&q=taekwondo%20kicks&f=false)
- Published by Active Interest Media, Inc. (1993). Black belt (magazine). Extraído de  
[http://books.google.com.co/books?id=888DAAAAMBAJ&pg=PA19&dq=shotokan+kicks&hl=en&sa=X&ei=YNRQUebVA4ar0AH\\_mIHQBQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=shotokan%20kicks&f=false](http://books.google.com.co/books?id=888DAAAAMBAJ&pg=PA19&dq=shotokan+kicks&hl=en&sa=X&ei=YNRQUebVA4ar0AH_mIHQBQ&redir_esc=y#v=onepage&q=shotokan%20kicks&f=false)
- Yeon Hee Park, Yeon Hwan Park, Jon Gerrard. Infobase Publishing, (2009) Taekwondo: The Ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art. Extraído de  
[http://books.google.com.co/books?id=gONCfB\\_XxyAC&pg=PT60&dq=taekwondo+kicks&hl=en&sa=X&ei=48FPUZuNGYTO9Q5x8oHQBQ&redir\\_esc=y](http://books.google.com.co/books?id=gONCfB_XxyAC&pg=PT60&dq=taekwondo+kicks&hl=en&sa=X&ei=48FPUZuNGYTO9Q5x8oHQBQ&redir_esc=y)
- Albrecht Pflüger. Editorial Paidotribo, (2000). VEINTICINCO SHOTOKAN KATAS.  
[http://books.google.com.co/books?id=aB2JngWHR4C&pg=PA15&dq=katas&hl=es419&sa=X&ei=IN12UtO\\_Au7ksATEk4DwBA&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=katas&f=false](http://books.google.com.co/books?id=aB2JngWHR4C&pg=PA15&dq=katas&hl=es419&sa=X&ei=IN12UtO_Au7ksATEk4DwBA&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=katas&f=false)



Hoja de calificación

Primer jurado:

---

---

---

Segundo jurado:

---

---

---

Tercer jurado:

---

---

---

-





# MI EXPERIENCIA PERSONAL

## Experiencia personal

El taekwondo es un sistema de lucha que jamás llamó mi atención, y la verdad las artes marciales nunca pasaron por mi mente pues el mundo oriental no es algo que desde pequeña me gustara y eso influía demasiado en mis aficiones por los deportes, pensaba que eso no era para mí, y para ser sinceros nunca me hubiera imaginado estando practicando algo así, puesto que me importaban deportes diferentes y disciplinas como esas no me parecían apropiadas para mí, me interesaba más el patinaje ya que es un deporte que demanda una alta preparación física y mental. Pero el patinaje tenía que esperar un tiempo, los gastos eran muy elevados además habían demasiados implementos que tenía que comprar, en esos momentos mi hermano oponiéndose a mis intereses deseaba entrar a taekwondo y pues las facilidades de que él entrara eran demasiadas haciendo que me sugestionara por probar este deporte que obviamente era nuevo para mí pues no me quedaría en mi casa haciendo nada productivo.

Cuando llegue allá me sentí un poco rara porque no sabía nada en absoluto ni siquiera un paso, tenía que comenzar desde cero como si fuera a empezar a estudiar, mientras me formaba en la fila me di cuenta de que el profesor daba una voz de mando de algo que yo no entendía y en la cual todos hacían un movimiento de cada palabra pronunciada por éste, al ver que mi hermano y yo éramos nuevos, le dijo a un alumno que nos enseñara lo básico. Aprender las cosas se me hacía fácil, simplemente por mi edad y porque iba a demostrar las capacidades que tenía. Comencé de blanca como todos, trataba de acoplarme cada vez más a este tipo de arte marcial, y empecé a cogerle amor, cada clase aprendía algo diferente, primero por lo básico, y después por aprender la figura correspondiente a mi cinturón, y siempre que conocía un movimiento nuevo quería seguir aprendiendo otro, el taekwondo empezó a convertirse en parte de mi vida y simplemente no podía dejar de ir, me había equivocado sobre esto, hay

una exigencia física muy grande, el nivel de resistencia , elasticidad y concentración es algo que muy pocos deportes tienen, y eso era algo que me encantaba, las competencias de velocidad y fuerza hacían que fuera algo mucho más divertido.

No hay que negar que en mi primer examen sentí unos nervios aterradores pero a pesar de mi inquietud todo salió muy bien, di todo de mi, sé que en esos momentos mis capacidades no eran muchas aunque siempre quedé satisfecha , porque a pesar llevar solo dos meses entrenando pude realizar cosas que jamás había hecho. Obtuve mi primer diploma y lo cuide como un gran tesoro.



Estando en amarillo me dediqué a practicar cuatro días por semana lo que hacía que tuviera más tiempo para mejorar cada figura, mi fuerza, resistencia y lo que más me importaba la elasticidad, desde que era muy pequeña siempre quise ser una gimnasta y tener esa capacidad de ser elástica, pero simplemente mi cuerpo no daba para ser eso, llegar a hacer esos movimientos con aquella delicadeza hacía que me enamorara más y que además me sintiera frustrada por algo que no podía realizar por eso me empeñaba tanto en ser así, empecé a practicar en mi casa, cada noche intentaba hacer un ejercicio de elasticidad y aunque me doliera un poco sabía que algún día podría alcanzar uno de mis mayores sueños que era abrirme de piernas.

Entrar a este deporte había hecho que me diera cuenta de que yo tenía capacidades muy grandes, y hacia que valorará más mi cuerpo y aprendiera a saber que simplemente si me esfuerzo puedo lograr algo grande, eso era lo que tenía planeado, sacarme una franja, ese era mi

mayor anhelo en esos momentos, siempre tuve presente que tenía que dar todo de mí para ganármela. Practiqué tanto que llegó un momento en el cual me sentía muy segura de lo que hacía, estaba preparada para este examen.

El día de entrega de los diplomas es algo que recuerdo muy bien pues después de ya estar formados en la fila caí en cuenta de que mi color ya había pasado, empecé a preocuparme, solo me preguntaba «¿porqué no me llaman?» luego de unos segundos escuche mi nombre, tomé aire y grite lo más fuerte que pude, salí corriendo y note que mi corazón empezaba a latir muy rápido, había llegado al frente del profesor Víctor este empezó a decir unas palabras muy alentadoras, diciendo que varias personas se habían acercado a él preguntando que quien era yo, que yo había hecho las cosas bien, que tenía muy buen ajuste y demás cosas que en estos momentos no puedo recordar muy bien, al terminar de decir estas palabras escuche mi calificación, la alegría que tenía dentro de mí era muy grande mire a mi alrededor y sonreí, no podía ocultar lo que sentía, baje corriendo las escaleras y solo decía «¡lo logre!» , llegué hasta donde se encontraban mis familiares, ellos estaban en la parte de atrás así que no sabían que había ocurrido conmigo solo les decía «¡me saqué una franja!» lo hice ¡me saqué una franja!» Lo repetía una y otra vez, escuché las felicitaciones por parte de ellos y volví a entrar en la fila. Al terminar el examen, mis amigos se acercaron a mí y me felicitaron, la verdad de todo esto es que no podía



creerlo, que me había sacado la mejor calificación de todos, y que muy pronto portaría mi cinturón franja azul, era algo muy grande para mí, era inexplicable lo que sentía en esos momentos y nada ni nadie podía evitar que le gritara al mundo lo que me había ganado.

Durante el tiempo que estuve en franja me di cuenta de que había bajado mucho mi nivel y me daba miedo no presentar un buen examen, pero al final todo salió bien no saqué una mala calificación, ni tampoco cometí errores, solo me daba tristeza que ya no iba a tener más mi cinturón franja, quería que el tiempo pasara lento para que pudiera aprovechar más aquel cinturón que muy pronto dejaría de usar, pero de todas maneras sabía que lo tenía que dejar, después de un tiempo me di cuenta de que era solo una tela que representaba en qué nivel estaba pero sé que lo más importante no es lo que usas si no lo que demuestras,

lo que sabes, lo que llevas por dentro, la persona que eres, eso es lo que más interesa, como eres porque simplemente de que sirve ser un cinturón negro si como persona eres un fracaso, si no se tiene ese espíritu indomable que muy pocas personas logran poseer, si no se tiene autocontrol e integridad, son muchos factores



que afectan en esto, me di cuenta de que no debía ponerme triste por este tipo de cosas, antes debería sentirme feliz por haber llegado a lograr uno de mis propósitos y que había avanzado, que ahora sabía más cosas que antes, que la persona en la que me había convertido ya no era como antes cerrada y apartada de lo exterior, la pena que siempre me invadía al acercarme a una persona era muy grande la verdad no era muy objetiva pero entré a este deporte y cambié, mi forma de expresarme

era mucho mejor, ahora tenía más amigos y muy importantes, personas muy hermosas y especiales que jamás olvidaré, como Katherin que se convirtió en mi aliada y ante todo mi mejor amiga ,a Manuel al que molestaba mucho, y muchos más que entraron en mi vida cuando menos me lo esperaba.

Después de estar en franja, las figuras no eran tan difíciles de aprender, puesto que me gustaba mirar a mis compañeros más avanzados hacerlas, para así memorizarlas. Y algo que fue un reto para mí en este lapso de tiempo en azul era poder hacer la patada lado, ya que cada vez que la hacía me dolía la cola y no la lograba mantener, simplemente para mí era muy difícil realizarla pero a pesar de todo no me rendiría y haría lo posible para sacarla al menos medianamente bien.

Y así pasó el tiempo hasta que llegué a cinturón purpura, puede decirse que este fue el tiempo más difícil para mí ya que por razones personales tuve que dejar de ir entre semana, dejándome sin posibilidades para avanzar como hubiera deseado hacerlo, y fueron momentos en los cuales me había cansado un poco , no de ir a clase, si no de saber que no podría estar en el nivel de mis compañeros y eso me desilusionaba demasiado, mi fuerza y todo las capacidades que tenía las fui perdiendo puesto que no hacía las cosas de la misma manera y es el momento en el cual te das cuenta de lo mucho que has decaído, entonces decides levantarte y empezar de nuevo, porque como se pretende ser un cinturón negro si no tienes la capacidad de enfrentar las situaciones y es ahí donde dictaminas que vas a ser el mejor, que no vas a rendirte, porque nadie dijo que en esta vida sería fácil y más aún empiezas a entender los principios y bases de lo que prácticas.

En ese instante comprendí que si no eres consistente jamás lograras lo que deseas, me centré en dar lo mejor de mí y demostrar que aún sigo siendo perseverante, que poseo esa verdad indomable porque a pesar de que me haya enfrentado a problemas no dejaré jamás que se arruinen mis ideales.

Sabía que este sería mi último examen hasta que pasara a negro, y debería aprovecharlo al máximo, así me entrené fuertemente y utilizando todas mis fuerzas y capacidades hice lo posible para sacar la mejor calificación y aunque al final no la haya ganado sé que aprendí algo más grande, el confiar en mí.



Cuando llegué a rojo el profe Víctor me incentivó a que fuera a Ciudadela a una clase de avanzados y sin perder esta oportunidad fui. No puedo negar que se me hizo difícil aguantar esa clase ya que el nivel de exigencia era mucho mayor y los integrantes de este grupo eran muy buenos en todo, lo que me sorprendió demasiado. Pero este cambio hizo en mi otro reto más, sabía que si iba constantemente empezaría a saber muchas cosas, las cuales podría implementar en mi proceso formativo. Llevando ya varias clases, me tocó por primera vez combatir con protector y me daba un miedo aterrador, los primeros dos rounds me golpearon, sabía que estaba desconcentrada pero al igual no dejaría que me ganara, en ese momento el profesor llamó para la última partida y con mi fuerza que me caracteriza apunté con mi pie hacia el protector ganando un punto, no sé cuantos más hice pero lo único que me acuerdo fue que me levantaron el brazo anunciando que había ganado.



Son experiencias que jamás olvidas, sé que desde que me toco combatir todo empezó a ser diferente me gustaba más hacer patadas y entrenarme para ser cada vez más veloz. Dentro de ese tiempo se estaba organizando el campeonato y fue la única vez que participe en uno, me esforcé al máximo para hacer las cosas bien, hicimos figura en equipo, figura individual y también participé en rompimiento, aunque no superé mis expectativas con solo dos medallas de bronce y una de plata culminé este encuentro.

Al terminar el año entraron nuevos cinturones negros y con ellos llegaron nuevas ideas, una de ellas era realizar un grupo de solo niñas para que hicieran presentaciones más dinámicas mostrando una nueva cara al Taekwondo ya que esta implementaba la música, hay que admitir que fue algo diferente pero muy bueno puesto que llevaba nuestro potencial a algo distinto, ya llevamos más de un año con esto y a decir verdad ha sido fascinante y una experiencia que para las mujeres no se puede olvidar.

Y así ha pasado el tiempo desde que tome la decisión de pasar a cinturón negro, pienso que esto no es algo que se decide de la noche a la mañana, es aún más complicada y más para mí, pero a pesar de todo hubo muchas razones de peso por las cuales decidí pasar a cinturón negro. Es el momento en el cual puedo potencializarme y darme cuenta que he aprendido a entenderme, conocerme y lo más importante, saber que tengo capacidades muy grandes y gracias a esto poder llegar a ser mejor.

Es posible convertirse en un maestro de la técnica pero al mismo tiempo no ser un maestro en Taekwondo. Normalmente como novatos aprendemos todas las técnicas básicas y combinaciones, entonces al llegar a cinturón negro habrá conseguido un alto grado de conocimiento. Puede demostrar



cualquier técnica con elegancia, equilibrio y potencia. Sus técnicas son lo bastante fuertes para romper tablas y partir ladrillos. A pesar de saber todo esto no se ha convertido en un verdadero, maestro puesto que ahora es la etapa de dominar el Taekwondo.

Si quiero llegar a ser una verdadera maestra- lo cual quiero- debo empezar en dominarlo, puesto que yo soy un ejemplo para los que serán mis alumnos. Uno de los propósitos al llegar a negro es que mi grupo sea el mejor, ya que es un conjunto grande y con un solo profesor es mucho más complicado enseñarles lo necesario y lo que sucede en estos momentos es que el reducido número de cinturones negros hace que el profesor decida que los más avanzados le enseñen a los más pequeños y la consecuencia es que lo más avanzados no seguirán aprendiendo cosas nuevas. Y es una de las razones por las cuales deseo presentar el examen de negro, pero además de todo esto también es un camino que he de seguir, porque es la manera en la cual demuestro que he encontrado una relación entre mi mente y mi cuerpo, donde puedo mostrar amabilidad y buen trato con mis compañeros. Sé que debo recorrer un largo sendero para ser un cinturón negro y posterior un profesor, puesto que yo representaré la personificación de los ideales del Taekwondo.

No solamente es portar un cinturón negro, es sentirse como una, comportarse y apropiarse del cargo que tiene puesto. Sé que desde que este en negro deberé actuar por mi propia cuenta, sé que no será fácil, pero de eso se trata, de conocer hasta qué punto puedo llegar. También sé que tengo un compromiso tanto conmigo como en mi grupo y daré lo mejor de mí, eso lo prometo, tratare de ser una persona correcta con mis alumnos, habrán momentos difíciles, eso es algo que no puedo evitar, pero eso no hará que deje de practicarlo, pues si soy un cinturón negro debo ser perseverante y como dijo un profesor, si no vas a ser constante "mejor quédate en cinturón rojo".

Mi objetivo también es acompañar a la Señora Martha, la única cinturón negro mujer y a la cual admiro por su consistencia en el Taekwondo ella es el ejemplo de que las mujeres también pueden ser parte de la gama de cinturones negros. Desde el tiempo que



llevo en Taekwondo he visto pasar varias mujeres a cinturón negro y este es el momento en que solo hay una.

Por eso me encuentro aquí, como dicen, cada persona tiene un propósito en la tierra y agradezco que en mis sueños también se encuentre el Taekwondo, y es la hora en la que pienso que todo debió pasar por alguna razón, si no hubiera entrado a Taekwondo seguramente seguiría siendo la misma de antes, por esta razón no puedo arrepentirme de las decisiones que he tomado, y si presento un examen para negro es porque me siento totalmente capacitada para serlo.

A pesar de que no es mi primer examen, siento una gran ansiedad para que todo salga bien , es una gran carga para mí, representar a las mujeres, porque no veo la hora de que todo cambie, que no solo se vea una cinturón negro sino que después de este examen hayan cuatro en todo momento.

Ese es el ejemplo que daré a las demás mujeres, que si yo, testificadora de que he podido lograr alcanzar esta meta, ¿porque las demás no podrían?, el hecho de que pueda ser difícil no significa que no pueda ser posible, además ¿Quién dijo que iba a ser fácil?, pienso que entre más te esfuerces y des lo mejor de ti, mejor te vas a sentir en un futuro puesto que sabes que jamás desfalleciste y además porque te diste cuenta que alcanzaste ese espíritu indomable.

El ¿Por qué sería un cargo para mí? Simplemente porque de mi depende y las demás que presenten el examen- que las mujeres se sientan capaces de lograr sus objetivos y que en un futuro no se vean cuatro cinturones negros si no que estemos a la par con los hombres, demostrando que nosotras sí podemos. Cada vez somos más y eso significa que debo esforzarme para que no dejen de practicarlo, que cada una de las mujeres comprenda que debe ser consistente en todo lo que desee hacer y así destruir la tradición de ser solo hombres.

Esta tesis será la prueba y el legado que deje, mis momentos más preciados del Taekwondo, que obviamente nunca perderé de mi memoria. No puedo olvidar a Katherin que me acogió desde el comienzo y para mí, con ella pase los mejores momentos, con quien reía y molestaba, además con la que me esforzaba por hacer las cosas bien, con ella aprendí a ser una mejor persona y la que agradezco por estar siempre cuando lo necesitaba. Como el día en que ingresé y le gané a Manuel en una competencia de velocidad. No olvidaré los días en que llegaba a clase y llovía tan fuerte que mi uniforme quedaba empapado, los momentos

cuando el profesor me ponía a decir cosas de amor o a veces a bailar, es evidente que me daba mucha pena pero a pesar de eso me divertía demasiado y obviamente jamás desaparecerá de mi mente el día que recibí la mejor calificación no olvidare la felicidad y el orgullo que tenía, que en estos momentos todavía tengo, confío en mí y doy mi palabra de que haré lo mejor para mi grupo, solo espero de corazón que en el futuro nada se cruce con mis fascinaciones, evitando que pueda seguir ayudando como cinturón negro y si en algún momento de mi vida sucede, daré todo de mi para poder seguir ocupando mi puesto en el grupo, pues tengo un compromiso conmigo y con mi grupo.

Hay tantas cosas por hacer, tantas metas que todavía me faltan alcanzar y estoy preparada para lo que venga después, no importa cuán difícil pueda ser, solo sé que este es un paso más, un camino y una filosofía que he de seguir, una disciplina que cambió mi vida y que jamás de los jamases dejaré atrás.

