



EL TAEKWONDO, LAS PATADAS Y SU RELACIÓN CON OTRAS ARTES MARCIALES

Angie Valentina Buitrago Núñez

CLUB TEKKION

Bogotá D.C /2013

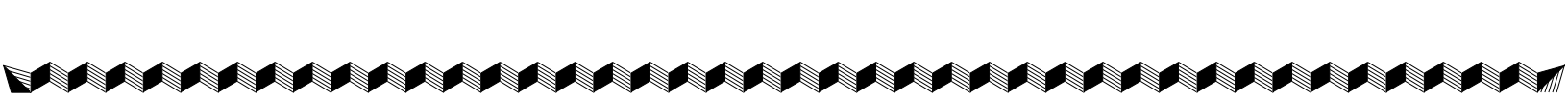


Dedicatoria

A mis padres, hermanas, amigos, compañeros de taekwondo,

Mis Profesores (El profesor Víctor, Doña Marta, Gerónimo)

Que son los que me inspiran a ser mejor.



INTRODUCCIÓN

¿Qué es un arte marcial?

¹“Arte”. “Manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”.

²“Marcial” sabemos que es aquello que se refiere a la milicia o la guerra: la etimología de la palabra “marcial” proviene de “Marte”, el dios romano de la guerra. Por otra parte “Artes Marciales” son expresiones culturales, en las que se transmite la visión particular de un pueblo determinado sobre aquellos recursos corporales que ellos utilizan para combatir. Pueden ser más, o menos antiguos. Pero por regla general las artes marciales tienen su origen hace siglos.

³ Desde que existen las guerras han existido estrategias de guerra, y al no haber en la antigüedad más armas que el propio cuerpo y otras herramientas (cuchillos, lanzas, etc.) más rudimentarias que las que se usan hoy, el combate cuerpo a cuerpo debió irse trabajando y puliendo hasta llegar a tener expertos en la materia en cada uno de los países donde se ha creado un arte marcial propio.

Posteriormente, con la aparición de armas más sofisticadas, especialmente las armas de fuego, las artes marciales dejaron de ser el medio más eficaz para defenderse, pero su innegable valor cultural ha hecho que perduren como las manifestaciones culturales que son, y hoy se privilegia su aspecto competitivo deportivo. Entonces, antiguamente su fin era la defensa personal o de la nación, y hoy en día se practican como deporte, bajo organizaciones de mayor o menor extensión, y con reglamentaciones bien definidas.

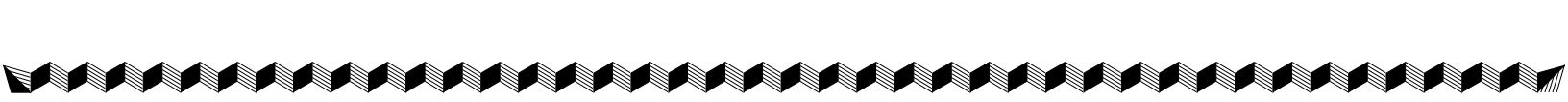
Podría decirse que tienen dos aspectos: lo marcial, que va por el lado de la defensa, y el deportivo, en donde los logros se determinan por puntajes.

Existen diversos tipos de artes marciales, entre ellas Estilos como el **Judo**, el **Karate**, el **Taekwondo** o el **Kung Fu** y su influencia es muy grande debido a los siglos de antigüedad.

¹ Arte: En <http://www.guioteca.com/artes-marciales/artes-marciales-que-son-y-como-entenderlas/>

² Marcial: En http://www.spain-tkd.itf.com/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=19&limitstart=14

³ Taekwondo <http://guaranitaekwondo.com/?tag=significado-del-taekwondo>



Paciencia, Habilidad, Disciplina son lo que mejor definen las artes marciales. A continuación se definirán brevemente tres tipos distintos de artes marciales.

¿Qué es Taekwondo? Es un arte marcial típico y tradicional de Corea que ha existido por más de dos mil años, uno de sus propósitos esta en defendernos sin armas o sea a mano vacía pero el principal propósito esta en el Do Camino o filosofía que nos enseña a dominarnos a nosotros mismos para así dominar a los demás.

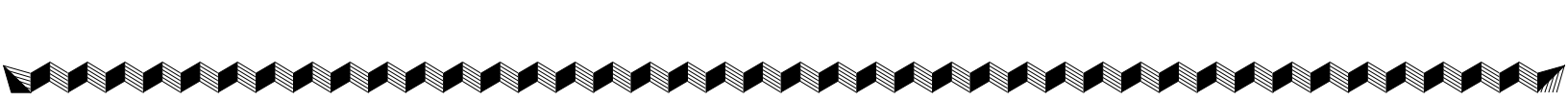
Por otra parte se dice que es Una Filosofía que maneja un 75% patadas y un 25% el puño.

⁴¿Qué es Savate? Savate, también conocido como boxe française (boxeo francés) o kickboxing francés, es un Deporte de contacto francés - un tipo de boxe pieds-poings - que usa tanto las manos como los pies, como armas e incluye elementos del boxeo occidental, técnicas de agarre y técnicas de pierna (solo con los pies). Los practicantes de savate son denominados, "tireurs" en el caso de los hombres, y savateuses en el de las mujeres.

Savate adquiere su nombre etimológicamente de la palabra francesa bota vieja (calzado pesado que se solía usar durante los combates) y es actualmente una amalgama para las técnicas francesas de lucha callejera de principios del siglo XIX. En esa época, savate era un tipo de lucha común en París y en el norte de Francia; y en el sur, especialmente en el puerto de Marsella, los marineros habían desarrollado otro estilo conocido como jeu marseillais (juego marsellés), que fue renombrado a chausson (zapatilla, que era el calzado que usaban los marineros). En contraste, en esta época en Inglaterra (el lugar de nacimiento del boxeo y las reglas de Queensberry), dar patadas era visto como antideportivo.

Los dos personajes clave en la historia del cambio de lucha callejera a savate moderno son Michel Casseux (también conocido como "le Pisseux") (1794-1869), y Charles Lecour (1808-1894). Casseux abrió en 1825 el primer edificio para practicar y promocionar una versión reglamentada de chausson y savate (prohibiendo los golpes con la cabeza, ataques con los pulgares a los ojos, etc.). De cualquier manera, el deporte aun así no consiguió deshacerse de su reputación de lucha callejera. Un alumno de Casseux, Charles Lecour estuvo expuesto al arte inglés del boxeo sobre el año 1830 y se sintió desfavorecido, solo usando sus manos para golpear los pies del oponente y así alejarlos, en lugar de pegar puñetazos como en el boxeo. Por esta razón se entrenó en boxeo durante dos años, antes de 1832, combinando boxeo con chausson y savate para crear el deporte de savate boxe française tal y como lo conocemos hoy.

⁴ <http://es.wikipedia.org/wiki/Savate>



Quizás el reconocimiento más destacado en cuanto a la respetabilidad del savate vino en 1924 cuando fue incluido como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de París. A pesar de sus raíces, aprender a practicar este deporte es relativamente seguro. Según USA Savate, "Savate está en los lugares bajos de lesiones cuando es comparado con el fútbol, fútbol americano, hockey, gimnasia, baloncesto, béisbol y patinaje en línea".

⁵¿Qué es Muay Thai? El Muay Thai, “el arte de los ocho miembros”, está profundamente enraizado en la historia de Tailandia. El Thai Boxing no es sólo un deporte, sino que forma parte de la cultura tailandesa. Uso de las armas del cuerpo (manos, piernas, codos y rodillas), combinado con el uso de pequeñas armas de manos y el Krabi Krabong, proveyeron la base para un sistema de pelea muy efectivo. Todo hombre joven tomaba este entrenamiento como parte de sus tareas diarias. También la familia Real, los Reyes y sus Príncipes, tenían que estar preparados en este aspecto. La creencia de todo tailandés es el Budismo. El Templo es la fuente principal del conocimiento donde las personas aprenden tradiciones, arte, medicina, Muay Thai y Krabi Krabong.

⁵ <http://www.muaythaiargentina.com/Historia%20Muay%20Thai.htm>



Tabla de Contenido

	Pág.
	7
Historia del Taekwondo	
Principales Patadas en el Taekwondo	11
Patadas en Otras Artes Marciales (Muay Thai)	
Algunas patadas (Kun fu)	18
Relación Del Taekwondo y otras artes marciales	19
Filosofía del Taekwondo	20
Perseverancia (La montaña)	21
Significado del Cinturón Negro	23
Opinión del Taekwondo	25
Experiencia Personal	27
Conclusiones	39
Bibliografía	40
Anexos	41

HISTORIA DEL TAEKWONDO

⁶El *taekwondo* es un deporte oficialmente reconocido internacionalmente, cuyo origen se encuentra en Corea, utiliza todo el cuerpo, particularmente las manos y los pies. No solo fortalece el físico de quien lo practica, sino que además cultiva el carácter a través del entrenamiento físico y mental. Unido a Técnicas de Disciplina, el Taekwondo es un arte marcial que incorpora la defensa propia.

La evidencia de la existencia del *taekwondo* como una aparición sistematizada de defensa utilizando los instintos reflejos del cuerpo, se remonta a los juegos ceremoniales que se celebraban durante los acontecimientos religiosos, en la época de los antiguos estados



Tribales. Durante las ceremonias religiosas como la del *Yonggo* (un espíritu invocado con tambores), la del *Tongmaeng* (una suerte de ceremonia de acción de gracias en otoño) y la del *Munch'on* (Danza del Paraíso), los coreanos de la antigüedad ejecutaban un ejercicio para entrenarse físicamente. Este ejercicio es el comienzo original del *Taekwondo*.

Un combate de *t'aekkyon* (nombre dado antiguamente al taekwondo) pintado en un mural de la era de Koguryo (37 a.c-668d.c.)

Con estos antecedentes históricos, el *taekwondo* (también conocido por su antiguo nombre *t'aekkyon*) reafirma su estatus de un arte marcial tradicional coreano. Durante el periodo de los tres reinos, *t'aekkyon* se convirtió en un requerido arte militar; dicho arte se acentuó para

⁶ TAEKWONDO 796.815 T13 EJ1



mejorar la defensa nacional en las capacidades en la batalla, y se practico en el *Musadan* (organización militar) que era la responsable de la defensa nacional. Algunos ejemplos del *Musadan* son el *Sonbae* de *Koguryo* y el *Kwarang* de *Shilla*. En el *Sonbae*, fundado durante la era del Rey *T'aejo* de *Koguryo*, se practicaba el *t'aekkyon* (para fortalecer las capacidades de defensa de su país. Reafirma esta idea un mural en *Muyong-ch'ong* (Tumba de los bachilleres) en el sur de Manchuria. Dibujados en el techo de una cámara de enterramiento y en la cámara central de la tumba había una escena llena de vida de un combate de *t'aekkyon*.

El *t'aekkyon* fue practicado en *Shilla*, con el propósito de reforzar el desarrollo nacional, y fue el arte marcial básico de *Hwarang-do* (Cuerpo de Flores Jóvenes).

Kyop'a (rompimiento de tablas).

Con la llegada de los explosivos y la aparición de nuevo armamento, hacia el final de la era de *Koryo*, aun habiendo sido el *Taekwondo* muy apoyado a Nivel nacional durante el comienzo y la mitad de dicha Dinastía, el nivel de ayuda a este deporte entro en un constante declive. Como resultado de su débil función como arte marcial, dicho deporte se transformo en un juego popular, casi de forma inmediata. De acuerdo con documentación del *Koryosa* (La Historia de Koryo, 1454), la gente que apostaba dinero o bienes en los combates de *t'aekkyon*, eran castigados con cien golpes de vara y el dueño de casa que alojara o proveyera con dinero a los apostadores, recibía el mismo número de golpes como castigo. Tal información implica que el *t'aekkyon* era disfrutado como juego popular por un gran número de personas, y tenía profundas raíces en la vida de los coreanos.

Más tarde, durante las era *Choson*, las artes militares volvieron a conquistar terreno debido a circunstancias políticas, como fue la fundación de la Dinastía y consecuente necesidad de defensa nacional. Las personas especialmente hábiles en *t'aekkyon* recibían un tratamiento especial, eligiéndose como arte marcial dicho deporte.

Por otra parte los métodos de entrenamiento del *taekwondo* pueden ser diferenciados entre las siguientes modalidades: *kibon tongjak*, *p'umsae*, *Kyorugi*, *tallyon* y *hoshinsul*. El *Kibon tongjak* (movimientos básicos) se refiere al uso dinámico de manos y pies, siendo la base del *taekwondo*. En ellos se incluye el *ch'igi* (golpes) técnicas en la utilización de puños y la parte exterior de la mano. El *p'umsae* alude al entrenamiento que se hace solo con un adversario imaginario. Siguiendo la línea del adiestramiento, cada uno practica hasta perfeccionar

técnicas efectivas de ataque y movimientos de defensa, también mejora su propia disposición, fuerza muscular, flexibilidad, habilidad para cambiar el centro de estabilidad de uno, control respiratorio y velocidad de movimientos. El *p'umsae* incluye diferentes tipos: el *T'aeguk* (1-8 *chang*) y *P'alkwe* (1-8 *chang*) para los que todavía no tienen ningún grado, y *Koryo Kumg gang*, *T'aebaek*, *P'yongwon*, *Shipjin*, *Chit'ae*, *Ch'onkwon*, *Hansu* y *Ilyo* para los que tienen ya algún grado.

El *Kyorugi*, una aplicación del *P'umsae* a una situación real para demostrar las técnicas de ataque y defensa, queda dividido en dos partes: *mach'uo Kyorugi*. El *mach'uo Kyorugi* se refiere a una



Ap chagui (patada frente)

Demostración sincronizada de ataques establecidos y técnicas de defensa, mientras que el *Kyorugi* habla de la aplicación libre de dichas técnicas a las partes vulnerables del contrincante. Esta última realza el espíritu de lucha y el coraje del que practica este deporte.

El *Tallyon* tiene que ver con el fortalecimiento de algunas partes del cuerpo, como las manos y los pies, utilizando un equipamiento apropiado, de forma que se aumenten las facultades en el ataque y la defensa, mientras que en el *hoshinsul* consiste en vencer los ataques del rival y contra-atacar con eficacia. Los combates de Taekwondo se sostienen de acuerdo con las categorías, que dependen del peso de los adversarios. Dichas categorías incluyen peso alfiler, peso-mosca, peso-gallo, peso-pluma, peso-mixto, peso-medio y peso-pesado. El tiempo reglamentario de un combate es de tres minutos para cada una de las tres vueltas, con un minuto de descanso para cada una. El suelo de la competición es cuadrado, cuyos lados miden un total de ocho metros. Un colchón es colocado sobre el suelo, y apara la seguridad de los

“Solo el que sabe la meta puede encontrar el camino”

Lao Tsé

contrincantes, llevan protegidas algunas partes del cuerpo, como el torso y la cabeza. El fallo del combate lo llevan a cabo un examinador, un árbitro en jefe y otros cuatro de línea.

En otras instancias el hombre tiene por naturaleza el instinto de conservar tanto su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o inconscientemente. ⁷El Hombre no puede

⁷ <http://mastaekwondo.com/2009/03/historia-del-taekwondo-segun-la-wtf/>

prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio. En la antigüedad las personas no tenían otros medios más que sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así que naturalmente desarrollaron técnicas de combate mano a mano. Incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante



los rituales de las comunidades tribales.

-Hay que superar a los más grandes enemigos del Buda, la cólera, el miedo, el temor, la duda, el titubeo, el desprecio, la vanidad y desarrollar una gran fortaleza de ánimo y un gran coraje. Tenemos que ser penetrados por la necesidad de la victoria sobre uno mismo.

Gracias a la repetición de la práctica cotidiana podemos vencer la fatiga, el hastío y conocer el sabor del esfuerzo, la importancia de la perseverancia y la alegría de vencer a la dificultad [Tamura]

⁸Taekwondo-do que es un arte de defensa personal. También implica

un cierto modo de pensar y vivir, particularmente instigando al concepto de un espíritu de estricta disciplina auto impuesto y un ideal de noble rearme moral. Su descripción más precisa es casi un culto. Traducido literalmente "Tae" representa la acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie. "Kwon" representa el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o el puño. "Do" significa arte o camino, el modo correcto construido y establecido por los santos y los sabios del pasado. En conjunto, "Taekwondo-do" indica el entrenamiento mental y las técnicas del combate sin armas para el auto defensa, implicando habilidad de los puños, patadas, bloqueos y las defensas con pies y manos desnudas para una destrucción rápida del adversario o de varios adversarios móviles.

⁸ <http://www.taringa.net/posts/deportes/8692019/Taekwondo-un-estilo-de-vida.html>

PRINCIPALES PATADAS EN EL TAEKWONDO

⁹Para comenzar las patadas son la base de toda arte marcial, por consiguiente existe a una gran variedad de patadas.

Se dice que todo artista marcial debe dominar cierta cantidad de patadas, que se pueden lograr mediante una buena elasticidad. Pero no es así la precisión, el equilibrio, la rapidez y la potencia son características que influyen, para lograr una buena técnica, no solo la elasticidad es importante.

El vocablo "Chagui" significa patada y se antecede de otro vocablo que indica la posición o recorrido.

Ap Chagui: Patada frontal

La pierna se recoge a la altura de la rodilla, luego con la cadera se inclina ligeramente y se empuja fuertemente hacia adelante, mostrando la parte inferior de los dedos. (O Bola del pie)

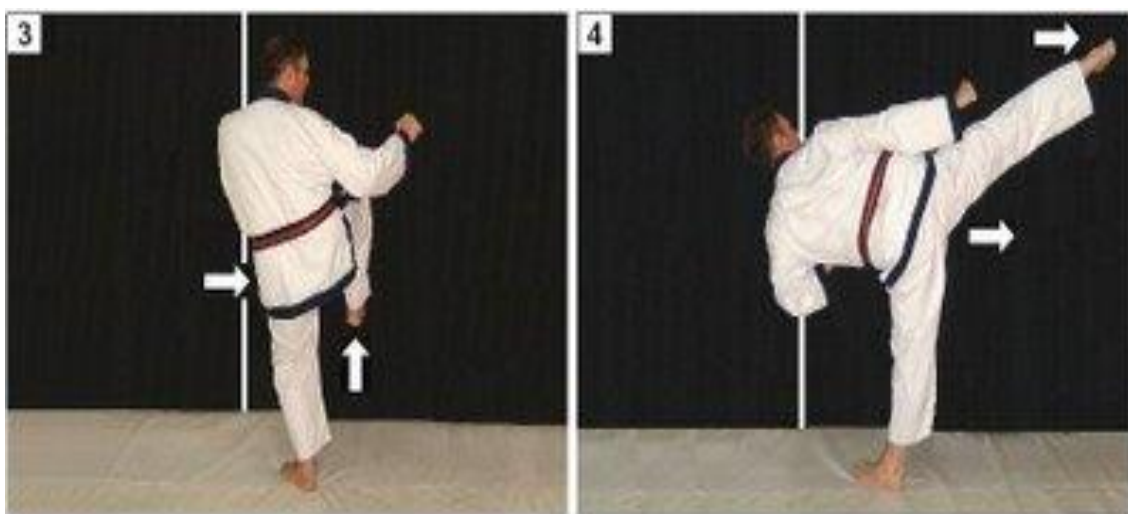
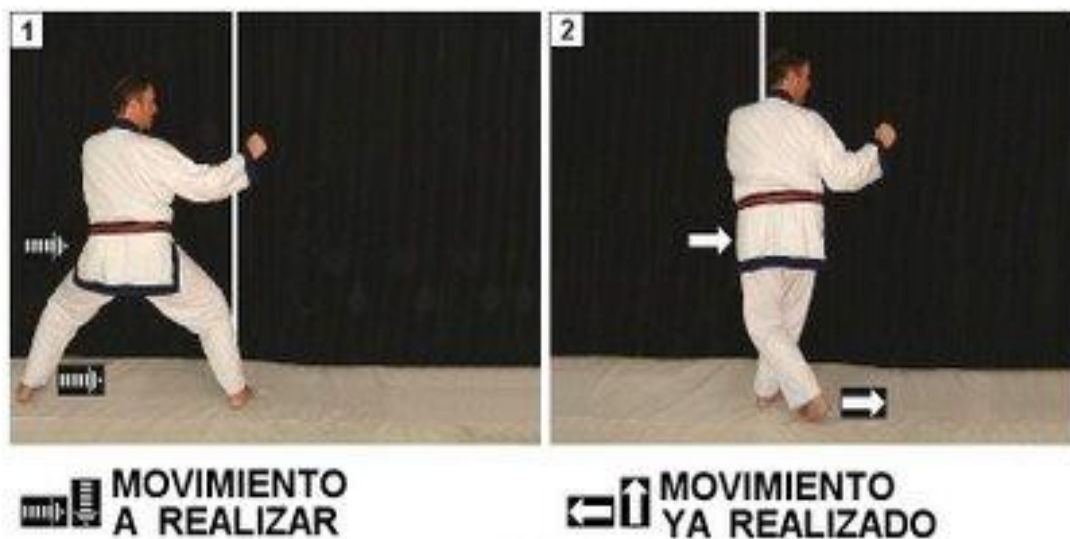


Ap Chagui

⁹ Patadas en TAEKWONDO 796.815 T13 EJ1

Yop Chagui: Patada lateral

Es indispensable que la cadera se encuentre lateralmente al objetivo. Para que sea más efectiva esta patada, es conveniente que la altura de la rodilla sea alta, ya que de esta dependerá que la patada sea ascendente. Al recogerla debemos flexionar la rodilla como al principio.



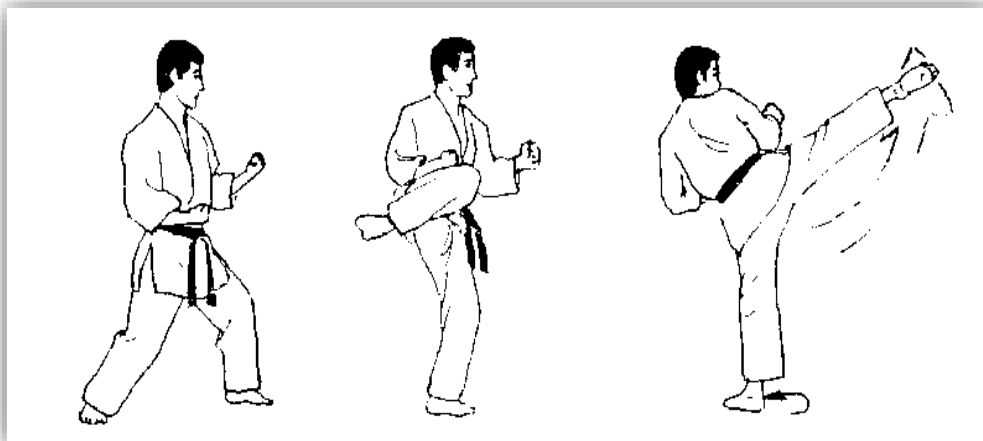


Doliop Chagui: Patada circular

Para esta patada es indispensable girar el pie de apoyo, también la cadera para tener mayor precisión en la patada. Primero se recoge la rodilla, luego se gira el pie de apoyo y la patada saldrá de costado hacia arriba.

Bandal Chagui / Pi Chagui: Patada de media luna

Se hace un procedimiento parecido al anterior, con la diferencia de que la patada Bandal Chagui sale de costado hacia abajo.



Tuit Chagui: Patada hacia atrás

Es una patada poco utilizada pero la más efectiva en el momento de combatir, comienza con un giro de cabeza para observar al adversario que se encuentra atrás de nosotros, luego recogemos la rodilla y estiramos fuertemente hacia atrás el pie, para golpear al adversario con el talón.



Chigol Chagui: Patada descendente

Para lograr una patada de estas se requiere bastante espacio, por consiguiente la patada Chigol Chagui comienza justo cuando desciende, golpeando al adversario con el talón.



Yop Furiop Chagui / Nako Chagui: Patada en gancho

Se realiza con un movimiento hacia atrás, se recoge la rodilla, se gira el pie con el punto de apoyo para girar lo mejor posible la cadera y golpear al adversario con la planta del pie.



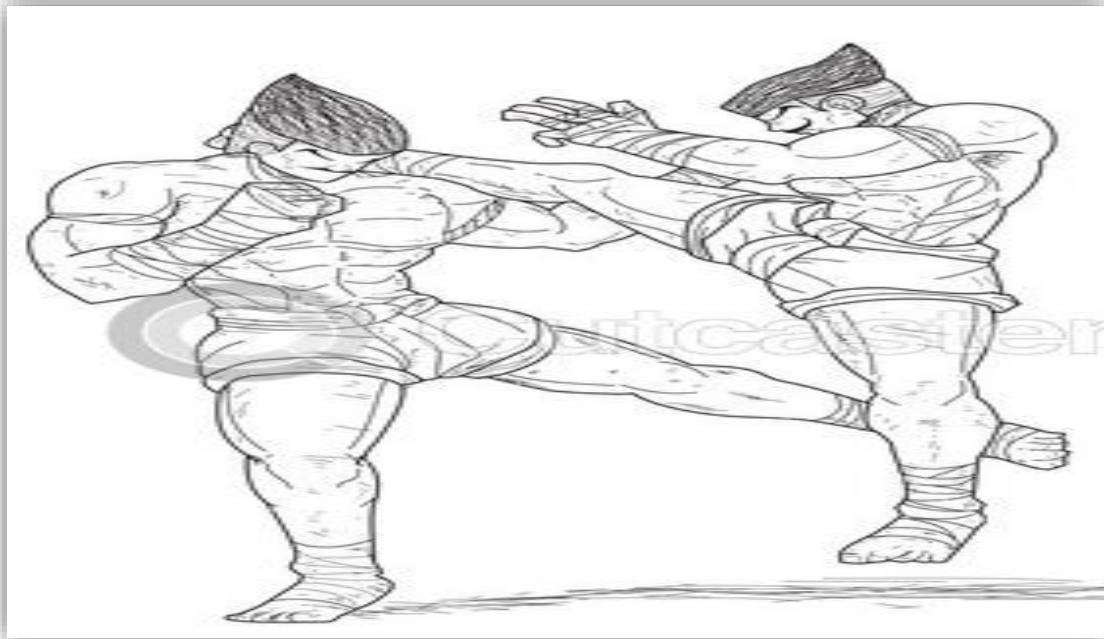
Tuit Doliop Chagui: Patada con giro hacia atrás

Inicia con un salto hacia atrás con la mirada en el objetivo que desea golpear, se recoge la rodilla, se hace un giro con la cadera. Y para tener mayor precisión estira el pie y golpea con el talón.



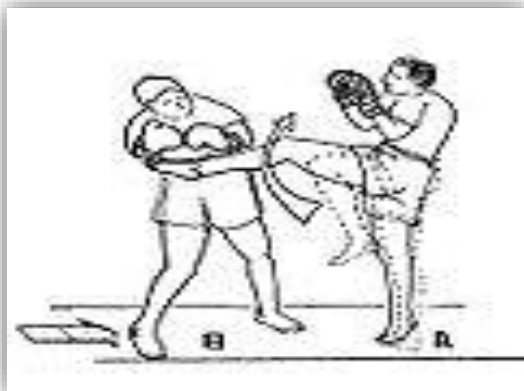
PATADAS EN OTRAS ARTES MARCIALES

¹⁰**Low kick:** La patada puede ir dirigida al muslo, que se denomina *low kick* en inglés (porque va dirigida hacia abajo), y está destinada a “cortar” músculo de los cuádriceps del oponente. Para una persona que no ha entrenado insensibilidad, y no está acostumbrada a recibir estos golpes, puede ser extremadamente doloroso, hasta el punto de dificultar el caminar, y doblar la pierna. La canilla debe golpear certero en el centro del muslo, sobre la rodilla, y de manera perpendicular (es decir formando un ángulo de 90°) a éste: debe trazarse en el aire un semicírculo que al momento de conectar debe ir en descenso. Esto hará que el golpe sea contundente y permite con mayor facilidad que la patada contenga todo el peso del cuerpo.



Middle kick: Cuando la patada circular se dirige a la zona media del cuerpo del rival, se denomina en inglés *middle kick*, y debe golpear idealmente las costillas flotantes del oponente. Este tipo de golpes van debilitando paulatinamente al rival, puede fácilmente romper las costillas, especialmente las flotantes, y bien colocado en el hígado o baso puede incluso noquear. Es importante comentar que en una pelea de muay thai tradicional, la mayoría de los golpes serán *middle kicks*: alguna vez un entrenador thai me comentó que

¹⁰ Low Kick, Middle kick, High Kick, <http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-patada-de-muay-thai-un-arma-devastadora/>



peleando entre thai hay una especie de consenso en que no se dan low kicks por lo mucho que lastiman y dejan fuera de combate por largo tiempo ya sea que se bloqueen con la canilla o se reciban en el muslo (allá pelear es su medio de subsistencia el pelear regularmente). Como dato anecdótico me dijo este entrenador que los low kicks suelen reservarlos para los extranjeros, por este medio “tantean” qué tal es como peleador, ya que los extranjeros no suelen bloquear con la

canilla a veces por inexperiencia o a veces por temor. “Muelen” a su rival con golpes a las piernas y ganan la pelea con facilidad.

High Kick: Por su parte la patada alta, dirigida a la cabeza o cuello del rival, se denomina en inglés high kick y es un golpe esencialmente noqueador. Es más arriesgado, porque con la pierna más elevada es más fácil ser desestabilizado, pero puede reportar una mayor ganancia si se conecta bien. Acá entra en juego y adquiere suma relevancia la flexibilidad y elongación del que patea, sin las cuales esta patada no puede realizarse. Como mencioné anteriormente, según la altura del rival, muchas veces por alcance no se podrá patear con la canilla, sino que deberá usarse la parte frontal del empeine.



¹¹Es útil a todo practicante de **Kun fu** tener en cuenta el nombre de las técnicas, para no confundirse en clase o si algún día quiere enseñar este maravilloso arte. Como en muchos aspectos de la vida, el Kung Fu también es teoría y práctica.

Ya que se trata de un estilo chino de artes marciales, no es bueno perder la riqueza de los nombres y su historia. De lo contrario perderíamos el gusto de practicar un arte oriental, aunque nos demos la licencia de incorporar elementos occidentales o modernos a nuestros entrenamientos.

Los aspectos teóricos que debe manejar básicamente un practicante son: el nombre de las patadas, los puños, los pasos y la numeración. Teniendo en cuenta esto podremos tener la capacidad de responder a las indicaciones del Shifu o de un alumno avanzado; pero también una parte del examen de cinturón a nuestro favor.

Patadas

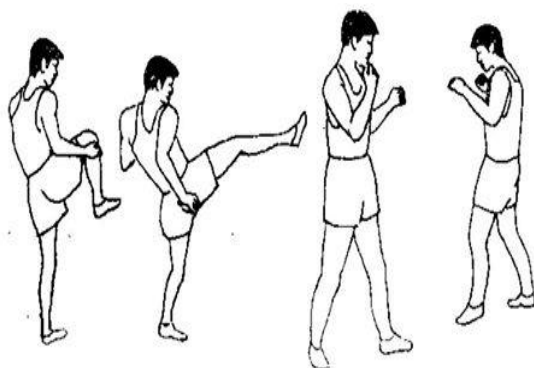


图7-1

图7-2

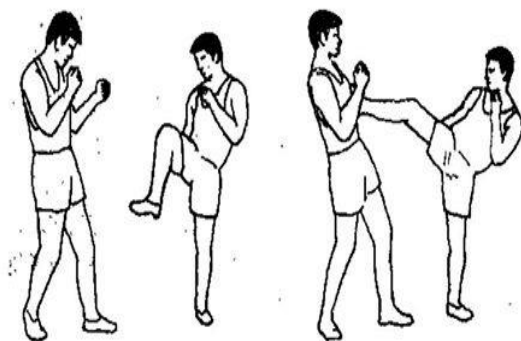
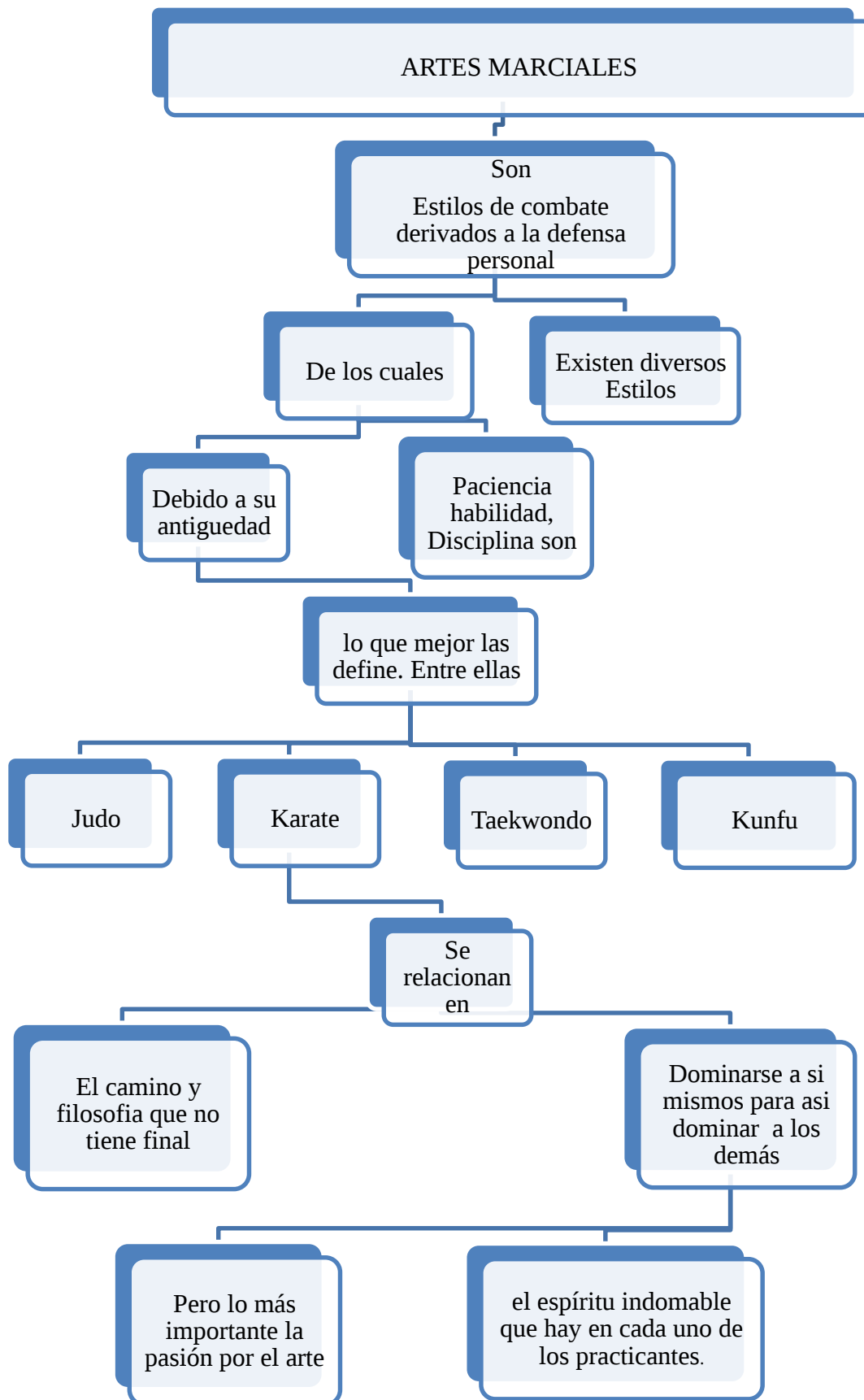


图7-3

图7-4

Joupan ti: patada circular hacia atrás con parte exterior del pié, se realiza levantando la rodilla a una distancia media del adversario y golpea con el empeine a distancia alta (cabeza) y con la tibia a distancia media (costillas) o baja (muslos).

¹¹ <http://taikakungfu.wordpress.com/tag/patadas-de-kung-fu/>



FILOSOFÍA DEL TAEKWONDO

¹²La filosofía del Taekwondo se basa en seis principios derivados de las filosofías chinas del confucionismo, el taoísmo, influenciadas en gran parte por el nacionalismo coreano; estos son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Sin embargo, los valores de Amor fraternal y Ciencia se incluyen en la formación infantil.

Cortesía (Ye Ui)

Es un principio fundamental dentro y fuera del Taekwondo, que tiene como objetivo hacer destacar al ser humano manteniendo una sociedad armoniosa. Los practicantes de Taekwondo deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

Integridad moral (Yom Chi)

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello. Por ejemplo, en un estudiante que se niega a recibir consejo o aprender de otro estudiante más experto, o en un practicante que pide un grado a su maestro no hay integridad.

Perseverancia (In Nae)

La Paciencia conduce a la virtud o al mérito.

La felicidad o la prosperidad suelen ser alcanzadas por la persona que es paciente. Para poder alcanzar un objetivo, ya sea promocionar a un grado superior o perfeccionar una técnica, se ha de ser perseverante. Es fundamental el sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.

Uno que es impaciente en cosas triviales, puede difícilmente alcanzar el éxito en asuntos de gran importancia.

Confucio

Autocontrol (Guk Gi)

El autocontrol es de vital importancia tanto dentro como fuera del dojang, tanto en el combate como en los asuntos personales. En combate, la falta de autocontrol puede provocar graves consecuencias tanto para el alumno como para su oponente. Asimismo, se ha de ser capaz de vivir y trabajar dentro de las propias capacidades.

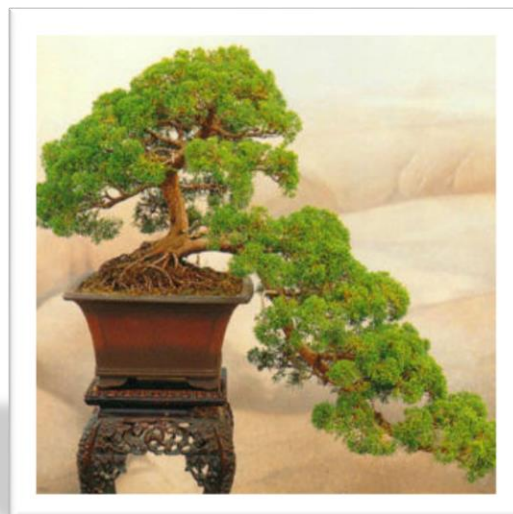
¹² <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo.

Espíritu indomable (Baekjul Boolgool)

Un buen practicante de Taekwondo ha de ser siempre modesto y honrado. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo y sin dudarlo, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

Existe una leyenda que inspira la perseverancia, por consiguiente refleja un espíritu de perseverancia que llevara a una reflexión inmediata.



¹³LA MONTAÑA

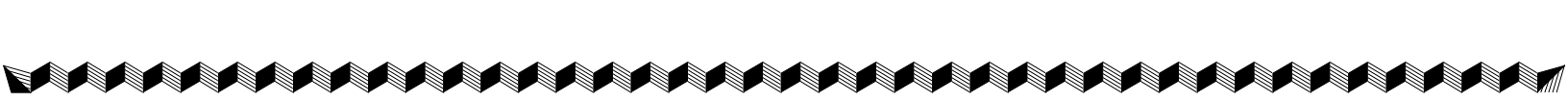
La montaña se extiende alta, altísima, de una manera increíble, Juan no consigue ni siquiera imaginar la cúspide, puede ver el cielo estrellado, y siente la tormenta por venir a lo lejos, se sentía en el frío aire, la presión en la atmósfera y en lejano horizonte podía ver venir las grises nubes, debía empezar a escalar y debía empezar a escalar ya, algunos dicen que la escalada de la montaña lo más difícil es el comienzo, otros que es el final y están los que dicen que es el intermedio, cuando

en verdad, toda la montaña es el desafío, aferrándose piedra por piedra y saliente por saliente, Juan continua escalando sintiendo los helados vientos golpear su rostro, ya empezó, no hay vuelta atrás ahora y no debería haberla nunca, pronto llega la lluvia refrescante como es también congela los músculos y hace resbalosas sus manos, con fuerza el cuerpo de Juan da lo mejor de sí intentando mantener la respiración, el cerebro y el Corazón funcionando, el sueño y el hambre ya dejaron de afectarle cuando se hace camino hasta la mitad mientras que la tormenta toma más fuerza, los rayos golpean las rocas como el martillo del mismísimo Goliat creando declives y lanzando piedra y lodo hacia Juan que se aferra por su vida para no caer al

¹³ http://www.spain-tkd.itf.com/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=19&limitstart=12

infinito abismo, Juan logra ver la punta al fin, aun mucho en a distancia, tan fina como una línea de roca que se estiraba hasta tocar la estrellas, con fuerza sigue escalando, sigue adelante, obviando el frio y las amenazas, sobreviviendo cada peligro que la montaña le lanzaba, hasta que al fin se acercaba a la cúspide, que parecía solo alejarse y alejarse como si estuviera en constante persecución con Juan, una carrera interminable que llegaría hasta abandonar el cosmos, pero no importaría, Juan llegaría hasta la cima, de una manera u otra, así la subida tomara toda la galaxia llegaría, por que seguir hacia adelante era ahora lo único que tenia. Por que seguir hacia adelante era ahora su vida.





SIGNIFICADO DEL CINTURÓN NEGRO por José M. Fraguas

¹⁴...Cómo debería ser... y cómo es.

En la historia de Inglaterra, un hombre con valor y dignidad demostrado en combate y en sociedad era recompensado con el título de "Caballero". Este título dejaba conocer al pueblo que su poseedor no sólo era un hombre de honor sino de gran destreza en el combate.

Algo parecido ocurría en Japón, en donde un hombre de similares características era reconocido con el título de "Samurái".

En ningún país semejantes guerreros eran tratados con indiferencia, sino con respeto y admiración.

En aquel tiempo, estos países estaban constituidos con formas de gobierno feudal en los cuales, este tipo de hombre eran un producto necesario dentro de las condiciones sociales en las que se encontraban. Aún así, sin existir esta situación en nuestros días, los hombres son reconocidos por su disciplina y "caballerosidad".

Uno de los motivos principales por los que una persona desea ser "Cinturón Negro", es aprender a luchar. Según pasa el tiempo y progresa en su entrenamiento, se da cuenta que la práctica del Arte Marcial contribuye a formar su carácter. No sólo le proporciona una habilidad para luchar sino que la dignidad y el honor forman parte de los frutos de su trabajo.

El "Cinturón Negro" es un premio dado al "Caballero" moderno que ha sacrificado muchas horas de disciplina y entrenamiento para "esculpir" tanto su mente como su cuerpo.

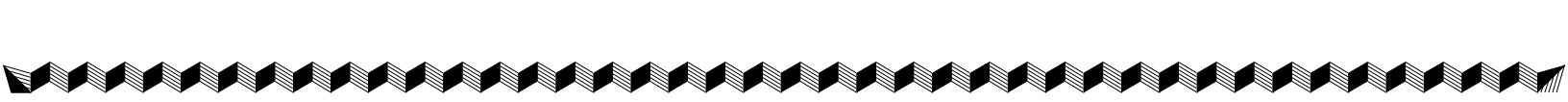
El CINTURON NEGRO es el símbolo de un experto.

Originalmente, el sistema de grados se estableció para proporcionar al estudiante una escala de valores sobre el cual pudiera medir su progreso. El primer nivel de "Cinturón Negro" es conocido como "Sho-dan".

Esto significa que el estudiante domina las bases del Arte y que se encuentra listo para un entrenamiento más avanzado. El estudiante que continúe en su entrenamiento recibirá un "dan" más alto según progrese.

Este sistema de graduación ha estimulado a muchos practicantes, pero igualmente ha ocasionado algunos problemas.

¹⁴ <http://www.mailxmail.com/Significado-del-cinturon-negro>



Para empezar podemos decir que existe una disparidad de criterios muy acentuada. Un sistema de grados correcto, debería permanecer siempre constante en todo el mundo, de la misma forma que un metro es un metro en cualquier sitio. En contraposición a esto debemos reflexionar sobre el hecho de que el grado en las Artes Marciales consiste en valorar acciones y reacciones humanas y...cada individuo es totalmente diferente al resto. Es por ello que es complicado el fijar un "estándar" generalizado. Aunque se debería hacer así si se le quiere dar el "verdadero valor" que tiene un Cinturón Negro.

El Judo y el Kendo tienen un sistema de examen internacional que prevalece sin distinción de país. Esto es debido al hecho de que el sistema de grados ha ido "creciendo" según, y de forma paralela, a como lo hacía el Arte. El Karate con la existencia de tantas escuelas y estilos, el panorama es ligeramente diferente.

El Karate se ha extendido por numerosos países de los cinco continentes y cada estilo ha codificado el sistema de forma particular. Esto ha dado como resultado que individuos con pocos escrúpulos con los valores del Arte puedan crear sus propias organizaciones, las cuales imparten grados de dudosa credibilidad. Su finalidad es tan sólo monetaria y poco o nada tiene que ver con el sentido de las Artes Marciales. El resultado de todo esto es que no sólo están desacreditando su propia persona sino que desacreditan igualmente el "arte" que dicen practicar.

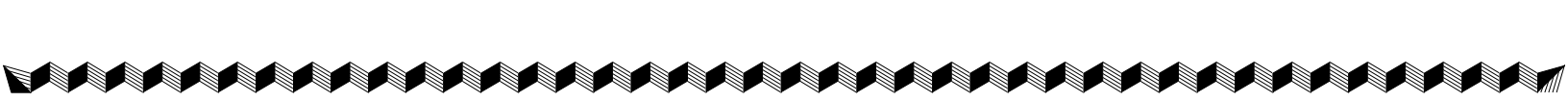
Alguien afirmó una vez que de la misma forma que hay lugares y conferencias internacionales para "revaluar" el poder adquisitivo del dinero, debería haber centros para "reevaluar" los grados de las Artes Marciales. Tal vez no sea una mala idea...

Desgraciadamente el público no está al corriente de todos estos factores relacionados con los "cinturones negros" y "grandes maestros", (?) lo que facilita enormemente el engaño. Sería necesario que el interesado en practicar un Arte Marcial supiera que un verdadero "Cinturón Negro" no se obtiene en un año, sino que se necesita mucho más tiempo de trabajo y dedicación bajo un instructor competente.

Las grandes organizaciones mundiales de karate deberían fijar unas "normas" que todo el mundo tuviera que seguir. Es nuestra responsabilidad el cuidar de la credibilidad de las Artes de cara al neófito. Por consiguiente, se ha de entender que el "Cinturón Negro" no es un regalo, sino un símbolo de un duro trabajo realizado.

Los antiguos "Caballeros" y "Samurái" no permitían que nada ni nadie manchara su honor... ¿Debería desear el "verdadero" CINTURÓN NEGRO algo inferior para sí mismo?

Publicado en el nº2 de la revista Cinturón Negro.



OPINIÓN DEL TAEKWONDO

Puedo decir que el Taekwondo no es solo un deporte, no es solo golpear, es más que eso. Es una filosofía, un camino que no tiene final, una disciplina que requiere de esfuerzo, dedicación y lo más importante perseverancia.

La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable. (gimnasiotee.com).

La perseverancia requiere de constancia en lo que se hace, luchar día a día, minuto a minuto para lograr lo que se quiere, aunque en muchos casos nos golpeen, pateen o sintamos que ya no podemos continuar, hay algo que siempre está presente en la cabeza de cada practicante de Taekwondo, y es el por qué estamos allí, a que fuimos, ¿a rendirnos?, a que ¿nos pateen?, ¿A caernos? No. Estamos allí porque queremos, porque sabemos que hay algo más allá de una patada o de un puño, porque todo es relativo y nada es como se ve. Sabemos que hay personas apoyándonos en la lucha que nos van a decir que no nos rindamos, que debemos seguir y continuar caer y levantar, con la frente en alto, aunque creamos que no podemos seguir, la perseverancia y el autocontrol nos ayudan a ver en nosotros cualidades inimaginables para seguir luchando por ser los mejores cada día, sin importar el dolor que se llegue a sentir.

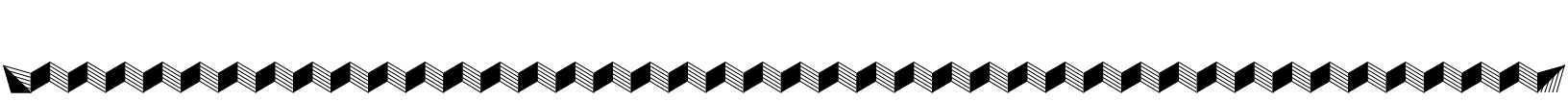
En un combate te patean, duele, pero no se demuestra el dolor, sino hasta saber que terminamos y que vencimos al oponente con osadía, respeto, Luchando y ganando nuestro éxito con esfuerzo, y dedicación que es lo que importa. Ahora habrá muchas preguntas en la mente de todos, por ejemplo ¿Cuál es la importancia del Taekwondo como estilo de vida?

Como dije anteriormente el Taekwondo es mucho más que un deporte.

Es un arte marcial que no tiene igual en fuerza ni en técnica, y aún, siendo un arte marcial, su disciplina, técnicas y entrenamiento mental son cimientos para construir un sentido de fortaleza y resolución que deben ser transmitidos a todos, porque en cualquier momento podría necesitarse de éste arte para salvar la vida de uno o de los semejantes.

(Significado del Taekwondo).

Dentro de nuestra Sociedad cada vez más violenta y amenazante tenemos la alternativa de unirnos a esta tendencia o practicar con el mejor de los ánimos y actitud. Cuando el Tae Kwon do se origino se invirtieron muchos años para poder



determinar cuáles eran las mejores formas de autodefensa ante un peligro inminente y se perdieron muchas vidas que fueron los pioneros guerreros de este Arte Marcial los cuales imprimieron su sello y herencia en las p'umsaes o formas en las cuales se transmite toda una tradición de honor y conocimiento. Para algunas personas puede ser el motivo el entrenar un excelente deporte y puede ser muy apropiado y conveniente para esas personas sin embargo un verdadero practicante de este Arte Marcial nunca debe olvidar el aspecto esencial que es lo espiritual, filosófico y Físico del Tae Kwon do.

(Alberto González)

Es así como el Taekwondo demuestra una perspectiva diferente ante la sociedad pretendiendo ver este deporte como algo violento, que denota puños, gritos y patadas sin sentido, luego de una clase de Taekwondo comprendemos que es mucho más que eso, una clase va mas allá, nos conecta con nosotros mismos, y nos hace sentir que no hay nada más, solo ese momento perfecto, en el que nos olvidamos de nuestros problemas, trabajos, responsabilidades, deberes y estamos ahí sintiendo nuestro espíritu indomable que quiere salir, a demostrar que somos libres y que dejamos salir nuestras emociones haciendo ejercicio dominándonos a nosotros mismos sin desquitarnos con los demás. Por último el Taekwondo permite

Lograr el desarrollo de sus habilidades para que sean utilizadas con espíritu combativo, en el deporte y en la defensa personal, pero nunca para la agresión o la violencia, porque en su mentalidad madura está firme la idea del respeto hacia los demás

(Contenido de Taekwondo)

Y finalmente el Taekwondo no solo se convirtió en un estilo de vida, sino en mi vida.

EXPERIENCIA PERSONAL

Desde pequeña me he caracterizado por ser buena haciendo ejercicio, estudiando y aprendiendo de todo lo que me enseñan.

En primaria jugaba fútbol con mis compañeros todos los días. Pero había algo que no me hacía sentir completa con este deporte (aun soy buena en el fútbol), sin embargo me agradaba jugar y divertirme, pero más adelante me interese por el baloncesto, porque mi profesor de educación física tenía una escuela y necesitaba alumnos, entonces yo decidí ingresar a esta escuela, Allí jugué por 3 años baloncesto, gane reconocimientos, y me sentía cómoda, lastimosamente el profesor tuvo que irse del colegio y terminar con la escuela de baloncesto. Continúe jugando Fútbol a ratos, pero no con tanta pasión.



Sin embargo, como Cualquier tipo de deporte es bueno para salud no podía quedarme sin hacer ejercicio, mi cuerpo requería esfuerzo físico, No porque fuera una obligación, Sino para alejarme un poco de las responsabilidades, los deberes, de la rutina especialmente y dejar por un momento todo eso fuera de mi cuerpo. Haciendo ejercicio, ¿Pero qué Deporte debía Practicar?, era la pregunta que surgía en mi cabeza, Todo fue encajando poco a poco y un día vi a una compañera de mi colegio, en una foto con un uniforme de Taekwondo haciendo un spagat, ¿cuál será ese deporte, de qué trataba?

Pues al ver la foto quede impresionada, y me causo intriga lo que ella hacía, quería conocer más sobre las artes marciales, nunca le pregunté a ella de qué trataba ese deporte, (ella entrena en la liga y es muy buena) solo veía la foto y quería hacer lo que ella hacía, de manera diferente. Sencillamente me agrada ver el programa Dragón Ball z, y las películas de Jackie Chan.

Al ver las películas de Jackie Chan observaba que, al golpear a los demás contrincantes, ellos gritaban ya fuera cuando pateaban o lanzaban un puño. Y Mi pregunta era ¿Por qué gritan?, pensaba que les dolía, querían hacerlo, o simplemente les tocaba en la escena.

Lo cierto es que ahora comprendo, que el grito es una exhalación fuerte del cuerpo, de igual forma es un método para dominar al enemigo, y por ultimo sirve para canalizar toda fuerza física y mental, (Para mí es agradable poder conocer y aprender del grito y del Taekwondo cada día más).

Como consecuencia decidí comentarles a mis padres acerca de las artes marciales teniendo en cuenta que yo quería practicar alguna, en especial Karate-Do, por mi parte no pretendía practicar Taekwondo, puesto que mi compañera lo practicaba y no esperaba que pensara que la quería imitar.



Por otro lado durante dos meses, les comente a mis padres yo quería practicar Karate-do. Hasta que finalmente los convencí.

No obstante decidimos con mis padres averiguar en la liga de Bogotá, cuánto cobraban por las clases de Karate, pero lastimosamente no

estaban en horario de atención, y la academia también estaba cerrada.

Tan pronto pasaron dos semanas, mi hermana mí y mi mamá tenían una cita médica, en ciudadela Colsubsidio, al salir de allí decidieron ir a Unicentro a comprar ciertas cosas , al salir de allí caminaron hacia un parque.

Pero ¿Qué encontraron? Nada más y nada menos que una academia de Taekwondo, en un parque común y corriente, allí había muchos niños y niñas pequeños entrenando, así que mi hermana y mi mamá se quedaron a observar la clase. Hasta que le preguntaron a la profesora Martha cuanto costaba una clase para una niña de 13 años, y cuándo podría empezar.

En otro orden de cosas mi mamá llegó a casa y me dijo: El domingo la esperan de 9:30 a 11:00 am en el parque de Colsubsidio para su primera clase de Taekwondo. Impactada, asombrada, pero bastante emocionada, yo quería practicar Karate-Do, pero como dice en un libro “*Hay que tener en cuenta que la palabra **coincidencia** está relacionada con el concepto matemático*

de ángulos que coinciden. Cuando dos ángulos se unen, se dice que encajan perfectamente; no accidentalmente sino **perfectamente**. Por lo tanto las supuestas coincidencias pueden ser realmente un alineamiento de fuerzas que encajan en una armonía impecable. (Dr. Wayne W.Dyer. Inspiración. Editorial Norma S.A. Copyright 2006-2008 pag4). Y pues para mí no fue una coincidencia que mi mamá y mi hermana se encontraran con esta academia, fue un momento muy emotivo para mí al saber que yo podría entrenar artes marciales o en su efecto Taekwondo, fue un momento muy especial y agradezco a Dios por haber puesto el Taekwondo en mi camino. Y por cada cinturón, cada caída, cada patada, hasta el día de hoy.

Mi primera clase de Taekwondo; como taekwondista opino que a ninguno de los que practicamos Taekwondo o cualquier otro tipo de deporte se nos va a olvidar nuestra primera clase. Fue un domingo muy particular en el que no sabía absolutamente nada de artes marciales o alguna palabra relacionada con ellas. Ingresé a la clase de niños, pero me sentía algo grande para estar en ella, la persona que me enseñó los movimientos básicos de taekwondo fue Gineth, una excelente profesora que me ayudó a mejorar, al principio no recordaba que debía mover el pie izquierdo y gritar fuerte luego fui practicando y aprendí. Cuando terminé la clase el profesor Víctor y la profesora Martha me preguntaron si me había sentido bien, si me había gustado la clase y que si quería continuar, yo dije que sí pero mis padres dijeron que ingresara a la clase de adultos con personas acorde a mi edad.



Y así fue luego de tres clases el profe dijo que me presentara, nombró un voluntario que me diera la bienvenida al grupo, El voluntario fue Roger un excelente compañero que me ayudó más adelante a mejorar y me dijo que esto no era una academia como las demás, con compañeros y ya, que estaba ingresando a una nueva familia. Y la verdad así fue entre a una familia, una familia diferente que no pensé conocer, en la que cada día aprendo un poco más de cada uno de los miembros que la componen, que me apoya y espera lo mejor de mí.

Durante mi proceso como CINTURÓN BLANCO viví muchas experiencias que me dejaron grandes enseñanzas en mi vida. Una de ellas fue en una clase en particular en la que llegué un momento en el que creí que no podía continuar con la clase que ya se me agotaba la fuerza, me



estaban enseñando el Kibon 3, hacia mucho sol y cada vez me exigían más, creo yo que veía borroso, y se me acabó el aire hasta que decidí sentarme porque no podía más. Fue en ese momento en el que Don José el señor que vende los Bon ice me ofreció agua y dijo que continuara, que si se necesitaba algo más le dijera. Cuando decidí continuar Gerónimo me dijo que si necesitaba algo, respecto a las figuras o cualquier ejercicio le dijera, yo con mucha pena le agradecí pero no le pedí ayuda.

Es en ese momento en el que me di cuenta que contaba con una familia, que siempre está dispuesta a ayudar a los otros.

En ese proceso de cinturón blanco aprendí la cruz, los kibones, mejore mi resistencia, agilidad mental, física aprendí nuevas cosas y la figura que más se me dificultó fue el Kibon1, la primera persona que me lo enseñó fue Ernesto le dieron más o menos 10 minutos para enseñármelo a mí y creo que a otros dos compañeros, recuerdo que me decía defensa abajo y puño al plexo, como recientemente había aprendido la cruz, yo hacía defensa arriba y patada, me decía, así no es y yo volvía a cometer el mismo error, como tres personas me enseñaron, el kibon 3 me pasaban al frente de todos mis compañeros y lo hacía mal, hasta que una compañera cinturón rojo que no está actualmente activa en la academia, me logró enseñar el kibon 1, y lo aprendí muy bien. Y así comprendí que la perseverancia, el esfuerzo y la dedicación, dan frutos. Además de la paciencia que debe tener un maestro para transmitirle su conocimiento a los alumnos.

Más adelante de los entrenamientos, finalmente llegó el día del examen para cinturón amarillo. Ese día estaba muy nerviosa, pensaba en mi figura, en cómo iba a romper una tabla (porque nunca lo había hecho) y que iba a hacer lo que hice durante todas las clases. Esperaba que mencionaran mi nombre para gritar lo más fuerte posible y no fallar en nada. Bueno dijeron mi nombre y yo conteste, luego hice las figuras, y las hice bien, pero me tenía nerviosa el romper una tabla, luego la vi y no era tan gruesa entonces, grite fuerte y con toda mi fuerza la rompí, y fue un momento muy indescriptible, para mí. Luego nos teníamos que ir, de los nervios o de la emoción Salí corriendo y no saludé a mi compañero.

Al saber que todos me aplaudieron supuse, que lo había hecho bien, y al otro día en la entrega de diplomas, fui la última a la que nombraron entonces me puse nerviosa, y al final dijeron mi nombre y rectificaron que era yo, me dijeron que había obtenido la mejor calificación de los cinturones blancos y que por eso en el diploma decía Noveno Gup cinturón amarillo con franja verde. Me sentí orgullosa de mí.



En ese momento todos me felicitaron y dijeron que lo hice muy bien, pero no contaba con algo, mi mamá ya me había comprado el cinturón amarillo y yo no sabía. Entonces durante las vacaciones fui a clase destapé el cinturón y no sabía cómo ponérmelo, me lo puse mal e ingresé a la clase.

Luego de finalizar el compañero Roger me enseñó a ponerme el cinturón. Pero como yo había

obtenido franja verde le pregunte a doña Marta si podía cambiar el cinturón, pero como ya lo había destapado, no se podía cambiar y tenía que comprar otro. Decidí quedarme con el cinturón amarillo, para proponerme sacar la franja azul en el siguiente examen.

Continuando como CINTURÓN AMARILLO, sabía que debía exigirme más y más en cada clase para poder lograr mi objetivo, me enseñaron el *T'aeguk* 1 y 2, los aprendí poco a poco pero ya no fueron tan difíciles, aprendí a combatir con mi compañero de exámenes Cristian, y también recibí mi primera patada en la cabeza, y me dolió. Pero como dijo el profe Víctor, el dolor no se demuestra frente al enemigo, solo cuando termina el combate, fuera del entrenamiento ahí si nos podemos quejar antes no. Y nos tenemos que aguantar y guardar el dolor, para que nos haga más fuertes y más adelante no nos afecte tanto. Así fue y me volví más fuerte.

Llego el día del examen (no lo voy a negar aun sentía muchos nervios, al ver tantas personas o de equivocarme en algo), pero estaba segura de las figuras y de todo lo que había hecho cada clase y cada entrenamiento, hice el *T'aeguk* 1 y 2 con mucha fuerza y concentración, luego hice mi primer rompimiento de tabla con una patada un poco nerviosa pero lo logre rompí la tabla con una patada Hacha.

Durante el combate estaba nerviosa, pero al sentir tantos nervios, me motivaron y golpee a una compañera cerca de la cabeza. Al final del examen llamaron a todos los colores; pero no me nombraron de nuevo. Pensé que mis padres no habían cancelado lo del examen, entonces seguía pensando. De repente el profesor dijo mi nombre, grite fuerte, del mismo modo el profesor dijo en voz alta que había obtenido Octavo Gup cinturón verde con franja azul. Fue un momento muy emocionante porque mis padres, mis hermanas y compañeros de Taekwondo me felicitaron y estuvieron ahí en ese proceso de entrenamiento para mí y conmigo y eso es lo que más admiro.

Es en ese momento en el que me di cuenta (de nuevo) que el esfuerzo y mis ganas por sacar la franja, que no puede usar como cinturón amarillo, la iba a usar con orgullo en el cinturón franja azul.

FRANJA AZUL: Con este cinturón me daba cuenta que la exigencia no paraba, aumentaba mucho mas no solo en los entrenamientos, sino para mí misma. El aprendizaje de las figuras *T'aeguk* 3 y 4 fue interesante como en todas las anteriores, sin embargo la persona que me enseñó el *T'aeguk* 3 fue Natalia Rodríguez, una excelente persona, compañera, amiga y practicante de Taekwondo, a la que en un principio le tenía miedo por el combate y no socializábamos mucho. Después de un tiempo nos fuimos conociendo un poco mejor y ahora somos muy buenas amigas, le agradezco mucho a Dios por conocerla y permitir que ella me haya transmitido algo de su conocimiento.

Durante los entrenamientos seguía repasando las figuras con mis compañeros, y a la exigencia de los entrenamientos aumentaba, obviamente mi estado físico y mental mejoraban aunque me cansaba. Seguía con las mismas ganas y pasión y aun siguen esas ganas, para presentar un buen examen. La paciencia que se debe tener para enseñarle a alguien, es algo muy significativo que no todos poseemos pero debemos desarrollar, difícil, complicado pero no imposible. Porque el apoyo que se recibe por parte de todos mis compañeros (más que eso una familia) es muy gratificante.

El día del examen; ese día no recuerdo porque razón, estaba más nerviosa que en los otros exámenes. Hice el *T'aeguk* 3 con mucha fuerza, lo irónico fue que en el *T'aeguk* 4 estaba nerviosa y no recordaba una parte de la figura, hubo un instante, presentando esa figura en el que me quede como congelada y no supe como continuar, no recordaba los movimientos, las personas mirando, los nervios. Y la pregunta era ¿Qué sigue?, ¿qué hago?, Que no se note. Miré a mi compañero esperando una respuesta, pero él ya había terminado la figura, miré al monitor. Por fortuna después de unos segundos recordé lo que seguía, pero me equivoque en un movimiento del final. Casi perdí, pero nunca me rendí. El combate fue Katherin ella es tan diferente, es muy bonita persona como dice ella, sencillamente es muy buena haciendo figuras combatiendo, y tiene una





capacidad para transmitir su conocimiento y ayuda impresionante me dice que yo tengo poderes, pero ella deja sin palabras por lo buena que es, también le agradezco mucho, no la conocía en ese tiempo. Pero presentamos un excelente combate, las dos pateamos cerca de la cabeza, nos disculpamos por casi golpearnos, nos dijeron que era un combate silencioso y el público nos aplaudió. Y ahora puedo decir que es la persona más querida del grupo. En el rompimiento hice una patada frente que me dejó muy orgullosa. Aprendí que a pesar de los nervios, siempre se puede y así obtuve mi cinturón azul.

CINTURÓN AZUL: Con todos los exámenes se vive un proceso diferente, porque en este paso, tuve una experiencia muy bonita, puesto que me había caracterizado por ser una persona tímida y poco sociable, generalmente yo llegaba a las clases entrenaba me despedía de algunos casi de nadie, y regresaba a mi casa.

Con el paso a este cinturón mi mamá dijo que hablara con mis compañeros que socializara, y yo dije que me daba pena, con el tiempo y específicamente en un trote empecé a hablar con mis compañeros, de nuestros gustos y disgustos. Y fue gracias al Profe Víctor y al Taekwondo que aprendí a dominar mis nervios ante un público y a mejorar mis habilidades sociales porque, me agradaban cada día más, hasta que se convirtieron en mi familia.

Aprendí el *T'aeguk* 5 y 6, que se caracterizan por ser difíciles, pero en el momento de aprender son muy bonitas. Y me agrada mucho repasar el *T'aeguk* 5.

Igualmente seguí entrenado y a medida que continuaba el Profesor Víctor y la Profesora Marta me motivaban mucho más, dijeron que había 2 compañeras de álamos que tenían un muy buen nivel, y por ende les dijo que fueran a Ciudadela a entrenar y así mejorar el nivel de todas.

El tiempo pasó y en todo se exigía más. Puesto que desde un principio mi propósito fue abrirme de piernas, y durante los entrenamientos mi cuerpo y mis músculos, se adaptaban más y más al cambio. Pero lo más significativo, fue el momento no supe ni cómo ni cuándo mis músculos se exigieron al máximo a tal punto de que hice un spagat bien hecho. Y cuando lo logre se venía a mi cabeza el momento en el que dos compañeros me estiraron las piernas como por veinte segundos, fue doloroso, pero fue muy agradable saber que todo lo que quise hacer desde el principio, se puede conseguir con esfuerzo, perseverancia, dedicación y mucho más, pero si me lo propongo lo cumplo.

Llegó un nuevo examen y de nuevo no faltaban los nervios, pero esta vez ya era diferente, me propuse no ponerme nerviosa. Hice las figuras con mucha fuerza, y buen posicionamiento sin equivocación alguna, porque los nervios fueron desapareciendo poco a poco.

En el transcurso del combate, tuve que combatir con Stephany, excelente persona, amiga, compañera, es muy buena haciendo patadas, combatiendo. Al principio no la conocía muy bien, al pasar el tiempo nos conocimos mejor, hasta el punto de colaborarnos en cualquier



cosa, me siento muy contenta de saber, que voy a estar con ella en el examen de cinturón negro, es una chica de admirar, como pocas.

Este combate me enseñó mucho, por ejemplo como esquivar de manera rápida y efectiva las patadas, a levantarme después de una caída dura, (porque me resbale y caí al piso), debo resaltar que me levante rápido, aunque me dolió. Ya no había dolor, y aprendí a no demostrarlo. En el rompimiento hice una patada gira, que practique con mis compañeros, y Gerónimo me ayudo bastante a corregirla para que me saliera bien. Afortunadamente así fue y la tabla se rompió, sin ningún problema.

A pesar de todo obtuve una muy buena calificación en el examen porque estaba reñido, o sea que todos eran muy buenos en lo que hacían, y pase a cinturón púrpura, con nuevas expectativas.

CINTURÓN PÚRPURA: Pasar a cinturón purpura fue un logro emotivo puesto que ya sentía que el proceso iba finalizando, pero sabía que lo había hecho bien.

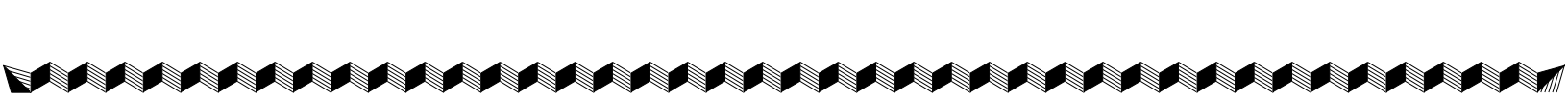
Por consiguiente la persona que me enseñó el *T'aeguk 7* fue Natalia (cinturón franja negro), recuerdo que me enseñó una parte mal y al momento de presentar la figura en frente de la clase había un error y nos toco corregirlo, entonces me cambio la monitora y Mónica fue la que me enseñó y repaso el *T'aeguk 7*. De repente esta figuras e convirtió en la que más me gusto hacer, y con ella he presentado figuras individuales y en grupo, por fortuna nos ha ido muy bien.

Gyneth me enseñó el *T'aeguk 8* del cual aprendí mucho.

Por otra parte también fue la primera vez que estuve en un campeonato, repasaba las figuras y el rompimiento, era como un examen, pero con personas de otras academias. Aun así había muchos nervios. De este modo en un campeonato la sensación es diferente porque nos salimos de nosotros mismos por un momento, nos encontramos con personas más atrevidas, fuertes, rápidas y jóvenes, pero hay que mantener la confianza dentro de nosotros para no dejarnos vencer.

Es indispensable estar concentrados en lo que hacemos para no decaer, la figura que presente, fue el *T'aeguk 4*, en la que cada movimiento tenía un sentido de equilibrio pero el mayor reto era para mí. Lograr que si podía dominarme a mi misma para así dominar a los demás. Al momento de las figuras hice la figura con fuerza, el profesor Víctor, durante las clases nos enseñaba a hablar fuerte ante el jurado para ganar seguridad y puntaje. Cabe resaltar que hice la figura con mucha fuerza, pero no obtuve ninguna medalla.

Seguía el rompimiento estaba muy nerviosa, pero mi familia estaba allí apoyándome y mirando cada paso que daba, dije que era del grupo “Los escorpiones”, y ante el jurado iba a presentar los siguientes rompimientos un una tabla con patada gira, luego dos tablas con bote y dos patada frente.



Al jurado le gusto mucho mi rompimiento y obtuve mi primera medalla de plata.

Continuando el campeonato, seguía la patada frente en pocas palabras el que más saltara gana, estaba entrenando fuertemente para ganar en esa competencia, luego del inicio estaba muy motivada porque hacía, los saltos muy bien. Con lo que no contaba era que el pasto estaba muy resbaloso, eliminaban de uno en uno, los que no saltaban alto.

En efecto quería ganar, porque solo quedábamos 3 Katherin, un compañero y yo. Dijeron que el que fallara obtenía medalla de bronce y así sucesivamente hasta la de oro, Era mi turno, tome impulso pero el pasto estaba resbaloso y no alcancé a saltar por miedo caerme, entonces estire la pierna y no toqué la paleta. Gané la medalla de bronce.

Y aprendí que a veces las cosas no salen como las planeamos pero de todo se aprende.

Preparamos dos figuras (*T'aeguk 3 y 5*) con mis compañeras Katherin y Stephany, fue una figura muy bonita, y todo salio muy bien, sabíamos que nuestros compañeros habían hecho un excelente trabajo. La verdad no imagine ganar la medalla de plata pero lo logramos y un reconocimiento que conservo con mucho orgullo. Como en ese momento recientemente yo había pasado a cinturón purpura y mis compañeras eran cinturones rojos, decidieron usar los cinturones purpura durante la figura, para acompañarme. Como solo habían dado una medalla, Katherin y Stephany decidieron dejarme la medalla a mi por ser cinturón purpura, fue un momento muy bonito y les agradezco mucho a ellas, por el excelente trabajo que hicimos, por dejarme la medalla, que conservo no como un premio sino como un recuerdo que ellas compartieron conmigo, el esfuerzo y las ganas que metimos ahí, eso es muy valioso.

Fue una bonita experiencia, haber participado y saber que lo hicimos bien.

Los entrenamientos continuaron, porque se acercaba el examen para cinturón rojo, entonces el profesor Víctor hizo una propuesta de ir a entrenar en las noches en un salón para reforzar algunas cosas o movimientos de Taekwondo, con emoción fui, quería hacer un rompimiento diferente, era la patada “Gira saltando por detrás”. No sabía cómo hacerla y le pedí ayuda a Johan para prepararla bien. El me enseñó con gusto aunque no la hacía muy bien al principio, nada bien. En el salón que entrenábamos fui reforzando más y más, hasta que el profesor Víctor vio como la estaba haciendo y 3 días antes del examen me la ayudo a corregir.

Había llegado el gran día, Examen para cinturón rojo. Los nervios eran cada vez menores, sabía lo que tenía que hacer y como lo debía hacer. Dijeron mi nombre contesté con mucha fuerza, en realidad no estaba nerviosa por las figuras, sentía temor, de pensar que podría fallar en el rompimiento. En fin presente unas buenas figuras, un buen combate. Hasta que llego el rompimiento, ubique la tabla a una altura conforme a mi seguridad, medí, me concentre y de repente “¡Crash!” la tabla se rompió y todos aplaudieron. ¡Qué gran experiencia! Aunque mis padres no pudieron estar allí en el examen mis compañeros de Taekwondo estuvieron allí



apoyándome, en todo lo que necesitaba, y me felicitaron...un excelente momento. Así pase a cinturón rojo.

CINTURÓN ROJO: Puedo decir que ha sido el cinturón que más me motiva, con el que llevo más tiempo más experiencia.

Al principio no tenía el cinturón, y mi compañero Flipe me prestó el de él, por dos meses, había mandado a bordar mi cinturón con Roger. Luego en la academia éramos muchos cinturones rojos, todos con

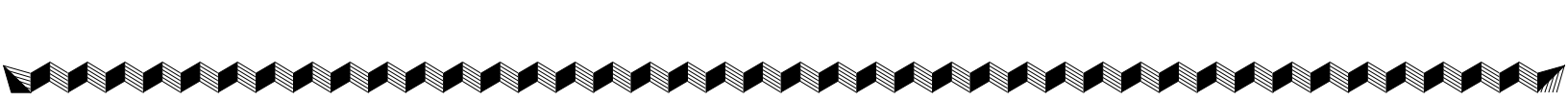
diferentes capacidades y habilidades, el esfuerzo físico también se incrementaba. Iniciamos un grupo femenino de Taekwon-Dance, y allí nos pusieron a sudar, en los entrenamientos y en las clases, pero adquirí mayor resistencia y una mejor precisión en las patadas. Realizamos una presentación en marzo de 2012, y nos fue sumamente bien. Las chicas son muy buenas en lo que hacen, excelentes compañeras y amigas y es chévere, ver como todo mejora conforme van los entrenamientos.

Continuando con las clases, y el grupo femenino realizábamos presentaciones en los exámenes. De los que aprendí a dominar mayormente los nervios, a veces nos apretaban las orejas, con el fin de formar nuestra disciplina y ver que estábamos realizando un buen trabajo. En diciembre de ese año me dijeron que presentara examen para cinturón negro, pero aun no estaba segura de hacerlo, no me sentía preparada aunque mis compañero dijeran que yo era muy buena. El profesor decidió entrenarme un poco, pero yo sabía que no iba a presentar el examen, no me sentía segura, ni lista para hacerlo.

Entrenábamos con las chicas fuertemente para las presentaciones de Taekwon-Dance, para los exámenes de la academia. Incluso nos invitaron a un colegio e hicimos una excelente representación del Club.

Es como un resumen de mi experiencia como cinturón rojo.

Por otra parte, comprendí que el combate va mas allá de la teoría, pueden patearnos, y de la misma forma lo devolveremos, golpear a alguien que no conocemos, es un reto muy grande y controlar la fuerza, de voluntad para que no salga la ira, es de valientes. Afuera del combate es muy fácil criticar y decir por qué no hizo esta patada, o porque no se movió así. Pero durante el combate todo es diferente, es como un juego de ajedrez, como si estuviéramos en una viga de la que no podemos caer, y solo avanzamos en línea recta, todos tienen un plan hasta que son golpeados, en un *documental (El secreto de las artes marciales*. Tenemos que controlar la ira y no que ella nos domine a nosotros.



El combate es una experiencia, difícil, porque debemos anticiparnos al movimiento del otro, controlar la mente, concentrarnos, pero lo más importante no tomarlo como algo personal. Sabiendo que siempre va a haber alguien mejor que nosotros, debemos luchar y vencer con osadía al oponente sin sobrepasar a nadie. Del mismo modo es como si endureciera el cuerpo, y dentro de nosotros todo se vuelve más fuerte y denso.

Durante este periodo de tiempo entrenado Taekwondo he comprendido que ha sido practicado durante siglos, que nace de un mundo de caos e intimidación, Trata de darnos a entender la disciplina, la defensa y el honor.

Mas que movimientos son ciencia, que poco a poco hacen que cada golpe sea explosivo y emocional, pero siempre ha sido un aprendizaje constante que abre el espíritu y la mente para ser mejores personas. Como su nombre lo indica somos artistas marciales que pretende mantener dentro de sí mismos el equilibrio, el autocontrol y la perseverancia para usar la fuerza del contrario a nuestro favor.

Por consiguiente en cualquier situación es necesaria una base, en el taekwondo también los hay y es el centro de nosotros donde nos mantenemos equilibrados.

Lo más importante ha sido el reto a misma querer lograr las cosas de la mejor forma posible sin pasar por encima de nadie, aprendiendo de cada paso , y cada caída que doy, aunque hayan miles de personas nuestro alrededor que sean mucho mejor que nosotros, tenemos que aclarar la mente, y perseverar para alcanzarlos a ellos.

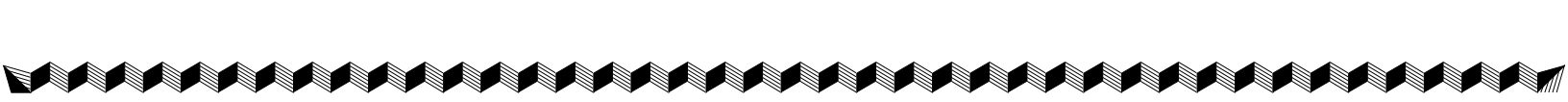
Creo que luego de que me hayan golpeado, he aprendido y me he vuelto más fuerte mi cuerpo tiene cobertura de oro.

Que el verdadero triunfo no está en ganar cien mil medallas o trofeos, al final todos se quedan allí, guardados o colgados en una pared. El verdadero triunfo se ve reflejado en la cantidad de personas a las que les haya transmitido dicho conocimiento, no todo está en ganar, hay que aprovechar cada una de las experiencias que se viven día a día transmitiendo a los demás el aprendizaje y ahí se verá reflejado todo el triunfo, para formar mejores personas con la misma enseñanza incluso un poco mejor, porque de allí se desprende mas conocimiento del que ya poseemos, enseñando.

Entonces nuestra meta se habrá cumplido, si transmitimos a los demás lo que sabemos sin olvidar de dónde venimos, pero enseñarlo bien desde el corazón.

Es un juego mental que comienza por la fuerza de voluntad las ganas de entrenar sin parar, A veces no sabemos cuándo detenernos o cuando continuar. Y al espectador no impresiona si no se hace espectacular.

Ahora la decisión de pasar a cinturón negro no fue fácil, requiere de mucha voluntad y creencia en sí mismo para llegar hasta aquí, los cinturones negros no son expertos, aun no lo



soy me falta mucho camino por recorrer. No le he transmitido a muchos compañeros mi conocimiento, pero a los poco de que lo he hecho, se que algo han aprendido. Quiero aprender a enseñar, a transmitir lo que sé. Para continuar como cinturón negro y ver todo no concluye aquí, sigue continuando.

Es el principio de una nueva etapa en el Taekwondo para mi he aprendido muchísimo de todos y cada un donde mis compañeros, El profesor Víctor, la Profesora Martha, Gerónimo, Nick , Don Martin, Don Héctor, Víctor, Ernesto (Mi padrino) el que me ha apoyado durante todo este proceso, una excelente persona a la que le agradezco mucho su apoyo, cariño y todo lo que me ha ayudado a lograr con su paciencia, disciplina y respeto que forma cada clase, en mí y en mis compañeros, más que un profesor es un amigo, que hace parte de mi familia. Alejandro, Natalia Rodríguez, Cristian Geraldine, Mónica, Jenny, Natalia, Juliana, Stephany, Katherin, Felipe, Nicolás, Henry, Jazmín, Carlos, Joel, Juan Carlos.

No alcanzo a nombrarlos a todos pero ellos, son una parte esencial para mí, de lo que he aprendido, a forjarme como persona, a ser perseverante, a no desistir. La compañía esa unión que hay con todos son lazos de amistad que no se pueden romper fácilmente.

Principalmente mis padres, son los que han hecho esto posible su apoyo y entusiasmo que ponen en un examen que presento es muy bonito, todo el dinero que les toco pagar, pensaban que me podían golpear duro, esa lucha esa dedicación la agradezco mucho, a mis hermanas, familia, profesores y amigos del colegio, ellos me motivan, me inspiran, me apoyan, me hacen querer hacerlo mejor cada día mas, dicen que tengo súper poderes, saben que hago las cosas, bien y ese apoyo es indispensable para mí.

Por ultimo Gracias, Gracias, Gracias, a todos por el apoyo incondicional que me ha traído hasta aquí, por la paciencia, amistad, y todo lo que me han transmitido en el club Tekkion. Ahora voy a presentar un buen examen, lo importante no ha sido ganar para mí, ha sido el aprendizaje de lo que me han enseñado, gane o pierda. Sé que lo voy a hacer bien porque confío en mí y en mis capacidades.

Más vale dar lo mejor de nosotros y saber que lo hemos dado, a no haber Dado, y quejarnos de lo que ha sucedido.

Anónimo.

CONCLUSIONES

- El Taekwondo es un proceso que se vive día a día, a veces se gana o se pierde. Pero siempre se mantiene la cabeza al frente.
- Las patadas son algo esencial en la práctica de artes marciales, se forjan mediante el entrenamiento constante, golpear en el sitio indicado puede acusar un gran daño.
- Es indispensable pasar la tradición y el conocimiento a otros.
- La idea no es hacer daño, es defendernos, canalizar nuestra energía, para dominarnos a nosotros mismo y así dominar a los demás.
- Las artes marciales son todo un proceso, un lugar por el que se camina, que no debe terminar.
- El conocimiento se pasa de una persona a otra.
- Podemos ganar cien mil medallas o cien mil, trofeos, pero al final lo que perdurará, es el conocimiento que se transmite.
- Paciencia, Perseverancia, Dedicación, Esfuerzo, Disciplina, y Sacrificio son lo que mejor definen las artes marciales.
- El conocimiento de nosotros mismos es indispensable.
- Se dice que las artes marciales solo pueden ser practicadas por hombres, que tienen más fuerza que las mujeres. Las mujeres contamos con las mismas habilidades que ellos y las podemos desarrollar mucho mejor. Debido al peligro constante, si todas las mujeres nos defendiéramos la sociedad sería diferente.



BIBLIOGRAFÍA

- (FUENTES DE INFORMACIÓN: Internet, videos, libros, revistas).
- <http://www.guioteca.com/artes-marciales/artes-marciales-que-son-y-como-entenderlas/>
- http://www.spaintkditf.com/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=19&limitstart=3
- http://www.hispagimnasios.com/a_box/hist_muaythai.php
- <http://www.muaythaiargentina.com/Historia%20Muay%20Thai.htm>
- <http://mastaekwondo.com/2009/03/historia-del-taekwondo-segun-la-wtf/>
- <http://listadecuriosidades.com/algunos-datos-sobre-las-artes-marciales/>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Savate>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>
- <http://www.guioteca.com/artes-marciales/la-patada-de-muay-thai-un-arma-devastadora/>
- Secretos de las artes Marciales Video Discovery chanel 092931
- DVD-0331 EJ1-2
- <http://guaranitaekwondo.com/?tag=significado-del-taekwondo>
- <http://www.mailxmail.com/curso-tae-kwon-do-defensa-personal/taekwondofilosofia>
- http://www.gimnasiolee.com/taekwondo_contenido/filosofia_tkd.htm
- <http://www.taringa.net/posts/deportes/8692019/Taekwondo-un-estilo-de-vida.html>
- TAEKWONDO 796.815 T13 EJ1 (LIBRO)
- <http://jlgarcia.galeon.com/negro.htm>

ANEXOS

DATOS CURIOSOS DE LAS ARTES MARCIALES

- De forma equivocada algunas personas consideran que el taekwondo solo incluye en sus movimientos técnicos de patadas, lo cierto es que los puños, los codos y la mano también se manejan.
- Las reglas del sumo permiten que los luchadores se abofeteen, agarren o empujen.
- Las artes marciales con mayor popularidad en el mundo son sin duda alguna el karate y el kung fu.
- Bruce Lee se ganó el título de haber sido uno de los mayores difusores del Kung Fu en Occidente.
- El jiu-jitsu brasileño y las artes marciales mixtas forman parte de los sistemas de combates recientes y modernos.
- Las Artes marciales no están relacionadas con la fuerza bruta para destrozar a un oponente, ni con armas letales que lleven al mundo a su destrucción. Las verdaderas Artes Marciales se guían del "Chi" del universo, guardan la paz en el mundo y producen madurez en todo lo que hay en la naturaleza. [Morihei Ueshiba].



-Obtener cien victorias en cien batallas, no es realmente la habilidad más destacada.

Vencer al enemigo sin luchar, esa es la más grande habilidad. [Gichin Funakoshi]

