

TEKWONDO
UN ARTE MARCIAL MARAVILLOSA



DAVID ANDRES CONTRERAS GARZON

CLUB TEKKION

Bogotá D.C. Diciembre de 2015

CONTENIDO

Introducción

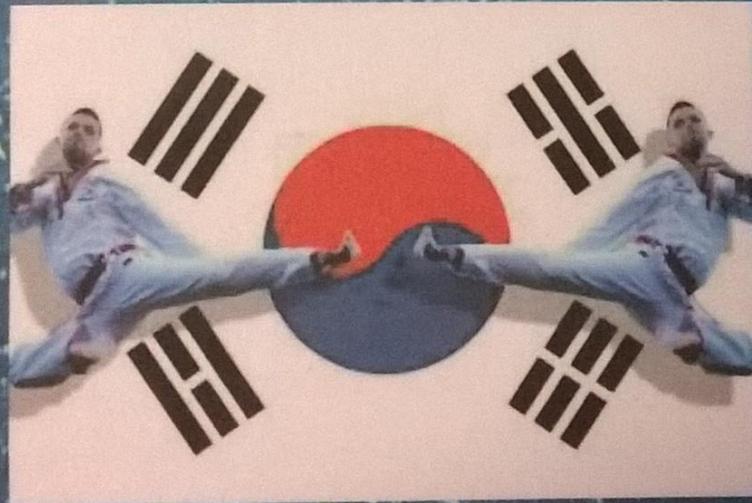
1. ¿Qué es el Tekwondo?
 - a. Creación
 - b. Evolución
 - c. Características
2. El Tekwondo en Colombia y su evolución
3. Teoría
4. ¿Qué son los Pumses?
5. Experiencia personal
6. Agradecimientos

**LOS PRINCIPIOS PARA UN ESTILO DE
VIDA EN EL TEKWONDO**

JOSE JHON MORALES DOMINGUEZ

CLUB TEKKYON

2015



CONTENIDO

DEDICATORIA -----	5
INTRODUCCION -----	6
OBJETIVOS -----	7
FUNDAMENTOS -----	9
MARCO TEORICO -----	13
EXPERIENCIA PERSONAL -----	46
BIBLIOGRAFIA -----	48

HISTORIA DEL TAEKWONDO

DANIEL ALEJANDRO MARTÍNEZ ESCOBAR

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKION

BOGOTÁ D.C.

2015

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN.....	8
1. HISTORIA DEL TAEKWONDO	9
1.1 DINASTIA KOGURYO	10
1.2 DINASTIA PAEKCHE	11
1.3 DINASTIA SIL-LA	12
1.4 DINASTIA KORYO	14
1.5 DINASTIA YI	15
1.6 HISTORIA MODERNA DEL TAEKWONDO	16
2. FILOSOFIA DEL TAEKWONDO	21
2.1 EL PAPEL DEL TAEKWONDO EN EL PROCESO DE LA DISCIPLINA	21
2.2 ¿QUÉ ES EL TAEKWONDO?.....	22
2.3 RAICES DEL TAEKWONDO.....	23
3. NUESTRO ESTILO MOO DUK KWAN.....	24
3.1 HISTORIA.....	24
3.2 HISTORIA DEL GRAN MAESTRO HWANG KEE	28

4. BIOGRAFÍA DEL MAESTRO KYONG DEUK-LEE Y LA LLEGADA DEL TEAKWONDO A COLOMBIA	30
4.1 BIOGRAFIA DEL MAESTRO	30
4.2 LLEGADA DEL TAEKWONDO A COLOMBIA	31
5. TECNICAS BÁSICAS	32
5.1 POSTURAS BASICAS	32
5.2 PATADAS BASICAS	39
5.3 POOMSE	43
5.4 TERMINOLOGIA	45
6. EXPERIENCIA PERSONAL	49
6.1 BENEFICIOS QUE ME HA TRAIIDO LA PRÁCTICA	50
7. BIBLIOGRAFÍA	51

Club Tekkion

Profesor

Victor Manuel Barreto

Cinturon Negro II Dan

Leidy Carolina Giraldo Oviedo

Rojo Franja Negra

2015



Objetivos

General

Dar a conocer como Corea a pesar de su historia y guerras ha aportado en la creación de artes marciales y técnicas que hoy conocemos.

Específico

- *Conocer como la historia de Corea dio inicio a la creación de una forma de defensa*
- *Conocer los aspectos básicos de las diferentes artes marciales que Corea ha aportado*
- *Describir y definir las principales diferencias del HAP KIDO frente al TAEKWONDO, siendo la base de mi inicio en este camino.*

TAEKWONDO

EL COMBATE DE LOS PROPIOS MIEDOS DESPUES DE LOS CUARENTA

– INFLUENCIA DE LA PATADA DOLIO CHAGUI-

PAOLO FRANCISCO NIETO AGUACIA

PAOLO FRANCISCO NIETO AGUACIA

TRABAJO DE GRADUACIÓN DE TÍTULO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA

CLUB TEKKION

BOGOTÁ D.C.

CLUB TEKKION

BOGOTÁ D.C.

2015

TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
INTRODUCCION	3
CAPITULO 1. BREVE RESEÑA HISTORICA DEL TAEKWONDO	6
1.1 TAEKWONDO CONCEPTO.	6
1.2 TAEKWONDO ORIGEN	7
1.3 DINASTIAS ANTIGUAS Y LOS HWARANG-DO	8
1.4 EL TAEKWONDO SIGLO XX	9
CAPITULO 2. EL TAEKWONDO DESPUES DE LOS CUARENTA	12
2.1 EL INGRESO DE ADULTOS AL ARTE MARCIAL	12
2.1.1 MOTIVOS	12
2.1.2 MIEDOS	13
2.1.3 LIMITACIONES	13
2.1.4 CONTEXTO	13
CAPITULO 3. LA TECNICA DOLIO CHAGUI	17
3.1 DOLIO CHAGUI CONCEPTO.	17
3.2 APLICACIÓN DOLIO CHAGUI	19
3.3 IMPLEMENTACION OSEO MUSCULAR	21

TEKWONDO
EL COMBATE DE LOS PROPIOS MIEDOS DESPUES DE LOS CUARENTA
– INFLUENCIA DE LA PATADA DOLIO CHAGUI-

MI EXPERIENCIA PERSONAL 22

CONCLUSIONES 35

REFERENCIAS 37

**TESIS DE GRADO
CINTURÓN NEGRO**

**TAEKWONDO
EL BENEFICIO EN LOS NIÑOS**

Hernán Oñate Rodríguez

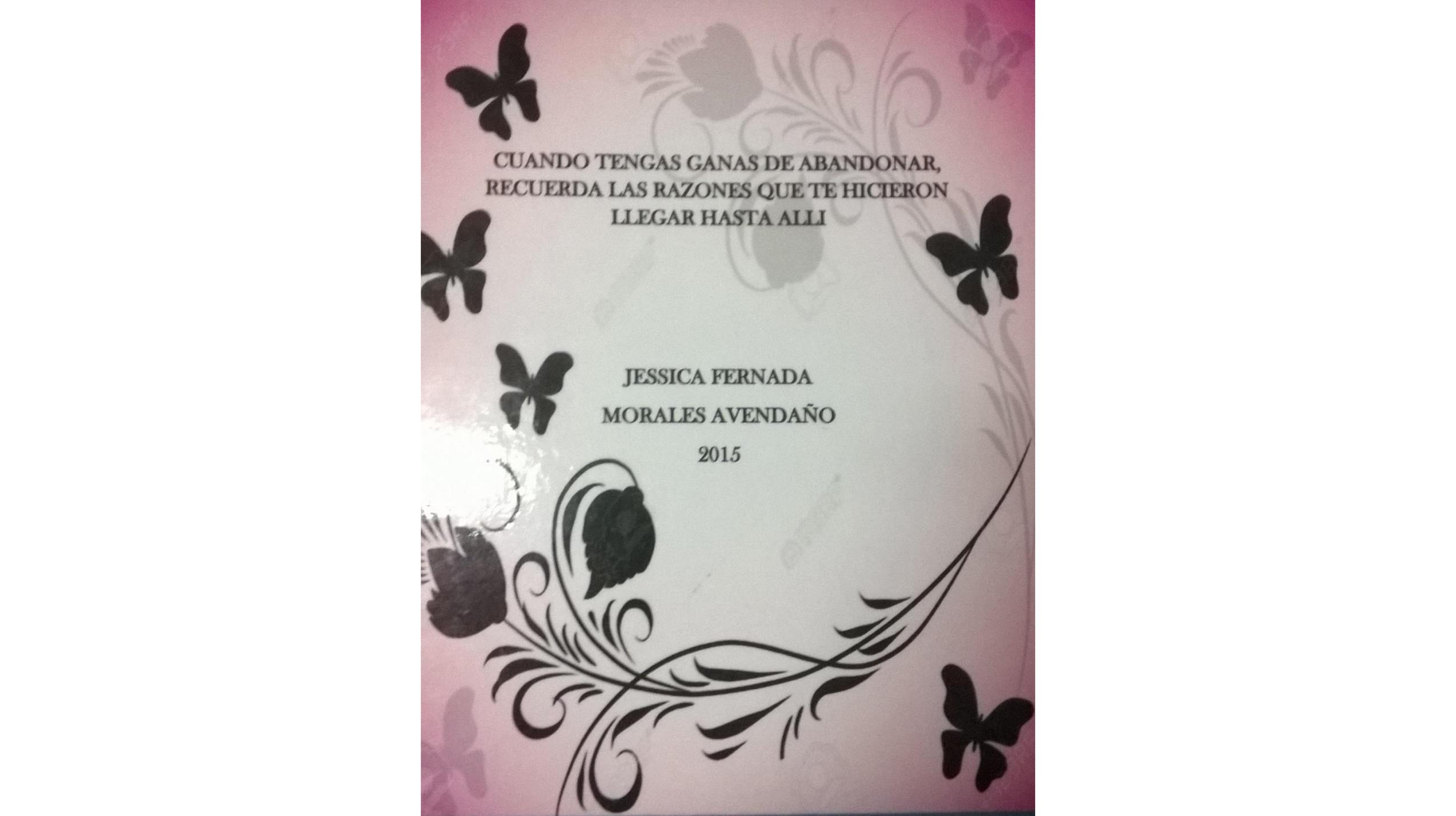
**ACADEMIA DE TAEKWONDO
TEKKION**

*Víctor Manuel Barreto Ruíz
Cinturón negro 2do Dan*

Bogotá, diciembre de 2015

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
Razones de la practica del taekwondo en los niños.....	.6
La defensa personal.....	6
Estética bajo presión.....	6
Modelos a seguir.....	.7
Continuidad y progreso.....	7
Concentración en los estudios.....	8
Orientación hacia las metas.....	8
La concentración.....	9
Los beneficios físicos.....	9
Los complejos y la autoestima.....	9
Beneficios de la práctica del taekwondo para los niños (tdah).....	11
¿qué es el tdah?.....	11
¿cuáles son las causas del tdah?.....	13
Los beneficios del taekwondo.....	19
Experiencia personal.....	23
El inicio.....	23
El entrenamiento.....	25
Conclusiones.....	29
Bibliografía.....	30

The book cover features a light pink background with a decorative border of black butterfly silhouettes and floral motifs. The text is centered in a serif font.

CUANDO TENGAS GANAS DE ABANDONAR,
RECUERDA LAS RAZONES QUE TE HICIERON
LLEGAR HASTA ALLI

JESSICA FERNADA
MORALES AVENDAÑO

2015

☯ INTRODUCCION

☯ FILOSOFIA Y ETICA

☯ EL UNIFORME (DOBOK)

☯ EL CINTURON

❖ Como ponerse el cinturón

❖ Significado de los colores

❖ Orden de los grados

☯ NORMAS DENTRO DEL DOJANG

☯ EXPERIENCIA PERSONAL

☯ BIBLIOGRAFIAS