

**EL TAEKWONDO COMO MEDIO DE CRECIMIENTO Y
DESARROLLO INTEGRAL.**

PAOLA ANDREA MARTÍNEZ MORERA

Presidente del Jurado

TESIS DE TAEKWONDO

JURADO 1

**CLUB TEKKION
BOGOTÁ
2004**

CONTENIDO

| | pág. |
|---|----------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1 ASPECTOS GENERALES | 3 |
| 1.1 DEFINICIÓN DE TAEKWONDO | 4 |
| 1.2 INTRODUCCIÓN AL TAEKWONDO | 4 |
| 1.2.1 TAEKWONDO COMO EJERCICIO FÍSICO | 5 |
| 1.2.2 TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL SIN ARMAS | 5 |
| 1.2.3 TAEKWONDO COMO DEPORTE | 5 |
| 1.2.4 TAEKWONDO COMO MÉTODO DE EDUCACIÓN | 6 |
| 1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA | 6 |
| 1.3.1 MAPA DE COREA DEL NORTE | 6 |
| 1.3.2 MAPA DE COREA DEL SUR | 7 |
| 1.4 BANDERAS DE COREA | 7 |
| 1.4.1 BANDERA DE COREA DEL NORTE | 7 |
| 1.4.2 BANDERA DE COREA DEL SUR | 8 |

| | | |
|----------|-------------------------------------|-----------|
| 1.5 | CINTURONES DE TAEKWONDO | 8 |
| 1.6 | FIGURAS | 9 |
| 1.6.1 | TAEGEUK 3 | 9 |
| 1.6.2 | TAEGEUK 7 | 9 |
| 2 | MARCO HISTÓRICO | 12 |
| 2.1 | HISTORIA DEL TAEKWONDO | 13 |
| 2.2 | COMPETENCIAS Y REGLAS DEL TAEKWONDO | 15 |
| 2.2.1 | MÉTODOS DE CALIFICACIÓN | 16 |
| 2.2.2 | PUNTAJES | 16 |
| 2.3 | TORNEOS | 18 |
| 3 | DEPORTE INTEGRAL | 20 |
| 3.1 | GENERALIDADES DEL DEPORTE | 21 |
| 3.1.1 | LOS DEPORTES DE EQUIPO | 21 |
| 3.1.2 | LOS DEPORTES INDIVIDUALES | 21 |
| 3.2 | EL TAEKWONDO COMO DEPORTE FORMADOR | 22 |
| 3.2.1 | COMO ELEMENTO DE SOCIALIZACIÓN | 22 |

| | | |
|----------|------------------------------------|-----------|
| 3.2.2 | COMO DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD | 23 |
| 3.2.3 | COMO DESARROLLO MUSCULAR Y FÍSICO | 23 |
| 3.2.4 | DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA | 25 |
| 3.2.5 | BENEFICIOS PSÍQUICOS | 25 |
| 3.3 | ENCUESTAS | 26 |
| 3.4 | GRÁFICAS | 36 |
| 3.5 | CONCLUSIONES | 40 |
| 4 | EXPERIENCIA PERSONAL | 42 |
| | BIBLIOGRAFÍA | 47 |

ACADEMIA TEKKION



**FUNDAMENTOS Y TERMINOS BASICOS DE LA
TÉCNICA DE TAE KWON DO**

MAESTRO

VICTOR BARRETO

POSTULANTE A CINTURON NEGRO

EDGAR DUARTE PORTOCARRERO

DICIEMBRE 19 DE 2004

TABLA DE CONTENIDO

- 1.- INTRODUCCION
 - 2.- OBJETIVOS.
 - 3.- HISTORIA DEL TAE KWON DO
 - 3.1.- FUNDAMENTOS DE LA TÉCNICA:
 - 3.1.1.- ORIGEN DE LA FUERZA:
 - 3.1.1.1.- PRINCIPIO DE ACCIÓN Y REACCIÓN
 - 3.1.1.2.- MECANICA DEL MOVIMIENTO; QUINESIOLOGIA, EQUILIBRIO; ESTÁTICO Y DINÁMICO, APOYOS Y PALANCAS, TRANSMISIÓN DE MOVIMIENTOS; MOVIMIENTO DE TRASLACIÓN Y DE ROTACIÓN.
 - 3.1.1.3.- LA POTENCIA.
 - 3.1.1.4.- LA VELOCIDAD.
 - 3.1.1.5.- LA RESPIRACIÓN.
 - 3.1.1.6.- LA CONCENTRACIÓN.
 - 3.1.1.7.- EL GRITO (KIAP).
 - 3.1.1.8.- LA DEFENSA; DIRECTA E INDIRECTA.
 - 3.1.1.9.- EL ATAQUE.
 - 3.1.1.10.-LA COBERTURA DE PLANO.
- 2.- TERMONOLOGIA Y NOMENCLATURA DE LAS TECNICAS
 - 2.1.- PALABRAS BASICAS DEL TAE KWON DO
 - 2.2.- DENOMINACIÓN DE PARTES DEL CUERPO
 - 2.3.- LAS POSICIONES (SOGUI)
 - 2.4.- MAQUI SUL (DEFENSAS)
 - 2.5.- KONGKIOK (ATAQUES)
 - 2.6.- CHAGUI SUL (PATADAS)
 - 2.7.- TUIOS (SALTOS)
- 3.- DIRECCIONES.
- 4.- FORMAS.
- 5.- ARMAS NATURALES
- 6.- NUMERACION: ORDINAL, CARDINAL.
- 7.- EXPERIENCIAS PERSONALES FRENTE AL TAE KWON DO.
- 8.- NUMEROS EN COREANO
- 9.- SOBRE EL TAE KWON DO
- 10.- EXPERIENCIA PERSONAL.
- 11.- BIBLIOGRAFIA.