

Artes Marciales orientales

Edwin Sebastián García García

T.I. 94092702469

Grado:

Rojo franja negra

Presentado a:

Maestro

Víctor Barreto R.

Cinturón negro 2° Dan

Tesis

Federación mundial de taekwondo

Club tekkion

Diciembre de 2010

Bogotá D.C.

Índice

Introducción.....	1
Karate-do.....	2
- Objetivo.....	3
- Características.....	4
- Grados.....	6
Taekwondo.....	7
- Características.....	10
- Técnicas.....	11
- Grados.....	13
Judo.....	16
- Grado.....	18
- Objetivo.....	20
- Fundamentos.....	22
- División de técnicas.....	24
Aikido.....	25
- Forma de ataque.....	26
- Técnicas de defensa, Técnicas básicas.....	27
- El “ki”.....	28
Conclusión.....	30
Experiencia personal.....	31
Bibliografía.....	32

CLUB TEKKION

Técnica y Filosofía

Por:
Oscar Yobany Zamora Corredor

Para:
Víctor Manuel Barreto

Bogotá Diciembre 2010

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA

1. ASPECTOS GENERALES

- 1.1 Introducción al taekwondo
- 1.2 Historia del taekwondo
- 1.3 La técnica
- 1.4 Que son las figuras?
- 1.5 Pumses
- 1.6 Movimientos especiales
- 1.7 Posiciones y ataques
- 1.8 Cinturones en el taekwondo
- 1.9 Para que sirven los cinturones?
- 1.10 El taekwondo como deporte de competición
- 1.11 10 mitos y errores mas comunes sobre el taekwondo
- 1.12 Terminología en el taekwondo

2. TECNICA DE PATEO

- 2.1 Patadas usadas para técnica de ataque
- 2.2 Patadas usadas para técnica de defensa
- 2.3 Patada frontal
- 2.4 Patada lateral
- 2.5 Patada en giro
- 2.6 ¿Como patear alto?
- 2.7 Mitos y realidades de la elasticidad en las artes marciales
- 2.8 8 desventajas que supone el entrenamiento de la flexibilidad
- 2.9 El codazo arma olvidada
- 2.10 La rodilla en las artes marciales y en los deportes de contacto

3. ENTRENAMIENTO Y COMPETICION EN LA INFANCIA

- 3.1 Razones por la que los niños deben aprender Artes Marciales

4. LOS PUNTOS VULNERABLES

5. ARTES MARCIALES INTERNACIONALES

Introducción al Taekwondo

- 5.1 Karate
- 5.2 Kenpo Karate
- 5.3 Shorinji Kempo
- 5.4 Ju- Jitsu
- 5.5 Kung- Fu
- 5.6 Muay Thai
- 5.7 Pentjak Silat

6. BENEFICIOS DE LAS ARTES MARCIALES

Introducción al Taekwondo como Ejercicio

7. EXPERIENCIA PERSONAL

8. CONCLUSIONES

MI EXPERIENCIA EN TAEKWONDO

TABLA DE CONTENIDO

GISELLE PAOLA RODRIGUEZ SEGURA

PROFESOR: VICTOR BARRETO

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKYON

BOYOTA, DICIEMBRE

2010

TABLA DE CONTENIDO

	PAGINA
INTRODUCCION.....	4
¿QUE ES EL TAEKWONDO?	5
▪ ESTILO WTF(WORLD TAEKWONDO FADERATION) ...	6
FIGURAS (POOMSES).....	7
▪ La cruz.....	8
▪ Kibon	9
▪ Poomse taekguk.....	9-11
▪ Palwe	9-11
MI EXPERIENCIA PERSONAL.....	12-21

A collage of various Taekwondo-related images. At the top left is a logo for 'TEKWONDO CLUB TERRON' featuring a circular emblem with a figure. To its right is a photo of a person in a white uniform performing a technique. Further right is a circular logo for 'ASSOCIATION TAEKWONDO COLUMBIANA DE'. Below these are several action shots of practitioners in white uniforms performing kicks and punches. A date stamp '12/16/2006' is visible on one of the photos. In the center, there is a photo of a man and a woman standing in front of a Korean flag. To the right of the flag is a photo of a group of practitioners in white uniforms. At the bottom left is a large group photo of many practitioners in white uniforms. At the bottom center is a photo of a person in a white uniform performing a technique. At the bottom right is a photo of a group of practitioners in white uniforms standing in a line.

Bogotá, 30/11/2010

Contenido

Presentación	4
Agradecimientos	5
Corea: un país unido por el Tekwondo.....	6
Objetivos	9
Metodología.....	10
Reseña histórica del Club Tekkion	11
Víctor Manuel Barreto Ruiz	11
El club Tekkion	14
El club Tekkion: una familia.....	17
El método de enseñanza del club Tekkion.....	19
El Tekwondo: una filosofía de vida	27
Un poco de historia	30
La filosofía	33
La filosofía en las figuras	41
La vida	45
MI experiencia personal con el Tekwondo	47

TECNICAS EN EL TAEKWONDO

FABIAN ALEXIS VELASQUEZ NOVA

PROFESOR CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN VICTOR MANUEL BARRETO

ACADEMIA DE TAEKWONDO TEKION

BOGOTA D.C diciembre de 2010

INTRODUCCION

- Doy a conocer las técnicas para las distintas ramas en las cuales se centra el taekwondo como lo son el rompimiento, el combate y las patadas
- También el tipo de calentamiento a la hora de iniciar un ejercicio
- Y por ultimo doy a conocer mi experiencia personal

**EL TAEKWONDO
TECNICAS Y DISCIPLINA**

EDGAR DÍAZ RAMOS

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKION

BOGOTÁ

2010

CONTENIDO

EXPERIENCIA PERSONAL

- 1) Experiencia personal
- 2) Entrenamiento
- 3) Rompimientos
- 4) Filosofía del Taekwondo
- 5) Historia del taekwondo
- 6) Creación y evolución del Taekwondo
- 7) Características generales
- 8) Estiramientos

- A) Calentamiento Rodillas:
- B) Calentamiento de Espalda
- C) Giro de Cintura:
- D) Estiramientos hacia los lados Oblicuos laterales:
- E) Giro del Tronco:
- E) Flexión de hombros:
- F) Flexión de Pecho:
- G) Acostados en el piso
- H) Acostados en el
Posición de Mariposas:
- I) Arco de Espalda:
- J) Rotación y flexión del cuello

8) Combate en Estilo Libre

- 1) Qué es exactamente la pelea en estilo libre
- 2) Figura 76.02 Figura 76.04
- 3) Figura 71.01 Figura 71.02 Figura 71.03
- 4) Figura 71.04 Figura 71.05 Figura 71.06
- 5) Figura 73.01 Figura 73.02
- 6) Figura 74.01 Figura 74.02 Figura 74.03

1) Practica en tres Tiempos

- 2) Figura 34.01
- 3) Figura 34.02
- 4) Figura 34.03
- 5) Figura 34.04
- 6) Figura 34.05 y 34.06
- 7) Figura 34.07 y 34.08

TAEKWONDO
NO ES UN DEPORTE, ES UN ARTE MARCIAL.

TESIS DE TAEKWONDO

Presentado por
DIAZ GARCIA IVAN AUGUSTO

DIAZ GARCIA IVAN AUGUSTO

BOGOTA D.C.
DOMINGO 5 DE DICIEMBRE DEL 2010
TAEKWONDO

INDICE

1. Introducción
2. Historia y antecedentes
3. Creación y evolución
4. Características generales
 - 4.1. Técnicas
 - 4.2. Equipo necesario
5. Estilos
 - 5.1. Estilo ITF (International Taekwondo Federation)
 - 5.2. Estilo WTF (World Taekwondo Federation)
6. Defensa personal (Hoo sin sool)
7. Formas (Poomsae o Tabol)
 - 7.1. Poomsae del estilo WTF
 - 7.1.1. Pumses Taeguk
 - 7.1.2. Pumses Avanzados
 - 7.2. Tules del estilo ITF
8. Grados y cinturones
 - 8.1. Grados GUP (cinturones de color)
 - 8.2. Grados DAN (cinturón negro)
 - 8.2.1. Grados PUM
 - 8.3. Promoción de grados
9. Filosofía del Taekwondo
10. Competición
 - 10.1. Combate WTF
 - 10.2. Combate ITF
11. Experiencia personal