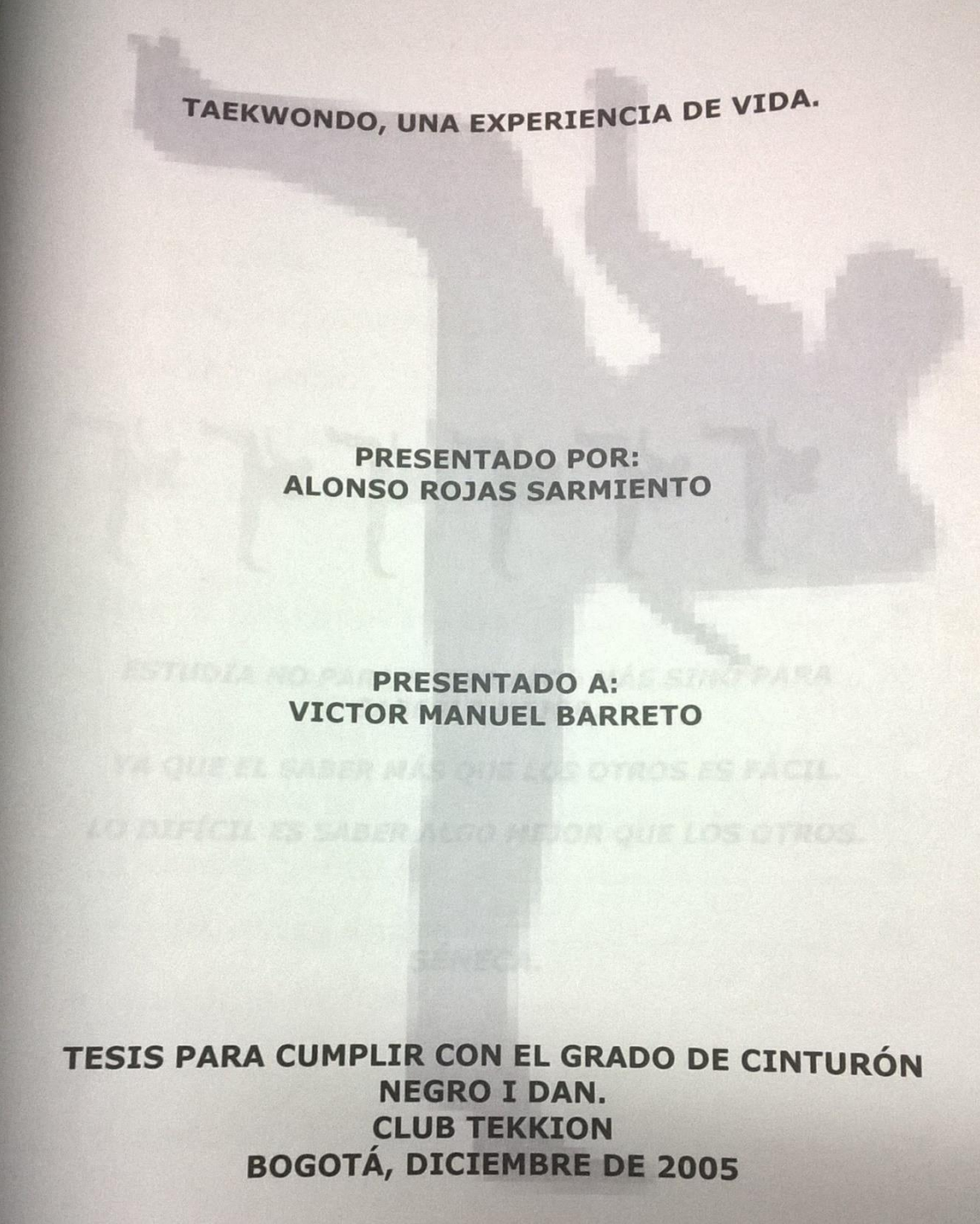




TAEKWONDO, UNA EXPERIENCIA DE VIDA.

**PRESENTADO POR:
ALONSO ROJAS SARMIENTO**

**PRESENTADO A:
VICTOR MANUEL BARRETO**

**TESIS PARA CUMPLIR CON EL GRADO DE CINTURÓN
NEGRO I DAN.
CLUB TEKKION
BOGOTÁ, DICIEMBRE DE 2005**

TABLA DE CONTENIDO

1. MARCO TEORICO.....	1
1.1 DEFINICIÓN	1
1.2 FINALIDAD.....	2
1.3 PRINCIPIOS DINÁMICOS	2
1.4 ARTE Y SALUD	3
1.5 CATEGORÍAS	4
1.6 COMPETENCIA	6
2. MARCO TEMPOROESPACIAL	7
2.1 HISTORIA ANTIGUA	7
2.2 LAS TRES DINASTÍAS	8
2.2.1 DINASTÍA KOGURYO	9
2.2.2 DINASTÍA SILLA	9
2.2.3 DINASTÍAS KORYO Y YI	10
2.3 HISTORIA MODERNA	10
2.3.1 1900-1940	10
2.3.2 1940-1970	10

3. MARCO CONCEPTUAL BÁSICO Y ESQUEMÁTICO ..	11
3.1 POOM-SE (FIGURAS Y FORMAS)	11
3.2 TIPOS DE PATADAS	12
3.2.1 FRONTAL	13
3.2.2 LATERAL	13
3.2.3 CIRCULAR	14
3.2.4 BANDAL CHAKI	14
4. EXPERIENCIA PERSONAL	18
4.1 ENERO 14 DE 2004	18
4.2 CINTURÓN BLANCO – JULIO DE 2003	18
4.3 CINTURÓN AMARILLO – SEPT. DE 2003	18
4.4 CINTURÓN VERDE - DICIEMBRE DE 2003.....	19
4.5 CINTURÓN AZUL – MARZO DE 2004	20
4.6 CINTURÓN PÚRPURA – SEPT. DE 2004	21
4.7 CINTURÓN ROJO – DICIEMBRE DE 2004.....	22
5. BIBLIOGRAFÍA.....	27