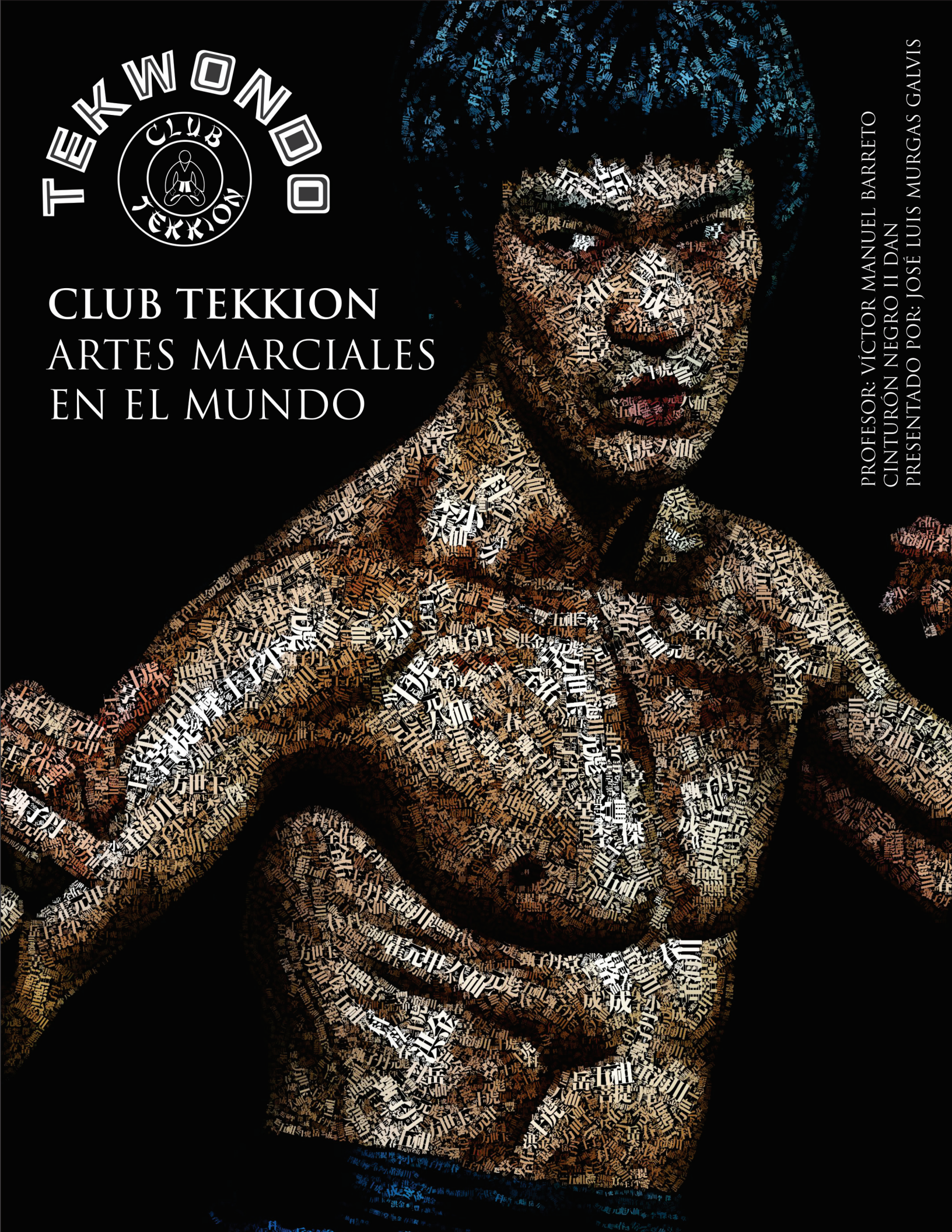




CLUB TEKKION ARTES MARCIALES EN EL MUNDO



PROFESOR: VÍCTOR MANUEL BARRETO
CINTURÓN NEGRO II DAN
PRESENTADO POR: JOSÉ LUIS MURGAS GALVIS

DEDICATORIA

Este es uno de los logros más importantes en mi vida, no solo por el aprendizaje, las destrezas y habilidades adquiridas, sino por la realización de uno de tantos deseos cultivados en mi juventud, transcurrieron muchos años con ese deseo en mente y la verdad valió la pena la espera porque hoy veo ese sueño multiplicado, hoy he realizado mi sueño y alcanzado una de tantas metas en compañía de mis hijos, con el apoyo de mi esposa, mis hermanos y demás familiares.

Este logro no deseo dedicarlo, prefiero compartirlo con mis hijos: Brian, porque fue él quien a su corta edad abrió la senda para que caminara sobre ella y me enseñó mis primeros movimientos, a Lebllich, porque decidió practicar con nosotros y se ha interesado y esmerado por hacerlo bien, ha aprendido a saborear ese “gustico” que genera hacer las cosas bien y a saborear el éxito que genera cada cambio de cinturón, a mi esposa Diana Patricia Zambrano Echeverría: porque sacrifica su descanso por acompañarme y apoyarme en cada clase, porque su amor incondicional me anima a ser mejor cada día y es aquí en el **Club Tekkion**, donde aprendes a exigirte a ser mejor, al Profesor Víctor Barreto, porque gracias a él nos hemos formado ética y deportivamente, a su familia y a todos y cada uno de los cinturones negros que no me atrevo a mencionar uno por uno por temor a olvidar mencionar alguno, eso sería una falta imperdonable, a una persona muy especial: Anthony, de quien les comentaré más adelante y en general a toda la familia **Tekkion**. A todos y cada uno de ustedes quiero agradecerles y compartirles este logro. Mil gracias.

INTRODUCCIÓN

Las Artes Marciales, indistintamente de su técnica, especialidad, categorías, habilidades, etc., fueron creadas y perfeccionadas con el fin de aprender el combate cuerpo a cuerpo ya sea con armas o sin ellas, Como su nombre lo indica se creó como un Arte Marcial, es decir para la guerra.

Las diferentes Artes Marciales han evolucionado con el paso de los años, se han incluido movimientos nuevos, cada vez se desprendieron técnicas diferentes fundadas en la misma base de la Artes milenarias, pero algo importante de resaltar es que la filosofía a pesar de cambios en algunas frases o palabras sigue siendo en esencia la misma.

Las Artes Marciales, si bien es cierto fueron creadas para la guerra, hoy el nombre se aplica para hacer un compilado general de todas las Técnicas de Sistemas de Lucha, y eso es justamente lo que veremos en este documento, algunas Técnicas de Sistemas de Lucha, consistentes en prácticas y tradiciones cuyo objetivo es someter o defenderse.

Haremos inicialmente un recorrido por las Artes Marciales Mixtas, Sistemas Híbridos de Combate y Artes Marciales Jemerres, ya que son Técnicas que a pesar de ser autónomas e independientes sus movimientos son combinaciones de prácticamente todos los movimientos de las Artes Marciales tradicionales existentes y así despertar el interés en cada Técnica de forma individual, es dispendioso abarcar de manera individual a las más de 480 Técnicas que existen en la actualidad, espero dejar la semillita de la curiosidad para que sigan explorando y conociendo lo que considero una filosofía, un modus vivendi, la mejor forma de robarle tiempo al inexorable tiempo y convertirlo en ese punto de equilibrio que nos prolonga salud y vitalidad.....

Y LA HISTORIA DICE QUE....

Las **Artes Marciales**, denominadas también sistemas de lucha, consisten en prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es someter o defenderse mediante la técnica. Hay varios estilos y escuelas de artes marciales que habitualmente excluyen el empleo de armas de fuego y otro armamento moderno. Lo que diferencia a las artes marciales de la mera belicosidad con violencia física (peleas callejeras) es la organización de sus técnicas en un sistema coherente y la codificación de métodos efectivos. En la actualidad las artes marciales se practican por diferentes razones, que incluyen la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, la forja del carácter y la autoconfianza. Además, puesto que el significado estricto es el de "Artes Militares", por extensión se aplica a todo tipo de forma de lucha cuerpo a cuerpo y a las Artes Militares Históricas. Por esta asociación con la lucha y con las armas, incluye conocimientos relativos a sistemas que tradicionalmente se han considerado modalidades deportivas (por ejemplo, el boxeo, la esgrima, la arquería y la lucha libre).

La historia de los Sistemas de Lucha se remonta a los orígenes de la humanidad. Sin embargo, a partir del siglo XIX surge el concepto moderno de artes marciales.

El término "Artes Marciales" se deriva de los caracteres hechos por chinos *wu shù* y *wu yì*. El diccionario chino inglés *Chinese-English Diction*, de Herbert A. Giles, 1882, traduce *wu yì* como 'artes militares'. No se emplea el término *wu shù* hasta 1931, en el *Chinese-English Dictionary*, de Mathews. El término también aparece en 1920, en el *Japanese-English Dictionary*, de Takenobu, en la traducción del japonés *bu-gei* o *bu-jutsu* como 'el oficio o desempeño de los asuntos militares'. Otras pronunciaciones comunes son *mou seut* en cantonés y *võ-thuật* en vietnamita. En China, durante el Periodo Republicano, de 1928 a 1949, se bautizan los sistemas de lucha chinos como *guoshu* o *kuoshu* ('habilidad nacional').

El origen del concepto de Artes Marciales está relacionado con la irrupción de la edad moderna en extremo oriente, en el siglo XIX. Este fenómeno supuso la transformación de las estructuras sociales feudales, el empleo de las armas de fuego que hacían perder vigencia a las formas tradicionales de lucha y la

desaparición de los principios por los que se regía el mundo. El nombre marcial, proviene de Marte, el dios de la guerra romano. Las artes marciales orientales, en algunos casos, se practicaban en círculos cerrados o eran distintivas de una élite relacionada con la milicia y la nobleza, como fue el caso de los guerreros samuráis, y su contenido iba mucho más allá de lo que constituía el entrenamiento de las tropas. En China, y en Corea por el contrario, se veía en el siglo XIX y comienzos del XX, a las Artes Marciales y sus practicantes con desprecio, debido al auge del confucionismo, como parte de las políticas de estado; lo que debilitó el componente militar de la nación. Cuando las Artes Militares tradicionales perdieron su lugar crucial en el dominio de la sociedad y la defensa del país, se transformaron en una opción para el desarrollo de la nación con objeto de mejorar física y espiritualmente a la población, lo que ha contribuido a que se pierda gran parte del conocimiento de las aplicaciones prácticas de las mismas.

En la actualidad las artes marciales tradicionales orientales aún incluyen en la práctica un código ético preciso que tiene sus raíces en el confucionismo chino, el sintoísmo japonés y la espiritualidad del budismo zen (chan). Además, algunas Artes Marciales, como el tai chi chuan, se preservan como una práctica para mejorar la salud física y mental.

A partir de esta situación surgieron en el Japón, los *Do* o 'vías'. Tales como: Judo, Karate-Do, Aikidō, Kendo, Kobudo, y a través de ellas, algo más tarde en Corea el taekwondo, el Hapkido, y el Tangsudo; y en China el "Chuan fa" o Kung fu dio lugar más tarde al wu shu. El éxito de las Artes Marciales surgidas como una reinterpretación de las Artes Militares Históricas, propició que se recuperasen en diversas culturas los sistemas de lucha con y sin armas tradicionales. Así, en Japón se diferencian las antiguas tradiciones o escuelas clásicas conocidas como (koryu budo) en relación a las Artes Marciales tradicionales modernas surgidas tras la restauración Meiji (1868) o (gendai budo), y en China las Artes Marciales de China que derivaron en el wu shu moderno.

Algunas Artes Marciales, y en particular las Artes Marciales originadas en China, Japón y Corea, van más allá de las aplicaciones físicas e incluyen conocimientos de traumatología, regulación psicofísica, terapéutica (acupuntura, digito puntura, herboristería) y otras áreas relacionadas con la medicina china tradicional. Esto es una extensión natural del Arte Marcial debido a que, a un nivel avanzado, las técnicas sacan provecho de un detallado conocimiento de la fisiología y funcionamiento energético en el organismo del adversario con objeto de incrementar la eficiencia de las mismas.

Además, los practicantes de diversas Artes Marciales tradicionales han comenzado a redescubrir los diferentes métodos de construcción de armas antiguas, desde la forja de espadas al ensamblaje de catapultas y torres de

asedio, a la reproducción de armaduras y vestidos y a la investigación de las costumbres y conocimientos tradicionales pertenecientes a estas técnicas.

CLASIFICACIÓN

Una clasificación general de las artes marciales las divide en sistemas sin armas y sistemas con armas.

La mayoría de Artes Marciales están especializadas en un tipo de armas o un tipo de técnicas a mano desnuda (sin armas), pero algunas se declaran sistemas completos con y sin armas (ej. la mayoría de las artes marciales clásicas de China como el kung fu Shaolin o los estilos Taoístas, y algunas artes marciales japonesas como el Ninjutsu).

Los sistemas con armas incluyen, como armas principales:

- El arco
- La lanza
- La espada
- Los bastones de diferentes longitudes, grosores y materiales

Y múltiples armas secundarias como cadenas, mazas, hachas, cuchillos, etc.

Las técnicas desarrolladas en los sistemas sin armas pueden consistir en puñetazos, golpes de mano abierta, patadas, agarres, luxaciones, estrangulaciones, proyecciones e inmovilizaciones y pueden tender a la existencia o no de armadura.

HISTORIA

EGIPTO, GRECIA, AFRICA Y ROMA

No existen documentos que ayuden a ubicar con exactitud cuándo se originaron las Artes Marciales, debido a que esta empresa conlleva un largo proceso de desarrollo. Sin embargo, se puede decir que el método de combate más antiguo del que se tiene conocimiento en diferentes civilizaciones es la lucha. En las tumbas de Beni Hassan (Egipto) se encuentran pinturas que datan del 2000 a. C., que muestran luchadores practicando toda una serie de movimientos como lanzamientos y sumisiones. Los luchadores de Nubia (África) eran tenidos en alta estima por su habilidad. En las tumbas egipcias de Amarna, que datan del 1350 a. C., aparecen pinturas que muestran luchadores egipcios practicando la pelea con bastones cortos, haciendo uso de protecciones en los antebrazos, además de lucha.

En murales del arte de Mesopotamia aparecen imágenes de personas practicando la lucha.

Los guerreros zulúes del sur del continente africano, desarrollaron tácticas y técnicas para la pelea con armas como el garrote, la lanza y el escudo. El guerrero Shaka Zulu (1787-1828) fue quien revolucionó las técnicas de guerra en masa con la adición del *assagai* (lanza para apuñalar, con un mango más corto), así como la manera en que entrenó a su ejército y las tácticas utilizadas contra otras tribus africanas y posteriormente contra los ingleses.

En Grecia se practican tres tipos de sistemas de combate que no solo eran parte de los juegos de Olimpia sino también servían como métodos para mantener el estado físico de sus ciudadanos y prepararlos para la guerra. El boxeo, la lucha y el Pankration. Todos estos eran métodos de combate. En diferentes expresiones artísticas griegas se observan todo tipo de técnicas de pelea, inclusive el uso de técnicas “sucias” como ataques a los ojos y mordiscos. En Esparta se enfatizó la práctica marcial desde una edad temprana. Los griegos deben haber desarrollado técnicas para el uso de armas. El uso de la falange, una formación de combate, le sirvió al ejército griego para la expansión de su imperio. Algunas personas han sugerido que durante la ocupación de la India (326 a 321 a. C.) por el emperador Alejandro (356 a 323 a. C.), las técnicas de lucha griega fueron absorbidas en las técnicas indias y éstas, a su vez, fueron introducidas en China por el monje Bodhidharma. Sin embargo, estas hipótesis no tienen hasta la fecha ningún soporte histórico serio.

En la Roma antigua existía la lucha, la práctica con armas, en espectáculos tan crueles como los combates de gladiadores en el Coliseo Romano, entre otros. El ejército romano enfatizaba la pelea en grupos; los gladiadores eran entrenados en la pelea individual. Estos guerreros eran esclavos que debían ser eficientes en el uso de un gran número de armas, así como en combate a mano desnuda. Dos tipos de gladiadores famosos son el Tracio y el Retarius. Al primero se le armaba con una sica (espada tracia), un yelmo con lophos en forma de grifo y un escudo pequeño rectangular (parma), del que se publicaron manuales de entrenamiento. Al Retarius se le armó con un tridente o arpón, una red y una daga. Los gladiadores también fueron expertos en boxeo usando el cestus, y en la lucha, como se ve en frescos del periodo.

CHINA, COREA Y JAPON

Referencias sobre las Artes Marciales de China las ubican en el 2100 a. C., aunque no se tiene certeza sobre su real antigüedad. La razón de las Artes Marciales ha sido el desarrollo de métodos de defensa y ataque en enfrentamientos de tipo físico, preponderando el uso del cuerpo, puños, manos, codos, rodillas, etc., con su máxima expresión en los conflictos bélicos. La asociación con métodos y filosofías religiosas en países como

China, se originan a finales de la Dinastía Ming, debido a la aparición de las armas de fuego, lo que causó que las técnicas del uso de armas blancas, así como la pelea con armas, comenzaran a perder su importancia en el teatro de la guerra.

Es durante el fin de la dinastía Ming y durante la dinastía Qin cuando las artes marciales chinas se comienzan a ver como métodos para mejorar la salud, se combinan con las prácticas calistenias taoístas (*daoyin*) así como la creencia de métodos para alcanzar la iluminación. Menciones del *shoubo* (técnicas de pelea), *wuji* (técnicas de guerra), *ji ji* (habilidad de pelea), ya son usadas antes de la construcción del monasterio Shaolin y la supuesta visita de Bodhidharma a China. La primera mención de monjes budistas participando en la guerra proviene de los trece monjes que ayudaron a capturar al sobrino de Wang Shichong. Por esta razón Li Shimin (primer emperador de la dinastía Tang, 618 a 907 d. C.) recompensó al monasterio. No existe, sin embargo, ninguna referencia que mencione un estilo particular practicado por estos monjes.



El general Qi Jiquan.

La participación de monjes budistas en actividades de guerra hace pensar que estos no eran monjes en el sentido estricto de la palabra. Las enseñanzas budistas consideran el matar a otro ser humano como la ofensa más seria y con el peor karma. La novela *Shuǐhǔ Zhuàn* (los bandidos del pantano, o el margen del agua) menciona a un personaje llamado Lu Zhishen, también conocido como Lu el Sagaz o el Monje Loco, que fue un oficial en el ejército, pero debido a que asesinó a un hombre se vio obligado a ocultarse en el

monasterio de la montaña Wu tai. Sin embargo, este “monje” que bebía vino, comía carne y al que le gustaba pelear, fue enviado a otro monasterio debido a su mal comportamiento. Este tipo de “monjes” aparecen en otras obras literarias bajo el apodo de Ji Dian (el loco Ji); en el siglo XVII menciona a muchos “monjes” quienes vivían en los alrededores del monasterio Shaolin, violando las reglas y doctrinas budistas. Esto podría explicar la razón por la cual algunos “monjes” no tenían ningún reparo en tomar una vida o comportarse de una manera opuesta a la de un monje budista. Durante las campañas en contra de los piratas japoneses en la dinastía Ming, se hace la primera mención de un sistema de combate originado en el monasterio Shaolin. Las técnicas de bastón fueron consideradas por el general Qi Jiquan. Sin embargo, estas mismas técnicas fueron criticadas por el general Yu Dayou (compañero de armas del general Qi), quien reclutó a un pequeño grupo de monjes y les enseñó sus propias técnicas de combate con el bastón para que a su vez estos se las enseñaran a sus colegas.

Durante la dinastía Ming, el general Qi, en su libro *Ji xiao xin shu (Libro de disciplina efectiva)*, menciona que las técnicas de combate a mano desnuda son una preparación para las técnicas de combate con armas. En este libro Qi dedica secciones a la lucha con bastón y espada a dos manos, que fueron copiadas de las armas usadas por los piratas japoneses, que las usaron con mortal efectividad. Otras secciones incluyen la lucha con lanza, tridente, sable y escudo, armas de fuego, etc. Qi creó la primera rutina de técnicas de mano desnuda que existe en forma escrita. Esta rutina combinó técnicas de una docena de otros sistemas conocidos en su tiempo. Qi también ideó la Formación de Combate Pato Mandarín, que consistía en un líder, dos soldados armados con sables y escudos, dos soldados armados con lanzas de bambú con muchas puntas (langxian), cuatro soldados armados con lanzas largas y dos soldados armados con tridentes o sables de dos manos y un cocinero. Si el líder de la unidad moría, los soldados de toda la unidad eran ejecutados.

Durante la dinastía Qin, se difundieron historias que asignaban a Bodhidharma, el templo Shaolin, Zhang Zanfeng y al general Yue Fei, entre otros, como los fundadores de muchos estilos marciales. En este período, las prácticas esotéricas y encantamientos se usaban con la creencia de que estos le harían a los miembros de las sectas pseudo religiosas/marciales el poder de resistir las armas de fuego. La revolución de los boxeadores aumentó aún más este tipo de ideologías, como inspiración ante la intervención extranjera en China. Durante el periodo Republicano (1912 a 1947), se intentó eliminar este tipo de mitos y se comenzó a usar un método más elaborado y técnico. Historiadores como Tang Hao, escriben acerca del origen de las artes de combate chino, refutando las creencias que hasta el momento se tenían sobre estos sistemas. La práctica marcial de este periodo también se caracteriza en el rechazo de aquellos elementos de exhibición y se enfoca en la aplicación de la práctica en combate. La inauguración de la Academia Central de Artes

Marciales de Nankín, Zhongyang Guoshuguan (en 1928), la cual tiene como objetivo el de fortalecer a la nación mediante la práctica de las Artes Marciales. En este periodo a los sistemas de combate chino se les llaman *guoshu* ('habilidad nacional'). La Revolución China impulsada por Mao Zedong en 1947 cambia todo esto y se enfoca la práctica marcial a la exhibición, creándose el *wu shu* moderno.

La historia de la evolución de las Artes Marciales del Japón es escasa, los registros más antiguos provienen de fuentes chinas. En la *Historia de Wei* (*Weizhi*) del año 297 a. C. se menciona a cientos de poblaciones que viven en paz en las islas japonesas. En la *Historia de Han* (*Hou Hanshu*), se lee acerca de un periodo de gran inestabilidad y guerra.

La referencia más antigua acerca de la práctica de sumo, podría encontrarse en el año 23 a. C. pero la primera mención como Arte Marcial se registró recién en el 720 d. C. en el *Nihon soki*; sin embargo utiliza la palabra china *jueli*. En el 682 se utiliza la palabra *xiangpu* en chino ('sumo'). Durante la dinastía Tang, Japón tuvo el mayor contacto cultural con China. Durante la mitad del siglo XVI piratas japoneses atacaron las costas del este de China, las técnicas de sable a dos manos y la habilidad del tiro con arco demuestran su alto desarrollo técnico. Durante la dinastía Ming los piratas japoneses atacan las costas del este de China, los métodos de uso del sable siembran el terror en las filas chinas. Los métodos diseñados por Qi Jiquan fueron introducidos en el Japón y estos aparecen publicados en el *Heiho hidensho* (*okugisho*), un libro de estrategia escrito por Yamamoto Kanasuke en el siglo XVI. Durante la conquista de China por parte de los Manchú, muchos emigrantes viajaron a Japón; entre ellos Chen Yuanyun (1587 a 1671) o Chen Gempin en japonés. De acuerdo a la estela *Kempo Kito-ryu* (1779) localizada en los precintos de la capilla Atago (en Tokio) se lee "La instrucción en *Kempo* comenzó con el emigrante Chen Yuanyun". en el siglo XIX se modifican los sistemas de *Jiu Jitsu*, dando lugar al *judo* de Jigorō Kanō (1860 a 1938), el *aikidō* de Morihei Ueshiba (1883 a 1969), las técnicas de Okinawa son organizadas dando paso a la creación del *karate* por Gichin Funakoshi (1868 a 1957).

Los métodos de combate con bayoneta japoneses son estudiados por los miembros de la Academia de Guoshu, en Nankín, e incluidos como parte del entrenamiento tanto militar como civil en los años treinta en China. En Japón, la casta samurái mezcla la práctica del budismo zen con la de las artes de guerra, una tendencia que ha continuado hasta nuestros días. Durante la restauración del periodo Meiji, el código del bushido, el budismo zen y las Artes Marciales japonesas sirvieron de apoyo en inspiración en el nacimiento del movimiento nacionalista que conllevó al inicio del expansionismo agresivo japonés y a la Segunda Guerra Mundial.

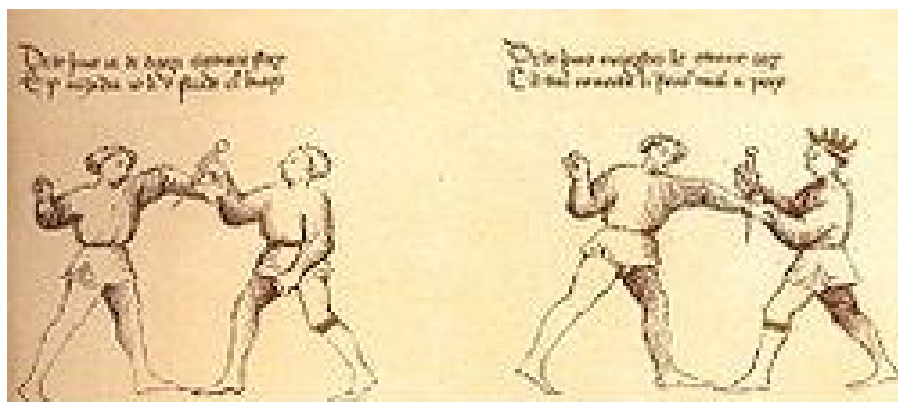


Escena del libro Muye Dobo Tongji.

En la península coreana la evidencia más antigua de práctica marcial aparece en tumbas cerca a la frontera noreste de China bajo el reino de Koguryo (37 a. C. a 668 d. C.), la cual fue colonizada y bajo el control militar chino entre el 108 a. C. y el 313 d. C. En estos frescos se ven escenas de lucha (*jueli* en chino o *kajko* en coreano). El rey Sunjo (1567 a 1608) ordena a sus oficiales el estudio del libro escrito por el general chino Qi Jiquan, y la preparación de un libro similar copiando los métodos de los soldados de la dinastía Ming. El rey Jungjo (1776 a 1800) ordena expandir el manual usado por el ejército, para incluir las técnicas de combate de los japoneses. Este libro se titula *Muye Dobo Tongji* (manual ilustrado de artes marciales). En la introducción de este libro el rey Jungjo escribe que el único sistema de combate oficial desde el reinado del rey Kwanhaekun (1608 a 1623) era la práctica del tiro con arco. Los sistemas de combate coreano como el *tang soo do* (mano de la dinastía Tang), *hwa rang do*, *taekkyon*, *neikung*, *kumdo*, *kuk sool won*, etc. afirman ser totalmente coreanos y con cientos de años de antigüedad. Sin embargo el *Muye Dobo Tongji* contradice estas afirmaciones.

OTROS PAISES

Otros sistemas de combate, que también ayudaron en la formación de imperios, es el *bökh* de la nación mongol. Los ejércitos mongoles utilizaron la práctica de la lucha, los juegos a caballo y las competencias del tiro con arco para mantener a sus tropas en perfecta forma física. En la actualidad aún se practican estas habilidades durante la celebración del festival de verano conocido como *naadam*. En 1295 se publica en Alemania el manual más antiguo del que se tiene conocimiento el cual demuestra técnicas para el combate con espada y escudo, entre muchos otros manuales de este tipo publicados en el continente europeo. En la Edad Media en Europa se publicaron manuales de combate como el *Flos duellatorum* (la flor de la batalla) en 1410, en la cual se demuestran técnicas con y sin armas. En las sagas vikingas se discuten tácticas de combate además de estrategia.



Manual *Flos duellatorum* ('la flor de la batalla'), de Fiore Di Liberti, 1410.

En Tailandia y Camboya se originan lo que hoy en día se conoce como *muay thai* o boxeo tailandés, y el Bokator. Sin embargo no existen fuentes confiables que narren los orígenes de este método de pelea. Otro método de combate de origen tailandés es el *krabi krabong* el cual se enfoca en el uso de armas como el bastón, el escudo, sables dobles, entre otros.

En la India dos tradiciones marciales son consideradas como las más importantes. La tradición tamil (dravidiana) y la tradición sánscrita del *Dhanur-veda* ('verdad sobre el arco'). En la tradición tamil, poemas escritos entre el 400 a. C. y el 600 d. C. mencionan conflictos bélicos en el sur del país. Estos guerreros se entrenaban en el uso de la lanza (*vel*), la espada (*val*) y el escudo (*kedaham*).

En la tradición sánscrita, el uso del arco y la flecha se consideraba como la más importante, como se lee en los escritos indios del *Majábharata* y el *Ramaiana*. En los capítulos del *Dhanur-veda* se exponen temas tales como la organización de divisiones militares con carruajes de guerra, elefantes y caballos, infantería y lucha. También se describen cinco tipos de armas. Algunas tradiciones que han sobrevivido hasta la fecha son: *varma ati* (ataque a puntos vitales) y el *silamban* (pelea con bastón) de la tradición tamil nadú, el *kalaripayattu* de la provincia de Kerala (esta práctica en la actualidad no incluye el combate libre, en su lugar se realizan combates preestablecidos). El *mushti* (lucha), *dandi* (pelea con bastón) del norte de India etc. Otros sistemas de pelea del continente indio son aquellos practicados por los sijes, a los cuales se les llama *gatka*.

En Rusia, la necesidad de enfrentar diversos enemigos bajo condiciones adversas de clima y terreno llevó al desarrollo de técnicas de lucha versátil e

instintiva por parte de los cosacos. Así se empezó, aproximadamente en el siglo X, una acumulación de conocimientos marciales que en el siglo XXI, dió origen al método Systema.



Las raíces del Systema remontan a las técnicas de combate de los cosacos. Existen otros sistemas de combate en diferentes países como, el "kali" o esgrima en Filipinas, el Silat, en Indonesia y otros en el Oriente Medio, etc., que aún no han sido promocionadas o estudiadas en profundidad, debido a su gran variedad de estilos, influencias, y tendencias.

EL ENFOQUE DE LAS ARTES MARCIALES EN EL SIGLO XXI

A finales del el siglo XX surgieron diferentes sistemas híbridos de combate militar y deportes de combate. Algunos de reciente creación y desarrollo son: el Krav Magá Israelí, el jiu-jitsu brasileño, el Systema Ruso, el Jeet Kune do Americano y las Artes Marciales Mixtas. Estas son parte de la amplia gama de sistemas nacidos recientemente basados en sistemas originales de pelea los cuales han sido adaptados a las realidades del mundo moderno.

Muchos de los sistemas mencionados han sido desarrollados como deporte, pero otros han sido desarrollados para su uso en el ejército y otras Fuerzas Armadas. Dentro de estos sistemas es importante notar al *Krav Magá*, este es un sistema de metodología revolucionaria, que fue desarrollado durante y después de la Segunda Guerra Mundial (1939 - 1945), con la creación del

estado de Israel, utilizando técnicas de lucha, esgrima, boxeo, karate y Jiu Jitsu entre otras por **Imi Sde Or**, quien comenzó a enseñar su método lógico a las fuerzas israelíes en 1944. (Inicialmente para la pelea con armas blancas, evolucionando hacia los desarmes de armas cortas, automáticas y fusiles).

DE LAS ARTES MARCIALES MIXTAS SE DICE QUE....



Federación Colombiana de Artes Marciales Mixtas



Federación Colombiana de AMM



Cartel Promocional Combate AMM en Colombia



PANKRATION

Antiguos Juegos Olímpicos Griegos, considerados como un Arte Marcial Híbrido



Dos atletas que compiten en el pancracio. Panateneas ánfora, hecho en Atenas en 332 a 331 aC, durante el arcontado de Niketes. De Capua

Es un arte marcial introducido los Juegos Olímpicos griegos en el 648 aC y surgió como una mezcla de boxeo y lucha libre , pero casi sin reglas se podía ganar mordiendo y arrancando los ojos del oponente a cabo. El término proviene del griego παγκράτιον [Pankration] , que significa literalmente "todos los poderes" de πᾶν (*pan*) "todos" κράτος + (*kratos*) "fuerza, poder". A los espartanos se les enseñaba a utilizar esta técnica antigua con el único propósito de luchar y matar en el campo de batalla. Por esa razón, a los espartanos no se les permitió participar en ninguna competencia permitida a los demás griegos.

Modernas Artes Marciales Mixtas que han llegado a ser de competencia cuentan con muchos de los mismos métodos que se utilizaron en las competiciones de Pankration en el mundo griego antiguo.

Historia



Pankratiasts luchando bajo los ojos de un entrenador y un espectador. La cara A de un ático de negro la figura skyphos, c. 500 antes de Cristo.

En la mitología griega, se decía que los héroes Hércules y Teseo inventaron pancracio como resultado del uso de la lucha libre y boxeo, en sus enfrentamientos con los opositores. Teseo se dice que utilizó sus habilidades extraordinarias Pankration para derrotar al temible Mino tauro en el laberinto . Heracles se decía que había dominado el león de Nemea usando pancracio, y fue representado a menudo en obras de arte antiguas hacerlo. En este contexto, cabe señalar que el pancracio se refirió también a como *Pammachon* o *pammachion* (πάμμαχον o παμμάχιον), que significa "combate total", a partir de *πᾶν-*, *pan-*, "todo" o "total", y *μάχη*, *mache* , "combate". El Pammachon plazo era mayor, y más tarde se convertiría en utilizar menos el pancracio plazo.

La visión académica tradicional ha sido que pancracio era el producto del desarrollo de la sociedad arcaica griega del siglo VII antes de Cristo, el cual, como la necesidad de expresión en el deporte violento aumentó, Pankration llena un nicho de "competencia total" que ni el boxeo o la lucha pudo. Sin embargo, algunas evidencias sugieren que pancracio, tanto en su forma deportiva y su forma combativa, puede haber sido practicada en Grecia ya desde el segundo milenio antes de Cristo.

Pankration, como se practicaba en la antigüedad histórica, fue un evento deportivo que las técnicas combinadas de boxeo y lucha, así como elementos adicionales, tales como el uso de ataques con la menor de las extremidades, para crear un deporte de lucha amplio muy similar al de principios de 1990 de artes marciales mixtas para competencias.

Hay evidencia que, los nocauts eran comunes, la mayoría de las competencias del Pankration se decidió, probablemente en el suelo donde las técnicas, tanto en huelga y la sumisión libremente entrarían en juego. Pankratiasts eran luchadores altamente cualificados y extremadamente eficaces en la aplicación de una serie de derribos, los choques y castigos a las llaves eran comunes. En casos extremos, una competencia Pankration incluso podría resultar en la muerte de uno de los opositores, lo cual se consideró como una victoria.

Sin embargo, pancracio era algo más que un evento en las competencias atléticas del mundo griego antiguo, sino que también formaba parte del arsenal de los soldados griegos - incluyendo el famoso espartano Hoplitas y Alejandro el Grande.

Las hazañas de los antiguos Pankratiasts se convirtieron en leyenda en los anales del atletismo griego. Abundan las historias de los campeones del pasado que eran considerados seres invencibles. Arrhichion, Dioxippus, Polidamante de Skotoussa Teágenes que se encuentran entre los nombres más altamente reconocidos. Sus logros desafiando las probabilidades eran algunas de las más inspiradoras de los antiguos atletas griegos y sirvió como inspiración para el mundo helénico durante siglos, como Pausanias, el antiguo viajero y escritor así lo indica cuando vuelve a contar estas historias en su narrativa de sus viajes por Grecia.

Dioxippus era un ateniense que había ganado los Juegos Olímpicos en el 336 aC, y estaba sirviendo en el ejército de Alejandro Magno en su expedición a Asia. Como un campeón admirado, que, naturalmente, pasó a formar parte del círculo de Alejandro el Grande. En ese contexto, aceptó un desafío de uno de los soldados más experimentados Alexander nombre Coragus a luchar al frente de Alejandro y de las tropas en combates armados. Mientras Coragus luchó con las armas y armadura, Dioxippus se presentó armado sólo con un club (Garrote muy pesado) y derrotó a Coragus sin matarlo, haciendo uso de sus habilidades de Pankration. Más tarde, sin embargo, Dioxippus fue enmarcado por el robo, lo que le llevó a suicidarse.

En un giro inesperado de los acontecimientos, un luchador llamado Pancracio Arrhichion de Figalia ganó el concurso de pancracio en los Juegos Olímpicos a pesar de estar muerto. Su rival le había encerrado en una llave asfixiante y Arrhichion, desesperado para aflojarla, rompió los pies de su oponente (algunos registros dicen que su tobillo). El adversario estuvo a punto de desmayarse de dolor y se entregó. Cuando el árbitro levantó la mano de Arrhichion, se descubrió que había muerto en la horca. Su cuerpo fue coronado con la corona de olivo, y llevado de vuelta a Phigaleia como un héroe.

En el período imperial , los romanos habían adoptado el deporte de combate griega (escrito en latín como *pancracio*) en sus juegos. En el año 393 dC, el pancraccio, junto con el combate de gladiadores y de todas las fiestas paganas, fue abolida por decreto del cristiano emperador bizantino Teodosio I . Pankration sí fue un evento en los Juegos Olímpicos por unos 1.000 años. Después fueron descontinuados de los Antiguos Juegos Olímpicos.

Las Artes Marciales Mixtas (a menudo conocidas por sus siglas en inglés, *MMA*, o *AMM* en español) son artes marciales que incorporan técnicas de distintas artes marciales. En la actualidad, las artes marciales mixtas que han logrado mayor efectividad incorporan tanto golpes, como técnicas de lucha en pie, y en el suelo; las artes marciales mixtas pueden ser practicadas a través de un deporte de contacto de manera regular o en un torneo en el cual dos competidores intentan vencer cada uno a su oponente usando un amplio rango de técnicas de artes marciales permitidas, como golpes de puño y patadas, agarres, lances o proyecciones y palancas. Cabe mencionar que el concepto Artes Marciales Mixtas suele considerarse erróneamente como sinónimo del término Vale Todo y debe diferenciarse no sólo de dicho término, sino también de los términos Full Contact y kickboxing; ya que existen amplias diferencias entre este y otros deportes de contacto.

El pancraccio fue un antiguo estilo de combate cuerpo a cuerpo.

Aunque una de las más antiguas formas de combate abierto con pocas reglas fue el Pancraccio griego, que se introdujo en los Juegos Olímpicos en el 648 A. C. Algunos espectáculos de combates sin reglas se realizaron a finales del siglo XIX, representando un amplio abanico de estilos de combate, incluyendo Jujutsu, lucha libre, lucha grecorromana y otros en torneos y desafíos a lo largo de toda Europa. El ímpetu de la lucha libre profesional se apagó después de la Primera Guerra Mundial (1914-1918), para renacer posteriormente en dos corrientes principales: La competición real y la que comenzó a depender más de la coreografía y el espectáculo, que desembocó en la lucha libre profesional.

Las modernas artes marciales mixtas tienen su raíz en dos sucesos interconectados pero separados en el tiempo: Los eventos Valetudo de Brasil y el *Shoot Wrestling* japonés. El Valetudo comenzó en la década de los 20 del siglo pasado con el Desafío Gracie, lanzado por Carlos Gracie y Hélio Gracie y los hijos de ambos. En Japón, en la década de los 70, una serie de combates de artes marciales mixtas fueron organizados por Antonio Inoki, inspirando el *Shoot Wrestling*, que posteriormente propició la formación de las primeras organizaciones de artes marciales mixtas, como *Shooto*. Las artes marciales mixtas conseguirían gran popularidad en los EE. UU., en 1993, cuando Rorion Gracie llevó el Desafío Gracie y creó el primer torneo de UFC. En 1997 en

Japón, el interés por este deporte resultó en la creación de la organización de MMA más grande de América, el Pride Fighting Championship.

Es de destacar que si bien la familia Gracie fue promotora de torneos como el UFC (Ultimate Fighting Championship), el cual (en sus primeras ediciones) fue el torneo de vale todo más famoso, las prácticas de jiu-jitsu brasileño no involucran normalmente el uso de golpes. La familia Gracie, tuvo, indudablemente, un papel estelar en la creación de torneos abiertos de vale todo y en su popularización a través de la televisión; sin embargo, antes de que se creasen torneos abiertos de vale todo, donde pueden combatir representantes de cualquier método, ya existían artes marciales híbridas tales como: el Jeet Kune Do, el Kajukenbo, el Hapkido, el Kudo (Karate + Judo), y el Karate Nisei Goju Ryu.

A principios de los 90, tres estilos destacaron por su efectividad en las competiciones de artes marciales mixtas: Lucha libre, jiu-jitsu brasileño y Shoot Fighting. Esto puede ser debido al énfasis de estas disciplinas por el combate de agarres, el cual, probablemente, debido a la escasez de competiciones de artes marciales mixtas antes de los 90, ya que habían sido descuidadas por la mayoría de los practicantes de las artes marciales basadas en golpes.

Incluso con los combatientes de lucha libre y los pegadores dominando la lucha de pie en las AMM, quienes practicaban jiu-jitsu brasileño tuvieron una distintiva ventaja en el suelo. Aquellos no familiarizados con el jiu-jitsu brasileño demostraron no estar preparados para defenderse de las técnicas de agarre y presas. Los luchadores de Shoot Wrestling poseían una base equilibrada de agarre y combate de pie, lo que les permitía tener un buen conjunto de habilidades.

A medida que las competiciones de AMM se hacían más comunes, aquellos luchadores con una base de disciplinas de golpe se hicieron más competitivos cuanto más se conocían los agarres, presas y combate en el suelo, dando lugar a notables sorpresas contra los, por entonces, luchadores de agarre dominantes. Consecuentemente, los luchadores de agarre aprendieron de los puntos fuertes de sus rivales y comenzaron a incrementar su entrenamiento en los golpes. Este aumento general del entrenamiento cruzado resultó en luchadores de artes marciales mixtas mucho más polifacéticos.

SISTEMAS HÍBRIDOS DE COMBATE.....



Los sistemas híbridos fueron desarrollados por luchadores veteranos basados en sus experiencias deportivas, tomando lo mejor de cada estilo y complementando sus carencias con otros estilos diferentes, resultando en sistemas Híbridos de mayor efectividad. De estos, los más practicados en AMM son:

- Taeki-Do: De origen español y fundamentado sobre artes marciales coreanas. En el Taeki do se aplican toda clase de defensas y ataques, patadas, proyecciones, estrangulaciones, caídas, desarmes, también se trabajan las armas tradicionales. Es una mezcla de muchos otros métodos.
- Miletich Fighting Systems: Desarrollado por el croata Pat Miletich, miembro del salón de la fama del UFC.
- Ruas Vale Tudo: Desarrollado por el brasileño Marco Ruas, y cuyo expositor más reciente es su amigo y compañero Pedro "La Roca" Rizzo.
- Pitfighting: Modalidad de pelea semejante a la lucha callejera, ya que posee poca técnica y se basa más en la fuerza y simplicidad de sus movimientos.
- Jeet Kune Do: Arte marcial creado por Bruce Lee.
- Karate estilo Nisei Goju Ryu.
- Kajukenbo: Combina Karate coreano o Tangsu do / Tang Soo Do, Judo, Jujutsu y Kung-Fu. Fue creado en 1947 en Oahu Hawái, tanto para combatir la delincuencia local como para ayudar a los habitantes a defenderse de los soldados de la marina americana quienes bebían y peleaban con los habitantes.

- Kempo 5.0: El Kempo 5.0 es un híbrido de la última versión del Kempo americano enseñada directamente por el Gran Maestro Ed Parker a Jeff Speakman y la lucha en el piso traída a la ecuación por el estudiante más antiguo del señor Speakman, Trever Sherman. El señor Sherman ha traído este tipo de combate de nuevo al Kempo de forma tal que el señor Speakman pueda crear respuestas de Kempo para defenderse contra oponentes con estas habilidades en la calle. Es una modificación del sistema 4.0 mientras se mantiene completo con los modelos de combate y la forma de pensar del Kempo Americano para acomodarse a la forma de lucha contemporánea.
- S.K.S. Special Kombat System, unificación de estilos incluyendo los manejos de armas.

DISCIPLINAS TRADICIONALES Y MODERNAS MÁS POPULARES ENTRE LOS PRACTICANTES PROFESIONALES DE ARTES MARCIALES MIXTAS.

- Jiu-jitsu brasileño o BJJ: Es una variante del jiu-jitsu japonés tradicional, adaptado por la familia Gracie en Brasil. Se caracteriza mayormente por sus técnicas de lucha en el suelo, entre su arsenal se encuentran técnicas de rendición, luxación, estrangulaciones, además de inmovilizaciones. La mayoría de los luchadores profesionales de AMM tienen algún conocimiento de Jiu-jitsu brasileño, debido que es considerado el más efectivo en el suelo.
- Muay Thai: El Muay Thai es practicado por artistas marciales mixtos por ser ideal para el trabajo de golpeo y pateo, ya que utiliza codos, rodillas. Su sistema de pateo es preferido al de otras artes marciales, puesto que está basado en el contacto completo y su técnica contempla el "atravesar" al oponente con la pierna, descargando todo el peso del cuerpo en ella, en oposición a la técnica de otras artes como el **Taekwondo**, donde la pierna percute, es decir que debe regresar al punto de partida tras golpear.
- Lucha Olímpica, Libre o Greco-romana: para el trabajo de lucha cuerpo a cuerpo, derribes y rendiciones.
- San shou (San da): Es un estilo basado en las técnicas más efectivas del Kung Fu, por ejemplo, las proyecciones de la lucha chino mongola o Shuai Jiao, las patadas del boxeo chino del norte o Chang Quan, los golpes del boxeo chino del sur o Nan Quan, y las luxaciones del apartado del Chin Na presente en varios estilos clásicos, tomando así lo mejor de los estilos de kung fu / wu shu tradicionales, para crear un estilo moderno sumamente efectivo, algunos practicantes reconocidos son Cung Le (Campeón de la organización de MMA Strikeforce) y Liu

Hai Long quien consiguió el título de "El rey de la Sanda" y "el conquistador del Muay Thai".

- Jujutsu Tradicional: Sistema de lucha cuerpo a cuerpo de los guerreros feudales japoneses o samuráis, dividido en estilos o "Ryu", padre del Judo y del arte marcial del Aikido, se trabaja tanto en la lucha en pie como en el suelo, se destaca por la gran cantidad de luxaciones articulares, estrangulaciones y sumisiones.
- Judo: deporte olímpico creado a partir del Jujutsu, Es un sistema de luxaciones, lanzamientos, inmovilizaciones y estrangulamientos; dando como resultado un sistema altamente útil y bien balanceado entre la lucha en pie y en el suelo.
- Boxeo: El boxeo occidental es practicado por artistas marciales mixtos por ser ideal para el trabajo de puños, considerándose el mejor en este sentido. Aunque el Boxeo en sí es bastante vulnerable por sí solo, combinado con otros sistemas de combate / artes marciales como el judo o el BJJ, resulta en una combinación de alta eficacia.
- Shootfighting: Deporte de contacto híbrido desarrollado en Japón con elementos del Kickboxing, Lucha libre, Boxeo, Judo, Jiu Jitsu, Sambo y otros deportes de contacto.
- Karate: Arte marcial de origen Okinawense y desarrollo Japonés, diseñado en sus comienzos para luchar contra los guerreros feudales japoneses o samuráis, mediante el uso de golpes secos. Sus técnicas de combinación de golpes y patadas tienen una gran efectividad en el combate de pie. En el mundo de las AMM han tenido éxito más que nada el Karate Kyokushin (o Kyokushinkai) y derivados practicados por Chuck Lidell y Georges St. Pierre - y El karate estilo Shotokan tradicional modificado, por Lyoto Machida, que incluye técnicas de codos, rodillas, proyecciones, etc., muy útiles en las AMM, pero que en la inmensa mayoría de las escuelas modernas de Karate se han perdido. Sus fans han llamado a este estilo, Machida Karate. Cabe mencionar que otros estilos de Karate deportivo (WKF) o a puntos, no han tenido éxito en el mundo de las AMM, esto es debido quizá a la falta de entrenamiento con contacto real, o bien al énfasis en marcar con el uso de un solo golpe, lo que crea distancias no realistas, así como la pérdida de las técnicas antes mencionadas, no permitidas en la competencia tipo WKF, es decir a puntos.
- Sambo: Sistema de combate desarrollado en Rusia basado en varios estilos de lucha cuerpo a cuerpo como: el Judo, la lucha greco-romana y olímpica; así como los distintos tipos de lucha autóctonas de las naciones que conformaban la otrora Unión Soviética y practicado por

quien es considerado por algunos como el mejor peleador de AMM del mundo, Fedor Emelianenko.

- Kick Boxing: Deporte de combate creado por el japonés Osamu Noguchi; estilo de combate en el cual se utilizan puños y pies. Es una mezcla de técnicas del Boxeo y del Karate, incluyendo las patadas bajas a los muslos del Muay Thai, se diferencia de este último en que no permite golpear con los codos y rodillas, además de variar las posiciones de guardia.
- Kempo: Sistemas de kung fu / wu shu, de desarrollo hawaiano o Americano realizados con uniforme japonés o 'Gi', y con metodología occidental, especializados en el manejo de combinaciones de golpes rápidos con las manos y en la media distancia.

REGLAS

Las reglas de la mayoría de las competiciones de artes marciales mixtas han evolucionado desde los primeros días del Vale todo. A medida que el conocimiento de las técnicas de lucha se extienden entre espectadores y luchadores se hace claro que los primeros sistemas de reglas minimalistas necesitaban ser enmendados. Alguna de las motivaciones de estos cambios es:

- Protección de la salud de los luchadores. Este cambio se hallaba especialmente motivado para eliminar el estigma de "peleas bárbaras, sin reglas" que las AMM ganaron debido a sus raíces en el vale todo. También ayudó a los contendientes a evitar lesiones que de otro modo hubiesen alterado el ritmo de entrenamiento que mejoraba la calidad de los contendores, y consecuentemente, la calidad de las luchas.
- Proveer espectáculo para los espectadores: Las reglas consiguieron que los buenos luchadores se exhiban mejor, no permaneciendo mucho en el suelo.
- La preocupación por la salud de los luchadores es uno de los factores que convirtieron las AMM en un deporte regulado.
- Las categorías de peso emergieron a medida que el conocimiento acerca de las sumisiones e inmovilizaciones se extendió. Cuando los luchadores se hacían más expertos en las técnicas de sumisión y eran capaces de evitarlas, las diferencias de peso se convirtieron un factor substancial.

- Desde los inicios de los torneos de vale todo existía la prohibición de golpes en los genitales, y la prohibición de ataques a los ojos, y dedos; en algunos torneos y más recientemente, surgió la prohibición de patear a un oponente que se encuentre en el suelo (si esta acción es efectuada por un oponente que está de pie). Los cabezazos fueron prohibidos debido a que eran golpes que requerían poco esfuerzo y técnica, convirtiendo un combate en un espectáculo sangriento. Dar cabezazos era común entre los luchadores de lucha libre. Su fuerza les permitía arrastrar el combate al suelo, pero su falta de habilidades de sometimiento hacía que no pudiesen finalizarlo rápidamente.
- Los guantes pequeños con dedos libres, se introdujeron para proteger los nudillos y huesos de las manos durante los puñetazos. A pesar que algunos luchadores tenían unos puños bien preparados, otros, como aquellos que usaban técnicas de sometimiento, podían no tenerlos. Los guantes protegen las manos de fracturas y cortes.
- Los límites de tiempo fueron establecidos para evitar largas luchas en el suelo con poca acción perceptible, para los espectadores. Los combates sin límite de tiempo de los primeros campeonatos, complicaban además la retransmisión de los combates. Una motivación similar produjo la regla "stand up" (ponerse de pie), donde el árbitro puede levantar a los luchadores si cree que ambos están descansando en el suelo o no se están realizando avances significativos para tomar una posición dominante.

ORGANIZACIONES EN EE. UU. Y JAPÓN

Algunas de las más importantes organizaciones que realizan torneos de artes marciales mixtas son Ultimate Fighting Championship y Strikeforce en los Estados Unidos, mientras que en Japón las más representativas fueron PRIDE Fighting Championship y HERO'S, la primera extinta, debido a que en Marzo del 2007 la empresa Dream Stage Entertainment vendió PRIDE a Lorenzo Fertitta y a Frank Fertitta III, dueños asociados de Zuffa, que posee la organización rival del UFC. Mientras que seguían siendo entidades separadas legalmente con gerencias separadas, las dos organizaciones se reunieron para crear una fusión, sin embargo el mencionado arreglo nunca se materializó, y en Octubre del 2007 el personal de PRIDE fue despedido, debido a lo cual la organización dejó de existir como tal. Por su parte HERO'S fue reformada en su denominación actual, DREAM la cual conserva casi todos los elementos de PRIDE, como son referees, temas musicales, anunciadora etc. En Japón también está Pancrase pionero en MMA junto a UFC. Existen también K-1 World Grand Prix en Japón, Bellator Fighting Championship en estados unidos, Xtreme Fighters Latino en México y Black Out en Guatemala.

ARTES MARCIALES JEMERES

(CAMBOYA)



Equipo de principiantes

Existen muchas variantes del Prodal o Artes Marciales Jemerres que, lamentablemente se vieron afectadas por los fenómenos de destrucción cultural llevada a cabo entre 1975-1979, tiempo en el cual todo el material conservado, estudios y demás fueron hechos añicos. El peligro es que en este tiempo de post-guerra y la presencia de muchos extranjeros que vienen a trabajar y a hacer servicios sociales dentro del país, los jóvenes se sienten atraídos por artes marciales foráneas como el judo, Kung Fu y Karate, entre otros.

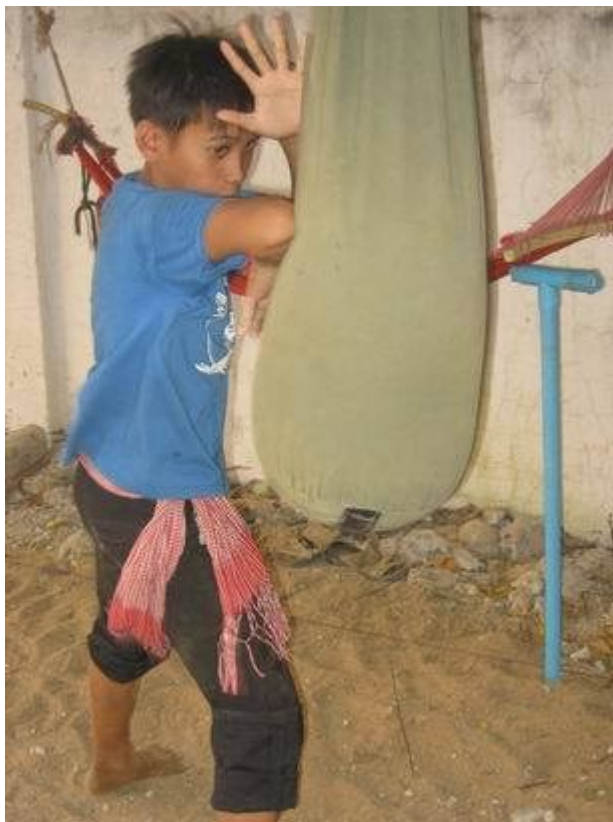
Las federaciones buscan la reconstrucción, promoción e identificación del patrimonio ancestral, aunque el deporte, como todos los deportes en Camboya, todavía no es una buena fuente para ganarse la vida y es raro el deportista que está dedicado solo a esa disciplina.

SIMILITUD CON EL MUAY THAI

Este deporte es muy parecido al Muay Thai de Tailandia. Dicha similitud y la enorme relación histórica entre ambas culturas, la tailandesa y la camboyana, ha provocado auténticos conflictos y malentendidos entre ambos países a lo largo y ancho de su historia. La paridad de ambas disciplinas es evidente y las discusiones se centran en el origen y la paternidad nacional de la disciplina. Existe una buena documentación que los hace tan propios a cada cultura desde sus propios orígenes, que es posible hablar de dos disciplinas gemelas que hacen parte de la identidad nacional tanto en Tailandia como en Camboya.

PRODAL O BOXEO JEMER

(CAMBOYA)



Joven Practicante

Prodal o Boxeo Jemer es la manera en la que en Camboya se refieren a la técnica tradicional de lucha ampliamente difundida en el país y de mucha similitud con el Muay Thai de Tailandia.

HISTORIA

La palabra "Prodal" viene del idioma Jemer y significa en español "*golpear*" o "*combatir*". Su origen se remonta a los tiempos del Imperio de Bayón entre los siglos VIII a XV y, seguramente, a la misma génesis de la cultura jemer. Prodal es una disciplina básicamente desarrollada en el contexto de las numerosas batallas que los jemerres sostuvieron a lo largo de su historia, especialmente contra el Reino de Champa, los malasios, indonesios y Siam.

Como todo el deporte en Camboya, este se vio afectado por los acontecimientos bélicos del país, especialmente entre 1970 y 1993, (los Jemeres Rojos prohibieron la práctica de este deporte durante su régimen (1975-1979) y asesinaron a sus maestros), pero poco a poco el país se recupera y el deporte vuelve a tener el puesto que le corresponde. Para la organización de este deporte a nivel profesional, existe la Federación Nacional Camboyana de Boxeo. Por motivos nacionalistas, Camboya, como Laos, han rehusado hacer parte de las organizaciones tailandesas de Muay Thai, lo que a simple vista puede ser muy loable, pero que coarta la posibilidad de que los deportistas camboyanos hagan presencia en la arena internacional. Existe también el Comité de Artes Marciales Jemeres que busca la promoción y conservación del deporte.

El deporte también es conocido como *Kbach Kun*, *Sovanna Phum* y *Prodal Serei*.

Y ESTAS SON LAS ARTES MARCIALES TRADICIONALES...



Jiu-Jitsu



Taekwondo



Kung Fu



Karate



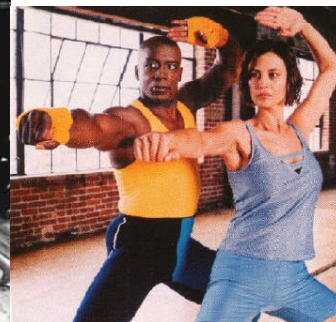
Karate Do



Savate



Kempo



Tae Bo



Lucha Greco Romana



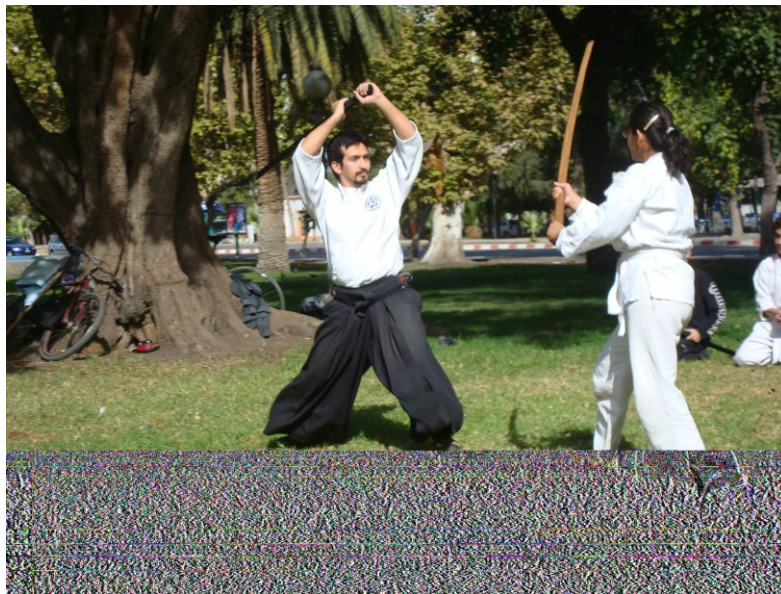
Kenjutsu



Kung Fu Shaolin

AIKIDO

(JAPON)



El **aikidō** ("el camino de la energía y la armonía") es un gendai budō o Arte Marcial tradicional moderno del Japón. Fue desarrollado inicialmente por Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre los años de 1930 y 1960.

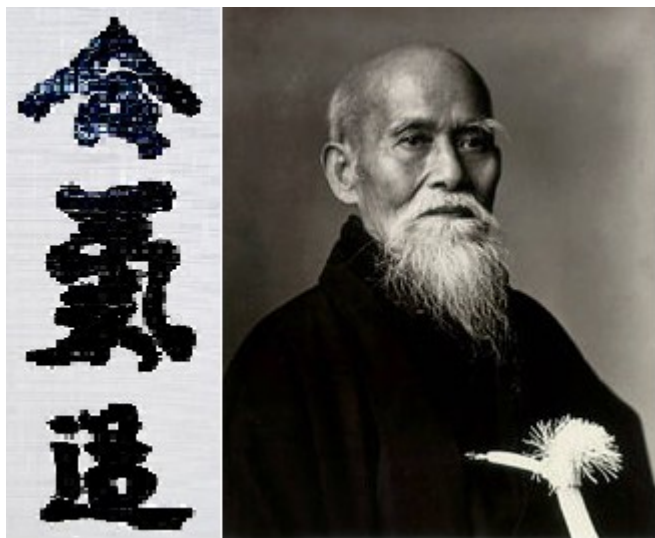
La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de simplemente destruirlo o humillarlo. El Aikidō busca formar a sus practicantes como promotores de la paz.

DESCRIPCIÓN GENERAL Y FILOSOFÍA

Las fuentes técnicas y tácticas principales desde las cuales Morihei Ueshiba desarrolló el aikido fueron el daitō ryū Aiki jujutsu (luxaciones, inmovilizaciones y proyecciones con base en la esgrima), el yagyu ryu kenjutsu (esgrima con sable) y el hōzōin-ryū sojutsu (lanza).

Filosóficamente, se basa en el omoto ('gran origen'), una secta neosintoísta fundada a fines del siglo XIX por una mujer de nombre Nao Deguchi y propagada a comienzos del siglo XX por su yerno, Onisaburo Deguchi, la cual tuvo una influencia importante en el pensamiento de Ueshiba desde el año 1919.

HISTORIA



O- Sensei Morihei Ueshiba, maestro fundador del aikido

Morihei Ueshiba, llamado también O-Sensei (*Gran Maestro*) desarrolló el Aikidō tras estudiar en varias escuelas de artes marciales de combate (con y sin armas), entre ellas:

- Hōzōin-ryū sojutsu (lanza)
- Tenjin shin' yo ryu jujutsu (lucha cuerpo a cuerpo) con Tokusaburo Tozawa en 1901
- Gozo-Ha Yagyu Shingan Ryu kenjutsu (esgrima con sable) con Masakatsu Nakai entre 1903 y 1908
- Judo (estilo Kodokan) con Kiyoichi Takagi en 1911
- Daito Ryu aiki-jujutsu con Sōkaku Takeda desde 1915 hasta 1937 (aproximadamente), siendo uno sus discípulos más destacados.

En 1927, Ueshiba se muda a Tokio y con permiso de Takeda abre su primer dojo llamado *Kobukan*, en el que enseña *Aiki-jūjutsu*.

Posteriormente, Ueshiba fue creciendo separándose de Takeda, implementando cambios en las técnicas. Estos cambios fueron reflejándose en los nombres que fue adoptando para referenciar sus enseñanzas. De modo que del *Aiki-jūjutsu* original pasó a ser *Ueshiba-ryū* (del que quedan algunas variantes tradicionales y modernas practicadas en Japón, Bélgica, España, Francia, Holanda, y otros países de Europa), después de *Asahi-ryū* pasó a ser *Aiki Budō*.

Finalmente en 1941 establece *Aikido* como nombre oficial, aprovechando la ocasión de una reorganización de la Dai Nihon Butokukai (una entidad fundada en 1895 con el fin de promover las artes marciales del Japón).

Luego de la Segunda Guerra Mundial (1939-1945), las artes marciales fueron prohibidas por unos años. Recién en febrero de 1948 el Ministerio de Educación concedió permiso para restablecer el Aikikai y el dojo principal de Tokio recibió el nuevo nombre de *Ueshiba Dojo* y se estableció allí la *Central Mundial del Aikido*.

En 1954 se trasladó la sede central del Aikido a Tokio estableciéndose el Hombu Dojo, y el título oficial de *Fundación Aikikai* para difundir el Aikido en el mundo.



Demostración de O-Sensei Morihei Ueshiba

DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

Lo más difícil de estudiar en el aikido no son las técnicas en sí, sino aprender a recanalizar la violencia que surge del interior de cada persona, de manera asertiva. La violencia puede ser hacia nosotros mismos o hacia los demás.

Aunque las técnicas del aikido pueden usarse como defensa personal ante cualquier posible agresión (el aikido es un arte marcial completo y eficaz, afirmó el maestro Kisshomaru Ueshiba); el fundador, el maestro Morihei Ueshiba no las creó solamente como parte de un método más de lucha cuerpo a cuerpo. Su intención fue desarrollar un arte marcial capaz de integrar a la persona en todos sus aspectos: físico, mental y energético. Llegado el caso, el practicante buscará defenderse con proporcionalidad (dentro de lo indicado por la ley), con firmeza pero con serenidad, procurando mantener el respeto hacia sí mismo, impidiendo que la propia rabia o miedo lleguen a dominarle.

En el aikido no se utiliza la palabra «enemigo»; se le dice oponente, compañero, o simplemente *uke* ('el que es dirigido', 'el que ataca', 'el que se sacrifica' para desarrollar la técnica), pues mientras se entrena, si la mente ve un contrincante en la persona que realiza el ataque, el sentido competitivo impedirá una respuesta respetuosa hacia él. Por esto en la gran mayoría de estilos de aikido no hay competencias que enfrenten un aikidoka contra otro.

El tori, o quien realiza la técnica busca evitar que por descuido, rabia o descontrol se inflija más daño sin sentido al uke. Los practicantes deben ser conscientes de la responsabilidad que adquieren al aprender técnicas de origen marcial, muchas de ellas potencialmente letales para nuestros compañeros. La persona que entrena aikidō asume que desea cultivar sus capacidades para mejorar su calidad de vida, no para maltratar a quien se le ponga por delante.

Siendo de personas inteligentes saber apreciar lo que piensan o sienten los demás, un aikidoka nunca menospreciará a su oponente, pues él (ella/ellos) le da la oportunidad de desarrollar su propio crecimiento personal. Se podría decir que uke es como un espejo para nosotros, el estado físico y psíquico en el que dejamos a nuestro compañero al acabar la técnica nos indicará en qué estado estábamos nosotros. Dependiendo del grado de control que tengamos en nuestro cuerpo y nuestras acciones, dependerán los resultados.

Entre aikidokas experimentados siempre surge la duda si la filosofía del aikido es la que crea las técnicas, o es al revés; las técnicas llevan a la filosofía. Las dos razones son ciertas: al principio, cuando accedemos al aikido ignorando su espíritu, las técnicas nos hacen comprender que hay formas más armoniosas de defenderse que simplemente golpeando con saña al agresor. Con el tiempo, sin embargo descubrimos que la persona no necesita, ni desea realmente hacer daño a los demás para protegerse, así que es una opción personal comportarse de forma violenta. Comprendemos que las técnicas de aikido contienen el espíritu de la Paz, puesto que nos educa el instinto primario de la agresividad. Al conseguir llegar aquí, el aikidoka se esfuerza porque las técnicas contengan el grado máximo de armonía.

Otro aspecto relevante en la práctica de este Arte es el hecho de experimentar los dos papeles, atacante y defensor con el mismo ánimo, desde una perspectiva no solo de aprendizaje técnico, sino también como una experiencia que forma nuestro carácter. El papel de TORI (el que dirige, el defensor), no es más importante que el de uke (el que es dirigido, el que ataca), bien al contrario se cree que si no desarrollamos primero la actitud de un uke que ataca de manera sincera, sin dudar; no se podrá llegar a ser unos buenos TORI. Esto es así debido a la particular forma de las técnicas de aikido, que buscan convencer antes que dominar, lo cual nos obliga a entender qué le ocurre a uke cuando le realizamos una técnica.

BANDO (ARTE MARCIAL)

(BIRMANIA)



El **Bando** es el sistema de lucha oficial birmano.

Es importante resaltar que en Myanmar el término 'Thaing' es a menudo usado para describir a las artes marciales, y de hecho uno podría considerar al Thaing directamente equivalente al Wu shu, el término usado en la vecina China. Al exterior del país la gente le llama **Bando** a toda la gama de disciplinas marciales birmanas.

CONTEXTO

Un Arte Marcial de cuerpo completo y comprensivo. El Bando tiene una historia rica, debido en parte a la localización geográfica de Birmania. La cual, en el norte, tenía una de las principales rutas comerciales entre oriente y occidente.

Cualquiera familiarizado con las Artes Marciales japoneses y chinas, reconocerá aspectos de las mismas encajadas en el Bando. Ya que Unión de Myanmar (antes Birmania) se ha visto involucrada en conflictos bélicos con una gran cantidad de países a lo largo de su historia. Sin embargo, no es correcto considerar que sus orígenes provienen de estas disciplinas extranjeras, ya que las tribus nómadas de dicho país desarrollaron sus propias técnicas de lucha y defensa para poder protegerse de los pueblos vecinos. A estas técnicas se les llamo Thaing's.

Los Thaing's son sistemas indígenas de pelea, que al igual que el Kung Fu imitan formas animales. El Bando fue renovado por U Ba Than Gyi miembro del Club Atlético Militar y Ministro del Deporte de Birmania después de la Segunda Guerra Mundial. Invitando a varios maestros de diferentes países y estilos, U Ba Than desarrollo lo que ahora conocemos como Bando. Esto debido a que se decidió a crear un estilo marcial que protegiera los estilos que sobrevivieron a la intervención británica y que les dieran armas más útiles a los soldados Birmanos para futuras confrontaciones. Las Artes Marciales de Birmania eran conocidas como "Bama Thaing" pero desde ya hace varios años se cambio al término Bando para poder hacer más fácil su identificación entre todas las demás escuelas de Arte Marcial. La palabra Bando proviene de un concepto Pali que puede ser traducido como "Realización Personal", pero si consideramos el sufijo "Do" del japonés, puede ser traducido como "Camino a la disciplina".

Mientras el Bando utiliza técnicas tradicionales y modernas a mano vacía, el Banshay utiliza armas. Principalmente el Dha (Espada birmana) y los Dhot's (varias formas de palos parecidos al Jo, el Bo, el Bastón de Kali, el kobutan, etc.)

El Bando fue introducido al continente americano por Dr. U maung Gyi, hijo de U Ba Than Gyi a finales de los 50's. Creando la American Bando Association, la cual es una organización no lucrativa, no comercial encargada de honrar a los soldados que pelearon en India, Birmania y China durante la Segunda Guerra Mundial. Dr. Gyi ha capacitado y contribuido con organizaciones privadas, públicas, federales y militares en los EUA desde el inicio.

DIVISIONES

Aunque es usual que el término Bando se utilice para describir a todas las Artes Marciales de Birmania (Birmania) y el Thaing a todas las Artes indígenas de combate. Es importante destacar que originalmente el Thaing se dividía en varias ramas, no importando que estilo animal se estuviera practicando; Bando: Mano Vacía Banshay: Manejo de armas MinZin: Manejo de energía Pongyi: Sistema de no violencia Lethwei: Boxeo Birmano Bando Yoga: Dhanda, Longyi y Letha Naban: Lucha indú y mongola.

Los estilos animales que se practican en el Contiente Americano son: Toro, Jabalí, Tigre, Pantera, Viper, Cobra, Pitón, Águila y Escorpión.

BOXEO BIRMANO (BIRMANIA)



Lethwei o **Lethawae** también conocido como boxeo birmano ó boxeo tradicional de Myanmar (que es un subsistema del Bando) puede que sea la forma más brutal y emocionante de kickboxing que el mundo haya visto. Lethwei es en muchas formas similar a su hermano más joven, el Muay Thai de la vecina Tailandia.

Si el Thai Boxing es la ciencia de 8 miembros, entonces Lethwei es la ciencia de 9 miembros debido a que se permiten los cabezazos. Hay expedientes que registran que el estilo de Lethwei concuerda con fechas del imperio Pyu en Birmania.

Los participantes de Lethwei luchan sin los guantes, envolviéndose solamente las manos con paños de cáñamo o de gasa, las reglas son similares al Muay Thai pero permiten y animan toda clase de derribes junto con los cabezazos.

Tradicionalmente los combates son al aire libre, en sandpits (campos de arena) en vez de los cuadriláteros. Pero en épocas modernas se sostienen en ring.

CAPOEIRA

(BRASIL)



Roda en (Porto Alegre, Brasil).

La **Capoeira** es una forma de arte brasileña que combina facetas de artes marciales, música y deporte, así como expresión corporal.

ORIGEN ETIMOLÓGICO

Existen varias teorías en relación al origen de la palabra Capoeira. Una de ellas viene establecida por la lengua **tupí-guaraní** donde, *caápuêra* (*caá* = campo, matorral; *puêra* = que ya fue) resulta en la secuencia de las palabras *capuíra*, *capoêra* y Capoeira. Según algunos estudiosos, la palabra Capoeira designaría un tipo especial de jaulas, usadas en el transporte de aves (capón), que eran conducidas por esclavos a los mercados. El término se extendería de las jaulas a los esclavos, traídos de Angola, en África. Según los defensores de esa hipótesis, mientras aguardaban la llegada de los comerciantes, los

esclavos se divertían en la práctica de su arte - lucha, pasando también a denominarse igualmente bajo ese término (Capoeira). Llegó a extenderse también al claro de un bosque donde se practicaba este deporte y luego a una población cercana.

ESCLAVITUD

Desde los siglos XIV al XVI, Portugal transportaba esclavos a Sudamérica provenientes de África occidental. En el año 1544 se funda la compañía de Lagos, cuya finalidad era intensificar el tráfico de esclavos. A finales de siglo, Portugal recibía una media de 12.000 esclavos por año provenientes de Guinea, Angola, Mozambique y demás regiones africanas.

Brasil era uno de los destinos americanos para los cautivos africanos, alcanzando un 42% de todos los esclavos que cruzaban el Atlántico. Los más vendidos habitualmente en Brasil eran Akan, Igbo, Yoruba, Dahomean, Muslim Guineanos, Hausa, y Bantú (entre ellos Kongos, Kimbundas, y Kasanjes) provenientes de Angola, Congo y Mozambique. Bajo condición de esclavos eran vendidos y llevados a trabajar a las plantaciones de caña de azúcar y algodón de los señores hacendados. Dada esta situación se produce la mezcla de los grupos africanos en las Senzalas (galpones muy reducidos donde dormían hacinados).



Capoeira de Mauricio Rugendas, 1825

Estos africanos trajeron sus tradiciones culturales y religiosas consigo al Nuevo Mundo. Otra teoría sugiere que la *Capoeira* se originó a partir de una danza de cortejo en Angola realizada por los pretendientes a mujeres jóvenes, o por lo menos fue uno de los componentes que la formaron, sin embargo, esta es una de tantas teorías. Hay controversia acerca de si el juego llegó con los esclavos africanos o si los africanos refinaron un juego brasileño preexistente. Indistintamente, el catalizador para la *Capoeira*, fue la homogenización de los africanos bajo la opresión esclavista. La *Capoeira* surgió como una forma de resistencia a la opresión, un arte practicado en secreto, una transmisión de cultura y un estímulo espiritual.

Muchos eruditos brasileños sostienen que la *Capoeira* nació como una forma de disimular el hecho de que los esclavos se estaban entrenando para pelear (contra sus dueños), ocultándola bajo la forma de una alegre coreografía de danza. Esto explica porqué actualmente la *Capoeira* se muestra como una mezcla de técnicas de lucha y danza fluida.

QUILOMBOS



Capoeira en Río de Janeiro en 1824 obra de Augustus Earle.

Hubo grupos de esclavos que se escaparon de los asentamientos y se agruparon en diferentes lugares. Estas agrupaciones eran definidas por Portugal como 'Quilombos'. El quilombo más importante en 1580 era Palmares, y su gobernante fue Zumbi dos Palmares, situado en la *Sierra da*

Barriga, llegando a albergar 30.000 habitantes. Se le denominaba así por sus habitantes de Angola-Janga (pequeña angola - en homenaje a la patria de sus orígenes). Llegó a mantenerse autosuficiente por más de un siglo.

El fuego cerrado contra el Quilombo comenzó en 1680 cuando Palmares rechazó el tratado de paz con los blancos. Los portugueses resolvieron acabar de una vez con el Quilombo y, para eso, contrataron al bandeirante Domingos Jorge Velho.

Macaco, la capital del Quilombo se había transformado en una ciudadela fortificada, el cerco duró 42 días y en la madrugada del 5 de febrero de 1694, los invasores finalmente rompieron la resistencia del Quilombo.

De la capital del Quilombo, que fue "Macaco", deriva la palabra que significa mono en portugués, además de ser el nombre de un movimiento de fuga en Capoeira.

FIN DE LA ESCLAVITUD

Después de que la esclavitud se aboliera en 1888, los libertos se trasladaron a las ciudades de Brasil. Con la escasez de empleo, muchos se unieron o formaron bandas criminales. Continuaron practicando *Capoeira*, que con el tiempo se asoció con actividades criminales. Como resultado, *Capoeira* fue prohibida en Brasil en 1890 y el castigo por practicarla era extremo (a los infractores se les cortaban los tendones en la espalda y en los tobillos) y la policía era despiadada en su intento de erradicar su práctica. Pero la *Capoeira* se continuó practicando en la clandestinidad.

Las *rodas*, se reunían en áreas con varias vías de escape y mientras estaban escondidos, un individuo quedaba observando el paso de la policía: cada vez que se acercaban, este individuo tocaba un ritmo con el berimbau, parecido al sonido que hacían los caballos de la guardia, al que llamaban **cavalaria** (caballería en español). Los capoeiristas adoptaban 'apellidos', 'motes' o apodos para impedir que la policía descubriera sus verdaderas identidades. Hasta ahora, cuando una persona es bautizada en *Capoeira* durante la *cerimônia do bautizado*, se le da un 'apellido' o 'mote'.



KARATE

(JAPON)



DEMOSTRACIÓN DE KARATE SHOTOKAN EN EL FORO ESPAÑOL

Otro nombre: Karate Do, Arte gendai Budo (Artes Marciales Modernas de Japón), tuvo su origen en el reino de Ryukyu Okinawa, en la isla de Okinawa, proviene del Kung Fu, Ken Jutsu y el Tegumi, que es la lucha nativa de Okinawa, se considera una Técnica Híbrida, por la utilización de patadas, puños, golpes de mano abierta, golpes a puntos vulnerables y vitales, proyecciones, barridos, luxaciones e inmovilizaciones, sin embargo no se clasifica como un Arte Marcial Mixto sino como un Arte Marcial Tradicional, a continuación conoceremos aspectos de este Arte Marcial.

HISTORIA

karate-do ("el camino de la mano vacía"): Es un arte marcial tradicional de origen Okinawense, y desarrollo japonés. A la persona que practica esta arte marcial se la llama **karateka** o **karateca**.

La llegada del **Karate** al Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo y Educación Física de Okinawa ante el emperador. El Maestro Gichin Funakoshi y Krayan Shudan (creador del estilo Okinawense Chito Ryu, diferente al estilo japonés Shito Ryu creado por Kenwa Mabuni), como representante y presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fueron invitados a participar y demostrar las Artes Marciales de Okinawa ante miembros de la familia real Japonesa.

Sin embargo, se sabe que el karate se origina a partir de los sistemas de combate existentes en la Isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al kung-fu/wushu practicado por los chinos, adaptado conforme a la necesidad de los guerreros nobles de la isla o *Pechin* para proteger al último rey de Okinawa, Sho Tai; y a ellos mismos de los guerreros con armadura japoneses o Samuráis. El Karate se populariza finalmente en el Japón en siglo XX, gracias a la influencia de Gichin Funakoshi a partir de 1922, conjuntamente con Jigorō Kanō (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro Kenwa Mabuni del estilo Shito Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.

El *Karate-do* se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

Dentro de los estilos desarrollados en el Japón, se encuentran: el "*Shotokan*" (fundado por Gichin Funakoshi), el *Shotokai* de Shigeru Egami, el *Shito Ryu* (por Kenwa Mabuni), el *Goju Ryu* (por Chojun Miyagi), y el *Wado Ryu* (por Hironori Ōtsuka). Estos son considerados los grandes estilos del Karate-do en Japón.

En donde se originó el Karate, es decir en la isla de Okinawa los principales estilos son: el *Matsubayashi Ryu* de Soshin Nagamine, el *Shorin Ryu* de Chosin Chibana, el *Uechi Ryu* de Kanbun Uechi y el *Goju Ryu* de Kanryo Higaonna.

Sin embargo, existen estilos muchos más, originados por la fusión o divisiones internas de los anteriores, incluyendo elementos de otras artes marciales, como el *Ken Shin Kan* fundado por Seiichi Akamine, el *Shindo Jinen Ryu* fundado por Yasuhiro Konishi, el *Kyokushin* o *Kyokushinkai* fundado por Masutatsu Oyama, el *Gensei Ryu* de Seiken Shukumine, el *Renbu Kai* de Geka Yung, el *Shotokai* de Shigeru Egami, entre otros.

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. La asociación pretendió agrupar a los diferentes estilos del arte, pero eventualmente se convirtió en la representante del karate Shotokan, versión JKA o Kyokai, como es conocido en Japón. Los iniciadores del arte Sakugawa y Matsumura, al haber mantenido inicialmente las artes de combate Okinawenses en secreto sólo dejaron lugar a especulaciones respecto al "verdadero Karate", que

actualmente están cada vez más cerca de ser resueltas debido a las investigaciones históricas y de interpretación de las formas (katas) antiguas y modernas hechas por Patrick McCarthy, Iain Abernethy, Bruce D. Clayton y otros.

Asimismo son destacadas en lo referente a los orígenes chinos del karate estilo Goju Ryu, las investigaciones llevadas a cabo por el antropólogo español Pablo Pereda sobre el antiguo To-De Okinawense que han sido publicadas por la Universidad de León, España, con todo el rigor que se exige en un estudio de esas características.



Gichin Funakoshi, considerado el padre del karate-Do moderno, practicando con un poste para golpeo o makiwara.

LA MANO DE OKINAWA

De acuerdo a la leyenda, las artes marciales anteriores al karate se originan entre los años 480 y 520 A.C. con: 1. las prácticas de las castas guerreras de la antigua India, (incluidas dentro del arte marcial hindú del Kalarippayattu), 2. Las prácticas físicas desarrolladas por los monjes Shaolin (tratado de la transformación de los músculos y tendones, llamado en chino el « Yijing kingyi suiing», o escrito como « I chin ching», también conocidas como Shi Ba Lo Han She (Shih Pa Lohan Sho), y en japonés como: Ekkinkyo) y 3. Las prácticas espirituales (meditación chan o zen) desarrolladas por el maestro

indio Bodhidharma, al llegar a la China desde la India. Se cree que todas las anteriores fueron desarrolladas por los monjes del templo Shaolin, en China, dando así origen al kung fu/wu shu, y posteriormente al karate Okinawense y japonés.

Sin embargo, a medida que avanzan las investigaciones relacionadas específicamente con el karate, se ha perdido la credibilidad en estas afirmaciones e inclusive en lo referente a la existencia del mismo Bodhidharma, que en la antigua China era llamado Ta Mo y en Japón se lo recuerda como Da ruma Taishi.

Según el autor e investigador Bruce Clayton en su texto "Shotokan Secret", los estilos más lineales (tipo Shuri-Te) del karate como el Shorin Ryu, y sus descendientes directos como los estilos Shotokan, Wado Ryu y Shito Ryu, provienen de Chi-Niang Fang, una mujer artista marcial china creadora del estilo chino del siglo XVII de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai" conocido también como el estilo de "la grulla busca su alimento / la grulla de la mañana"; éste a su vez fue aprendido por Tode Sakugawa, y modificado por su discípulo el guerrero noble o pechín, sokon "Bushi" Matsumura combinado con sus conocimientos del estilo lineal de kung fu interno "hsing yi chuan" o boxeo de la voluntad / de la mente y la esgrima japonesa tradicional o kenjutsu estilo Jigen Ryu (el cual era a su vez el estilo de esgrima del clan Samurái Satsuma, quienes invadieron Okinawa mediante armas de fuego portuguesas, antes de su incorporación final al Japón). Sokon Matsumura fue el maestro de Anko Itosu. Quien fue maestro a su vez de Gichin Funakoshi y de Kenwa Mabuni.

El estilo de karate Goju Ryu, que al ser una importación china más reciente, conserva un matiz más circular, con mayor prevalencia de los golpes tipo garra, es decir más chinos, también se le atribuye su origen al estilo de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai", traído a Okinawa mucho más tarde, en el siglo XIX. Dentro de la variante conocida como "la grulla que canta", que se caracteriza por su método de respiración especial, golpes a mano abierta, acondicionamiento corporal y combate a corta distancia. Estando más cercano históricamente a los estilos de kung-fu/wu-shu practicados desde hace ya varios siglos en el famoso templo Shaolin, en China.

El estilo Shito Ryu es una amalgama de los estilos lineal y circular. (Shuri Te, y Naha Te) / Shorin Ryu, y Goju Ryu, respectivamente, hecha por el maestro Kenwa Mabuni.

El estilo Uechi Ryu, o de la familia Uechi, proviene del estilo de boxeo / Kempo chino "paigoon", o del dragón, la grulla y el tigre. Si bien no hay registros escritos que lo confirmen, se sabe de la existencia de un sistema de combate de golpeo influido inicialmente por los elementos del kung-fu/wu-shu chino, en el reino de Ryukyu (actualmente Okinawa), denominado simplemente *Te* o *Ti* (*mano*) Shuri-Te en japonés y ryukyense Tui Di / Tode o Tuite

respectivamente. Las primeras referencias de la posible influencia de las Artes Marciales chinas en las artes nativas datan de fines del siglo XIV con la llegada de expertos chinos en kung-fu/wu-shu también conocido como *quánfǎ* o en japonés como *Kempo*, distribuidos entre 36 familias chinas refugiadas gracias a los vínculos comerciales existentes entre el Imperio Chino y el reino Okinawense de las islas Ryukyu (en japonés) o Luchu (en chino). Así mismo, en Okinawa ya se tenían técnicas propias de lucha cuerpo a cuerpo rudimentario consistente tanto en agarres y lanzamientos como en llaves, sumisiones o "Tegumi".

Las varias prohibiciones al porte de armas en la historia de Okinawa, y la importancia dada a las Artes Marciales sin armas se debe a que la isla, mucho antes de ser anexada al Japón, ya era un puerto libre donde atracaban numerosas embarcaciones de varias partes de Asia (China, Corea, Tailandia, Indonesia), incluso del Japón. Fue el primer lugar donde llegó la nave del Comodoro Perry de los EE.UU. en el siglo XIX antes de llegar a Yokohama y obligar a los japoneses a abrir sus puertos, desde 1639 hasta 1853, tanto japoneses como Okinawenses habían vivido aislados del mundo exterior por decreto del líder militar o Shogún, Iemitsu Tokugawa. Hasta la época moderna donde el último de los Tokugawa; Tokugawa Yoshinobu, cedió el poder total y definitivamente al emperador Meiji, entre 1868 y 1902.

En la isla de Okinawa, se vivía una situación naval y comercial de gran intercambio entre varios reinos, similar a la de las islas Filipinas aunque con las varias prohibiciones al porte de armas que se iniciaron en 1409 por el rey Sho Shin se unificaron los territorios y pequeños feudos de la isla evitando futuras divisiones así como conflictos entre los visitantes y los nativos. Estas medidas fueron luego enfatizadas una vez más ya en el siglo XVII, en 1609, por los guerreros Samuráis japoneses invasores pertenecientes al clan Satsuma, quienes confiscaron las armas restantes. Durante este periodo la vida fue aún más austera y restrictiva obligando tanto a los nobles como al pueblo a desarrollar aún más los métodos de combate tanto con implementos agrícolas (Kobudo), como a mano vacía (Karate) respectivamente.

LA ERA MEIJI

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos de acuerdo a una supuesta división regional y énfasis en los movimientos circulares y lineales así como el combate a distancia media y larga. De esta forma, las principales variantes del *Te* practicadas en Okinawa eran *Naha-Te*, *Shuri-Te* y *Tomari-Te*. Cada una de ellas contaba con características particulares tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del Karate: Kanryo Higaonna (*Naha-Te*), Anko Hitosu (*Shuri-Te*) y Kosaku Matsumura (*Tomari-Te*). En 1872, el emperador Meiji establece al clan Satsuma y a sus miembros como

sus únicos representantes en el territorio. En 1879, el gobierno Meiji dicta la abolición de la familia real 'Sho' de las islas Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa era para denominar de manera general a estos estilos fueron *Te* o *Ti* (literalmente, "*la mano*"), *Okinawa-Te* (literalmente, "*la mano de Okinawa*") y *Tote*, *Tode* o *Todi* (literalmente, "*la mano de la dinastía Tang*"; sin embargo, la traducción correcta sería "*la mano de China*").

LA MANO VACÍA

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *Tui Di* como parte del programa de educación física. En esta época, Anko Itosu cambió la pronunciación de *Tode* o *Tui Di* a *Karate*. Entre 1904 y 1905, Chomo Hanashiro (estilo Shorin Ryu) y posteriormente otros maestros empiezan a emplear por primera vez los kanji. En 1933, el capítulo Okinawa de *Dai Nihon Butokukai* reconoce al Karate como Arte Marcial.

Al karate se le conoce como "el camino de la mano vacía". Ésta fue la traducción popularizada por el maestro Masatoshi Nakayama de la Asociación Japonesa de Karate estilo Shotokan o (JKA) después de la segunda guerra mundial (1939 - 1945) dando origen al término Karate Do, cuando se buscaba mostrar al Japón como un país pacífico ante la ocupación de los Estados Unidos, quienes prohibieron en ese entonces la práctica de las Artes Marciales japonesas. Esta traducción fue aceptada como alusión a la no inclusión de armas en el Karate. Sin embargo, hay que notar que todos sus máximos exponentes y maestros hasta muy recientemente, tenían conocimientos del manejo de las armas tradicionales de Okinawa, como el bastón largo o Bo, las macanas o tonfa, los tridentes o dagas sai, los molinos de arroz / bridas del caballo, o nunchaku, las hoces de segar o kama, los nudillos de hierro o tekko, etc. Incluidas y preservadas hoy en día en el arte marcial del Kobudo; o bien practicaron de manera paralela el arte del sable japonés moderno o Kendo. Así mismo otra traducción de la palabra Karate es "la mano que emerge/contiene al vacío, al todo" o "la mano del absoluto". Podría hablarse inclusive del "camino del absoluto" debido a la profundidad filosófica, física y técnico-táctica del Arte no solo en lo físico, sino en su posible aplicación mental y a la vida diaria, llegando a definir la vida de algunos practicantes. Otra posible traducción es "el camino de la mano y de la vida" pues el vacío o "Kara" filosóficamente lo contiene todo; como esencia sin ataduras, sin juicios, sin límites, sin forma.

DETALLES DE LA PRÁCTICA

VESTIMENTA

El uniforme de práctica empleado en el kárate es el keikogi o karategi, compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón. El karategi se deriva del judogi, dada la influencia de Jigorō Kanō y el arte marcial y deporte olímpico fundado por él, el Judo a principios del siglo XX; en las artes marciales japonesas modernas o gendai budo. Actualmente existen dos tipos de karategi para competencia: el de kumite, que es más ligero, y el de katas, más grueso y pesado.

OBI (CINTURÓN)

En general los cinturones son siete, y se empieza con el *blanco* para los principiantes. Con el aprendizaje progresivo de las técnicas se va subiendo de nivel y va cambiando el color del cinturón. Al *blanco* le siguen (por orden de menor a mayor), el *amarillo*, el *naranja*, el *verde*, el *azul*, el *marrón* y finalmente, el *negro*. Una vez se es cinturón negro, se sigue aumentando progresivamente en grados (llamados *danes*). Existe hasta el 10º dan, aunque tradicionalmente era solamente hasta el 5º Dan; esto por varias razones: una es la que se asocia con los 5 anillos de Miyamoto Musashi; algunas escuelas aún mantienen hasta el 5º Dan, generalmente las más tradicionales o que tienen una relación directa con Gichin Funakoshi, tales como por ejemplo Shotokai y Shotokan de América (SKA), ya que según la escala del maestro Funakoshi el grado más alto era el 5º Dan; de hecho, Funakoshi era 5º Dan, No obstante, los cinturones de colores también pueden variar según las escuelas, ya que en algunas escuelas existe también el cinturón morado, alteran el orden de los colores, o quitan alguno de los colores antes nombrados.

Entre estos colores pueden existir otros cinturones que son la mezcla entre el cinturón anterior y el que le sigue. Estos cinturones se nombran diciendo primero el color que corresponde al grado más bajo seguido del cinturón posterior. Estos cinturones intermedios se dan a los alumnos que tienen poca edad (aproximadamente hasta los 13 años) porque aprenden más lentamente y el hecho de poder examinarse de estos cinturones evita su aburrimiento al tener que esperar para pasar de un cinturón a otro. Los cinturones intermedios son los siguientes: *blanco-amarillo*, *amarillo-naranja*, *naranja-verde*, *verde-azul* y *azul-marrón*. Después de este último se pasa al marrón y después directamente al negro.

Posteriormente, y emulando al Judo, se establecieron los kyus o cinturones de nivel inferior. Estos son equivalentes a los actuales cinturones de color y nombrarlos como kyus sería la actitud correcta, teniendo en cuenta que la numeración es en orden inverso (de décimo a primer kyu). Los danes o cinturones de nivel superior se representan con el color negro, aunque para grados altos también puede llevarse un cinturón a franjas rojas y blancas, y los 7º Dan también pueden llevar un cinturón rojo. La numeración es ascendente, de primer a décimo dan. Esta numeración varía según la escuela, siendo lo habitual en la actualidad siete grados, pero manteniéndose en algunas escuelas tradicionales, como ya se ha dicho, un sistema de cinco danes.

OBJETIVOS DEL KARATE DO

La filosofía del arte está contenida en la máxima del maestro Gichin Funakoshi quien afirmó: *Karate ni sente nashi*, que significa que en el karate no existe un primer ataque, entendiéndose que un practicante de Karate nunca debe albergar, mostrar una actitud arrogante y violenta, sino que el Karate Do se debe considerar como un medio para la evolución personal continua a través de un tipo específico de acondicionamiento físico y la adquisición de habilidades. El Karate Do, se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y ética, debido a su desarrollo en el espíritu propio del Bushido.

El Karate permanece para algunos como un sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la agresividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable método para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo, fortaleciéndolos, al tiempo que favorece su funcionamiento; aunque principalmente se busca el desarrollo de la personalidad y del carácter de quien lo practica, siendo este su objetivo formativo.

La práctica consciente de este Arte Marcial Tradicional, tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes. Su carácter como práctica de grupo ayuda a que la gente adulta se relacione de mejor manera; a los niños que son algo tímidos les ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus emociones.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL KARATE

El Karate es un Arte Marcial que difiere principalmente de las Artes Marciales chinas de las cuales deriva ("Bai Hok Pai", "hsing yi chuan", "Shaolin kung fu / Siu lum quanfa"), al hacer un mayor uso del principio físico del "torque" en la penetración y angulación de los golpes directos y defensas angulares, buscando una mayor potencia; logrando un tipo de esgrima corporal, con gran uso del *ki* o intención emocional, además de una alineación corporal precisa. Las Katas y las formas de defensa son esquemas rítmicos y rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas o la cabeza, además del hueso tibial en algunos estilos como el Kyokushinkai donde se entrena a contacto pleno buscando la pérdida de conciencia del oponente o el knock-out, K.O.

Deriva su metodología Kaisen, o de mejoramiento continuo por repetición - observación - análisis - retroalimentación - ejecución- repetición, (incluyendo sus aspectos físico-técnico-táctico-acondicionamiento psicológico ritual), de las Artes Marciales Tradicionales contemporáneas del Japón o Gendai Budo, y su sistema de grados (kyu- Dan) y uniforme del Judo.

Inicialmente en sus primeras etapas hasta el cinturón negro 1er. Dan, se busca que el practicante del Arte domine la correcta alineación corporal, los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, y los contraataques; posteriormente se ocupa de los lanzamientos, y de algunas luxaciones articulares; para llegar al tratamiento de lesiones, a los métodos de reanimación, y al estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por puntos vitales como su predecesoras las Artes Marciales chinas, o kung fu/wu shu.

La práctica del Karate Do no se refiere tan sólo al desarrollo técnico y táctico, al acondicionamiento físico, al estudio de las katas y al combate real o deportivo, También debe ir de la mano del desarrollo vivencial, de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como persona y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

Para lograr esto, el Karate Do posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos: respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.

La ética derivada de la filosofía del confucionismo y del budismo zen aplicado al *Karate-Do*. Estos principios fundamentales son acordes al código Samurái del Bushido, estos son:

- **La Rectitud:** ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta, y ser fiel a la palabra dada.
- **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo. Ser fiel a las propias convicciones.
- **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- **La Amistad:** entregarse en un todo. Saber compartir y ayudar.
- **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender los principios, y ser fiel a los compromisos.
- **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.
- **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- **Autoconfianza:** creer en uno mismo.

SISTEMA DE GRADUACIÓN

En la época del maestro fundador, el sistema de grados era muy simple. Solo se distinguían tres niveles: So cap (nivel inferior), Trug cap (nivel medio), Cao cap (nivel superior).

A partir de 1964 el director técnico, maestro Tran Huy Phong (el renovador del Vovinam Viet Vo Dao) instauró el sistema de grados actual.

En el año 1996 el maestro Tran Huy Phong, junto con el Consejo Mundial de Maestros, decretaron la creación del cinturón blanco con franja roja (ngoai hang). Este cinturón está reservado para los miembros del primer consejo mundial de maestros en el año 1964.

En el año 1998 en Houston (Texas), el maestro Tran Nguyen Dao, junto al consejo Mundial de Maestros, oficializaron la implantación del sistema de grados internacionales en todo el mundo.

KENJUTSU

(JAPON)



Es un Arte Marcial Japonés tradicional del Koryu Budo (Kobudo). Existen varias escuelas (Ryu) cuyo objetivo es enseñar a combatir de manera eficiente con el sable japonés. La práctica puede desarrollarse de muchas formas dependiendo del Ryu (escuela) practicado.

Los estilos de Kenjutsu, conocidos hoy fueron tomando forma a partir del periodo Muromachi (siglos XV y XVI).

Entre los estilos de esa época se destacan:

- Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu, creado por Iizasa Chôisai Iga-no-kami Ienao;
- Kashima Shinto Ryu, creado por Tsukahara Bokuden;
- Kasumi Shinto Ryu, creado por Makabe Hisamoto, discípulo de Tsukahara Bokuden;
- Chûjô-ryû, creado por Chujô Hyôgo-no-kami Nagahide;

- Nen-ryû, creado por el Monge Nen-ami Jion, en particular el estilo Maniwa Nen-ryû;
- Shinkage-ryû, creado por Kami-izumi Ise-no-kami Hidetsuna a partir del Kage-no-nagare, creado por Aisu Ikôsei Hisatada.

El Kenjutsu tuvo una gran expansión durante el periodo Edo (siglos XVI a XIX), registrándose más de 500 estilos. Al final de este periodo algunos estilos empezaron a utilizar Shinai, la espada de bambú y bogu, la armadura de protección, para traer más seguridad a los entrenamientos. Este entrenamiento fue el precursor del Kendo moderno.

Algunos de los principales estilos de Kenjutsu que se desarrollaron en el periodo Edo fueron:

- Niten Ichi Ryu, creado por Miyamoto Musashi
- Yagyu Shinkage Ryu, creado por Yagyu Muneyoshi, a partir del Shinkage Ryu de Kami-izumi Ise-no-kami Hidetsuna
- Ittô-ryû, creado por Itô Ittôsei Kagehisa, a partir del estilo Toda-ryû, que es el linaje legítimo del estilo Chûjô-ryû, creado por Chujô Hyôgo-no-kami Nagahide.
- Suio Ryu, de Mima Yochizaemon

Jigen Ryu, desarrollado por el clan Satsuma, quienes invadieron al reino de las islas Ryukyu, este estilo influyó asimismo en el arte marcial del Karate, dentro del estilo Shorin Ryu, y sus descendientes modernos dentro del Karate japonés, siendo estos los estilos Shotokan, Wado ryu y Shito ryu.

Con la restauración Meiji, al final del siglo XIX y, la prohibición del porte de espadas, varios estilos terminaron desapareciendo, hecho que se repitió luego de la derrota japonesa en la Segunda Guerra Mundial. Pero aún existen varios que sobrevivieron hasta el día de hoy. Actualmente existen dos organizaciones, la Nihon Kobudô Kyôkai y la Nihon Kobudô Shinkôkai que congregan varios de los estilos de Kenjutsu existentes actualmente.

Entre los estilos que aún existen, practicados en una línea continua, destacamos el Niten Ichi Ryu, Suio Ryu, Katori Shinto Ryu, Kashima Shinto Ryu y Kashima Shin Ryu. En la mayoría de estos estilos no existen cinturones de colores para determinar el nivel de los practicantes. En lugar de los grados se entregan licencias como la Menkyo Kaiden. Ejemplos modernos de Gendai

Budo o Artes Marciales Contemporáneas derivadas del arte de la espada son el Kendo y el Iaido.

El Iaido como el Kenjutsu son practicados de manera continua y notoria por muchos practicantes del Arte Marcial del Aikido.

PRÁCTICA



El entrenamiento de sable clásico o Kenjutsu varía de acuerdo con el estilo en cuestión. En la mayor parte se fundamenta en Katas (o formas pre-arregladas). En algunos estilos, la práctica de los Katas se complementa con entrenamientos de combate utilizando armadura de protección.

En los entrenamientos de formas o Katas normalmente se utiliza una espada de madera semejante a la Katana, llamada Bokken o Bokuto. Cada estilo de Kenjutsu suele imponer medidas específicas de largo, ancho y curva para su Bokuto.

En el entrenamiento de combate, los dojos que lo hacen utilizan alguna forma de protección para evitar graves lesiones. La mayor parte utiliza la misma armadura del Kendo, llamada Boku (armadura hecha de bambú, laca, cordones y revestimientos de tejidos) y Shinai (sable de bambú). Otra arma que también puede ser utilizada para luchar es el Fukuro-Shinai, una espada semejante al Shinai del Arte Moderno del sable o Kendo, pero, con el mismo largo de una Katana y construido a partir de varias tiras de bambú, cubiertas con un revestimiento de cuero. Algunos estilos utilizan espadas de metal con corte (Shinken) para entrenamiento de corte. Cabe señalar que cada estilo tiene características propias al entrenamiento. El practicante ya empieza con la espada desenvainada. En algunos estilos, como por ejemplo el Niten Ichi

Ryu, existen técnicas específicas para la utilización de dos espadas, una en cada mano.

El Kenjutsu es una disciplina física, espiritual y mental; para su práctica es necesario el equilibrio entre cuerpo y mente, más que fuerza física y vigor. La enseñanza más profunda del Kenjutsu posee un aspecto físico-religioso bastante fuerte, bajo influencias principalmente del Shintoísmo, Confucionismo y del Budismo Zen.

Varias Artes Marciales descienden del Kenjutsu o han sufrido influencias, tales como: el Kendo, su versión moderna, que posee un mayor énfasis "deportivo"; el Iaido, o el arte de desenvainar la espada y entre las Artes Marciales Modernas o Gendai Budo, el Aikido, que incorpora principios de entrenamiento con la espada, aún dentro de sus movimientos sin embargo no tiene su entrenamiento como foco principal, a excepción del estilo Iwama Ryu.

EL KENJUTSU EN AMÉRICA LATINA

En América Latina el Kenjutsu se encuentra difuso, especialmente en Sudamérica, en Brasil, Argentina, y Chile, teniendo también práctica local y deportiva en Venezuela y Colombia.

La introducción de su práctica en esos países se da principalmente a través de la fundación del Instituto Niten, por el maestro Jorge Kishikawa, Menkyo Kaiden (graduación máxima) en el estilo Niten Ichi Ryu y 7º Dan Kyoshi de Kendo.

Entre los estilos de Koryu Budo practicados en el Instituto Niten se destacan el Niten Ichi Ryu (reconocidos por los maestros: Gosho Motoharu, Shihan y Soke Daiken de la 9ª generación; por el 12º sucesor, Yoshimoti Kiyoshi, Suio Ryu por el 15º Soke, Katsuse Yoshimitsu Shindo Muso Ryu; por el maestro Kaminoda Tsunemori, (uno de los más importante maestros del estilo en Japón) , Muso Shinden Ryu (también por el maestro Kaminoda Tsunemori) y Sekiguchi Ryu; por Shihan Gosho Motoharu, Menkyo Kaiden y Shihan de la 15ª generación.

Cabe destacar que los grados proporcionados por el Instituto Niten, solo son validos dentro de la misma organización y solo dentro de Brasil; ninguno de estos tiene validez alguna para dar exámenes en las distintas disciplinas en forma internacional.

KOLLELLAULLIN EL ARTE DE NUESTRO PUEBLO

(CHILE)



Arte marcial de origen Mapuche (pueblo indígena precolombino del sur de Chile) que significa en mapudungun (lengua mapuche) cintura de hormiga o potencia de hormiga, refiriéndose a la potencia física de este animal capaz de cargas muy superiores a su propio peso. Otra explicación era el estado en el que quedaba el guerrero luego de someterse a este entrenamiento, espalda ancha con torso musculoso y cintura pequeña como la de una hormiga.

El Kollellaullín consistía en un riguroso entrenamiento que se llevaba a cabo durante toda la vida del guerrero mapuche (Cona), formándolo en destrezas físicas, endurecimiento de su musculatura y en adaptación a su medio ambiente.

Se podía considerar al Kollellaullín como al Budo japonés, ya que consistía más que en un sistema cerrado, en un conjunto de prácticas entre las que se podían encontrar:

Cada guerrero luego de tener una formación general en el arsenal de armas (lanza, arco y flecha, makana, lanza larga, boleadora, etc...) elegía un arma, en esta se especializaba durante toda su vida, así luego los ejércitos se formaban según el arma de especialización del guerrero. El arma en la que más se especializaron fue la makana, la que usaban para destrozarse la armadura de sus oponentes de un solo golpe. En cuanto a uso del caballo, existían diversas técnicas sobre el, como el lanzar la lanza y la boleadora montado sobre el, también el tomar las riendas con los dientes para usar

armas en ambas manos, el esconderse sobre un costado del caballo, saltar sobre el caballo en galope, ir tomado de la cola del caballo en galope, etc.

Algunas prácticas de los guerreros eran llamadas Lawenkura, o Katanlipan, consistía en inyectarse debajo de la piel de hombros, espaldas, piernas, brazos y cuello, polvo fino de roca durísima (Lawenkura) o de huesos de puma para adquirir dureza, fuerza y valentía. Algunos soldados se convertían así en "inmortales" de gran ferocidad en el combate.

Otra práctica parte del entrenamiento era el bañarse varias veces al día en las frías aguas de las cascadas (Traitraiko) para purificar el alma y el espíritu, además esto acostumbraba al cuerpo a condiciones extremas y endurecía el carácter y los mantenía limpios y sanos, el guerrero mapuche iba a la guerra recién bañado y con ropa limpia, pues para él, la guerra era algo sagrado, un campo de acciones en que podían manifestar lo mejor de sí mismos, sus más altas cualidades. Como preparación antes de ir a un combate ayunaban, mantenían castidad, se hacían sangrar las piernas con piedras afiladas, dormían a la intemperie, practicaban largas caminatas y carreras. Los guerreros mapuches tenían una palabra: **TREPELAIMIDZUAM**, que quiere decir "vigilarse a sí mismo" Eso fue lo que les permitió mantenerse en estado de guerra durante casi 400 años.

KRAV MAGA (ISRAEL)



DEFENSA DE AGRESOR CON ARMA DE FUEGO

En este estilo de combate de origen militar se incorporan defensas contra una amplia y variada gama de actos agresivos que pueden provenir de un atacante tales como: golpes, patadas, estrangulamientos, agarres; así como defensas contra varios agresores o atacantes provistos de arma blancas de todo tipo (cuchillos, navajas, machetes, hachas), armas contundentes (porras, palos) en general e incluso desarmes y defensas contra armas de fuego variadas: cortas, largas, militares y civiles.

Se utilizan para la defensa, todo tipo de técnicas a mano vacía (puños, codos, patadas bajas y altas, mordiscos, cabezazos, luxaciones, barridos, etc.). Así como técnicas avanzadas con armas como palos, piedras, cuchillos, y bastones policiales entre otras.

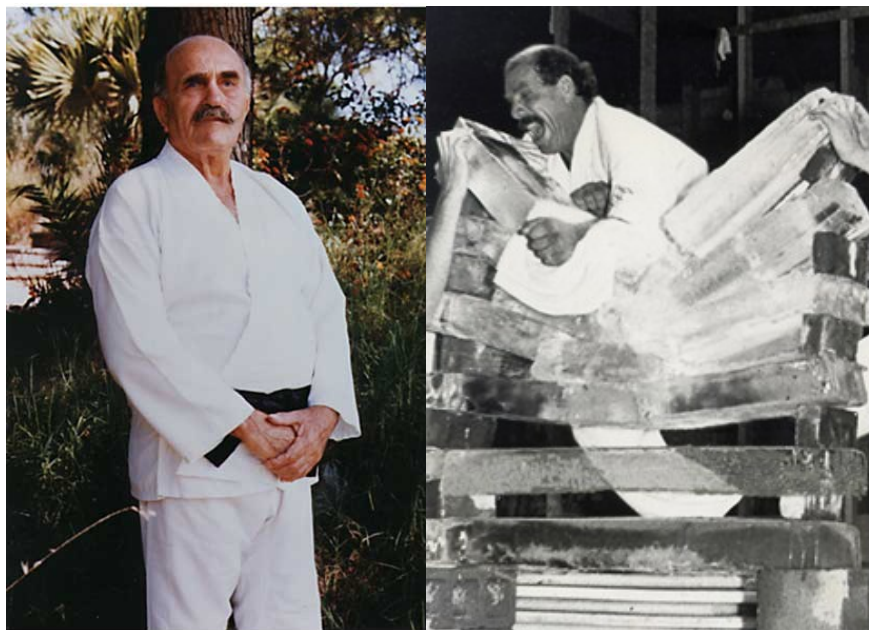
HISTORIA

Desarrollado originalmente en Israel en los años 1940 del siglo XX por Imi Lichtenfeld, quien luego de llegar al Mandato Británico de Palestina antes de la creación del Estado de Israel, empezó a enseñar el combate mano a mano a la Haganah, el Ejército clandestino judío.

Después de la creación de estado de Israel, en 1951, el Krav Magá fue adoptado como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a cuerpo y defensa personal por las Fuerzas de Seguridad y Defensa de Israel, la Policía Nacional de Israel, así como sus diferentes unidades anti-terroristas y de fuerzas especiales. Por lo tanto, el Krav Magá pasó a convertirse en un sistema de instrucción de combate de aplicación básicamente militar.

Cuando Lichtenfeld se retiró tras una larga carrera como instructor de combate en las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI), empezó a enseñar el Krav Magá a la población. De este modo, el Krav Magá regresó a sus orígenes históricos como disciplina de defensa personal civil que ha tenido una gran expansión en los últimos años. Su difusión por los Estados Unidos y Europa ha contribuido a enfatizar su vertiente de sistema de defensa personal apto para cualquier persona adulta sin distinción de género, edad o condición física.

EL CREADOR



Imi Lichtenfeld nació en Budapest, Hungría, el 26 de mayo de 1910, y creció en Bratislava, Checoslovaquia (ahora Eslovaquia). Su padre era detective jefe y parte de su trabajo consistía en enseñar a los policías bajo sus órdenes

algunos movimientos básicos de defensa personal, estos despertaron su interés por la defensa personal, llevando a que mas adelante Imi creara el sistema Krav-Maga.

Desde muy joven, Imi se involucro en la práctica intensiva de una amplia gama de deportes incluyendo: gimnasia olímpica, lucha olímpica y boxeo. Incluso en 1928 Imi gano el campeonato juvenil nacional de lucha y en 1929 el campeonato para adultos de los pesos medios. Durante ese mismo periodo también gano el campeonato nacional de boxeo y un campeonato internacional de gimnasia olímpica. Desde 1930 Imi no solo compitió sino llego a ser un gran entrenador.

En 1935 las condiciones económicas y sociales comenzaron a cambiar en Bratislava, Imi organizó la resistencia judía en su ciudad, y les enseñó cómo defenderse de los crecientes grupos anti semitas y fascistas, descubriendo que el combate real era bastante diferente del combate deportivo, revaluando sus ideas y entrenamiento. Tras ser asesinada su familia entera por los Nazis, dejo Checoslovaquia en 1940 a bordo de un barco de refugiados.

Posteriormente se unió al ejército británico, donde se le instruyó en Judo, Jujutsu y Karate. Allí continuó después luchando contra los alemanes. Casi al final de la guerra en 1944, se fue a Israel. Inicialmente en el mandato británico, para después unirse a la organización en pro del estado Israelí, la "Haganah", donde comenzó a enseñar acondicionamiento físico, natación, lucha y a desarrollar técnicas de autodefensa, modificadas para el ejército (incluyendo las primeras defensas contra varios tipos de armas de fuego, y de asalto. Además de los entrenamientos en diferentes escenarios y situaciones). Imi, también enseñó al grupo Palmach (Acrónimo de *Plugot Maḥatz* ("fuerza de choque") era la fuerza de combate de élite de la Haganah, el ejército clandestino de la Yishuv (comunidad judía) durante el período de el Mandato Británico de Palestina. El Palmach se estableció el 15 de mayo de 1941. Por el estallido de la Guerra de Independencia de Israel en 1948, que consistía en más de 2.000 hombres y mujeres que luchan en tres brigadas auxiliares y unidades navales, aéreas y de inteligencia. Con la creación del ejército de Israel, las tres Brigadas Palmach fueron disueltas. Estos motivos políticos llevaron a muchos de los oficiales superiores Palmach a dimitir en 1950. El Palmach ha contribuido de manera significativa a la cultura israelí y el espíritu, más allá de su contribución militar. Sus miembros formaron la columna vertebral de la Fuerza de Defensa de Israel el alto mando durante muchos años, y se destacaron en la política israelí, la literatura y la cultura), y a grupos de la policía.

Durante los años 1948-1967 Lichtenfeld llego a ser el instructor - jefe de autodefensa en el ejército Israelí, dentro de la IDF.

En 1967, Lichtenfeld dejó al ejército y abrió dos escuelas privadas y comenzó a enseñar a civiles y jóvenes "autodefensa" con la idea de enseñar a cada uno

cómo defenderse. Comenzó a enseñar a un grupo de diez estudiantes, siendo los primeros en recibir el cinturón negro otorgado por el propio Lichtenfeld.

En el año 1978, Lichtenfeld dio a conocer su sistema con el nombre de Krav-Magá (Arte Marcial de Defensa personal y Combate Cuerpo a Cuerpo), que rápidamente llegó a conocerse en Israel, y después por todo el mundo. El primer curso fue impartido en la academia militar más grande de Israel "El Instituto Wingate".

El Krav-Magá es un sistema de combate, el cual requiere mucha voluntad y disciplina, permitiendo al individuo defenderse por sí mismo rápida y efectivamente contra atacantes armados o no, en situaciones que no le son familiares y en las que le limitan el movimiento. Es un sistema de autodefensa simple y efectivo basado en principios fundamentales, movimientos naturales e instintivos y técnicas prácticas.

CONCEPTO



Entrenamiento en tácticas de combate militar cuerpo a cuerpo

La idea básica consiste en ocuparse primero de la amenaza inmediata (por ejemplo, un estrangulamiento contra el practicante), impedir que el agresor vuelva a atacar y finalmente, neutralizar al contrario. Se hace énfasis en quitarle de inmediato la iniciativa al agresor. Es lícito huir (retirada táctica), si la situación lo determina. El Krav Magá sirve ante contrarios armados y ante contrarios múltiples. También permite combatir en espacios cerrados, como aviones, ascensores o automóviles.

El Krav Magá cuenta con muchas técnicas de desarme, y en su práctica se hace énfasis en el combate, en circunstancias fuera de lo común, lo que implica adiestramiento en espacios angostos, o con poca iluminación,

arrinconamientos, desde el suelo, defensa en posición de sentado y, sobre todo, defensa en situaciones de estrés y realismo.

En síntesis, los principios fundamentales de combate dictan que toda respuesta de defensa personal debe cumplir con todos los criterios siguientes:

En una situación dada, la defensa o ataque debe ser:

- lo más rápido,
- lo más fuerte,
- lo más corto,
- lo más natural y
- lo más directo (por ejemplo, si se quiere escapar, hay que escapar; si se quiere golpear, hay que golpear).

NO ES UN DEPORTE

El *Krav Magá* es un sistema de combate creado y desarrollado para uso práctico en situaciones de riesgo reales. No tiene una vertiente deportiva o competitiva, su efectividad no puede ser comprobada en un tatami o en un cuadrilátero, sino únicamente en un combate real. No se trata de un deporte de combate ni de un Arte Marcial tradicional o moderno, y varias de sus técnicas podrían considerarse anti-deportivas, pero esto se debe a que la finalidad del sistema no es obtener la victoria en un combate, sino salir con vida de un enfrentamiento real, haciendo uso de cualquier medio disponible.

También por esa misma razón, no existe un único programa de enseñanza y evaluación del *Krav Magá*, aunque en algunas federaciones se utilice el tradicional sistema de cinturones (tomado del Judo) para establecer los progresos del practicante. Muchas mujeres se han iniciado en esta práctica, dado los beneficios que produce y lo sencillo de su iniciación.

El 11 de junio de 2010 se reconoce en el Consejo Superior de Deportes de España el *Krav Magá* bajo la Federación Española de Lucha.

KUNG FU

(CHINA)



Kung Fu, Gongfu o Gung Fu, es un término que se usa en occidente para referirse a las artes marciales de China. El término utilizado en la China Comunista es *Wushu* (chino simplificado: *Wǔ*: guerra; *Shù*: arte; “*Artes Guerreras o Marciales*”), en Taiwán se conoce como *Kuoshu* (*Guoshu*).

Sin embargo, el término *Kung Fu*, se define como una habilidad adquirida a través del tiempo, con esfuerzo dedicación y continuidad. Por este motivo, no es exclusivo de las Artes Marciales, sino de cualquier actividad que se realice procurando hacerlo de la mejor manera posible. Su uso en referencia a la Artes Marciales surgió por el contacto con los occidentales, quienes lo tradujeron como 'Trabajo Continuo' (de los ideogramas chinos *kung*: trabajo, posición o ejercicio; y *fu*: continuo, de manera correcta, bien hecho, sabio, total).

En la actualidad el término "Kung Fu" se utiliza para referirse al arte marcial chino tradicional, mientras que la expresión "Wushu" alude al Sistema Deportivo del Kung Fu Tradicional, lo que también se conoce como 'Kung Fu olímpico', es decir, un deporte de alto rendimiento con proyección a las Olimpiadas.

El Kung Fu alcanzó gran proyección gracias a dos grandes hitos: a) la aparición de Bodhidharma (Ta-Mo en chino), y b) el aporte de Bruce Lee.

La tradición de las artes marciales de china indica que Bodhidharma, con el ánimo de difundir su enseñanza, llegó al Templo de Shaolin (Siu Lam) ubicado en la montaña de Songshan en el año 525 d.C. Las largas y profundas sesiones de meditación impartidas por Ta-Mo dieron como resultado que los monjes se volvieran débiles, ya que no aguantaban el entrenamiento, razón por la cual Ta-Mo desarrolló un sistema de ejercicios basados en 12 animales

(dragón, tigre, grulla, serpiente, leopardo, pantera, fénix, mantis, oso, pantera, águila y mono). Más tarde fueron extendidos, según cuenta la leyenda, a 18.

La montaña de Songshan también era frecuentada por literatos, emperadores, ladrones y tropas enemigas que abusaban de los monjes, los humillaban e innumerables veces los mataban, razón por la cual Ta-Mo llegó a la conclusión de que "no hacer nada" frente a tales injusticias era tanto como permitir que destruyeran su propio templo o "alma". De esta manera Ta-Mo combinó el sistema de 18 animales con una forma de defensa inspirada en las leyes del universo (movimiento de los astros) y de la naturaleza (experiencia de animales), desarrollando lo que más tarde tomaría el nombre de "Kung Fu de Shaolin".

En el viejo arte del kung fu existe una técnica que consiste en arrancar la garganta del oponente directamente con la mano. Este movimiento se conoce como "garra de tigre". No se necesita arrancar la garganta, un simple apretón puede llegar a herir de gravedad o matar al oponente. Esta técnica está prohibida en torneos de Kung Fu, y es ilegal usarla incluso como defensa personal debido a que es demasiado peligrosa.

CHOY LEE FUT

Un estilo de kung fu es el Choy Lee Fut se lo suele describir como "el estilo dinámico y poderoso del Kung Fu". Reuniendo tres tradiciones de Shaolin su creador rescató una forma de pelear con las técnicas de los cinco animales del sur, fusionándola con la velocidad y el dinamismo del Kung Fu del norte.

A nivel técnico, cuenta con mayoría de uso de las manos, sea para golpear, atrapar, desgarrar, atacar a puntos vitales, etc. También lances y palancas que colaboran con la contundencia de este estilo de lucha que combina en sus secuencias de ataques el poder de las técnicas circulares con la simpleza de las rectilíneas.

Este estilo fue creado por Chan Heung y su nombre hace honor a sus maestros y al origen budista del estilo, siendo "Choy" en honor a su tercer maestro Choy Fook, "Lee" en honor a su segundo maestro, con el que eran muy cercanos llamado Lee Yau Sat, y Fut significa Buda, agregado por las razones antes descritas. La razón por la que no se incluyó el apellido de su primer maestro es por que este era su tío abuelo Chen Yeun Wu, y Chan Heung no quiso agregar su apellido en el nombre del estilo por que pensaba que esta era una practica egoísta, lo que iba en contra de las enseñanzas del budismo.

MITOS

Existen numerosos estilos en Wu Shu, pero el más importante en organización, métodos de entrenamiento y moralidad fueron desarrollados monasterio budista de Shaolin. Estas características hicieron que aprender Shaolin se convirtiera en un símbolo de respeto y dignidad. Las artes marciales chinas tienen un pasado rico pero en muchos casos mal entendidos ya sea por desconocimiento de sus verdaderas raíces o como consecuencia de tergiversaciones de la verdad para así poder atraer la atención del neófito.

ORÍGENES

Decir con exactitud cuando se originaron las artes marciales chinas es imposible, ya que estas técnicas han evolucionado a través de los siglos. "Fu Xi es considerado en China como el ancestro de la humanidad. Durante este periodo la gente peleaba con mazas de madera para elegir a sus líderes, correspondiendo al periodo paleolítico. En el Mesolítico, aparecen las flechas y arcos así como también escudos (Gan) y alabardas (Ge)"; sin embargo estas referencias pertenecen mas a la acepción de Arte Marcial que a la de Kung Fu.

En los siglos XXI y XVI A.C, durante la Dinastía Xia, aparecen las armas hechas de bronce, sables (Dao), hachas (Jin), cascos etc. En este periodo las carrozas son usadas como arma principal en la guerra. En el Siglo XII A.C. Tiempo de Wu Yi, en los Registros del Historiador se lee que el emperador Wu Yi hizo un Ou Ren (una figura humana en madera) usándolo para practicar Bo (pelea sin armas)". Los términos Wushu, Kung Fu y otros con los cuales se describen las Artes Marciales chinas son palabras acuñadas recientemente. El carácter que comúnmente se usa para describir boxeo, Quan, significa coraje o valor y no boxeo. A mitad del siglo XVI D.C. la combinación Quanyong, aparece para describir boxeo; Especialmente en el libro "Epitafio para Wang Zhengnan". Bo, es tal vez la palabra más antigua que identifica las artes de combate chinas.

En los Siglo XI A.C. Tiempo de los reyes Wen, Wu y Cheng. Dinastía Zhou. Al principio de la dinastía Zhou se ven las primeras prácticas de formaciones de combate así como la práctica de "formas" usando Ge y Mao (lanza); practicas que todavía no pueden ser consideradas como partes del Kung Fu actual. El rey Cheng promueve el entrenamiento tanto militar como literario.

En 841 A.C. el primer año de Gong He, Dinastía Zhou del Oeste. Durante este año ocurre una revuelta en la cual oficiales del ejército, ciudadanos, artesanos y mercantes se alzan en armas y atacan el palacio imperial, lo que demuestra que la práctica con armas es algo normal en los ciudadanos del común.

En 773 A.C. el noveno año del rey You, Dinastía Zhou del Oeste, existían formas para la práctica de pelea a mano vacía. El Libro de los Ritos describe que “en el primer mes del otoño, debe haber Bo Zhi, para evitar crímenes y maldades”. Más tarde se desarrollaría Shou Bo (pelea a mano vacía) y Quan Shu (técnicas de boxeo), provenientes de Bo (golpear) y Zhi (agarrar). En el mismo libro se hace una distinción clara entre Shou Bo y Jiao Li con el último se describe la práctica de lucha”.

Ejemplos de una estructura militar así como la práctica de ejercicios enfocados al desarrollo marcial se pueden encontrar en otras fuentes las cuales revelan que estas artes ya tenían un nivel técnico elevado antes de la construcción del Templo Shaolin y la llegada del monje Bodhidharma a China pero no tan avanzado como el Kalaripayattu arte de este último monje que data de miles de años antes de Cristo. Otra referencia que demuestra la práctica marcial, inclusive antes de la fundación del monasterio Shaolin (495 D.C.) provienen de la Historia de Wei, “Wei Shou”. La cual menciona que durante incursiones realizadas por el Emperador Wei del Norte en 446 D.C., en monasterios alrededor de Changan (Xian), se descubrieron y confiscaron lotes de armas, lo que indica que la práctica marcial era algo común de la época. El Templo Shaolin fue construido en 495 D.C. por el emperador Xiao Wen para el monje Chan, Ba Tuo de Tian Zhu, estos monjes se dice practicaban Jiao Li como entretenimiento, lo cual contradice la creencia popular de que los monjes de la época no conocían las artes de lucha hasta la llegada de Bodhidharma a China, el Jiao Li por esa época no era reconocido como un Arte Marcial sino como un deporte como bien se dijo al principio, no por meros motivos filosóficos, si no que en aquella época la práctica del Jiao Li consistía en envestidas con cascos revestidos en ornamentos para emular los cuernos de diversos animales.

LA LEYENDA DEL TEMPLO SHAOLÍN



La influencia de Ta Mo (Bodhidharma) en las artes marciales chinas es en el mejor de los casos imposible de determinar, a si como la mayor parte de lo dicho hasta ahora en los demás párrafos, por que no existe hasta la fecha un consenso dentro de la comunidad académica de que Bodhidharma y todo lo demás antes dicho hayan existido y mucho menos que hayan tenido alguna influencia en la creación de algún Arte Marcial en el Templo Shaolin. Una de las razones por las cuales el Templo Shaolin se haría famoso fue la ayuda que el Templo le brindo al iniciador de la Dinastía Tang, Li Shimin, además de su participación durante la campaña en la dinastía Ming en contra de los piratas chinos y japoneses de la época.

En el año 1513 el Historiador Du Mu (1459 – 1525) viajo a Shaolin en Henan, para examinar inscripciones antiguas en un gran numero de estelas otorgadas al templo por personajes tan importantes como la emperatriz Wu (684 – 705). Du Mu estaba interesado en estas estelas, no solo, como obras maestras de caligrafía antigua sino también como fuentes de la historia del templo. Du Mu descubrió que algunos monjes fueron reconocidos como guerreros, quienes ayudaron a Li Shimin (600 – 649) en la campaña que fundaría la dinastía Tang (618 – 907), estos hallazgos rectificarían omisiones en la Historia de (la dinastía) Tang.” Estos hechos tampoco fueron incluidos en los cánones Budistas dedicados a la historia del templo, la razón es dada por la

participación de monjes en actividades de guerra las cuales contradicen la doctrina budista y los Ocho Caminos de Nobleza los cuales entre otros prohíben matar a otro ser humano.

Una de las razones de la participación de los monjes en la campaña militar de la época, fue el resentimiento de los mismos contra Wang Shichong quien se había apropiado de algunas de sus tierras, pero al mismo tiempo existió una razón política, los monjes apoyaron a los que consideraron con mas posibilidades para ganar la guerra, en este caso Li Shimin, esta historia aparece entre otras fuentes en la estela Shaolin Si Bei la cual fue cuidadosamente estudiada por el Profesor Meir Shahr, un experto en el tema. Esta decisión garantizó la prosperidad del templo en los siglos posteriores. Luego de la victoria de Li Shimin, el Templo viviría una época de seguridad y esplendor debido a sus actividades en la campaña contra Wang aun a pesar de la persecución que Li Shimin realizaría en contra de otros templos budistas los cuales degeneraron en ejecuciones sumarias, cierre de templos y en su lugar la ordenación de monjes Taoístas, la única excepción a esta campaña fue el Templo Shaolin. Las menciones de la participación de monjes pertenecientes al Templo Shaolin son pocas, provienen de la dinastía Tang y Ming; sin embargo no existe ninguna mención por mas de 700 años. Los relatos de las Dinastías Tang y Finales de la Ming no especifican ningún estilo particular de pelea, lo que indica que estas eran las mismas que se practicaban fuera del templo, la única mención específica de un estilo perteneciente al Templo Shaolin son las técnicas con el bastón largo la cual pudo haber sido originado alrededor del año 1359 D.C. Finalmente, el número de monjes involucrados en estas campañas varía de una docena hasta un poco mas de cien en las diferentes fuentes existentes, esta participación es demasiado baja para tener alguna influencia importante en campañas de tipo militar que involucraba a miles de tropas, una imagen muy diferente cuando se compara con la práctica actual en el Templo la cual incluye miles de estudiantes nativos y extranjeros.

Durante la dinastía Ming, China sufrió ataques constantes de parte de piratas japoneses y chinos los cuales sembraron el terror en las costas del Este del país. Durante este periodo, las fuerzas chinas se vieron derrotadas en múltiples ocasiones, hasta la aparición de una de las figuras militares más importantes de China, el general Qi Jiquan.

El General Qi Jiquan (1528 - 1587) nació en una familia con una larga carrera militar en Ding Yuan, condado de Anhui. En 1553, Qi fue nombrado como Asistente Regional del Comisionado Militar con la misión de: "Castigar a los

bandidos y proteger a la población”. Esta misión estaba enfocada a destruir los grupos de piratas Japoneses y locales que atacaban la costa este de China. Cuando tenía veintisiete años Qi fue nombrado Comisionado en Zhe Jiang en donde los piratas locales y japoneses se estaban organizando.

En un principio las tropas chinas estaban mal entrenadas y equipadas, durante el comienzo de la campaña las fuerzas chinas sufrieron muchas derrotas. Viendo esto el general Qi enlistó la ayuda de artistas marciales así como también promovió la práctica de las mismas en sus tropas. Qi analizo 16 artes marciales que considero las más efectivas de su tiempo, extrayendo técnicas las cuales organizo en una forma de 32 movimientos con la cual entreno a su ejercito.

Algunas de las Artes que Qi uso en su análisis fueron:

Estilos Antiguos:

- Boxeo Song Taizu en 32 Posiciones
- Boxeo de Seis Pasos
- Boxeo del Mono (muy diferente de las versiones actuales)
- Boxeo de Señuelo

Estilos Modernos:

- Boxeo de la Familia Wen en 72 Líneas (Fanzi).
- 36 Controles
- 24 Toques en el Caballo
- 8 Maniobras Evasivas
- 12 Métodos Cortos
- 8 Técnicas de Lanzamiento de Lu Hong
- Pateo de Li Bantian de Shandong
- Boxeo Cercano de Algodón de Chang
- Control de “Garra de Águila” Wang

- Lanzamientos de "Mil Lanzamientos" Zhang
- Golpeo de Boxeo Zhang Po
- Boxeo Bazi (Bajiquan)

Las técnicas usadas para el manejo de armas fueron entre otras:

- Bastón Shaolin y de Ching Tien
- Lanza de Yang, Ma y Sha
- Sable a dos manos

Es aquí en donde debemos analizar el significado de la falta de cualquier mención de técnicas de pelea sin armas provenientes del Templo Shaolin. Stanley Henning y otros investigadores, concluyen que esto se pudo deber a que las artes de lucha practicadas en el Templo eran las mismas que se practicaban fuera del mismo o que sus técnicas no eran dignas de ser mencionadas. Lo opuesto ocurre con las técnicas de bastón las cuales fueron mencionadas por Qi en su libro Jixiao Xinshu (Libro de Disciplina Efectiva), las cuales ya eran famosas. El profesor Shahrar, concluye que el Templo Shaolin desarrolla algunas técnicas de pelea a mano vacía durante y después de la dinastía Ming, contradiciendo la noción popular de técnicas de boxeo provenientes de Shaolin después de la llegada de Bodhidharma. Cheng Zang -Yan (1561 - ?); Quien escribió varios manuales ilustrados que trataban acerca del uso de armas como la lanza, el bastón largo, la espada japonesa y la ballesta, entrenó en el templo Shaolin por 10 años, sin embargo solo considera un par de nombres como dignos de ser mencionados. Hong Zhan y su alumno Guan An. Las técnicas de lanza de Hong Zhan fueron preservadas en el libro, "Registro de Armas", escrito por Wu Shu (el nombre, no-arte marcial), 1611 – 1695. En este libro se revela la posible influencia que tuvo la visita del general Ming, Yu Dayou al monasterio".

"En la misma época, Cheng Zhoudou (1522 – 1587 D.C.) en su libro, "Explicación de las Técnicas de Bastón de la escuela de Shaolin", Shaolin Gunfa Chanzong o Shaolin Gun Tujie, escribe que los monjes estaban trabajando en sus técnicas de boxeo, las cuales no habían ganado ninguna reputación en el ámbito nacional, estas técnicas aun estaban en su infancia pero que esperaban alcanzar una alta fama como la que gozaban las técnicas de bastón".

El general Ming, Yu Dayou, quien fue compañero de armas del general Qi Jiquan, escribió en, Shi Song Shaolin Siseng Zongji, “Un Poema para el Monje Shaolin Zongji”, que los monjes habían practicado el uso de la espada pero que con el tiempo habían perdido su habilidad. Yu, le enseñó sus técnicas de espada a un monje llamado Zongji el cual era un seguidor durante la campaña de Yu contra los piratas japoneses. Estos generales entrenaron a un grupo de monjes con el objetivo de que estos a su vez organizaran y entrenaran una milicia la cual seria utilizada como apoyo en las campañas anti-piratas. La participación de los monjes en estas campañas haría al templo famoso, y es aquí donde el apodo “Monjes Guerreros” tendría su origen. Sin embargo debemos entender que en esta época el templo era dueño de grandes extensiones de tierra las cuales requerían un gran numero de trabajadores quienes no eran en su totalidad monjes siendo por lo tanto una buena fuente de reclutas; así como también el templo ofrecía “santuario” a aquellos que deseaban escapar de persecuciones criminales, personas con afiliación a dinastías depuestas etc., los cuales en muchos casos traerían su conocimiento marcial dentro del templo, continuando su practica y difusión. Esto explicaría las razones por las cuales algunos grupos de "monjes" estuvieron envueltos en operaciones de tipo militar.

Basado en lo anterior podríamos concluir que la creencia de que fueron monjes budistas los que darían origen a las técnicas de lucha chinas es totalmente exagerada. Vale la pena mencionar que la gran mayoría de las historias referentes a la influencia que tuvo el Templo Shaolin en la evolución de las Artes Marciales chinas, origen de muchos de los estilos que se conocen hoy en día, provienen de la tradición oral, la cual hasta tanto no sea comprobada científicamente no puede ser tomada como prueba de los orígenes de un estilo, sino un elemento más que debe ser comparado con otras fuentes antes de tomarlo demasiado en serio.

Desgraciadamente este ha sido el camino que se ha seguido, las razones son bastante sencillas, el afán económico que conlleva presentar un estilo como el más tradicional con un linaje “milenario” es la razón principal; uno de estos casos fue el "descubrimiento" y la posterior construcción del llamado Templo Shaolin del Sur, el cual ha conseguido atraer el turismo marcial largamente anhelado por esa provincia, sin embargo esta declaración pudo haber sido demasiado apresurada.

ESTILOS INTERNOS Vs. EXTERNOS

La mención más temprana acerca de estilos provenientes de Shaolin proviene de la dinastía Qin (1644 – 1911 D.C.) Se debe enfatizar que para poder entender las razones por las cuales estas historias nacieron, se necesita analizar el contexto histórico del momento, China estaba bajo el dominio Manchú, durante esta época proliferaron movimientos de resistencia en diferentes niveles de la sociedad ante el yugo extranjero, uno de los cuales fue la formación de sociedades secretas.

En esta época, muchos eruditos rehusaron servir bajo el dominio Manchú, y en 1727; 83 años después del establecimiento de la dinastía Qin, personas leales a la dinastía Ming aun estaban activas, planeando destronar al gobierno. Algunos de estos eruditos fueron Huang Zongxi (1610 – 1695 D.C.), Gu Yanwu y Yan Yuan, todos estos apoyaron la practica de artes marciales como una forma de resistencia patriótica en contra invasor extranjero".

Huang Zongxi, tenia un hijo al cual bautizo, Huang Baijia, Baijia estudió boxeo con Wang Zhengnan (1617 – 1669 D.C.). Huang Zongxi escribió el libro, "Epitafio para Wang Zhengnan", no solo para honrar al maestro de su hijo, sino también para expresar sus sentimientos en contra del régimen Manchú.

Esto explica en cierta forma la razón por la cual Huang Zongxi, declara la superioridad de la escuela interna de boxeo contra la externa. Basados en la investigación de Henning, un ejemplo del simbolismo utilizado en el "Epitafio (el cual fue destinado para ser destruido durante la dinastía Qin, pero por alguna razón se salvo de serlo); es el uso, al final del libro, de los caracteres tradicionales del calendario cíclico de 60 años en lugar del titulo imperial del reinado Manchú, al referirse a la fecha de nacimiento y muerte de Wang Zhengnan". Esto por si solo es una muestra de rebeldía por parte de Huang contra los Manchú. A pesar de que Huang en su juventud hizo parte activa de movimientos de resistencia en contra de los Manchú en la provincia de Zhejiang, durante su edad media cambio un poco su actitud hacia los Manchú (aunque evadió la presión de ser parte del cuerpo oficial), Huang cooperó con la dinastía Qin a través de canales privados durante su trabajo de compilación de la historia de la dinastía Ming.

Desgraciadamente muchos autores tomaron literalmente los escritos de Zongxi y lo usaron para dividir los estilos marciales chinos en Externos e Internos. Durante la Rebelión de los Boxeadores, aumento aun más la confusión acerca de los orígenes de estas Artes, al punto en el cual se tomó el ejemplo de los monjes guerreros como estandarte patriótico y es así como

muchos maestros chinos comenzaron a trazar sus orígenes en el Templo Shaolin. Muchas de las historias que se conocen acerca del entrenamiento de los monjes, orígenes etc. "Proviene de un libro publicado en 1915, por un autor desconocido titulado, "Secretos del Boxeo Shaolin". El cual tejió todas las historias, mitos y leyendas tan populares en la época. Tang Hao y Xu Zhedong, expuso la total falta de veracidad histórica de este libro, sin embargo, "Secretos del Boxeo Shaolin" fue tan popular que ha sido usado como la fuente de la historia de las Artes Marciales chinas. La leyenda del origen del Taijiquan tiene las siguientes etapas:

1. Antes de 1669, en donde solo se hace referencia a Sanfeng como un taoísta inmortal.
2. Después de 1669 en el cual Sanfeng se dice es el fundador de la escuela interna de boxeo.
3. Después de 1900 en la cual se dice que Zhang Sanfeng fue el creador del Taijiquan.

Una razón que pudo haber influido en la fabricación de esta leyenda fue la de usar a Sanfeng como fundador para competir con la leyenda de Bodhidharma y así poder atraer estudiantes.

LA ACADEMIA CENTRAL DE ARTES MARCIALES

Este tipo de división de estilos causa muchos problemas cuando el gobierno nacionalista lanza el proyecto de la Academia Central de Artes Marciales, Zhongyang Guoshuguan. La cual fue fundada en Marzo de 1928 en la ciudad de Nanjin; Bajo la dirección de Zhang Zhijiang, quien era el comandante del ejército del Noroeste de Feng Yuxiang. Zhang era un fanático de las Artes Marciales, una vez en Nanjin unió sus esfuerzos con varios líderes militares. En su comienzo la escuela fue organizada en dos secciones para hombres, la sección de "estilos" de Shaolin y los de Wudang; Este arreglo no duro mucho debido a enemistades y enfrentamientos entre sus seguidores.

Tan serios fueron estos que los directores ejecutivos de la sección de Shaolin, Wang Ziping y el de la sección de Wudang, Gao Zhedong, se atacaron. Inclusive los directores académicos de Shaolin, Ma Yufu y el de Wudang, Liu Yinhu se atacaron con lanzas de bambú en otra salvaje pelea.

Este tipo de comportamiento era lo último que se necesitaba en un proyecto enfocado a unificar a los practicantes de Artes Marciales. En Julio de 1928 los dos grupos fueron abolidos, se eligieron nuevos miembros para la dirección los cuales tenían una orientación de trabajar en grupo, los cuales dirigirían las nuevas divisiones de Enseñanza, Publicación y Asuntos Generales. Los personajes que se contrataron para salvar el proyecto de la Academia fueron el educador Ma Liang y el abogado e historiador Tang Hao, la idea central fue la de unificar los estilos de Wushu conocidos hasta ese momento.

Es aquí, que debemos mencionar a uno de los pioneros de la investigación histórica de las Artes Marciales chinas más importantes, Tang Hao (1897-1959), también conocido como Tang Fansheng, nativo del condado de Wu en la provincia de Jiangsu, quien se convirtió en un famoso historiador de las Artes Marciales chinas. Tang Hao nació en una familia pobre, sin embargo Tang cultivó su amor por la literatura y las Artes Marciales la cual desarrollo desde una edad temprana.

Tang trabajó como rector de la Escuela Primaria de Shanghái, es en esta ciudad donde aprendió el Boxeo de las Seis Armonías (Liuhequan) del maestro Liu Zhengnan. Luego estudiaría Xingyiquan y Taijiquan con Li Cunyi y Chen Fake.

Durante su tiempo como rector, Tang enseñó Artes Marciales a sus estudiantes enfatizando la importancia del acondicionamiento del cuerpo como la base de toda práctica Marcial, Tang consideraba la idea de “técnicas secretas” como una tontería, en su lugar la efectividad de un Arte Marcial radica en la maestría de las técnicas del Arte que se escoja combinado con un buen acondicionamiento físico. Como director del departamento editorial de La Academia Central de Artes Marciales en Nanjin (Zhongyang Guoshu Guan), Tang promulgó el estudio científico en las Artes Marciales chinas criticando duramente el enfoque de las diferentes escuelas acerca de linajes, la asociación de las mismas con religión, lo oculto y lo sobrenatural; Al mismo tiempo Tang enfatizó “practicalidad” en el entrenamiento y criticó el “embellecimiento” de las mismas, enfocándose en las técnicas más efectivas para el combate.

En 1930 lidera una representación de la Academia Central de Artes Marciales (incluyendo Zhu Guofu, Yang Songshan y otros) a Japón en una visita de investigación. Tang se caracterizó por su enfoque estricto, basado en documentos, entrevistas e investigación de campo y no en leyendas. Tang Hao es uno de los primeros que refutaría la concepción popular de que el

Taijiquan fue creado por Zhang Sanfeng así como las historias acerca del Templo Shaolin. Tang Hao decidió investigar a fondo la raíz de estas divisiones luego de su experiencia en la Academia Central, durante su investigación la cual fue publicada con él título “Estudio de Shaolin y Wudang” o Shaolin Wudang Kao, Tang descubrió que estas historias no eran más que fabricaciones sin ninguna base histórica. Tang concluyó basado en su extensa investigación de diferentes documentos, así como visitas de campo, que Bodhidharma y Zhang Sanfeng no tenían ningún conocimiento Marcial y que las ideas acerca de Artes Marciales “originadas” en Shaolin eran incorrectas.

La Academia y sus cientos de sucursales en el ámbito nacional y el masivo esfuerzo publicitario realizado, no solo directamente por la Academia, sino también el realizado por educadores Marciales y activistas asociados con el Guoshuguan, tuvieron un éxito limitado.

Este esfuerzo solo alcanza aquellas provincias bajo en control del Guomindang, otro tipo de asociaciones similares se crearon en otras provincias organizadas por los jefes de milicia en el poder. La Academia de Nanjin organiza dos tipos de programas, los cuales serian conformados por grupos de sesenta estudiantes quienes eran generalmente enviados por sus provincias, en la Sección de Instrucción recibían educación por tres años en diferentes Artes Marciales y otros temas, viviendo en los dormitorios de la Academia y tomando un total de cuarenta y cuatro horas de cursos cada semana. Aquellos no aceptados en el programa de grado eran remitidos a la Sección de Entrenamiento. El pensum no solo contenía el estudio de estilos mantis, Taijiquan, Shuai Jiao, Bajiquan, Puño Largo, Hsing I, Baguazhang, Jian, Boxeo Chino y Occidental sino también clases de Matemáticas, Higiene, Estudios Políticos etc. La idea era la de formar buenos instructores y ciudadanos.

XINGYI QUAN Y SU RELACIÓN CON EL KUNG FU



XINGYI QUAN

Se traduce el Xingyi Quan como el “Boxeo de la Forma y la Mente”, es también conocido como el Xinyiliuhe Quan o “Corazón- Mente y seis coordinaciones”, siendo Liuhe Quan traducido como “Seis coordinaciones”. Este Estilo es conocido por su empleo de los cinco elementos que son distintos en China con respecto a Occidente, estos son: agua, fuego, madera, metal y tierra. Los elementos son llamados Wuxing.

Este Estilo es muy completo y se lo denomina como el Boxeo de la Imitación, porque se emulan los movimientos de los cinco animales.

El Xingyi Quan se caracteriza por la variedad de técnicas, los movimientos son simples y directos pero que reflejan una gran belleza. Los desplazamientos son firmes y controlados pero con notable fluidez, el Dantian llamado Hara en japonés (región debajo del ombligo) se mantiene duro en cada movimiento.

El practicante de Xingyi Quan se mueve con rapidez y coordinación y tiene un buen manejo del Chi, toma la energía de la tierra y la desplaza por su cuerpo en armonía.

Es importante no confundir el Xingyi Quan con el Yi Quan, de hecho el Yi Quan fue creado por el Maestro Wang Xiangzhai que fue alumno del Maestro Guo Yushen de Xingyi Quan.

Son Estilos emparentados pero con diferencias importantes, volviendo al Xingyi Quan, se emplea la respiración natural, la espalda se mantiene erguida y el tórax encogido para facilitar el descenso del Chi al Dantian.

Técnicamente, el Estilo posee dentro de su arsenal golpes de puños muy rápidos, el puño se utiliza bien cerrado y los miembros inferiores se mantienen firmes pero no rígidos, permitiendo desplazamientos rápidos.

Aunque los puños deben estar bien apretados, las muñecas deben estar flojas, la energía del golpe se concentra en los nudillos o la zona que impacta.

El equilibrio es un factor también fundamental en el Xingyi Quan, las posturas pueden parecer incómodas pero el practicante debido a su entrenamiento se siente cómodo al efectuarlas y fluye con normalidad.

Los golpes se propinan a las tres zonas más importantes del cuerpo, alta, media y baja. Las patadas se realizan para atacar principalmente a las zonas baja y media como en muchos Estilos de Kung Fu.

Durante un combate o realización de una Forma (Kuen), el practicante de Xingyi Quan debe tener los hombros relajados, los codos semi - flexionados y pegados a las costillas al lanzar los golpes de puños, buscando la relajación en todo momento.

El Xingyi Quan es un Estilo complejo, muy completo y con una amplia parte teórica para estudiar e investigar. Se basa en antiguos conocimientos chinos que comprende el uso de los elementos, la imitación de los animales y conceptos como el de las ocho palabras que contienen ocho técnicas de combate muy importantes como: Jie (interceptar), Guo (envolver), Zhan (romper), Tiao (atacar hacia arriba), Kua (cadera), Yun (nube), Ding (resistir) y Ling (guiar).

Actualmente, el Xingyi Quan es un Arte practicado en todo el mundo pero con diferentes fines, para mejorar y conservar la salud, autodefensa, relajación, mejorar el físico, etc.

Pero lo innegable es que el Xingyi Quan es un tesoro histórico de China, siendo un Estilo tradicional de Kung Fu que encierra conocimientos milenarios que benefician a practicantes en todo el mundo.

LUCHA LEONESA

(ESPAÑA)



La **Lucha Leonesa** también denominada **Aluches**, es un deporte de los más antiguos del continente, autóctono de la provincia de León (España).

Otras luchas ya en desuso que parecen tener su origen en la Lucha Leonesa transmitida por los pastores por medio de la trashumancia son las denominadas Lucha de la Cruz en Salamanca, vueltas o marañas (Muga de Sayago), luchas o trinchas (Zamora), Lucha en La Moraña (Ávila), Galhofa (norte de Portugal), Valto (Concejo de la Lomba, León), Altío o Aluches (La Cepeda), entre otras.

CARACTERÍSTICAS

Se lucha por parejas, de forma parecida a la lucha canaria o al sumo japonés y la lucha tiene lugar dentro de un círculo de unos 17 metros de diámetro.

Los luchadores deben vestir un pantalón corto y una camiseta corta. No pueden usar calzado y se obliga a luchar sin calcetines. Característicamente, llevan un cinturón de cuero de 2 cm de ancho. Este cinturón se coloca en la cintura rodeándola toda, por encima de la cadera, de modo que pueda ser fácilmente agarrado por el adversario.

El objetivo es, mediante ciertas técnicas denominadas *mañas*, hacer que el contrincante toque el suelo con cualquier parte de la espalda, con lo que se obtendrá una caída. Si se consigue que toque el suelo con el vientre o los brazos, se logra media caída. También otorga media caída al adversario, el

hecho de soltarse del cinturón. Gana el primero que consigue 2 caídas enteras.

Se practican dos ligas: la liga de invierno y la liga de verano. La liga de invierno es por equipos (existen siete equipos y tres escuelas municipales). La liga de verano es individual y tiene cuatro categorías: ligeros (-68), medianos (-78), medio pesados (-88) y pesados (+88). También para los niños que quieran participar en este deporte autóctono hay una liga denominada liga de base y que se divide en categorías de edad y peso.

La temporada finaliza con el tradicional corro "Ribera VS Montaña" que un año se celebra en la montaña y otro en la ribera, estos equipos se dividen por la línea del ferrocarril de la FEVE (León-Bilbao). Donde la puntuación cambia ya que el combate es a una caída o a 4 medias y sin tiempo, gana el equipo que conserve al menos un luchador en el corro (denominado el gallo del corro).

MARTIALARM (ARTE DE LA CIENCIA MARCIAL) (AUSTRALIA)



La Ciencia marcial del Martialarm es un sistema de control total creada en Australia, que incorpora las armas científicas del cuerpo con trabajo de habilidad incondicional, ambos con ataques y defensas. Su técnica de lucha consiste en la fórmula que permite un ataque y una defensa con derecho preferente. Pues es un sistema mucho más rápido para combatir que las defensas convencionales de la respuesta en la reacción. La fórmula en que se lucha es aplicada correctamente lo cual supera la tecnología Marcial actual de las demás Artes Marciales para desarrollarse científicamente y para fijar los nuevos estándares.

Zen Do Kai es un estilo libre de Artes Marciales del sistema que se originó en Australia por Bob Jones y Richard Norton cuando se fueron los japoneses Gōjū Kai Karate Dojo de Tino Ceberano en 1970. (Tino Ceberano, considerado como figura clave en el desarrollo de la Artes Marciales australianas, alumno directo de Yamaguchi, nacido en Hawaii).

Bob Jones describe Zen Do Kai como un " sistema abierto" y como tal está abierto a las influencias e ideas de todo el mundo, que abarca elementos de boxeo, grappling (es un modo de lucha usado en diferentes artes marciales, el grappling es una compilación lógica y efectiva de técnicas y tácticas dirigidas a derrotar a un adversario), Jiu-Jitsu Brasileiro, Eskrima, Judo , Karate y Muay Thai tailandés.

Zen Do Kai medios, según Jones, "lo mejor de todo en la progresión", y sus elementos son de autodefensa, kata y trabajo huelga . Se distingue de muchas formas del Karate Tradicional, ya que permite muchas técnicas y prácticas utilizado por el Kickboxing tailandés. La filosofía Zen Do Kai abarca el principio de "si funciona, úsalo" y como tal contiene elementos de una variedad de otras Artes Marciales.



TÉCNICA DE JIU - JITSU BRASILEIRO

Zen Do Kai utiliza Katas como una forma de disciplina en la formación y el Kata se ha seleccionado para la ayuda en el desarrollo rudimentario de las posturas y técnicas. La mayoría de los katas se derivan de los estilos tradicionales de Okinawa en Karate, lo que refleja el fondo de Jones en la década de 1960.

Zen Do Kai también pone un gran énfasis en el combate cuerpo a cuerpo y en tierra con técnicas, en particular, del Jiu-jitsu y otras formas de groundfighting (Combate en el suelo o en tierra) en gran parte desconocido en Occidente hasta finales de 1980.

La primera Zen Do Kai Dojo se abrió en la calle Elizabeth, Melbourne . Jones afirma que fue pensado originalmente para atender a los que trabajaban en la industria de seguridad. Zen Do Kai sigue el modelo clásico de Artes Marciales con una jerarquía distinta, una filosofía y la promoción del código ético de Bushido .

La mayoría de las escuelas Zen Do Kai hacen hincapié en las aplicaciones de autodefensa, pero no promueven la lucha o violencia.

ZEN DO KAI CRUCES

El Zen Do Kai cruces son parte de la historia de la tradición Zen Do Kai, que se otorgan a los estudiantes a través de la demostración de la lealtad, esfuerzo y dedicación, mientras que siguiendo el camino del guerrero (en torno a las habilidades de Cinturón Negro). Sólo los profesores que hayan sido autorizados a Cruces de premio podrán hacerlo.

La cruz es un símbolo importante de la aceptación en los niveles más altos de la familia de Zen Do Kai y es un ejemplo de compromiso con la protección y la instrucción de los hermanos y hermanas en las filas de Zen Do Kai.

La cruz tiene su origen en el país de Finlandia y se ha decorado con formas geométricas simbólicas de la estrategia de batalla y el Bushido Senjo identificada con las palabras, Ishoa y Kyunnin.

Estos términos y las cruces se explican a continuación: El original de Zen Do Kai cruz era la cruz cuadrada. Fue modelado en la cruz finlandesa de valentía. David Milne y Sabotka proyecto de ley. Durante los años sesenta, como su empresa de seguridad creció, Jones otorga más cruces a su personal. En los años setenta Jones incluye la cruz 'Bushido'. Esto se traduce literalmente como "el camino del guerrero" y la cruz tomó un significado ligeramente nuevo. La Cruz Bushido (como aún se le conoce) fue presentado por Jones con su Zen grado superior.

Los estudiantes de Kai como un símbolo de protección del menor Zen Do Kai hermano (los estudiantes en las filas), tuvo como objetivo inculcar un incentivo para que cada nuevo estudiante maximizara sus esfuerzos para ganar la aceptación en "la nueva familia de seguridad". Hoy en día, los practicantes de Zen Do Kai entrenan fuertemente para ganarse el honor y el privilegio de ser condecorado con la Cruz Bushido. Sea cual sea la cruz de su adjudicación, lo más importante es la relación entre el instructor y los estudiantes. Es el significado y la intención de la concesión de la cruz.

La cruz redonda fue introducida inicialmente para reconocer la comprensión y el compromiso de las esposas y parejas del personal de seguridad en la protección de los intereses de Jones, la mayor parte del personal de seguridad de Jones trabajó durante largas horas y seis noches a la semana. Las mujeres recibieron la pequeña cruz circular que las identificaba como "las que entendieron". Esta cruz fue desarrollada durante los años setenta en Zen Do Kai y la palabra 'Ishoa' la fue grabada en ella. Esto significa, literalmente, la "iluminación", la mezcla perfecta de la mente y el cuerpo. La Cruz Ishoa fue otorgado a las mujeres "Karate", o para ejemplificar su comprensión de la formación de los hombres de Jones hasta seis noches a la semana. Pronto la primera ola de mujeres Zen Do Kai estudiantes se les concedió también el

reconocimiento como Artistas Marciales dedicadas con la presentación de la Cruz Ishoa y esta cruz tomó un nuevo significado, su nueva reverencia reflejaba la de la Cruz Bushido, también, se convirtió en un símbolo de la protección de los hermanos Junior y, ahora también, hermanas, en las filas de Zen Do Kai. Hoy en día, a las mujeres practicantes de Zen Do Kai se les concede esta cruz por su férrea determinación en la formación, dedicación y compromiso con Zen Do Kai. Así como la concesión de la Cruz Bushido, es un privilegio y honor de Zen Do Kai para estudiantes de sexo masculino, también lo es la concesión de la Cruz Ishoa de Zen Do a estudiantes de Kai. Ambas cruces se llevan a cabo en relación con idéntica estima y con frecuencia se concede junto a oficiales de las funciones familiares ZDK.

SAMBO (ARTE MARCIAL) (RUSIA)



Federación Internacional de Sambo Amateur

Sambo, que significa literalmente "defensa propia sin arma", es un Arte Marcial moderno, es un deporte de combate y sistema de defensa propia desarrollado en la antigua Unión Soviética, y reconocido como un deporte nacional por el Comité de Deportes de toda la URSS en 1938, presentado por Anatoli Jarlámpiev. Tiene sus raíces en estilos tradicionales de la lucha libre como el Judo principalmente, el Koch armenio, Chidaoba georgiano, el Trîntă moldavo, el Kurash uzbeko, y el Khapsagay mongol.

Según la Federación Internacional de Estilos de Lucha libre Asociados (FILA), el Sambo es una de las cuatro formas principales de la lucha libre competitiva aficionada que se practican actualmente, siendo las otras tres la lucha grecorromana, la lucha de estilo libre y el judo.



ORÍGEN

Antes de la Revolución rusa de 1917 el ejército imperial no poseía un sistema unificado de combate sin armas. Por este motivo, Lenin encargó a un equipo de expertos el desarrollo de un sistema de combate propio del Ejército Rojo. Todos los mecanismos económicos del inmenso aparato político que formó la Unión Soviética fueron puestos a disposición para investigar y desarrollar el mejor sistema de combate humano.

El equipo de expertos viajó por todo el mundo recopilando las técnicas más eficaces de las disciplinas más conocidas en aquel entonces, siendo estas: el Judo, el Jiu Jitsu, el Karate y el Kung Fu que fusionaron junto a las luchas autóctonas añadiendo además, técnicas de disciplinas olímpicas como la Lucha Greco-romana, Lucha libre y Boxeo. Posteriormente con la entrada del siglo XXI se integraron las técnicas del boxeo tailandés o Muay Thai. Nunca antes en la historia de la humanidad había existido una información tan detallada sobre la evolución de un sistema de combate.

FUNDADORES

En 1918, Lenin creó el Vseobuch (Vseóbshcheye voyénnoye obuchéniye o Formación General de Militares) bajo el mando de N.I. Podovoiski para entrenar al Ejército Rojo. La tarea de desarrollo y organización de militares rusos en el entrenamiento de combate cuerpo a cuerpo recayó en K. Voroshílov, quien por su parte, creó el centro de formación física NKVD, "Dinamo". Voroshilov, para llevar a cabo la investigación fuera de Rusia, seleccionó a tres individuos: V. Spiridonov y V.S. Oshchepkov, cada uno de ellos realiza un estudio endémico de los combates nativos y sus técnicas y conocer también como se difundían en otros países.

Cada una de las técnicas que se fueron incluyendo en el sistema fue estudiada minuciosamente, considerando sus méritos y su aplicación en combate sin armas, así se fueron refinando las técnicas para conseguir el objetivo del Sambo: Detener a un agresor armado en el menor tiempo posible, de esta forma fue como las mejores técnicas del Judo y el Jiu Jitsu entraron en el repertorio del Sambo.

LOS PADRES DEL SAMBO:

- Vasili Sergéyevich Oshchepkov, nació en la isla de Sajalín, en aquel tiempo tierra japonesa, estudió Judo con el maestro fundador Jigorō Kanō en el Kōdōkan llegando hasta 2º Dan Cinturón Negro. Vasili Oshchepkov, enseñó el Judo y el karate a fuerzas de élite del Ejército Rojo en la Casa Central del Ejército Rojo. Murió en un gulag en el año 1933 acusado de ser espía japonés durante la purga Stalinista, al reconocer el Judo como base del Sambo. Esto se consideró como una ofensa ya que desde un principio el Sambo trató de ser un Arte Marcial propio de la recién creada URSS. Fue utilizado como elemento de cohesión de la propaganda estatal soviética, restaba importancia a los orígenes regionales y extranjeros.
- Víctor Spiridonov, veterano de combate de la Primera Guerra Mundial (1914-1918) y uno de los primeros instructores de lucha y defensa personal contratados por el Centro Dinamo. En su experiencia marcial a lo largo de los años practicó Lucha Greco Romana, Lucha Libre, estilos eslavos de lucha y de Jiu Jitsu japonés. Como investigador de estilos de lucha en el Centro Dinamo, viajó a Mongolia, al Japón y a China para estudiar sus estilos nativos. Desde los años 20 y dada una lesión en su brazo izquierdo por una bayoneta en la guerra ruso-japonesa, desarrolló un enfoque del Sambo más suave, el Samoz, encaminado a preparar a los policías y guardaespaldas de la URSS. Esta versión más refinada del Sambo se ha fusionado con el sistema actual de Sambo Defensa Personal, usado hoy en día en situaciones reales por practicantes de todo el mundo.
- Anatoli Kharlampiev, llamado por muchas fuentes como el padre del Sambo, esto se debe fundamentalmente a que él tuvo la longevidad y los contactos necesarios para permanecer a cargo de este arte cuando fue llamado Sambo. Sin embargo, hay que decir que las maniobras políticas de Kharlampiev son las únicas responsables de que el comité deportivo de la Unión soviética aceptara el Sambo como el deporte de combate oficial de la URSS en 1938, de forma que podemos decir que Kharlampiev es el padre de la Lucha Sambo o Sambo deportivo.

Contrariamente a lo que se piensa Oshchepkov y Spiridonov no cooperaron en el desarrollo del combate sin armas, la fusión progresiva de estilos se consiguió a través de sus estudiantes así como el personal militar, aunque ambos maestros tuvieron la ocasión de colaborar en muchas ocasiones, sus esfuerzos nunca se unieron en una misma dirección.

Además de los mencionados otros nombres importantes en el desarrollo original del Sambo son N.I. Golkovski, I.L. Vasíliev, A.I. Chumarov, S.V. Maguirovski, V.I. Andréyev. D.S. Damanin, V.F. Máslov, A.A. Budzinski y los hermanos Niniashvili.

La contribución de cada uno de ellos, fue la investigación intensiva de las reacciones psicofisiológicas ante las crisis de estrés por confrontaciones físicas, las reacciones psicológicas en el combate de supervivencia y de la aceptabilidad legal, médica y táctica de la actividad del combate, así como la exploración de las consideraciones técnicas.

EVOLUCIÓN DEPORTIVA DEL SAMBO



Academia Mundial de Sambo en Kstovo, Rusia

- En 1930, el Sambo se añade al plan de estudios del Instituto Estatal de Cultura Física de Moscú.
- En 1938, recibió el reconocimiento de todos los comités para que el Sambo fuera el estilo Nacional de Lucha en la Unión Soviética.
- En 1947, el primer campeonato de la URSS en individuales y por equipos venciendo las formaciones de Moscú y de Leningrado.

- En 1964, Victoria de Borís Mishenko sobre Isao Okano en competición en el instituto Kōdōkan (máxima institución de judo) convulsionó el mundo del judo, este combate fue el que precipitó el cambio, esta victoria abrió los ojos a muchos yudokas, marcó las diferencias entre el judo y el Sambo, propiciando el asentamiento de la Lucha Sambo para las futuras generaciones.
- En 1966, la FILA (Federación Internacional de Lucha Amateur), reconoce al Sambo como su tercer estilo de Lucha, y es aceptado como su tercera disciplina.
- En 1967, se realiza el I Campeonato Internacional de Sambo en Riga-URSS, con atletas de Bulgaria, Mongolia, Yugoslavia y la URSS.
- En 1971, se incluye al Sambo en las Spartakiadas Nacionales de múltiples deportes de la URSS.
- En 1972, se realiza el I Campeonato Europeo en Riga-URSS del 20 al 27 de noviembre. Ese mismo año, Herbert Jacob de Gran Bretaña es nombrado por la FILA director de la comisión de Sambo.
- En 1973, se realiza el I Campeonato Mundial de Sambo, en Teherán, Irán.
- En 1975, se realiza el I Campeonato Mundial dentro de EUA.
- En 1977, Fernando Compte de España es nombrado nuevo comisionado de la FILA para el Sambo, en el Comité Mundial de Lucha Sambo.
- En 1977, se realiza el I Campeonato Panamericano de Sambo, en San Juan, Puerto Rico.
- En 1977, se realiza la I Copa del Mundo de Sambo, en Tenerife, España.
- En 1979, la FILA incluye en su calendario anual los Campeonatos Mundiales de Sambo, en categoría 17 a 20 años.
- En 1981, el Comité Olímpico Internacional reconoce al Sambo.
- En 1981, se realiza el I Campeonato Mundial de Sambo para mujeres, en Madrid, España.
- En 1981, se incluye al Sambo en los juegos Deportivos Bolivarianos, en Sudamérica.
- En 1982, el Sambo es incluido en los juegos de la Cruz del Sur, en Rosario Argentina (Sudamérica).
- En 1983, se incluye el Sambo en la AAU Junior Olympic Games de EUA.
- En 1983, se incluye el Sambo en los XIV Juegos Deportivos Panamericanos en Caracas, Venezuela.
- En 1984, el Sambo es incluido en los Hapooel Games, en Israel.
- En 1984, se realiza el Campeonato Mundial de Sambo, en Puerto la Cruz, Venezuela.
- En 1984, se separa el Sambo de la FILA, en el Congreso, en Johnkoping, Suecia.

- En 1984, se funda la Federación Internacional Amateur de Sambo (FIAS) en Bilbao, España, siendo electo presidente el Sr. Fernando Compte de España.
- En 1985, es aceptada la FIAS por la Asociación Internacional General de Deportes Federados, como miembro, el 21 de octubre.
- En 1985, se incluye el Sambo en los IWGA, World Games en Londres, Inglaterra.
- En 1986, se realiza la I Copa del Mundo en Asia, con sede en Tokio, Japón.
- En 1987, se realiza la primera Copa del Mundo de Sambo en África, con sede en Casablanca, Marruecos.
- En 1989, se realiza el I Campeonato Categoría Cadete en West Orange, New Jersey. (USA)
- En 1990, se realiza la I Copa del Mundo en Caracas, Venezuela.
- En 1991, se retira Fernando Compte de la Presidencia de la FIAS.
- En 1991, se realiza el I Campeonato para Escolares (13-14 años) en Herne Bay, Inglaterra.
- En 1993 se incluye al Sambo como exhibición en los eventos deportivos del Festival Cultural de los Juegos Universitarios Mundiales.
- En 1998 el Sambo es incluido en los World Youth Games en Moscú, Rusia.
- En 1998, se incorporan nuevamente a la práctica del Sambo y a las Competencias Internacionales, Venezuela y otros países del Centro y Sudamérica.
- De 1998 a 2000, continúan realizándose eventos nacionales en cada uno de los países de América y del mundo, asistiendo muchos de ellos a competencias internacionales.
- En 2001, la FIAS y su Comité Ejecutivo, determinan por Mandato-Certificado designar al Prof. Emilio Alonso A. PRESIDENTE PROVISIONAL de la FPAS (Federación Panamericana Amateur de Sambo) hasta el Congreso Panamericano a celebrarse en Ciudad de Panamá, noviembre de 2002.
- En el 2002, la FIAS realiza la 1ra. Convención Panamericana Amateur de Sambo, resultando electo Presidente el Sr. Emilio Alonso, con la asistencia de los siguientes delegados: Dr. Leonid Polyakov (EUA) - Dr. Cesar Chu Jr. (Panamá) - Lic. Víctor Pirela (Venezuela) - Sr. David Polis (Canadá) - Prof. Antonio Ramírez Rebollar (México) - Prof. Emilio Alonso (Venezuela).
- En 2003, se continúa con el calendario Internacional de Competencias de la FIAS y se incorporan actividades de la FPAS.
- En noviembre del 2004; Venezuela, México, EE. UU., Canadá y Panamá Asisten por América al Campeonato Mundial de Sambo en St. Petersburgo - Rusia. Así como los representantes de la Federación Panamericana Amateur de Sambo (FPAS) y de la federación Internacional Amateur de Sambo (FIAS).

CARACTERÍSTICAS

ESTILOS DE SAMBO

Aunque al principio fuera un solo sistema, ahora hay tres estilos generalmente reconocidos del Sambo:

- **Lucha Sambo** (Borba Sambo) es estilísticamente similar a lucha libre aficionada o Judo. La competición es similar al Judo, pero con algunas diferencias en reglas, protocolo, y uniforme. Por ejemplo, en contraste con el Judo, el Sambo permite todos los tipos de cerraduras de pierna, sin permitir estrangulaciones.
- **Sambo defensa personal**, variante similar al karate y Jiu-Jitsu tradicionales y al Aikido. Está basada en la aplicación de técnicas prácticas para la defensa propia, como la defensa contra ataques tanto por atacantes armados como por desarmados.
- **Combat Sambo**, utilizado y desarrollado para los militares, este es posiblemente la raíz del Sambo como es conocido ahora, e incluye la práctica con armas punzocortantes y de fuego, incluyendo técnicas de desarme. La competición en el combate se parece a formas más antiguas del Judo, del Karate y otras Artes Marciales más modernas como el kickboxing, incluye formas más desarrolladas de golpes y de la lucha cuerpo a cuerpo.

UNIFORME Y GRADOS

Un practicante de Sambo normalmente lleva puesto una chaqueta roja o azul (o cualquier otro color) llamada **Kurtka**, un cinturón, pantalones cortos del mismo color y unos **Sambovki** (zapatos de Sambo). El Kurtka se diferencia de los Keikogis (uniforme de entrenamiento), de otras Artes Marciales ya que permite que el cinturón se introduzca por dentro a través de ojales en la cintura. De esta manera se evita que la chaqueta se salga del cinturón. Además para la práctica del Combat Sambo son necesarios guantes de Artes Marciales Mixtas (permiten trabajar agarres), casco, protector bucal, coquilla y protector tibial. Normalmente el uniforme de un practicante de Sambo no refleja su grado de maestría o ranking competitivo de manera similar a los deportes de contacto estilo Kick Boxing, etc. En Rusia, al mismo tiempo que se usa el sistema de Kyu-dan en Artes Marciales japonesas, también se utiliza un sistema de grados competitivo denominado Sistema Unificado de

Clasificación Deportiva de la URSS, en la que el grado más alto de maestría se denomina Maestro Deportivo Distinguido en Sambo.

ALGUNOS PRACTICANTES FAMOSOS

Fedor Emelianenko, es un peleador ruso de Sambo, Judo y Artes Marciales Mixtas. Emelianenko es ampliamente reconocido como el mejor peleador y artista marcial libra por libra del mundo además de ser campeón del mundo de Sambo en el 2002, 2005 y 2007 y de Europa en el 1997

Vladímir Putin, político ruso. Fue el segundo presidente de Rusia desde la disolución de la Unión Soviética y es el actual Primer Ministro y el Presidente del Partido Rusia Unida.

Aleksander Lukashenko, actual Presidente de Bielorrusia. Sirvió dos periodos en las tropas de la Armada Soviética entre 1975-1977 y 1980-1982, donde aprendió y finalmente se impuso como campeón regional de Sambo.

Oleg Taktárov, luchador de Artes Marciales mixtas (compitió en UFC y PRIDE Fighting Champion Ship) y actor en películas como Miami vice, Asesinato justo, 15 Minutos, Air Force One.

Oleg Prudius, luchador profesional anteriormente el USA Open Heavy Weight Sambo Champion de 2005 United States Kickboxing Association (USKBA) International Heavy Weight Grappling Champion.

Alexxander Emelianenko, luchador de Artes Marciales Mixtas, dos veces campeón mundial de Combat Sambo.

Blagoi Ivanov, Samboka y luchador de AMM búlgaro ganador del 2008 Combat Sambo World Champion Ship celebrado en San Petersburgo derrotando a Fedor Emelianenko.

Juan Barbuzano Martín, deportista español que destacó en distintos tipos de luchas deportivas. En el campeonato del mundo de Sambo celebrado en Teherán 1973 se proclamó subcampeón del mundo de Lucha Sambo, tras ser campeón de España.

SHORONJI KEMPO

(JAPON)



Shorinji Kempo, es un Arte Marcial japonés moderno (Gendai Budo) que se difundió a finales de la Segunda Guerra Mundial en Japón. El termino *Shorinji* en japonés alude al templo Shaolin (en China) mientras Kempo es la palabra japonesa para referirse al Quan Fa (Artes Marciales de China, también llamado "Kung Fu").

El Shorinji Kempo comenzó en Japón en 1947, concebido por Kaiso (fundador) Nakano Michiomi más conocido por su nombre budista So Doshin como un sistema para cultivar a la población con "las enseñanzas", "las técnicas" y "el sistema educativo" tradicional de la cultura oriental.

FILOSOFÍA

Las enseñanzas de Shorinji Kempo están basadas en las ideas y filosofía de Kaiso So Doshin influenciadas por las enseñanzas de su abuelo So Shigeto, que tenía el rango de "hanshi" en Kendo otorgado por la Dai Nihon Butokukai y de su relación con la Sociedad del Dragón Negro. "La mitad para la felicidad propia y la mitad para la felicidad de otros" "La rectitud sin fuerza resulta ineficaz, la fuerza sin rectitud resulta en violencia" Estas palabras describen un estilo de vida y una razón de ser son el precepto básico del Shorinji Kempo. Kaiso enseñó que primero debemos establecernos nosotros mismos para poder afrontar una vida feliz en común ayudándonos unos a otros.

desaparición de los principios por los que se regía el mundo. El nombre marcial, proviene de Marte, el dios de la guerra romano. Las artes marciales orientales, en algunos casos, se practicaban en círculos cerrados o eran distintivas de una élite relacionada con la milicia y la nobleza, como fue el caso de los guerreros samuráis, y su contenido iba mucho más allá de lo que constituía el entrenamiento de las tropas. En China, y en Corea por el contrario, se veía en el siglo XIX y comienzos del XX, a las Artes Marciales y sus practicantes con desprecio, debido al auge del confucionismo, como parte de las políticas de estado; lo que debilitó el componente militar de la nación. Cuando las Artes Militares tradicionales perdieron su lugar crucial en el dominio de la sociedad y la defensa del país, se transformaron en una opción para el desarrollo de la nación con objeto de mejorar física y espiritualmente a la población, lo que ha contribuido a que se pierda gran parte del conocimiento de las aplicaciones prácticas de las mismas.

En la actualidad las artes marciales tradicionales orientales aún incluyen en la práctica un código ético preciso que tiene sus raíces en el confucionismo chino, el sintoísmo japonés y la espiritualidad del budismo zen (chan). Además, algunas Artes Marciales, como el tai chi chuan, se preservan como una práctica para mejorar la salud física y mental.

A partir de esta situación surgieron en el Japón, los *Do* o 'vías'. Tales como: Judo, Karate-Do, Aikidō, Kendo, Kobudo, y a través de ellas, algo más tarde en Corea el taekwondo, el Hapkido, y el Tangsudo; y en China el "Chuan fa" o Kung fu dio lugar más tarde al wu shu. El éxito de las Artes Marciales surgidas como una reinterpretación de las Artes Militares Históricas, propició que se recuperasen en diversas culturas los sistemas de lucha con y sin armas tradicionales. Así, en Japón se diferencian las antiguas tradiciones o escuelas clásicas conocidas como (koryu budo) en relación a las Artes Marciales tradicionales modernas surgidas tras la restauración Meiji (1868) o (gendai budo), y en China las Artes Marciales de China que derivaron en el wu shu moderno.

Algunas Artes Marciales, y en particular las Artes Marciales originadas en China, Japón y Corea, van más allá de las aplicaciones físicas e incluyen conocimientos de traumatología, regulación psicofísica, terapéutica (acupuntura, digito puntura, herboristería) y otras áreas relacionadas con la medicina china tradicional. Esto es una extensión natural del Arte Marcial debido a que, a un nivel avanzado, las técnicas sacan provecho de un detallado conocimiento de la fisiología y funcionamiento energético en el organismo del adversario con objeto de incrementar la eficiencia de las mismas.

Además, los practicantes de diversas Artes Marciales tradicionales han comenzado a redescubrir los diferentes métodos de construcción de armas antiguas, desde la forja de espadas al ensamblaje de catapultas y torres de

TAE BO

(ESTADOS UNIDOS)



Tae Bo es una rutina de ejercicios principalmente asociados al boxeo y al Taekwondo desarrollada por el siete veces campeón del mundo de Karate y practicante de Taekwondo Billy Blanks. El Tae Bo se desarrolló en 1989 combinando la música con los ejercicios de entrenamiento desarrollando un régimen intensivo de trabajo.

El Tae Bo se ha hecho muy popular, extendiéndose a lo largo del mundo y vendiéndose millones de videos del mismo. Antes de que se diese a conocer el Tae Bo ya se practicaban ejercicios que incorporaban técnicas de artes marciales hechos al ritmo de la música conocidos como katas musicales; sin embargo, los katas musicales no llegaron a tener la popularidad del Tae-Bo; por otra parte, los katas musicales eran parte de la rutina de ejercicios de algunos artistas marciales, pero los mismos no eran practicados (formalmente) de manera independiente del resto de las actividades correspondientes al arte marcial al que estaban asociados.

TAE BO
FITNESS CHALLENGE

TAE BO es un acrónimo de *Total Awareness Excellence Body Obedience* (Total Conocimiento de la Excelencia de la Obediencia del Cuerpo). Incluye muchos golpes de Karate, pero no está ideado para pelear. Se trata más de un ejercicio para la salud que un arma de autodefensa. No hay lanzamientos, agarres ni combate en el suelo en Tae Bo, sino que lo que se persigue es el aumento de la salud a partir del movimiento.



Este ejercicio de alta intensidad ha demostrado incrementar la eficacia cardíaca, la fuerza, la resistencia muscular y la flexibilidad. Al trabajar la mayoría de los principales músculos del cuerpo, los practicantes de Tae Bo se desarrollan física y mentalmente, sintiéndose más fuertes y más vitales.

El Tae Bo añade ejercicios aeróbicos a la mezcla, fortaleciendo los músculos con coreografías básicas. Los ejercicios mostrados por Billy Blanks se realizan en 55 minutos.

Body Combat surge en 1999 como una revolución con respecto al fitness de golpes y patadas.

TAEKWONDO

(COREA)



Khaoula Ben Hamza vs María del Rosario Espinoza

El **Taekwondo** fue un Arte Marcial, ahora transformado casi en su totalidad en un deporte de combate. Es considerado como deporte olímpico de combate desde el año 1984, cuando fue introducido como deporte de demostración en los juegos olímpicos realizados en la ciudad de Los Ángeles en los Estados Unidos.

El Taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es una de los sistemas más conocidos. Aunque fue unificado en los años 70's por el kukkiwon; el Taekwondo se basa fundamentalmente en Artes Marciales mucho más antiguas como el Kung fu o Wu Shu chino, en algunas de sus técnicas a mano abierta, el Taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el Karate-do okinawense y japonés. De donde obtiene la mayoría de los golpes con el puño, la planimetría (o división por zonas del cuerpo humano: zona alta- media y baja), los bloqueos, el sistema de grados, su primer uniforme, y sus primeras formas o pumse, como los Kibon (Gibón / Gibbón) y las formas Palgwe, que fueron modificadas posteriormente, por las formas Taeguk (Taekwondo WTF), o las formas Tul (Taekwondo ITF).

ORIGEN DEL TÉRMINO

La palabra taekwondo proviene de los caracteres Hanja (nombre que reciben los sinogramas coreanos) que significan:

- **Tae:** Técnicas que impliquen el uso de el pie.
- **Kwon:** Técnicas que impliquen el uso de la mano.
- **Do:** Camino de perfeccionamiento continuo. Concepto filosófico oriental, conocido también como *Dao* o *Tao* en chino y como *Dō* en japonés. También traducido como "cabeza" o "mente".

Por tanto, la palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino del pie y la mano», ("Tae: Patada; Kwon: Puño; Do: Camino o Filosofía: Camino o filosofía de la pata y el puño"), nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas. Aunque diversos canales de TV han señalado que realmente la traducción directa sería el <<El Poder del Puño y la Patada>>.

Se le considera un método que busca acondicionar el cuerpo, además del desarrollo de la voluntad, basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinación. El Taekwondo busca la percusión (sonido del golpe o el impacto), en la mayoría de sus técnicas.

En la actualidad hay instructores, entrenadores y federaciones que buscan preservarlo como un Arte Marcial al dedicarse más a la disciplina formativa que a la defensa personal; el Taekwondo se destaca fundamentalmente por su aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países en 8 diferentes divisiones de peso (4 para hombres y 4 para mujeres). En los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney (Australia) 2000 el Taekwondo reglamentado por la (WTF) se convirtió en un deporte Olímpico Oficial, disputándose pruebas de combate. El día 4 de septiembre se declaró día internacional del Taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.

Mucha gente cree que el Taekwondo se basa únicamente en las técnicas de patada, pero el Taekwondo NO deportivo aún incluye una gran variedad de técnicas de golpeo en las que se utilizan los puños, codos, manos, pies y rodillas. Además de técnicas de rompimientos, barridos a los pies, atrapes con los pies al cuerpo del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, golpeo a puntos vulnerables, y vitales; incluso algunas luxaciones articulares y proyecciones. Sin embargo lo más destacado del Arte son las técnicas y combinaciones de patadas.

HISTORIA Y ANTECEDENTES

Los maestros e instructores coreanos, debido a su fuerte nacionalismo y resentimiento tras la ocupación japonesa (1910- 1945), y la Guerra de Corea (1950-1953), al ubicar los orígenes del Taekwondo; se remontan al año 50 d.C., a la práctica del Arte Marcial nativo llamado Taekkyon. La evidencia de su práctica fue hallada en tumbas antiguas por arqueólogos japoneses, donde algunas pinturas murales mostraban a dos hombres en una escena de pelea. En aquella época se podían distinguir los antiguos tres reinos en Corea:

- Goguryeo (37 a. C. - 668 d. C)
- Baekje (18 a. C. - 600 d. C)
- Silla (57 a. C. - 936 d. C)

Los militares de la dinastía Goguryeo desarrollaron un estilo de boxeo o arte marcial o "Kempo coreano" basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de los puños. Este estilo de Defensa Personal sin armas es el denominado Taekkyon.

Otro Arte Marcial de gran importancia en esa época fue el Subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este Arte, denominado *sonbe*. En el año 400 d. C, el reino de Baekje intentó invadir el reino de Silla. Se dice que Gwanggaeto, apodado "el grande de Goguryeo", envió 50.000 tropas Sonbe de apoyo al reino de Silla, lo que supuso el primer contacto del reino de Silla con el Subak.

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Baekje en 668 d. C y contra el de Goguryeo en 670. El *hwarang* desempeñó un papel importante en esta unificación.

Los *hwarang* eran un grupo élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Silla. Este grupo había recibido una gran influencia del Subak tras su contacto con las tropas sonbe enviadas por

el reino de Goguryeo en la anterior guerra contra Baekje, y conocían también el Taekkyon. La figura del hwarang buscó ser similar a la del samurái japonés o al caballero medieval occidental. Eran una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.

Este código de honor forma parte de la base filosófica del Taekwondo moderno. Aunque el Arte Marcial del Hwarang do NO es realmente el ancestro técnico - táctico directo del Taekwondo, como si lo son: el Sipalki, el Taekkyon, y el Hwarang do moderno. Los antecedentes de este antiguo código ético pueden encontrarse también en el documento más antiguo de la historia coreana: el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los reinos de la Corea antigua.

Se han encontrado diversos vestigios de la práctica de formas primitivas del Taekkyon (producto de la incorporación de movimientos lentos de defensa y ataque imitados de los animales) en diferentes manifestaciones de la dinastía coreana de Goguryeo, como por ejemplo las pinturas murales encontradas por arqueólogos japoneses en las ruinas de las tumbas reales de Muyon-chong y Samsil-chong, que muestran figuras humanas en acto de combate, con los brazos estirados, representando supuestamente la práctica del Taekkyon.



MURALES ENCONTRADOS EN UNA DE LAS TUMBAS DE LA DINASTÍA GOGURYEO

Dada la antigüedad de las tumbas, se puede inferir que la población de Goguryeo inició la práctica del Taekkyon durante el período comprendido entre los años 3 a. C y 427 d. C.

En Gyeongju, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Seokguram en el templo Bulguksa. En estas imágenes aparecen dos "guerreros diamante" practicando Taekkyon, representando así un símbolo de protección del budismo frente a los demonios.

La época comprendida entre 1147 y 1170 fue un período de paz. En 936 d. C., Wang Kon fundó la dinastía Goryeo, de cuyo nombre deriva el actual nombre de Corea. Se recuperó la práctica del Subak, que se convirtió en un deporte popular y fue utilizado como un método de entrenamiento militar. Durante la época Gojoseon (1392 - 1910), el énfasis en el entrenamiento militar desapareció. La práctica del Subak sólo se permitía en competiciones deportivas llamadas "subakhui".

En el año 1910 se produjo la ocupación japonesa de la península de Corea, que duró 35 años. Se prohibió la práctica del Taekkyon y el Subak. Sin embargo, ambas tradiciones marciales siguieron practicándose en la clandestinidad, y recibieron influencias pedagógicas, metodológicas y de contenido de varias de las Artes Marciales japonesas de la época como: el Karate, y el Judo como ocurrió con todas las Artes Marciales coreanas posteriores a 1945. Por ejemplo en el caso el Hapkido (defensa personal militar, que se basa en el Daito Ryu Aiki- Jujutsu, y Judo japoneses) o en el caso del método de la espada coreano o Hapkumdo, que a su vez fue influenciado por el Arte japonés del sable o Kendo. En el caso del Taekwondo, este busca caracterizarse por movimientos percutantes muy rápidos y directos, al ejecutar los diferentes golpes de mano o patadas; sean circulares como rectilíneos de forma explosiva. Tras la liberación del territorio coreano en 1953, después de la guerra de Corea, se reforzó la práctica del Taekkyon, el Subak, y el Taekwondo como símbolos de la recién adquirida identidad nacional y cultural de Corea.

CREACIÓN Y EVOLUCIÓN DEL TAEKWONDO

El maestro reconocido como creador y difusor del Taekwon - do fue el General Choi Hong Hi, quien estudio Karate estilo Shotokan en el Japón además del Arte Marcial coreano del Taekkyon.



DEMOSTRACIÓN DEL GENERAL CHOI



CHOI HONG HI

Fue el 11 de abril de 1955 cuando se propuso el nombre Taekwondo para designar al Arte Marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre en sus escuelas. Entre las escuelas y corrientes que apoyaron este cambio estaban la Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del Taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.



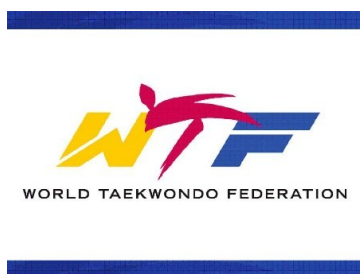
ESCUDO DE LA ASOCIACIÓN COREANA DE TAEKWONDO

El 25 de febrero de 1962 esta Asociación se unió a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el Taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44° Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi, fundó la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladó a Toronto, Canadá.



La práctica del Taekwondo se extendió por el mundo con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF).



Las escuelas coreanas que no hicieron parte de una u otra federación sea ITF o WTF, se mantienen dentro del Arte Marcial del Tang Soo Do, o Tangsudo, el cual difiere del Taekwondo por la casi ausencia de competencias, el equilibrio entre la práctica de técnicas con las manos y con los pies, y la instrucción en armas tradicionales como el bastón largo o Bo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

El Taekwondo es un deporte de combate, que inicialmente fue desarrollado como un Arte Marcial para el ejército coreano. Se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patada, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las Artes Marciales. Asimismo, la depurada técnica de las mismas la hacen destacar por su gran rapidez y precisión.

La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo (ITF o WTF) practicado, del entrenador y la escuela donde se practique. Actualmente, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano abierta y puño, ya que su uso está cada vez más restringido en la

competición. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las técnicas de mano como las técnicas de pierna del Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito en la competición sino al dominio y conocimiento del Arte Marcial.

Todo esto, hace que el Taekwondo sea un Arte Marcial especialmente efectivo en la lucha en pie, destacando así frente a otras Artes Marciales en la distancia larga, en donde se puede aprovechar mejor la fuerza explosiva y la velocidad de concatenación (combinación) de técnicas de piernas que desarrollan sus practicantes.

TÉCNICAS



Iran Dollyo chagui (con apoyo previo)

Las técnicas, a nivel general, podrían clasificarse en:

- **Patadas (chagui)**

El taekwondo es un Arte Marcial que destaca por sus técnicas de patada, normalmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones a diversas alturas, con giro (*mondollyo* o *tidola*), en salto (*tuio*), hacia un lado, hacia atrás, etc.

- **Técnicas de golpes con diferentes partes del cuerpo (chigui), pinchando con los dedos de la mano (chirugui) o puño (jirugui)**

Además de las técnicas de patada, el Taekwondo incluye una gran cantidad de técnicas de ataque con el puño o la mano abierta (*sonnal*). Las diversas técnicas de puño (*chumok*) difieren en el área con que se golpea (reverso del

puño (dung chumok), filo del dedo meñique del puño (me chumok) y en la dirección del golpe (hacia fuera, frontal, circular...). Las técnicas de mano abierta, se diferencian también en la posición de la misma (horizontal o vertical) y en la parte de la mano con la que golpeamos (borde cubital, borde radial, punta de los dedos), también hay diferentes tipos de golpes menos usados con codo, rodilla, cabeza y diferentes partes del cuerpo.

- **Bloqueos y defensas (maki)**

En Taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas de defensa, en función de la dirección y la altura del ataque del que nos queramos defender. Existen también técnicas de defensa y ataque simultáneo, así como de dos defensas. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del brazo, con el borde cubital o radial de la mano, etc.

- **Defensa personal (hoo sin sool)**

Al igual que en otras Artes Marciales, en el Taekwondo aún existen técnicas variadas de defensa personal como barridos, luxaciones, proyecciones, atrapes con los pies al cuerpo o extremidades del adversario, patadas aéreas simultaneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, y golpes a puntos vulnerables y vitales, estas acciones están debidamente codificadas en las diferentes figuras o Pumses. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como las técnicas de puño. Sin embargo no se instruye en el uso de armas tradicionales, como si ocurre en varios estilos de Kung fu / Wu Shu chino, y de Karate.

- **Posiciones (sogui)**

A la hora de ejecutar las diversas técnicas, es importante la posición correcta del cuerpo y especialmente la de las piernas. Las posiciones tienen especial importancia en la ejecución de los Pumses o tules, pero incluso en la competición de combate es importante mantener el cuerpo en una postura correcta para que nuestras técnicas sean lo más efectivas posible.

Los nombres de las técnicas no buscan estar estandarizados debido a la gran cantidad de países distintos donde se practica el Taekwondo. Cada escuela opta por nombres diferentes en su propio idioma, algunas (especialmente las escuelas de países angloparlantes) optan incluso por traducir los nombres de las técnicas a su idioma. La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano. No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo, *dolgue chagui* y *tidola bandal chagui* haciendo referencia a la misma patada).

EQUIPO NECESARIO

Como en el caso de la mayoría de las Artes Marciales modernas, el Taekwondo tomo su uniforme inicial y sistema de grados (Kyu/ Gup- Dan), desde el Karate, quien a su vez lo había tomado del arte japonés del Judo en 1930.

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un *Dobok* (traje de práctica) y un *Ti* (cinturón que indica el grado del practicante). El Dobok es ligeramente diferente si practicamos Taekwondo ITF o Taekwondo WTF, pero en ambos casos está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF), o cerrada con el cuello en forma de V (WTF). Normalmente, cada uno de ellos lleva inscripciones propias, como escudos o logos, según las normas de vestimenta vigentes por cada federación.

En WTF, dependiendo de la federación, se puede dar uno de los siguientes casos respecto a los Dobok para grados GUP:

1. Que sean completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se te coloca el color de tu grado en el cuello y en el cinturón.
2. Completamente blancos hasta llegar a grado de DAN (o PUM).
3. Con el cuello de color negro para todas las graduaciones, excepto para menores de 15 años, en cuyo caso el cuello sería de color rojo-negro.

Los Dobok para grados DAN (cinturones negros) tienen zonas negras, que pueden ser el cuello, los bordes de la chaqueta, bandas en el pantalón, etc. Esto depende de la federación, la escuela y el practicante. Además, a veces cuenta con uno o varios bordados en la espalda y algún logotipo en el pecho, brazo o piernas. También es común que los cinturones negros se borden, normalmente en dorado, con los caracteres en "hanja" de Taekwondo, el nombre de la escuela, el del practicante o similares.

En competencias, es necesario contar con las protecciones reglamentarias (establecidas por la federación que organiza la competición), para minimizar los riesgos de lesión. Sin embargo, a la hora de practicar en el Dojang, no suele ser necesario, a menos que se haga entrenamiento específico de combate de contacto.

Es recomendable que el Dojang donde se practique Taekwondo tenga suelo acolchado (tatami o piso de goma EVA) ya que es muy frecuente que al realizar algunas técnicas de patadas perdamos el equilibrio y podamos caer. Sin embargo, no es tan necesario como en otros deportes de combate y/o Artes Marciales tradicionales que hacen mucho más énfasis en técnicas de

lanzamiento, derribo y/o lucha en el suelo como: la lucha olímpica, el Judo, el Jiu-jitsu, el Aikido, o en Artes Marciales modernas como el Hapkido.

ESTILOS

Existen dos grandes estilos diferentes de Taekwondo, cada uno asociado a una de las dos grandes federaciones que existen actualmente a nivel mundial: el estilo ITF (Federación Internacional de Taekwondo y primera federación oficial de Taekwon-Do) y el estilo WTF (asociado a la Federación Mundial de Taekwondo establecida muchos años después de ITF).

Las federaciones regionales o nacionales están, por lo general, asociadas a una de estas dos grandes federaciones, según el estilo que se practique y el reglamento deportivo que apliquen. Existen también otras federaciones independientes que generalmente son divisiones de estas y tienen muchísima menos influencia e importancia.

La WTF surgió como una variante de la ITF por motivos políticos (el traslado de la Sede del Taekwon-Do a Canadá debido a la separación política de Corea tras la guerra de Corea (1950- 1953), en Corea del Norte, y Corea del Sur). Posteriormente, el estilo de ambas federaciones fue evolucionando de distinta forma, y tras mucho tiempo, dividida, sus respectivos estilos presentan diferencias en el uniforme, las formas y el reglamento deportivo. Casi la totalidad de las técnicas que se practican en ambos estilos son las mismas (variando únicamente su aplicación, importancia y a veces la nomenclatura). Las diferencias entre ambos estilos residen principalmente en la forma de practicar el Arte, los requisitos exigidos para la promoción de grados, las formas (Pumses o tules) y sobre todo el reglamento deportivo. Por ello, los practicantes de uno de los estilos pueden comenzar a practicar el otro sin apenas dificultad, simplemente adaptando sus conocimientos a las normas que este requiera.

ESTILO ITF (*International Taekwondo Federation*)

El estilo ITF se caracteriza por un mayor predominio de ataques sencillos y directos en la lucha deportiva. Los golpes de puño al rostro son totalmente válidos, puntuables y permitidos (en la variante deportiva o WTF no se utilizan)¹² Con un mayor contacto que el estilo WTF (aunque no se permite el KNOCK OUT O K.O. o puesta fuera de combate por reglamento, más si el K.O. técnico, o por incapacidad del oponente de continuar el combate). En el combate deportivo de este estilo se utilizan guantes, zapatos protectores y protector inguinal para los hombres (no pecheras y cabezales que disminuyen

el realismo del combate), además es necesario aclarar que durante los enfrentamientos se puede golpear utilizando toda la potencia y fuerza que un competidor tenga. Este estilo tiene como ícono al general Choi Hong Hi, creador de este Arte Marcial y fundador de la ITF, quien la presidió hasta su muerte en el año 2002.

Todo lo referente a este estilo está recogido en la *Enciclopedia del Taekwondo*, en un total de 15 volúmenes, con un promedio de 350 páginas cada uno. El libro que contiene todos los detalles técnicos del Arte, con fotos ilustrativas, así como también los fundamentos y la filosofía de este Arte Marcial.

Por cuestiones políticas, actualmente la ITF está dividida en tres organizaciones a nivel mundial, siendo la que mantiene un reconocimiento legal federativo mediante resolución de la Corte Internacional de Viena, la enrolada bajo la presidencia del Maestro Pablo Trajtenberg. Si bien las divisiones están planteadas, todas, mantienen los lineamientos fundamentales del Arte que dejara en vida el General Choi Hong Hi, mediante su legado enciclopédico.

ESTILO ITF COMO SISTEMA DE COMBATE

En el estilo ITF se combate utilizando empeineras y guante especial similar a los de boxeo y protector anatómico bucal, estando permitido golpear con toda la potencia y no son permitidos ningún tipo de protecciones adicionales como los petos o cascos que perjudican la realización de un combate real.

En el Taekwondo ITF se enfatizan las técnicas de combate que permitan al practicante defenderse de forma efectiva en el área de la Defensa Personal y el combate callejero. Mediante la realización periódica de combates pre establecidos no deportivos donde casi todo es permitido: se puede patear, usar los puños, barridos, luxaciones y algunos lanzamientos; este tipo de lucha es conocida como pro Taekwondo.

ESTILO WTF (World Taekwondo Federation)



Dos luchadoras de Taekwondo WTF.

El estilo WTF se caracteriza por usar movimientos mucho más elásticos, continuos y circulares. Los Pumses o formas son diferentes a los que utiliza la ITF. El combate de este estilo es considerado como de semi contacto, pues aunque se pueden dar patadas con la máxima potencia a tronco y cabeza, este se realiza con casco y chaleco protector para el torso (o peto), estando prohibidos los ataques de puño al rostro y las patadas bajas a las piernas, incluyendo los barridos, lanzamientos y luxaciones articulares de cualquier tipo.

Actualmente, el estilo WTF es una modalidad olímpica. Debido a ello, su aspecto deportivo está más desarrollado que el de la ITF.

El estilo WTF tuvo su primera participación como deporte olímpico oficial en las Olimpiadas de Sydney 2000, luego fue parte de las Olimpiadas de Atenas 2004 y de las últimas en Beijing 2008.

DEFENSA PERSONAL (Hoo sin Sool)

El Taekwondo tradicional incluye técnicas de defensa personal muy variadas, basadas en las técnicas del Karate japonés o del Kung fu / Wu Shu chino, estas técnicas fueron debidamente codificadas en las formas o 'pumse'. Sin embargo el énfasis en la enseñanza de las mismas difiere según la federación o escuela en la que practiquemos (Normalmente se exige solamente la perfección gestual en las secuencias de movimientos de cada forma, y el manejo adecuado de la tensión y la relajación; para poder acceder a un mayor grado / cinturón de color, o como parte del reconocimiento técnico para los grados DAN, pero no se busca la comprensión y aplicación de los diferentes

movimientos). Lamentablemente, la mayoría de los Dojang dejan de lado las técnicas de Defensa Personal, encontradas en las formas; ya que en las competiciones deportivas no están permitidos golpes de puño a la cara, ni por debajo de la cintura, ni agarres, ni barridos, ni luxaciones.

Los pocos instructores que aun enseñan el Taekwondo como Arte Marcial tradicional incluyen las diversas técnicas como agarres, bloqueos, luxaciones, proyecciones o barridos, contenidas en las formas del sistema. A diferencia del aspecto competitivo, en el campo de la defensa personal sí existen técnicas de patada por debajo de la cintura (como patadas directas a la rodilla, o al muslo con el hueso tibial), técnicas de pateo en corto con las rodillas, y golpes a puntos vulnerables y a puntos vitales.

FORMAS (Poomsae o Tabol)

Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Se conocen como *tules* en el estilo ITF y como *Pumses* en el estilo WTF. Son el equivalente a las Katas del Arte Marcial japonés del Karate. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Gup o Dan), y se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de los diferentes movimientos.

En la realización de las formas es muy importante la correcta ejecución técnica, potencia y fuerza, equilibrio, estética de los movimientos, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó.

Las formas suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados, y recientemente forman parte de las competiciones

POMSE DEL ESTILO WTF

PUNSES TAEGUK

Los *Pumses Taeguk* son los *Pumses* básicos del estilo WTF. Antes se realizaban además las formas Palgwe o de ataque y defensa para distancias largas. Los Taeguk son un grupo de ocho *Pumses* diseñados para las distancias medias ordenados según su nivel de dificultad. Y basados en las técnicas de varios estilos de boxeo chino o Kung fu/ Wu Shu, y del Karate Okinawense y japonés.

Estos *Pumses* han aparecido a raíz de los *Pumses Palgwe*, los primeros que aparecieron en la práctica del Taekwondo. Estos *Pumses* no sólo aparecieron como forma de práctica de este Arte Marcial, sino que también tenían una gran influencia filosófica y cultural. Posteriormente, los *Pumses* en la ITF se fueron modernizando y aparecieron los *Hyong*, ya sin tanto carácter filosófico y más enfocados a una finalidad completamente didáctica y práctica.

Cuando aparecieron las dos grandes federaciones (ITF y WTF), el estilo WTF, añadió diversos cambios para establecer los que hoy se conocen como formas modernas o *Pumses Taeguk*. Están asociados a los grados GUP, y son los que se piden para poder avanzar a un grado GUP superior (y también son incluidos en los exámenes de grados DAN). *Taeguk* significa equilibrio en coreano, ya que el equilibrio entre los conceptos duales opuestos del universo es considerado algo muy importante en la cultura oriental.

Los ocho *Pumses Taeguk* son:

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1. <i>Taeguk il Yang</i> | (Cielo) |
| 2. <i>Taeguk i Yang</i> | (Lago) |
| 3. <i>Taeguk Sam Yang</i> | (Fuego) |
| 4. <i>Taeguk Sa Yang</i> | (Trueno) |
| 5. <i>Taeguk Oh Yang</i> | (Viento) |
| 6. <i>Taeguk Juk Yang</i> | (Agua) |
| 7. <i>Taeguk Chil Yang</i> | (Montaña) |
| 8. <i>Taeguk Pal yang</i> | (Tierra) |

Estos *Pumses* representan aspectos de la filosofía taoísta china. Cada uno de ellos está relacionado con un signo llamado *Palgwe*, compuesto por un conjunto de tres líneas que pueden ser continuas o segmentadas. Cada uno de estos símbolos representa una cualidad o un elemento. Por ejemplo, en la bandera de Corea del Sur podemos observar cuatro de los ocho *Palgwe*: Lo creativo (Cielo) Lo receptivo (Tierra) Lo abismal (Agua) y lo Adherente (Fuego).

Los *Pumses* originales del Taekwondo WTF, Los *Palgwe* (que provienen de las formas heian del Karate Do) que enfatizan las diferentes técnicas de larga distancia originales, no se han perdido y aún se siguen manteniendo y practicando en algunos pocos Dojang y por algunos practicantes. Tienen correlación con los *Pumses Taeguk*, y se nombran de la misma forma (*Palgwe Il Yang*, *Palgwe I Yang*, *Palgwe Sam Yang*, etc.), así mismo también se practicaban como introducción al Arte Marcial, los 3 *Pumses Kibon* basados en las formas o 'Katas Taikyoku del Karate Shotokan.

PUMSES AVANZADOS

Estos Pumses son los requeridos en la federación mundial (WTF) para la promoción de grados DAN (cinturón negro). A diferencia de los Taeguk, en los que la organización espacial de movimientos es similar, cada uno de los Pumses avanzados sigue un patrón completamente diferente.

Estos Pumses no tienen un orden ni jerarquía de dificultad, ya que se encuentran todos al mismo nivel de complejidad y son completamente distintos. Estas formas hacen alusión a dinastías coreanas, a conceptos Budistas / Taoístas, o a personajes famosos en la historia de Corea.

En general la lista quedaría de la siguiente forma:

- *Koryo - 1ªDAN / PUM*
- *Kumgang - 2ºDAN / PUM*
- *Tabaek - 3ºDAN/PUM*
- *Pyongwon - 4ºDAN*
- *Sipjin - 5ºDAN*
- *Jitae - 6ºDAN*
- *Cheongkwon - 7ºDAN*
- *Han su - 8ºDAN*
- *Ilyeo - 9ºDAN*
- *Bikiak - DAN Menores de 40 años Competición*
- *Hanryu - DAN Mayores de 40 años Competición*

TULES DE ESTILO ITF

En el estilo ITF se practican 24 formas, cada una de ellas relacionada con los ejercicios fundamentales para cada graduación. Tanto el nombre, diagrama, como la cantidad de movimientos, suelen corresponder a personajes o a hechos históricos.

La vida de un ser humano, probablemente de 100 años, puede considerarse igual a un día, comparado con la eternidad. Aquí dejo el Taekwondo para la humanidad, como huella del hombre del final del siglo XX. “Los 24 Tuls representan 24 horas, un día, o toda mi vida”: Choi Hong Hi

Los tules, o formas ahora conocidas como Hyong según graduación, son los siguientes:

Para grados Gup (cinturones de color)

- Saju-Maki / Saju-Chirugui (Formas básicas)- *10° Gup (blanco)*: Son las formas básicas o pre-formas, conocidas también como *Primera y Segunda Cruz*, desarrolladas por el estudiante principiante, por lo tanto no son TUL. Significan golpe hacia cuatro direcciones y bloqueo hacia cuatro direcciones.
- Chon-Ji - *9° Gup (blanco punta amarilla)*: Significa literalmente *El Cielo y La Tierra*. Esto es interpretado en Oriente como la creación del mundo o el principio de la historia de la Humanidad, por tal motivo este es el primer Tul (forma) ejecutado por el principiante. El mismo consiste en dos partes similares: una representa el Cielo y la otra, la Tierra.
- Dan-Gun - *8° Gup (amarillo)*: Es el nombre del Santo Dan-Gun, el legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C.
- Do-San - *7° Gup (amarillo punta verde)*: Es el seudónimo del patriota Han Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida, dedicada a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.
- Won-Hyo - *6° Gup (verde)*: Fue el monje que introdujo el Budismo en la Dinastía Silla en el año 686 D.C.
- Yul-Gok - *5° Gup (verde punta azul)*: Es el seudónimo de un gran filósofo y académico Yi I (1536-1584), llamado *Confucio de Corea*. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento en los 38 grados de latitud y el diagrama representa al *erudito* (maestro).
- Joong-Gun - *4° Gup (azul)*: Se llama así debido al patriota Han Joong-Gun, que asesinó a Hirobumi Itô, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que impulsó la fusión Corea Japón. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. Han cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).
- Toi-Gye - *3° Gup (azul punta roja)*, es el nombre de pluma del notable académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el Neo-Confucionismo. Los 37 movimientos se refieren al lugar de nacimiento en los 37 grados de latitud y el diagrama representa *escuela*.

- Hwarang - 2° Gup (rojo): Fue nombrado por el grupo guerrero juvenil Hwarang, el cual se origino en la Dinastía Silla a principios del siglo. VII, Los 29 movimientos se refieren a la vigesimonovena (XXIX) división de infantería donde el Taekwondo fue desarrollado. El mejor guerrero de este Arte Marcial que existía se hacia llamar Hwoa - Rang en honor a su gran maestro Baek se puso Hwarang.
- Choong-Moo - 1° Gup (rojo punta negra): Fue el nombre dado al gran almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Yi. El tenía la reputación de haber inventado el primer barco acorazado (kobukson) en 1592; y de ser el precursor del actual submarino. La razón por la que este Tul termina con ataque de la mano izquierda, simboliza su muerte sin tener oportunidad de poder demostrar su gran potencial al rey.

Para grados Dan (cinturones negros)

- Kwan-Gae: Se llama así por el famoso Kwang Gae Tohwang, el décimo rey de la dinastía Goguryeo, quien recuperó los territorios perdidos incluyendo la mayor parte de Manchuria.
El diagrama representa la recuperación de los territorios perdidos. Los 39 movimientos se refieren a las dos primeras cifras del año 391 a.C. que fue el año en que llego al trono.
- Po-Eun: Es el seudónimo de un leal, llamado Chong Mong Chu (1400) quien fue un famoso poeta cuyo poema "No serviré a un segundo rey aunque me crucifiquen cien veces" es conocido en todo Corea. Fue también un pionero en el campo de la física e intelectual. El diagrama representa una lealtad inquebrantable al rey y al país al final de la dinastía Koryo. Tiene 36 movimientos.
- Ge-Baek: Proviene del nombre del gran general Ge-Baek de la dinastía Baek Je (660 A.C.). El diagrama representa su severa y estricta disciplina militar. - Se requiere para el 1° dan.
- Eui-Am: Es el seudónimo de Son Byong Hi, líder del movimiento independentista Coreano del 1° de marzo de 1919. Los 45 movimientos se refieren a la edad de cuando cambio el nombre de Dong Hak (cultura oriental), por Chondo Kyo (religión de la vida celeste). El diagrama representa el espíritu indomable que demostró dedicándose a la prosperidad de la nación.

- Choong-Jang: Es el seudónimo dado al general Kim Duk Ryang quien vivió durante la dinastía Lee en el siglo XIV. Este Tul finaliza con un ataque de mano izquierda para simbolizar la tragedia de su muerte en prisión a los 27 años, sin poder alcanzar su madurez. Tiene 52 movimientos.
- Juche: Es una idea filosófica según la cual el hombre es el dueño de todo. Avanza la idea de que el hombre es el dueño del mundo y de su propio destino. Se dice que esta idea de que el hombre surgió en el monte Baeduk que simboliza el espíritu del pueblo coreano. El diagrama representa el monte Baeduk. Tiene 45 movimientos. - Se requiere para el 2° *dan*.
- Sam-Il: Evoca la fecha histórica del movimiento independista de Corea que empezó por todo el país el 1 de marzo de 1919. Los 33 movimientos representan el número de los 33 patriotas que organizaron este movimiento.
- Yoo-Sin: Proviene del general Kim Yoo-Sin, comandante general durante la dinastía silla. Los 68 movimientos evocan las dos ultimas cifras del 668 a.C., año de unificación de corea. La preparatoria representa una espada desenvainada por la mano izquierda, simboliza el error de Yoo-Sin al seguir las ordenes del rey y pelear con fuerzas extranjeras contra su propia nación.
- Choi-Yong: Representa el nombre del general Choi Yong, primer ministro y comandante de las fuerzas armadas de la dinastía Koryo en el siglo XIV. Choi Yong era muy respetado por su lealtad, patriotismo y su humildad. Fue ejecutado por sus subordinados dirigidos por el general Yi Sung Gae, que llego a ser el primer rey de la dinastía Lee. - Se requiere para el 3° *dan*.
- Yon-Gae: Proviene del nombre del famoso general de la dinastía Goguryeo Yon Gae Somoon. Los 49 movimientos se refieren a las dos primeras cifras del año 649 cuando obligo a la dinastía Tang a abandonar Corea, matando casi 300.000 chinos en Ansi Sung.
- Ul-Ji: Proviene del nombre del general Ul Ji Moon Dok, que defendió Corea con valentía contra la invasión China de los Tang con un ejército de casi un millón de soldados y dirigidos por Yang Je en el año 612. Ul-Ji utiliza tácticas de disuasión y guerrilla, diezmando largamente las fuerzas enemigas. El diagrama evoca su sobrenombre. Los 42 movimientos representa la edad del autor cuando creo este Tul.

- Moon-Moo: Honor por el XXX rey de la dinastía Silla. Su cuerpo fue enterrado cerca de Dae Wang Am (roca del Gran Rey). Según su voluntad pusieron el cuerpo en el mar donde mi alma defenderá para siempre mi país contra los invasores, Se dice que la Sok Gul Am (cueva) fue construida para guardar su tumba. El Sok Gul Am es un buen ejemplo de la cultura de la dinastía Silla. Los 61 movimientos de este Tul simbolizan las dos últimas cifras del año 661, cuando Moon-Moo subió al trono. - Se requiere para el 4° *dan*.
- So-San: Es el seudónimo del celebre monje Choi Hyong Ung (1520-1604) durante la dinastía Lee. Los 72 movimientos se refieren a su edad cuando organizó un cuerpo de monjes soldados con al ayuda de Sa Myung Dang. Esos monjes soldados ayudaron a expulsar a los piratas japoneses que controlaban la mayor parte de la península en 1592.
- Se-Jong: Proviene del nombre del mas grande de los reyes coreanos, Se Jong quien invento el alfabeto coreano en 1443, y quien era, también un meteorólogo famoso. El diagrama significa REY mientras que los 24 movimientos se refieren a las 24 letras del alfabeto Coreano. - Se requiere para el 5° *dan*.
- Tong-Il: Denota la resolución de reunificar a Corea, dividida desde 1945. El diagrama simboliza la homogeneidad de la raza. - Se requiere para el 6° *dan*.

Por lo general, en los tules del estilo ITF, en cada paso se realiza una única técnica. Debido a ello, se puede apreciar como el cuerpo se balancea de arriba a abajo en cada técnica, lo que da como resultado un movimiento *ondulatorio* o *sinusoidal*, el cual sirve para aprovechar el peso del cuerpo y aumentar así la fuerza en cada técnica. Todo esto está basado en la *teoría del poder*, postulada por Choi Hong Hi.

Como excepción, en tules avanzados (para grados superiores a 2° DAN) en ocasiones se realiza mas de un golpe en un mismo paso.

Estos esquemas son la base del Taekwondo ITF, por lo que tienen gran importancia tanto en la práctica en el Dojang como en las competiciones (ya que hay que tener en cuenta que no sólo hay competiciones de combate sino también de técnica, en las que los tules juegan un papel fundamental).

GRADOS Y CINTURONES

El sistema de graduación por cinturones de colores, y grados Kyu - Dan (en japonés), Kup / Gup - Dan (en coreano) proviene del deporte de combate japonés del Judo, que dio las bases metodológicas y filosóficas para la gran mayoría de las Artes Marciales como el karate Do, Arte Marcial que a su vez lo legó al Taekwondo.

Los grados en Taekwondo se dividen en GUP y DAN. Los grados GUP están asociados a cinturones de colores, y los grados DAN al cinturón negro. En cada uno existen 9 grados, debido a que el número 3 en la cultura coreana es el número de la suerte, $3 \times 3 = 9$. Excepto en Taekwondo WTF donde existe el 10º DAN (el número 10 significa la perfección).

GRADOS GUP, CINTURONES DE COLOR

Los grados **Gup** son los grados más básicos del Taekwondo. Siguen una numeración inversa, por lo que un alumno que acabe de empezar a practicar Taekwondo, ostentará el 10º GUP, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro (1º DAN) tendrá el 1º GUP.

GRADOS Y CINTURONES ITF

Los cinturones ITF ordenados desde el inexperto a más experto son:

- 10º GUP - Blanco
- 9º GUP - Blanco punta amarilla
- 8º GUP - Amarillo
- 7º GUP - Amarillo punta verde
- 6º GUP - Verde
- 5º GUP - Verde punta azul
- 4º GUP - Azul
- 3º GUP - Azul punta roja
- 2º GUP - Rojo
- 1º GUP - Rojo punta negra
- 1º DAN - Negro

GRADOS Y CINTURONES WTF

En WTF los colores son:

- GUP 10 Blanco
- GUP 9 Amarillo
- GUP 8 Amarillo punta verde
- GUP 7 Verde
- GUP 6 Verde punta azul
- GUP 5 Azul
- GUP 4 Azul punta roja
- GUP 3 Rojo
- GUP 2 Rojo punta negra
- GUP 1 Rojo dos puntas negras
- Negro I DAN

Siendo los menores de 15 años los que cuando llegan a I dan les corresponde el cinturón rojo y negro.

**El segundo color de los cinturones intermedios puede encontrarse en la punta del mismo (ITF), o bien el cinturón se divide en 2 franjas horizontales, con el color de mayor grado arriba y el de menor grado abajo (WTF). *Los colores de los cinturones pueden variar según el estilo y el país. Dependiendo del país en el que se practique el cinturón inferior al negro puede ser marrón o rojo; o incluir además, el color naranja entre el amarillo y el verde.*



SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES

En Taekwondo se clasifican niveles y cinturones según el nivel de las técnicas que demuestra el estudiante. Los niveles inferiores son desde el nivel 8 al 1, y los niveles superiores suben desde el 1 “dan” o 1 “pum” al nivel más alto 4 “dan” o 4 “pum”. “Dan” y “pum” tiene el mismo significado pero el término “pum” se usa para los menores de 15 años, mientras que el “dan” se usa para los mayores de 16 años. Cada nivel tiene su propio “Pumse”, una determinada serie de movimientos que uno puede utilizar para practicar contra un oponente imaginario. Se otorgan diferentes colores de cinturones según el nivel alcanzado.

Nivel		Pumse	Color del cinturón	
Nivel inferior	-	Posición básica		
	Nivel 8	Taeguk 1-Jang		
	Nivel 7	Taeguk 2-Jang		
	Nivel 6	Taeguk 3-Jang		
	Nivel 5	Taeguk 4-Jang		
	Nivel 4	Taeguk 5-Jang		
	Nivel 3	Taeguk 6-Jang		
	Nivel 2	Taeguk 7-Jang		
	Nivel 1	Taeguk 8-Jang		
Nivel superior	1 Pum, 1 Dan	Goryeo	Pum	Dan
	2 Pum, 2 Dan	Geumgang		
	3 Pum, 3 Dan	Tabaek		
	4 Pum, 4 Dan	Pyongwon		

*Los colores de los cinturones descritos arriba son los básicos, pero según el lugar donde se aprende Taekwondo, puede variar a juicio de cada instructor.

Estos siete colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.

- Blanco: "Simboliza la inocencia", es decir la falta de conocimientos y habilidades del practicante que recién inicia la disciplina. La constancia y la perseverancia harán que la inocencia dé lugar, con el paso del tiempo, a la experiencia y maestría.
- Amarillo: "Simboliza la tierra", donde se siembra la semilla en espera de la planta que crecerá. De la misma manera, los fundamentos del TKD, son la semilla que comienza a germinar al estudiante.
- Naranja: "Simboliza el crecimiento". En esta fase, el estudiante ha adquirido experiencia, lo que le ha llevado a dominar las técnicas básicas, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.

- Verde: "Simboliza la planta", que crece y se arraiga firmemente. De la misma manera el TKD prende en la conciencia del estudiante echando en su interior verdaderas raíces que lo fortalecen.
- Azul: "Simboliza al cielo", hacia el cual la planta a medida que crece y madura, se dirige. De la misma manera el estudiante, comienza a madurar, por lo tanto sabe que su meta es el conocimiento y hacia allí se dirige.
- Marrón o Rojo: "Simboliza el peligro", en este nivel, el estudiante alcanza el dominio de técnicas, que de usarlas, ocasionaría a su adversario graves daños. Es por ello que el estudiante debe ejercitar el autocontrol y un adversario con sentido común, deberá pensar dos veces su actitud:
 - a) provocar
 - b) alejarse.
- Negro: "Simboliza lo opuesto al blanco", es decir, representa la madurez y el conocimiento. Indica también lo imprevisible de la oscuridad que se le presenta al practicante al darse cuenta que no ha culminado su aprendizaje, sino por el contrario, este recién comienza, a través de los Danes, intentará acercarse a la perfección.

Actualmente, la mayoría de las federaciones han variado estos colores, añadiendo algunos intermedios o sustituyendo alguno de los existentes. En algunas federaciones americanas, existen dos colores más de cinturón (morado y marrón). En algunas federaciones de España (por ejemplo, la madrileña) se ha añadido el cinturón rojo por el marrón. Sin embargo, el cinturón de 1º GUP, así como los cinturones de grados PUM mantienen el color rojo-negro.

En el caso de la WTF, por lo general, los grados GUP intermedios sólo se otorgan a practicantes de menos de 15 años. Los practicantes de más de 15 años normalmente obtienen directamente al grado superior sin pasar por el cinturón intermedio. No obstante, esto puede depender del Dojang donde se practique. En el caso de ITF, el paso por los cinturones intermedios es obligatorio, aunque en caso de alumnos muy destacados, tienen la posibilidad de rendir dos cinturones en un mismo examen, siempre con autorización del instructor. En la WTF también se utiliza este método, pero eso depende del instructor.

Después de superar el grado de cinta amarilla avanzada se le otorga en el cuello el color de su grado más su cinta al practicante.

GRADOS DAN, CINTURÓN NEGRO

Los grados DAN están asociados al cinturón negro. El orden de numeración de los DAN sigue un orden inverso al de los Gup. Así, un practicante que acabe de avanzar a cinturón negro será 1º DAN, e irá avanzando a 2º DAN, 3º DAN y así consecutivamente hasta 9º DAN. En la WTF, existe además el 10º DAN como un grado honorífico que han recibido muy pocas personas, y lo han hecho de forma póstuma en reconocimiento a su labor en favor del Taekwondo. Se otorga únicamente a personas cuyo trabajo en el Taekwondo ha sido de vital importancia para el desarrollo del mismo.

Los requisitos para la obtención de grados DAN están mucho más estandarizados que los de los grados GUP. El cinturón de los grados DAN puede ser completamente negro, tener una banda (generalmente dorada, roja, blanca o plateada) en el extremo por cada nivel DAN que el practicante haya adquirido, o llevar bordado el grado de DAN en números romanos. Por ejemplo, un cinturón de 5º DAN puede tener 5 bandas en el extremo o la inscripción V DAN.

GRADOS PUM

La edad mínima para ostentar un grado DAN (cinturón negro) es de 15 años. Los practicantes con menos de 15 años en su lugar pueden aspirar a los grados PUM que son el equivalente a los grados DAN para los practicantes más jóvenes. Estos grados están asociados a la cinta Roja-Negra. Asimismo, existen Dobok con detalles en rojo y negro, que son el equivalente a los Dobok con detalles negros de los grados DAN.

Existen tres grados PUM (1ºPUM, 2ºPUM y 3ºPUM, siendo este último el más avanzado), y para todos ellos es necesario que el practicante tenga menos de 15 años de edad. Al cumplir los 15 años, el practicante podrá obtener el grado DAN correspondiente.

PROMOCIÓN DE GRADOS



Practicante ejecutando un Yop Chagui para romper tres tabloncillos de madera en un examen de promoción de grado de la ITF.

Para que un alumno pueda ascender a un grado superior, ha de realizar un examen en el que se evalúan sus habilidades. En las federaciones asociadas a la **WTF** los exámenes de **grados GUP** se realizan en el propio Dojang donde el alumno entrena, y el examinador debe ser un maestro 4ºDan o superior.

Los exámenes de grados GUP de la **ITF** no siempre se realizan en el Dojang donde entrena el alumno. Es obligatoria la presencia de al menos un instructor con grado 4º DAN o superior que debe ser 6º DAN, que suele estar asistido por otros de graduaciones menores (normalmente por los instructores de los alumnos a rendir). Estos evalúan a los alumnos, decidiendo si tienen o no las cualidades necesarias para la nueva graduación.

El tiempo necesario para poder examinarse de un grado GUP superior no está regulado como en el caso de los grados DAN. En algunos lugares el maestro puede proponer un alumno para examen en cualquier momento en función de sus habilidades. En otros lugares, los exámenes se hacen en fechas fijas cada varios meses para todos los alumnos.

Los exámenes de grados DAN están más regulados, y en ellos se examinan habilidades de muchos más campos (posiciones, formas, técnicas de mano y pierna, etc.) que en los exámenes de grados GUP. Las tasas de examen son más caras que para los grados GUP, y el tiempo necesario para poder examinarse de un grado DAN superior está establecido y va aumentando según aumenta el grado del que nos queremos examinar.

Los requisitos para poder acceder a los grados DAN varían en función de la Federación a la que estemos asociados. Generalmente se requiere haber practicado Taekwondo (estando federado) durante un tiempo mínimo (3 o 4

años) y haber ostentado el grado GUP más alto (cinturón rojo o marrón según la federación) durante un año como mínimo. Otro posible requisito es haber participado en un número mínimo de competiciones o estar en posesión de algún título relacionado con la práctica deportiva, como el de juez cronometrador o árbitro.

Estos exámenes deben ser tomados por un maestro 6º Dan o superior. Para la promoción de algunos grados DAN avanzados es necesario presentar una tesis teórica relacionada con el Taekwondo.

FILOSOFÍA DEL TAEKWONDO

La filosofía del taekwondo se basa en seis principios derivados de la filosofía china del confucionismo y el taoísmo, influenciadas en gran parte por el nacionalismo coreano; estos son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable y amor por el silencio. 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.

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

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.

Amor por el silencio (Shu Taira)

Un buen practicante de Taekwondo no hablará si no puede mejorar el silencio

COMPETENCIA

En Taekwondo existen competencias tanto de combate deportivo, y más recientemente de técnica o formas.

En las **competencias de técnica**, el objetivo es demostrar la correcta ejecución de las diversas técnicas del Taekwondo, así como de las formas (Pumses o tules). Los participantes deberán ejecutar las técnicas o las formas requeridas ante un jurado que puntuará su actuación teniendo en cuenta diversos aspectos como la corrección de las técnicas o la corrección de las posiciones en las formas. En ocasiones también se incluye en las competiciones la rotura de tablones de madera u otros materiales con distintas técnicas de patada, puño o técnicas especiales (que normalmente consisten en patadas con salto en altura).

En septiembre de 2006 se celebraron en Corea los primeros campeonatos mundiales de Pumses (formas). Se realizaron categorías individuales, por parejas y tríos. Desde el año 2004 y en vistas a estos primeros campeonatos mundiales ha habido mucho movimiento a nivel mundial para reunificar criterios en los cinco continentes y poder disputar estos primeros campeonatos mundiales. Las reestructuraciones en la forma de competir en cuanto a reglamento y ejecución de estos han sido muy importantes para llegar a este fin.

En las **competencias de combate** los participantes deben enfrentarse en un combate libre en el que deben vencer al oponente consiguiendo más puntos que él o en algunas ocasiones el KO. El combate es diferente en los dos estilos de Taekwondo, siendo esta la principal diferencia entre ellos.

COMBATE WTF



Peto, espinilleras y antebrazos para combate (WTF)

El reglamento de la **WTF**, es el que se utiliza en las olimpiadas.

El combate se divide en **3 rondas** ininterrumpidas, con descanso entre ellas. Los participantes que ostentan grados GUP realizan 3 rondas de 1 minuto con 30 segundos de descanso entre ellas, mientras que los grados DAN realizan 3 rondas de 2 minutos con 1 minuto de descanso entre cada una. Es obligatorio que los competidores utilicen un Dobok adecuado, así como un peto protector (llamado hogu) que diferenciará a los dos competidores por su color rojo o azul. También es obligatorio el uso de un casco reglamentario que proteja la cabeza y un protector bucal para los dientes, así como protectores para los antebrazos, espinilleras, protectores para los empeines, guantes y protector genital (coquilla).

Resulta ganador el competidor que tras las tres rondas haya sumado más cantidad de puntos o haya conseguido el KO que raramente se produce en combates deportivos WTF (uno de los combatientes cae y tras la cuenta de diez segundos el competidor no se levanta del tapiz). Anteriormente existía una regla que dictaba la eliminación del competidor en caso de que perdiera por diferencia de 7 puntos o más. Esta regla ha sido eliminada.

Puntúa cualquier ataque de patada o puño que golpee con fuerza el peto protector (hogu) o cualquier ataque de patada que golpee con fuerza la cabeza. Los ataques deben hacer contacto total con la zona adecuada del adversario y llevar fuerza suficiente como para causar desplazamiento del cuerpo o la cabeza. No se permiten ataques de puño a la cabeza ni ataques por debajo de la cintura.

Las patadas al peto protector califican 1 punto, 2 puntos en el caso de que sea efectuada mediante un giro, mientras que los ataques a la cabeza valen 3 puntos y 4 cuando son efectuadas con giro. Hasta hace poco los ataques con giro no tenían puntuación especial, así como las patadas a la cabeza solo valían 2 puntos. También se sumaba un punto "de cuenta de protección" si un ataque había aturcido al oponente. Estas últimas medidas se eliminaron hace poco. Los puñetazos se limitan tan solo al peto, y deben ser efectuadas con gran contundencia para que puntúe, que dado el caso, valdrá solo un punto. En caso de **KO**, el atacante gana el combate.

El sistema de puntuación se lleva mediante unos petos electrónicos, que suben al marcador los impactos recibidos. En caso de golpe a la cabeza o con giro, se detiene el combate para que el árbitro central lo comunique o el coach lo reclame (en caso de que no lo haga el árbitro central)



Combate de Taekwondo WTF

Existen dos tipos de **penalizaciones**. *Kyongo* es un aviso ante una acción no permitida. Con dos *Kyongo* se le otorga un punto al oponente. *Gam Jeon* supone una penalización directa de un punto en contra.

- Puede suponer **Kyongo**: caerse; evitar el combate; agarrar, bloquear o empujar al oponente; ataques por debajo de la cintura; golpear o bloquear con la rodilla; dar mas de 3 pasos en línea recta hacia atrás evadiendo el combate; por no hacer combate ninguno de los dos durante un tiempo de 10 segundos.
- Algunos de los motivos de **Gam - Jeon** son: Evadir un ataque dando la espalda al adversario; ataques por debajo de la cintura repetidamente; intentar lesionar al contrincante. Atacar al oponente cuando la ronda ha acabado; golpear la cara del oponente con la mano; atacar a un oponente derribado; golpear intencionadamente la cara del adversario con la mano.

En caso de que a un participante se le resten 4 puntos, es decir 8 "Kyongo" o 4 "Gam-Jeon", es automáticamente descalificado y pierde el combate.

COMBATE ITF

Para las competiciones de combate, existen diferentes categorías según el grado, peso y la edad de los competidores. El reglamento de lucha, es similar al Full - Contact.

El combate se lleva a cabo en un cuadrilátero de 8 X 8 m sin cuerdas ni delimitación física (al contrario que los rings de boxeo) Dependiendo de la categoría y el nivel de la competición, se pueden realizar de 1 a 3 rondas de entre 1 y 3 minutos, resultando ganador el competidor que al final de las tres rondas sume más puntos.

Los puntos son contados por cuatro jueces que se ubican en una esquina del cuadrilátero cada uno. El sistema de puntuación es el siguiente:

- Patada a la cabeza: 3 puntos.
- Patada al cuerpo: 2 puntos.
- Golpe de mano (puño) a la cabeza o al cuerpo: 1 punto.

Sólo se permite golpear la parte frontal del cuerpo (desde la cintura a la parte inferior del cuello) y de la cabeza. Se penaliza el acto de golpear intencionadamente al oponente en la espalda o la parte trasera de la cabeza.

No se permite golpear con la rodilla, la tibia o el codo.

Los golpes pueden ser ejecutados con la máxima potencia, no deben tener intención de KO. En caso de que este hecho se produjese fortuitamente durante el combate, el presidente de mesa debe decidir si el competidor que lo llevó a cabo debe ser descalificado o no.

No se permiten agarres, barridos, luxaciones ni proyecciones. No se toleran actitudes o gestos irrespetuosos, provocativos u ofensivos hacia otros competidores.

En el caso de que un competidor cometa una infracción, el árbitro central detiene el combate y el infractor recibe un aviso. Tres avisos suponen la deducción de un punto al finalizar el combate. Ante una infracción de mayor gravedad, el árbitro puede descontar puntos directamente o incluso descalificar a un competidor.

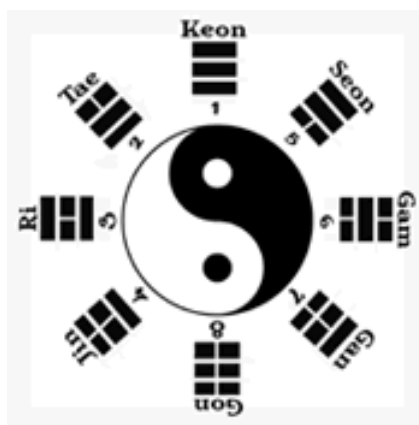
Es obligatorio utilizar algunas **protecciones** establecidas por la federación o asociación que organice el combate. Normalmente se requiere el uso de guantes de polipropileno para los puños (llamados *pads*), así como botas protectoras del mismo material para los pies. También suele ser obligatorio el uso de protector bucal y protector inguinal. En función del nivel de los participantes, se puede utilizar (aunque no es lo habitual) casco y peto protector, tibiales y protectores de antebrazos.

UN POCO MAS ACERCA DEL TAEKWONDO.....

JURAMENTO DEL PRACTICANTE

Respetaré los principios del tae kwon – do.
 Respetare al instructor y a los mayores.
 No haré mal uso del tae kwon – do.
 Seré un campeón da la libertad y la justicia.
 Ayudare a construir un mundo mejor y más pacífico.

LAS FORMAS



TAEGUK IL CHANG ☰

KEON = Cielo y Luz (Poderoso, Masculino, Yang Puro).
Cielo - Sur – Padre

El primer Taeguk es el principio de todos los Pumses. El trigramma asociado representa Yang (cielo, ligero), por lo tanto, este Pumse debería ser ejecutado con la grandeza del Cielo.

TAEGUK I CHANG ☷

TAE = Alegre y Sereno (Amable, Firme)
Lago - Sureste - Hija Menor

En las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de

este Taeguk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que podemos controlar nuestro futuro.

TAEGUK SAM CHANG

RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)

Fuego - Este - Hija Segunda

El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Este Taeguk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.

TAEGUK SA CHANG

JIN = Valiente (Calma ante el peligro)

Trueno - Noreste - Hijo Mayor

El trueno procede del cielo y es absorbido por la tierra. El trueno es una de las más poderosas fuerzas naturales, rotando, girando. Este Taeguk debería ejecutarse con esto en la mente.

TAEGUK OH CHANG

SEON = Alternativamente Flexible y Poderoso

Viento - Suroeste - Hija Mayor

El viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa, destruyendo todo en su camino. Este Taeguk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento.

TAEGUK YUK CHANG

GAM = Fluido (Amable, Destructivo)

Agua - Oeste - Hijo Segundo

El agua puede mover una montaña. Los movimientos de este Pumse deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago, a veces creciendo como un río.

TAEGUK CHIL CHANG

GAN = Equilibrio, Movimiento e Inmovilidad (saber dónde y cuando parar)

Montaña - Noroeste - Hijo Menor

Las montañas siempre parecerán majestuosas, no importa el tamaño. Este Pumse debería ejecutarse con el sentimiento de que todos los movimientos son majestuosos y merecen ser cuidados.

TAEGUK PAL CHANG

GON = Fuerte, Concentrado (Respeto, Femenino, Ying Puro)
Tierra - Norte – Madre

El trigramma asociado a este Pumse es Yin: el final del principio, la parte malvada de todo lo que es bueno. Incluso en esta oscuridad, hay algo de luz. Ejecutando este Taeguk, uno debería ser consciente que este es el último Taeguk que se aprende, que también es el fin de un círculo, y por lo tanto también es el primero, el segundo, etc.

PUMSES SUPERIORES

Los Pumses Superiores son 9, y no existe gran diferencia en la jerarquía y dificultad de las formas.

PUMSE KORYO

Simboliza el espíritu del valiente pueblo de la dinastía Koryo, que se defendió de los invasores del pueblo Mongol. Cada movimiento de este Pumse representa la fortaleza y energía necesaria para controlar a los mongoles.

PUMSE KUMGANG

La palabra Kumgang, se basa en el principio de la fuerza que no se puede romper; en la dureza del diamante. Los movimientos del Pumse Kumgang son tan bonitos como Kumgang-san (una montaña Coreana) y tan fuertes como Kumgang-seok (diamante).

PUMSE TAEBAEK

Representa el antiguo nombre de la montaña Paekdu, donde el legendario Tangun fundó la nación coreana. Paekdu es un símbolo para Corea. Montaña sagrada. La definición de Tabaek es "ligereza". Cada movimiento de este Pumse no sólo debe ser rápido, sino con determinación y dureza.

PUMSE PYONGWOM

Representa "llanura" y significa "armonía": grande, majestuoso. Simboliza la Tierra y la base de la vida y la naturaleza.

PUMSE SIPJIN (Sipchin)

Se basa en el orden del sistema decimal, que hace los números infinitos, las cosas que perduran: sol, montañas, agua, tierra, etc. También significa el desarrollo y crecimiento infinito en un orden sistemático: estabilidad.

PUMSE JITAE (Chitae)

Jitae deriva del significado de la "Tierra". Todas las cosas evolucionan, mueren y vuelven a la tierra, la tierra es el principio y el fin de la Vida.

PUMSE CHEONGKWON

Cheongkwon significa "Cielo". El cielo debería verse como gobernante del universo. Desde los tiempos antiguos, el hombre ha mirado al cielo como un mundo infinito, misterioso y profundo. Los movimientos del Cheongkwon están llenos de piedad y vitalidad.

PUMSE HANSU (Hansoo)

El pumse Han su deriva de la palabra "Agua"; fluidez y adaptabilidad se manifiestan en la naturaleza del agua.

PUMSE ILYO (Ileo)

El estado de cultivación espiritual en el Budismo se llama "Ileo" que significa más o menos "uno mismo". En Ileo, cuerpo y mente, espíritu y sustancia, yo y tú están unidos. El máximo ideal del Taekwondo se puede encontrar en este estado. Es una disciplina en la que nos concentramos en cada movimiento, dejando todos los pensamientos materialistas, obsesiones e influencias externas atrás. Significa que la mente y el cuerpo son uno; Unidad.

TULS

La International Taekwondo Federation (ITF) tiene 24 formas (Tuls) que representan las 24 horas del día, o el conjunto de la vida de un hombre. Hay 10 formas para el primer cinturón negro, en cuyo punto los miembros pasan de principiante a iniciado.

La diferencia fundamental entre ITF y WTF es que ITF usa "un movimiento – un paso" para todas las técnicas de mano.

Los practicantes de ITF se refieren este movimiento en un paso como "Resorte de Rodilla" o "Movimiento arriba/abajo". Este provoca que el cuerpo se mueva como una "onda", resultando implicado el cuerpo entero en el momento del impacto, defensa o ataque.

Esta técnica no sólo se usa para técnicas de mano. También se usa en ITF para técnicas de patadas.

TEORÍA DEL PODER

Fuerza de reacción: Según la ley de Newton, cada fuerza aplicada sobre un cuerpo genera una fuerza de reacción de igual magnitud pero de sentido opuesto.

Concentración: Al aplicar la fuerza de impacto sobre la menor superficie, se logra concentrar la fuerza y como consecuencia se incrementa su efecto (Presión)

Equilibrio: Siempre se mantiene el cuerpo en equilibrio. Las posturas deben ser estables y flexibles. El equilibrio puede ser de estabilidad estática o dinámica

Control Respiratorio: Una respiración controlada actúa sobre la resistencia y la velocidad, pero principalmente puede controlar el cuerpo, al recibir un impacto incrementar el poder cuando un golpe va dirigido hacia el adversario.

Masa: Matemáticamente el máximo de energía cinética se obtiene al multiplicar el peso del cuerpo por la velocidad máxima. Por eso es muy importante incrementar el peso del cuerpo al ejecutar un golpe. Esto se produce por medio de la rotación de la cadera o por la elevación de la misma durante la ejecución del movimiento y bajando en el momento del impacto (movimiento ondulatorio).

Velocidad: Este es el factor más importante de la potencia. Científicamente la potencia es igual a masa por aceleración ($F = M \times A$) o ($P = M \times V^2$). Como se aprecia en la fórmula de la potencia, la velocidad se encuentra elevada al cuadrado, por lo tanto es el factor mas influyente en el resultado

DIFERENCIA ENTRE EL TAEKWONDO Y UN DEPORTE

Hay dos diferencias fundamentales, por las cuales el Taekwondo es un Arte Marcial y no un deporte.

Las mismas son las siguientes:

1) El deporte termina en el momento en que uno deja de jugarlo. Cuando un jugador de golf (por ejemplo) termina un partido, al dejar los palos, deja de lado el juego, no comprometiendo su actitud posterior con el deporte. No sucede lo mismo con un practicante de Taekwondo, ya que al salir del Dojang o no llevar puesto el Dobok, no significa que no sigan siendo válidos los Principios del Taekwondo y su actitud en cada momento tiene relación con la práctica del Taekwondo.

En síntesis el Taekwondo acompaña al practicante todo el tiempo, por lo tanto, su actitud fuera y dentro del Dojang debe hacer honor al cinturón.

2) El deporte por más profesional que sea, no es más que la reglamentación de un juego. Históricamente aparece primero el juego y luego la necesidad de reglamentarlo, pero siempre existe la idea de "juego" o "entretenimiento", volcada hacia una actividad física.

Entonces la idea fundamental, sobre la que se sustenta el deporte es lo de actividad física tendiente a la recreación, diversión, o juego, donde existe la confrontación directa de dos o más jugadores. Cualquier deportista por más profesional que sea, sabe que "juega" al beisbol o al golf. Un practicante de Taekwondo, no "juega", sino que "practica". La idea básica del Taekwondo no es la recreación, sino la defensa personal.

Aunque existen las competencias dentro del Taekwondo, las mismas no son más que un aspecto del mismo, no es todo el Taekwondo, además la verdadera competencia en Taekwondo no es con otro, sino con uno mismo.

CICLO DE COMPOSICIÓN DEL TAEKWONDO

El Tae Kwon-Do se compone de 5 fases:

- Movimientos fundamentales.
- Forma.
- Práctica con accesorios.
- Ejercicios de combate.
- Defensa personal.

Es imposible separar estas fases, ya que todas componen un ciclo, donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra. Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas, y coincidentemente, el combate y la forma son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

Es por ello, que cuando se ilustra una forma, en la ilustración no se puede distinguir el principio y el fin del ciclo.

El estudiante, deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar sus técnicas avanzadas de combate y Defensa Personal.

Los movimientos fundamentales practicados exhaustivamente, permiten desarrollar habilidad de manera que el alumno pueda enfrentar situaciones de combate real con confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contra atacar y atacar frente a varios oponentes.

Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales. Paralelamente, el alumno debe desarrollar su cuerpo, endurecer las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y provocar daño. Es el momento de probar la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir: situaciones donde aplicar la Defensa Personal.

Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal.

SIGNIFICADO DE ALGUNAS PALABRAS

PALABRAS FUNDAMENTALES

DO YANG: SALA DE ENTRENAMIENTO

TI: CINTURÓN

NE: SI SEÑOR

SOBOMNI QUE KIONÑE: SALUDO AL MAESTRO

CHUMBI: PREPARADOS (CONCENTRADOS)

BARO, GUMAN: FIN DEL EJERCICIO

DO BOK: TRAJE DE TAEKWONDO

SABOMNI: MAESTRO

CHARIOT: ATENCIÓN, FIRMES

QUIÑE: SALUDO

ATAQUES DE PUÑO

MONTONG JIRUGUI: PUÑETAZO AL MEDIO

OLGUL JIRUGUI: PUÑETAZO A LA CARA

ARE JIRUGUI: PUÑETAZO A LAS ZONAS BAJAS

BANDE JIRUGUI: GOLPE CON EL PUÑO QUE AVANZA LA PIERNA

BARO JIRUGUI: GOLPE CON EL PUÑO CONTRARIO A LA PIERNA

DUBON JIRUGUI: DOBLE PUÑETAZO

SEBON JIRUGUI: TRIPLE PUÑETAZO

YOP JIRUGUI: PUÑETAZO LATERAL

NERYO JIRUGUI: PUÑETAZO DESCENDENTE

DOLLIO JIRUGUI: PUÑETAZO CIRCULAR

CHI JIRUGUI: PUÑETAZO HACIA ASCENDENTE

ME CHUMOK CHIGUI: PUÑO COMO MAZO

DUNG CHUMOKI: DORSO DEL PUÑO

ATAQUES CON LA MANO

1. SONNAL CHIGUI (GOLPES CON EL CANTO DE LA MANO)

SONNAL AN CHIGUI: ATAQUE HACIA EL INTERIOR

SONNAL BAKAT CHIGUI: ATAQUE HACIA EL EXTERIOR

SONNAL NERYO CHIGUI: ATAQUE DESCENDENTE

YAN SONNAL CHIGUI: ATAQUE DOS MANOS A LA VEZ

SONNAL MOK CHIGUI: ATAQUE AL CUELLO

SONNAL DUNG CHIGUI: ATAQUE CON EL CANTO INTERNO

2. PYON SON KUT CHIRUGUI (GOLPES CON LA PUNTA DE LOS DEDOS)

PYON SON KUT SEUO CHIRUGUI: MANO EN POSICIÓN VERTICAL

PYON SON KUT OPO CHIRUGUI: PALMA DE LA MANO HACIA ABAJO

PYON SON KUT CHECHO CHIRUGUI: PALMA HACIA ARRIBA

GAWY SON KUT: UN SOLO DEDO

OTROS GOLPES CON LA MANO

BATANG SON CHIGUI: GOLPE CON EL TALÓN DE LA MANO

AGUN SON KALCHEBI: GOLPE CON EL AGARRE DE LA MANO A LA NUEZ

PATADAS

AP OLLIGUI: LEVANTAMIENTO FRONTAL

YOP CHAOLIGUI: LEVANTAMIENTO LATERAL

TUIT CHAOLIGUI: LEVANTAMIENTO HACIA ATRÁS

AP CHAGÜI: PATADA FRONTAL

YOP CHAGÜI: PATADA LATERAL

DOLLIO CHAGÜI: PATADA SEMICIRCULAR (GIRA)

TUIT CHAGÜI: PATADA HACIA ATRÁS

NAKO CHAGÜI: PATADA DE GANCHO AL FRENTE

FURIO CHAGÜI: COMO NAKO PERO SIN DOBLAR RODILLA

ANTARI CHAGÜI: PATADA DE MEDIA LUNA HACIA DENTRO

BAKATARI CHAGÜI: PATADA DE MEDIA LUNA HACIA FUERA

NERYO CHAGÜI: PATADA DE HACHA

MOMDOLLIO YOP CHAGÜI: PATADA LATERAL CON VUELTA

MOMDOLLIO TUIT CHAGÜI: PATADA HACIA ATRÁS CON VUELTA

MOMDOLLIO NAKO CHAGÜI: PATADA DE GANCHO CON VUELTA

MOMDOLLIO FURIO CHAGÜI: FURIO CHAGÜI CON VUELTA

DEFENSAS

MAQUI: DEFENSA, BLOQUEO

ARE MAQUI: DEFENSA BAJA

MONTONG MAQUI: DEFENSA MEDIA

OLGUL MAQUI: DEFENSA ALTA

AN MAQUI: HACIA EL INTERIOR

BAKAT MAQUI: HACIA EL EXTERIOR

YOP MAQUI: DEFENSA LATERAL

OLLIO MAQUI: DEFENSA ASCENDENTE

PALMOK MAQUI: DEFENSA CON EL ANTEBRAZO

SONNAL MAQUI: DEFENSA CON EL CANTO DE LA MANO

OKORO MAQUI: CRUZANDO MUÑECAS

GECHIO MAQUI: AMBAS MANOS HACIA EL EXTERIOR

GODORO MAQUI: CON AYUDA DE LA OTRA MANO

TANGIOK: AGARRAR

BATANG SON MAQUI: CON LA PALMA DE LA MANO

NULO MAQUI: DEFENSA HACIA ABAJO

VIET BO DAO (VIETNAM)



GRUPO DE VIET BO DAO ESPAÑOL PRACTICANDO EN LA PLAYA

En la historia de Vietnam, desde los reyes Hung, a través de más de 4.000 años, los antepasados vietnamitas tuvieron, naturalmente, técnicas de combate sólidas para estabilizar y salvaguardar el país. Las grabaciones sobre los tambores de bronce Ngoc Lu, Hong Ha y los jarrones de bronce de Dao Thinh, muestran luchadores con armas de combate de pie o sentados en diversas posiciones, muy similares a las del Vovinam.

Sin embargo, el Vo (Arte Marcial) vietnamita no empezó a ser estructurado hasta el siglo III A.C., en la dinastía de An Duong Vuong. En la dinastía Thuc Phán, el boxeo vietnamita y el combate de las manos (sin armas) eran muy conocidos. El Vo vietnamita estaba en su camino de desarrollo.

Se puede decir que el Vo Viet Nam es el Arte Marcial del pueblo, difundido en toda la población, a veces floreciente, otras veces olvidado pero nunca interrumpido.

A principios de 1930 un joven patriótico con espíritu avanzado, pensó que para vencer a los franceses y reconquistar la independencia se necesitaban ciudadanos robustos y con coraje, para apoyar a los revolucionarios en su camino hacia el éxito, entonces decidió iniciar un movimiento pugilístico para la juventud vietnamita aprovechando el programa gimnástico creado por los colonizadores franceses. Este joven hombre era el difunto Maestro Nguyen Loc. (El maestro **Nguyen Loc** nació el 8 de abril de 1912, en Huu Bang-Thach That, provincia de Son Tây, en el norte de Vietnam)

Heredando de la familia el Vo (Arte Marcial) tradicional no se quedó satisfecho con este legado y viajó a través del país para buscar y aprender la esencia del Vo vietnamita. Al final, en 1938, después de haber aprendido todas las técnicas necesarias para un método de análisis y de síntesis, las sistematizó, renovándolas con espíritu creativo, exponiendo los principios fundamentales, los métodos de enseñanza. Las codificó estableciendo una base del Vo

vietnamita. Lo llamó Vovinam (abreviación de Vo Viet Nam: Arte Marcial Vietnamita). Así se oficializó en Hanoi en 1938 el Arte Marcial Vovinam Viet Vo Dao, casi 20 años antes de que se fundara el Taekwondo en Corea.

En 1939, el maestro presentó oficialmente el Vovinam, con una demostración en el gran teatro de Ha Noi. Desde ese día, el Vovinam, se extendió por todo el país, como un gran movimiento de educación marcial.

En la época del maestro fundador, el sistema de grados era muy simple. Solo se distinguían tres niveles: So cap (nivel inferior), Trug cap (nivel medio), Cao cap (nivel superior).

En 1940 el Vovinam participó en el primer seminario organizado por el gobierno colonialista francés (Ducouroy) para crear un programa para la buena salud con el fin de alejar de la resistencia a los jóvenes compatriotas. Desde su aparición, el Vovinam fue apreciado por la población y estuvo bien considerado por el gobierno colonialista. Dos años después, notando que muchos jóvenes revolucionarios habían seguido los cursos de Vovinam, el gobierno francés prohibió su enseñanza.

En 1945 Le Sang y el consejo de los Maestros decidieron modificar el nombre, poniendo más énfasis en el sentido del Dao “el camino”, añadiendo a la palabra Vovinam:

- **VIET:** Pueblo de Viet Nam.
- **VO:** Arte Marcial.
- **DAO:** El camino.

Lo cual literalmente sería: Viet Vo Dao: **“El Camino del Arte Marcial Vietnamita”**.

En el mismo año (1945), desde los primeros días de la independencia, el Vovinam organizó clases de defensa personal en la capital de Hanoi creando una motivación: aprender el Vo para la resistencia. Fueron decenas de miles de jóvenes, estudiantes, alumnos y obreros los que siguieron estas clases. El gobierno francés no aceptó la declaración de independencia de Vietnam, proclamada ese mismo año por el señor Ho Chí Minh y entró en conflicto bélico que duró casi diez años. La derrota de los franceses acabó con la división de Vietnam en dos estados: el Vietnam del Norte, con gobierno democrático socialista; y Vietnam del Sur con gobierno de tipo occidental. A continuación empezó el conflicto Vietnam del Norte - Vietnam del Sur, pidiendo esta última ayuda militar al gobierno estadounidense.

El 4 de abril de 1960 fallece el maestro Nguyen Loc en la ciudad de Saigón. A imagen del ideal del Vovinam Viet Vo Dao, la vida del maestro Nguyen Loc fue sencilla, útil y rica en significados. Su grandeza reside en esta sencillez y

en la nobleza del espíritu del Vovinam, que supo transmitir a todos los practicantes.

Maestro Le Sang En febrero del año 1964, creó el Consejo de los Maestros. Fue elegido como Patriarca. El maestro Tran Huy Phong fue nombrado Director Técnico; estableciendo un plan de desarrollo aprobado por los miembros de la Asamblea General. Le Sang falleció el 27 de septiembre de 2010 con 90 años.

También a partir de 1964 el director técnico, maestro Tran Huy Phong (el renovador del Vovinam Viet Vo Dao) instauró el sistema de grados actual.

Dos años después el Vovinam Viet Vo Dao fue integrado en el programa de educación nacional. En el año 1966, el maestro Tran Huy Phong, creó el **Centro Hoa Lu** en Saigón. En este gran Centro se formaron grandes maestros, los cuales son dirigentes del actual movimiento del Vovinam Viet Vo Dao Mundial.

Maestro Tran Huy Phong, desde los años 1986 a 1990 desempeñó la suprema responsabilidad del movimiento del Vovinam Viet Vo Dao, como Patriarca. En el año 1990, renunció a este papel de Patriarca para dedicarse a la investigación técnica y espiritual.

El 13 de diciembre de 1997 falleció el maestro Tran Huy Phong en Saigón. Rodeado por todos sus alumnos, dejando al maestro Tran Nguyen Dao su testamento así como todas sus obras escritas y antiguos libros.

En el año 1998 en Houston (Texas), el maestro Tran Nguyen Dao, junto al consejo Mundial de Maestros, oficializaron la implantación del sistema de grados internacionales en todo el mundo

COLOR	DESCRIPCION
AZUL CLARO	PRINCIPIANTE
AZUL MARINO	DEBUTANTE
AZUL MARINO 1 y 2 CAP	PRACTICANTE AVANZADO
AZUL MARINO 3 CAP	ASISTENTE MONITOR
NEGRO	MONITOR
AMARILLO 1 DAN	ASISTENTE DE INSTRUCTOR
AMARILLO 2 DAN	INSTRUCTOR
AMARILLO 3 DAN	PROFESOR
ROJO 4 DAN (BORDE AMARILLO)	MAESTRO
ROJO 5 - 10 DAN	MAESTRO
BLANCO	MAETRO PATRIARCA (SUCESOR DEL FUNDADOR)

El Vovinam se expandió primero hacia Francia, la metrópoli que colonizó Vietnam en el siglo XIX. En el país galo hay un nutrido grupo de escuelas. Posteriormente la expansión llegó a Estados Unidos con los maestros que tuvieron que huir de la unificación comunista de 1975. Estos dos grupos han dado origen a la práctica de este Arte por todos los continentes.

En el año 1996 el maestro Tran Huy Phong, junto con el Consejo Mundial de Maestros, decretaron la creación del cinturón blanco con franja roja (ngoai hang). Este cinturón está reservado para los miembros del primer consejo mundial de maestros en el año 1964.

Como homenaje al maestro fundador se quedaron también con el nombre original Vovinam, así que en el escudo aparecen además del círculo del Am-Duong con el mapa de Vietnam, las palabras "Vovinam Viet Vo Dao". En Viet Nam se le llama indistintamente de las dos formas.

En la actualidad, el Vovinam Viet Vo Dao es practicado en más de 30 países y es el Arte Marcial vietnamita más practicado en el mundo.



No confunda el Vovinam Viet Vo Dao, que se practica con trajes azules, con un cierto "Viet Vo Dao" que se practica con trajes negros: **son dos disciplinas completamente diferentes.**

En Vietnam no existe el Viet Vo Dao de trajes negros. El Viet Vo Dao con trajes negros es una nueva invención (1973 en Francia). En Vietnam y en todo el mundo, el único Viet Vo Dao se practica con trajes azules.

ZIPOTA

(TEXAS - ESTADOS UNIDOS)



La **Zipota** es un arte marcial tejano parecido o derivado del Savate francés, creado por Paul Raymond Buitron.

La falta de evidencias históricas sobre la Zipota y el que sólo sea practicado en EEUU mientras que en el País Vasco francés y español sea desconocido hacen que el pretendido origen vasco de la Zipota se considere una invención de Buitron. Las únicas fuentes existentes son el sitio web, (y no se logra encontrar información precisa ni de fondo que permita conocer pormenores y detalles del mismo) y los libros de Buitron, de los alumnos de éste y una entrada en la Wikipedia inglesa, que remite a las susodichas fuentes.

COMPARTIENDO LA EXPERIENCIA PERSONAL.....



LOGROS TANGIBLES OBTENIDOS DURANTE EL PROCESO

Personalmente no creo que las experiencias en la práctica de este deporte puedan ser negativas, no obstante la disciplina, la constancia, la exigencia y la resistencia física y mental pueden hacer mella en las personas indisciplinadas, inconstantes y de poca exigencia en su superación personal por eso deseo agradecer a una persona muy especial, un joven humilde, noble, sencillo, que superó su condición de desplazado por la violencia y se entregó de cuerpo y alma a nuestra disciplina, jamás olvidó de dónde vino pero sí tenía y le pido a Dios que siempre tenga claro el camino que desea recorrer y hasta dónde quiere llegar, desafortunadamente para nosotros, sus compañeros, su partida fue una pérdida, pero gracias a Dios, para él y su familia fue otra oportunidad, una oportunidad de seguir adelante con sus vidas, una oportunidad de seguir soñando y trabajando por un futuro mejor, **ANTHONY MARTINEZ PEÑA**, gracias por tu fortaleza, entereza, disciplina, constancia y espíritu de superación, que Dios ilumine siempre tu camino para que todos tus sueños se hagan realidad.

En cuanto a mí, recuerdo con mucha gratitud y cariño cuando Brian Yazid, mi hijo menor, me dijo que quería practicar Taekwondo, eso me transportó años atrás cuando en la plenitud de la juventud, ese pequeño salto entre la pubertad y la adolescencia, ingresé a una “Academia de Artes Marciales”, a practicar “Karate Coreano”, como solían llamarle algunos compañeros.

El inicio fue bastante folklórico por decirlo de alguna forma, poca disciplina, poca exigencia, no obstante, estaba acostumbrado al ejercicio y las largas y duras rutinas de ejercicio ya que en el colegio participaba en todos los

deportes habidos y por haber, entonces lo vi como “fácil” en su momento, sin embargo mi interés duró muy poco, por eso me sentí feliz, dubitativo.... y se generó una expectativa alrededor de lo que mi hijo podía hacer, hasta dónde podía llegar y qué tanta constancia podía tener.

Aún cuando presentó sus primeros tres exámenes para cambio de cinturón, la duda persistía, poca, pero estaba latente, y mi interrogante era: “¿hasta dónde llegará?”, y así como por arte de magia, viendo el entusiasmo y el interés que cada martes, jueves (cuando podía verlo entre semana), sábado y domingo le ponía a sus clases, el orgullo y la alegría con que me demostraba en casa, en el parque, en el centro comercial, sus avances, me demostró que podía llegar mucho más lejos de lo que yo no pude aún teniendo en su momento más edad que él y supuestamente ser un poco más responsable y comprometido, no solamente le dio un fuerte golpe a mis dudas, me demostró y me enseñó que puedes llegar hasta donde quieras llegar, que el límite lo pones tú mismo y que la edad no es excusa para limitar tus sueños.



Así, comencé a madurar la idea de acompañarlo cada sábado y cada domingo a su clase de Taekwondo, no como siempre lo he acompañado, sino como parte de la clase, como parte del club, como parte de la familia....

No puedo negar que al principio y antes de comenzar pensaba en las madrugadas cada fin de semana, lo cual conjuraba diciéndome: “Siempre has madrugado por trabajo, puedes seguir haciéndolo con un fin diferente”; pensaba en el tiempo que dejaría de dedicarle a mi esposa, lo que disipaba preguntándole a ella: “¿si comienzo a practicar me acompañas?”, mejor aún su respuesta: “Claro que sí, me gustaría”; y así, para cada duda, para cada objeción existía una respuesta que la eliminaba y la daba por terminada. El proceso continuó preguntándole a Brian, mi hijo, si le gustaría que practicara con él, el brillo en sus ojos, la emoción de su respuesta y mejor aún su apoyo incondicional cuando dijo: “si papi, yo te puedo enseñar”, la cual llegó acompañada de una advertencia: “pero tienes que hacerme caso porque yo

soy más avanzado que tú”, grande fue mi sorpresa no por el comentario, sino por el concepto y respeto que presenta por los grados superiores, eso es disciplina, a lo cual le respondí con cierta duda, que sí.

Así comenzó una de las mejores experiencias de mi vida, la verdad con cierta timidez que más bien se parecía a la pena porque ver alrededor muchos jóvenes me intimidaba, no porque fuesen jóvenes, no me intimidaba por ellos, me intimidaba por mis tantos años de sedentarismo, le tenía miedo la verdad, al ejercicio físico, a no dar la “talla”, más que fallarme a mi mismo, fallarle a esa personita que con tanto amor se ofreció a ayudarme, juro ante Dios, que la responsabilidad moral, el temor y la ansiedad era el enemigo a vencer cada día, por lo menos mientras entraba en confianza y obtenía algo de estado físico, resistencia física y mental.....

Un principio duro, exigente, que logró superarse cada vez un poco más, con ganas, con una meta clara que luego fue dando lugar a nuevos horizontes donde debía llegar, y así sucesivamente fue despertando nuevamente ese gusto, esa pasión, esas ganas de aprender algo nuevo cada día, ese afán por demostrarme a mi mismo que podía llegar a donde yo quisiera llegar, no fue fácil adaptarme al cambio de rutina pero debo confesar que fue productivo y aún sigue dando frutos cada día....

Cuando presenté el primer examen, después del apoyo ofrecido por mi hijo, de seguir sus indicaciones y consejos, me sentí raro, realmente muy raro porque era un mundo de sensaciones, emoción, miedo, ansiedad, sin embargo fue una experiencia inolvidable, verte allí, frente a tanta gente que seguramente te criticarán por aquello de la edad, como también habrán quienes te admirarán justamente por lo contrario de lo que otros posiblemente te critiquen: la edad, no obstante reitero que no ha sido limitante para mi, ni para esos padres que aunque más jóvenes, hoy están practicando, cuando hice mi primera presentación para cambio de cinturón hubo un ingrediente que me sorprendió mucho y que causó alegría en mi familia, un cinturón amarillo con franja verde, otorgado a la mejor nota del examen, eso fue un espaldarazo que me dio a entender que estaba haciendo las cosas bien, que si queremos podemos. Cuando el profesor Víctor me dio la oportunidad de transmitir eso poco que había aprendido, también fue una experiencia gratificante, siempre me ha gustado multiplicar lo que se, lo que aprendo, lo que puedo enseñar o indicarle a otros, pienso que si no eres capaz de multiplicar lo que aprendiste o conoces jamás te retroalimentarás y perderás una parte importante de tu desarrollo personal, entonces, haciendo uso de ese deseo de aprender, venía de la mano la satisfacción de transmitir, no de enseñar, porque aún no podía enseñar y es más aún no puedo enseñar, pero puedo intentar indicarle a quien el profesor decida, hacer las cosas lo mejor posible; así fui aprendiendo e ideando formas que me permitieran transmitir todo eso con facilidad, con claridad, con seguridad y eficiencia.

Cuando el profesor pasó a ese alumno al frente y ver que había aprendido gran parte de lo que le había indicado, me sentí orgulloso y muy feliz, una vez más comprobé que podía llegar un poco más lejos. Los próximos meses transcurrieron en similares circunstancias, multiplicando, aprendiendo y esforzándome un poco más cada fin de semana.



Y llegó nuevamente el feliz tormento de un examen más, un poco más tranquilo, no quiero decir que hayan desaparecido la ansiedad, el temor, la angustia, ahí estaban acompañándome al igual que mi familia, y una satisfacción más, cinturón verde franja azul, no cabía en la ropa de tanta alegría, si esto le sumamos la mención de honor mi felicidad era completa, una razón más para esforzarme y seguir caminando por la senda que Brian, mi hijo, me había trazado.

A esta altura de mi compromiso, con la vida, conmigo, con mi hijo, con mi esposa, con esos pequeños a los que debía multiplicarle lo aprendido, había y aún hay momentos en que la pereza quiere hacer su aparición y hacer de las suyas, pero entonces es cuando me mentalizo en que el compromiso deja de ser conmigo para ser con todos esos pequeños que se quedan merodeando por ahí después de su clase y a los que debemos demostrarles fortaleza, carácter y valentía, demostrarles que se pueden hacer las cosas bien, ser exigentes y que una falla por pequeña que esta sea nos deja muy mal parados ante ellos por aquello de la autoridad moral, el respeto hacia los compañeros y

el amor a la filosofía que profesamos. También existe la duda cuando el invierno recrudece, las mañanas lluviosas o frías, las tardes lluviosas al regreso a casa, o durante la clase, sobre todos para esas personas que como yo, viven al otro lado de la ciudad, tomar el bus desde las 6:30 de la mañana para llegar a las 9:00 ó 10:00 para hacer lo que más me gusta, es complicado, no obstante muy pocas veces eso me ha impedido asistir a clase, lo único que ha logrado alejarme de la rutina de fin de semana han sido los compromisos laborales o sociales (no relacionados con rumba o alcohol), pero jamás, la pereza, y eso también me hace muy feliz porque me hace sentir comprometido con lo que hago.

Con una mentalidad nueva, con más ganas y mucha fuerza de voluntad llegué al cinturón azul, donde ya me sentía ganador por todas esas experiencias que gracias al Taekwondo se multiplican cada vez más, llegué al cinturón azul con los mismos nervios, la misma ansiedad, con todo los sentimientos iguales a la primera vez, solo que ya era para cinturón azul, se podía sentir que ya era grande y la verdad así me sentí, grande, sentí que me había superado a mi mismo en comparación a lo que era seis o nueve meses atrás, me sentía y me siento vivo, sentía que por fin aprovechaba mi vida y mi tiempo en algo útil y sobre todo en algo que aparte de la actividad que hago en mi trabajo me gusta muchísimo, las experiencias con los niños fueron en aumento y me comprometían cada vez más con ellos, con mi hijo, con mi familia, con el club....



Me di a la tarea de leer y tratar de entender la psicología infantil, buscando acercarme más a ellos, buscando la manera de ser para ellos “el parcero” y no una figura de mayor rango o de mayor edad al que deben obedecer por respeto o por cumplir con el sagrado reglamento, sino de ser esa persona que con paciencia, con suavidad pero con carácter les indica la forma de hacer mejor las cosas dentro y fuera de la clase, la verdad y con modestia y humildad me siento bien porque algunos chicos se sienten bien y le ponen ganas cuando les toca conmigo, tanto así que hay padres agradecidos que se acercan a darte las gracias por lo que su hijo o sus hijos aprendieron o han aprendido contigo, esa es una satisfacción imposible de describir y eso también obliga a demostrar no solo de qué estás hecho sino la responsabilidad moral que tienes con todos y cada uno de ellos, no es fácil, porque como se dice vulgarmente si das “la pata”, todo lo que se ha logrado hasta el momento se evapora en un segundo y la verdad es un lujo que no estoy dispuesto a darme.....



Llega el fin de año, llega el cinturón rojo franja negra para mi hijo, y con él mi cinturón púrpura, un cinturón que me acerca más a una de las metas propuestas y que me ha permitido demostrarle ya no solo a mi hijo menor, Brian, sino a mi hijo mayor, Leblích Andrés, que he llegado hasta este punto y que si Dios me lo permite, seguiré de largo en busca de la realización de mi más próximo sueño, el cinturón rojo, y en la medida de lo posible la tercera mención de honor que ratifica el compromiso demostrado con la familia Tekkion. A partir de este momento y haciendo gala de mi orgullosa posesión de dos menciones de honor y dos franjas, comienzo a sembrar una semillita en mi hijo mayor, comienzo a hablarle de las bondades y los beneficios que me ha traído la práctica del Taekwondo, ha asistido a varias clases donde he combatido y me esfuerzo por hacer un excelente combate para que se anime, convierto mis experiencias en tema de conversación en todo momento y en todo lugar, con la esperanza que se decida, me asocio con su hermanito para

que le cuente cosas, lo motive y entre los dos aburrirlo del tema o animarlo a que se vincule.....En el mes de febrero de 2012, obtengo el resultado de tanta insistencia, mi hijo mayor decide vincularse a la familia Tekkion, una alegría más, una meta más y con ella, un compromiso aún más grande, una responsabilidad más grande, un reto superior a lo que esperaba y al que me le mido con mucho amor, con mucho entusiasmo porque me permite compartir tiempo con mis dos hijos, especialmente con Leblich, a quien desafortunadamente y por aquellas razones por las cuales muchas veces ponemos absurdamente el trabajo por encima del bienestar familiar me impidió compartir ese tiempo hermoso en el que aún era niño y necesitaba de un padre que lo guiara siempre, no cada vez que podía, que lo viera crecer cada día, disfrutara y compartiera sus triunfos, hoy intentamos darnos esa oportunidad, hoy le agradezco a mi hijo compartir conmigo, le agradezco darme la oportunidad de convertirme en ese amigo que le hizo falta cuando más lo necesitaba, le agradezco sacrificar su domingo para estar conmigo, al club le agradezco la complicidad que nos brinda para que podamos llevar a cabo el plan perfecto de padre e hijos, el plan perfecto para compartir en familia.....

Con esa alegría que Brian, mi hijo menor y yo compartimos cuando su hermano Leblich comenzó a practicar con nosotros, llegué al cinturón rojo, Leblich a cinturón amarillo con franja verde y Brian disfrutando y dándole experiencia a su cinturón rojo franja negra, vi a mis hijos en todo su esplendor como padre orgulloso y feliz de tenerlos juntos cada fin de semana, vi a mi hijo Leblich, con nueva mentalidad, renovado, con mejor ánimo, con más ganas, me alegró pero también enfatizó mi compromiso con todos, enfatizó la responsabilidad y todas esas cosas que se consiguen a pulso y que es deber moral conservarlas y que también te vuelven vulnerable y temeroso de perderlas.....





Continuamos con la práctica normal y felices, con mucho esfuerzo físico, con tanta exigencia algunas veces que sentimos desfallecer y pensamos incluso en salirnos de clase, pero nos obligamos y nos exigimos aún más a quedarnos y continuar esforzándonos y entregándolo todo por todas esas razones expuestas y reiterativas: respeto a los compañeros que se esfuerzan y se mantienen firmes, respeto al profesor que ha depositado su confianza en nosotros y nos da la oportunidad de demostrar nuestro compromiso, mantener el respeto y la autoridad ante esos pequeños a los que en la clase anterior les exige valentía, esfuerzo y respeto, ante nuestros hijos y esos familiares que cada fin de semana sacrifican su descanso por acompañarte y apoyarte, por respeto con uno mismo, por respeto a nuestros ideales, por demostrarte a ti mismos que puedes ir más allá y por disfrutar y sentir esa frase que jocosamente decimos a veces: “sin dolor, no hay gloria”, en fin se continúa en la clase porque te da miedo retroceder lo que has avanzado por un momento de debilidad.....

Han transcurrido dos exámenes, de los cuales faltando dos semanas para el último examen, el del mes de septiembre, se nos complicó la armonía moral que tanto apoyo nos había brindado, hasta ese momento todo era perfecto, pero desafortunadamente mi hijo mayor, ayudándome a practicar un rompimiento que intentó hacer, pisó mal y se lesionó una rodilla, acudimos al médico, el tac no arrojó problemas graves, por lo que pude establecer yo al

leer los resultados, acudimos nuevamente al médico pero éste no estaba en la ciudad, lo cual lo obligó a guardar el reposo recomendado de la primera vez, para este tiempo ya se había presentado extra tiempo el examen a los alumnos que hacían falta y que por cualquier circunstancia no pudieron compartirlo como los demás: en el salón comunal. No habíamos podido asistir al médico para que oficialmente nos diese el diagnóstico según su real saber y entender y se aproximaba un nuevo examen extra tiempo, lo cual nos preocupaba, a mi porque más que desear que mi “enano” (como cariñosamente le digo a mis hijos), presentara su examen, lo que más deseaba y aún deseo con ferviente fe, es que se alivie pronto y que no le queden secuelas, a él, a mi hijo, le preocupaba porque su deseo es no atrasarse y tener continuidad, entonces después de idas y venidas y de diálogos acerca del tema, Leblích, toma la decisión de presentar el examen, el cual más que animarlo, lo decepcionó un poco, pues no pudo romper la tabla, sin embargo logró su objetivo: pasar a cinturón azul. Intenté animarlo un poco porque además de todo deseaba sacar la franja, idea que le disipé diciéndole que en exámenes extra tiempo, no se daba esa posibilidad, que la tabla no era problema y aún la verdad no sé si haya servido de algo, pero seguimos luchando por su recuperación y porque no pierda el ánimo y las ganas de seguir adelante, esa es una petición que cada día le pido a Dios, que nos conceda su recuperación para que pueda presentar en diciembre su próximo examen y siga teniendo motivos para quedarse en el seno de la familia Tekkion.



La práctica del Taekwondo en esta familia, me ha traído satisfacciones increíbles y maravillosas, la unión familiar, la solidaridad y el compañerismo que se viven dentro y fuera del club que son comparables a esas épocas de estudiante dónde la camaradería reinaba en el lugar, con la diferencia que en esa época nos fraccionábamos en grupos o “roscas” en esta “escuela”, podemos decir que somos una sola “rosca”, donde todos propendemos por el bienestar de todos y todos ayudamos a que cada miembro acepte las recomendaciones o la críticas constructivas con personalidad y profesionalismo, y eso es muy difícil de aceptar, siendo honestos una crítica, es una crítica y no siempre la toleramos o la tolerábamos, aquí en la familia Tekkion, en la “escuela” Tekkion las aceptamos y aprendemos de ellas, con la seguridad que eso nos convertirá en personas tolerantes y mejores practicantes, eso nos acerca más a la filosofía que profesa el Arte Marcial que practicamos, eso nos ayuda a superarnos a nosotros mismos, como personas, como estudiantes, como trabajadores, como miembros de la sociedad o comunidad a la que pertenecemos, en pocas palabras: nos volvemos mejores cada día, porque como lo expreso anteriormente: aplicamos la filosofía del Taekwondo dentro y fuera de la clase.

Tema de gran importancia en el transcurrir de las clases, en las idas y venidas...los trotes, ese espacio en donde estamos todos juntos, donde sólo existen nombres de grupos: Zarzamora, Álamos, Cortijo, Colsubsidio, para identificar las competencias, porque indistintamente del grupo en el que practiquemos, la familia Tekkion, es una sola, ahí se integra toda la familia del practicante o alumno, da gusto ver ese ánimo que le imprimen los abuelos a sus nietos, esa pasión que colocan en el ejercicio o competencia en la que participan, porque he notado que nosotros como padres somos muy entusiastas pero el ánimo y la moral de los pocos abuelos que van, terminan contagiándonos a todos y eso es hermoso, tierno, vital, tan vital que por lo menos yo, lo considero una enseñanza de vida, lo considero un ejemplo muy grande de amor y sacrificio por aquellos que nos rodean...sencillamente, maravilloso además nos regresa a esa época en la que jugábamos como ellos, volvemos a ser niños por un rato sin olvidar con tristeza que al terminar la integración volvemos a nuestro presente, volvemos a nuestro mundo real con las ganas de volver a repetir la experiencia.

Poder multiplicar lo que sabemos, no importa con quien lo hagamos o qué edad tenga, nos retroalimenta, y confieso que la satisfacción que se siente cuando logras transmitirlo bien, cuando logras que tu “alumno” lo aprenda y lo desarrolle, es maravilloso, pero cuando un padre de familia se te acerca a darte las gracias o pedirte el favor que le ayudes a su hijo, eso no tiene comparación, porque yo, personalmente escogería al que considero si no el mejor, a quien le veo más disposición, a quien le veo las ganas, el deseo y la pasión con que lo hace; eso, es importante, crear tu propia identidad, que se

te identifique porque haces una excelente o buena labor que redunde en pro de los que te rodean, que redunde en pro del bienestar de todos, no obstante y sigo siendo reiterativo en algo que, muy a pesar, de la dedicación y las palabras del profesor Víctor, a cada miembro del club, en especial a los cinturones negros, que muy pocas veces asisten a clase, que deberíamos incluir en nuestro juramento: Transmitiré mis conocimientos de la mejor manera posible, con responsabilidad y CONSTANCIA, pero es que, la verdad, ser reiterativo en lo que te gusta no es redundar, ser reiterativo en lo que te gusta es retroalimentarte cada día y recordar por qué estás ahí, por qué haces lo que haces con tanta pasión y entrega: RESPONSABILIDAD, COMPROMISO, ENTREGA, CONSTANCIA, en fin todas esas cosas que he venido repitiendo y haciendo cada fin de semana en el Club. Entiendo que como me ha sucedido a veces, no podemos asistir a clase por cuestiones de trabajo o motivos de fuerza mayor, pero ha sido imposible que falle dos días seguidos, o que en la mayoría de mis ausencias haya fallado la jornada completa, esto me gustaría transmitirlo y que fuese aplicado a todos y cada uno de los miembros del club, y discúlpenme los cinturones negros a quienes le debo respeto y admiración, pero algo muy cierto que he aprendido en el transcurso de mi carrera como practicante de Taekwondo, algo que nuestro profesor, Víctor Barreto, nos repite con frecuencia: “el cinturón es un pedazo de tela, el cinturón debemos llevarlo en la cabeza, mentalizar y actuar de acuerdo al color de la tela”. Sabias palabras y eso es justamente lo que he aprendido desde el inicio y lo que trato de inculcarle a mis hijos, lo que trato de inculcarle a cada alumno con el cual el profesor me permite retroalimentar y refrescar mis conocimientos, eso aplica para todos y cada uno de los colores, eso aplica para nuestro diario vivir y como dicen vulgarmente: “realmente funciona”, realmente funciona si verdaderamente lo aplicamos, si lo aplicamos siendo honestos con nosotros mismos y aquí aplicaría una parte de la filosofía del Taekwondo que dice: “dominarnos a nosotros mismos para así poder dominar a los demás”, a la que le cambiaría por: “ser constantes con nosotros mismos para poder ser constantes con los demás”.





Hoy cuando estoy viendo cerca una parte de la meta propuesta agradezco a Dios por mis hijos, agradezco a Dios que están practicando conmigo, agradezco a Dios por el apoyo de mi familia, agradezco a Dios por todos y cada uno de los miembros de la familia Tekkion, le doy gracias a Dios por todas las experiencias maravillosas vividas y aprendidas en mi recorrido hacia la meta próxima propuesta, agradezco a Dios haberme permitido llegar hasta donde estoy. Hoy cuando estoy cerca de una parte de la meta propuesta: ganarme y poder lucir con orgullo, respeto y humildad el CINTURÓN NEGRO, le pido a Dios:

Padre Dios: Ante todo te pido que mantengas a mi familia unida, que mis hijos sigan practicando este Arte Marcial con honestidad, responsabilidad y valentía, que se conviertan en hombres honestos y multiplicadores de lo que el estudio, la experiencia y la vida logren enseñarles, que la continuidad del Club Tekkion jamás se detenga que sea tu voluntad permitirnos practicar y enseñar durante muchos años más, que si me permitiste transitar por este camino y hoy me colocas el cinturón negro, me permitas llevarlo con honor, con respeto, con dignidad y no permitas, señor, que sea mal usado, no permitas que trunque el camino de los que vienen detrás y que por el contrario se convierta en herramienta facilitadora para que la oportunidad que hoy me diste a mí se la pueda ofrecer en tu nombre a los demás. Gracias Padre Dios, porque a través de este Arte, me he convertido en una persona más tolerante, he aprendido el respeto sincero y honesto hacia los demás, he aprendido a compartir, he aprendido a enseñar, he aprendido que sin ti, que sin los ángeles que me condujeron por el sendero, todo hubiese sido inútil y vano,

hoy Señor, te doy las gracias por hacer de mi un hombre nuevo y te pido continuidad, sabiduría y paciencia para enseñar. Amén.

Jamás pensé que este día llegaría y hoy lo veo cerca, con mucho miedo, con mucha ansiedad, con expectativa, tal como me pasó la primera vez, tal como me pasó cada vez que cambié de cinturón y seguramente como me seguirá pasando cada vez que se me permita saborear las alegrías, satisfacciones, esperanzas y momentos maravillosos que el Taekwondo le ha traído a mi familia.



DE DERECHA A IZQUIERDA: JOSE LUIS MURGAS, LEBLICH ANDRES MURGAS, JUAN FELIPE HERRERA, BRIAN YAZID MURGAS.

ALGUNAS IMÁGENES PARA LA POSTERIDAD.....





BIBLIOGRAFÍA

<http://www.foroartesmarciales.com/f20/vovinam-viet-vo-dao-6508/#ixzz2BpMegibV>

<http://www.foroartesmarciales.com>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo> (Wikipedia enciclopedia libre)

es.wikipedia.org/wiki/Arte_marcial

artesmarcialesdelmundo-oz.blogspot.com/

www.taringa.net/posts/info/1181167/Artes-marciales-del-mundo

artesmarcialesdelmundo-oz.blogspot.com/2010_01_01_archive.ht

www.elmundo.es/promociones/maestros_cine_artes_marciales/

mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100222181320AAurCv...

es.wikipedia.org/wiki/Tae_Bo

billyblanks.com/

www.youtube.com/watch?v=wT0mHFy3iwQ

www.picsearch.es/imagenes/atletas/masculinos/artes_marciales...

www.tkdimages.blogspot.com/

Sobretaekwondo.com/fotos

www.ask.com/Taekwondo+History/

www.sambo.com/index-en.html

es.fullcontact.wikia.com/wiki/Ciencia_marcial_del_Martialarm

Y como ya saben, acerca de la experiencia personal, solamente podemos investigarla dentro de nosotros mismos.



Gracias por sus comentarios, estoy seguro que me ayudarán a ser cada vez mejor.

Nombre: _____

Comentario: _____

Nota: _____

Nombre: _____

Comentario: _____

Nota: _____

Nombre: _____

Comentario: _____

Nota: _____

Nombre: _____

Comentario: _____

Nota: _____

Nombre: _____

Comentario: _____

Nota: _____

Profesor: VICTOR MANUEL BARRETO
Cinturón Negro II Dan