

TAEKWONDO

Del aprendizaje a la enseñanza



MONICA LILIANA SANCHEZ GARCIA

CLUB TEKKION

Bogotá

2011

❧ INTRODUCCION

❧ EL TAEKWONDO

El arte de pies y manos

❧ ORIGEN DEL TAEKWONDO

Historia y desarrollo

❧ EL KIAP

Liberador de emociones

❧ TECNICAS DEL TAEKWONDO

Habilidad y destreza

❧ MODALIDADES DEL TAEKWONDO

- Las Figuras
- El combate
- Rompimientos

❧ GUIA DE INSTRUCCIÓN BASICA

Del aprendizaje a la enseñanza

❧ EXPERIENCIA PERSONAL

Taekwondo una forma de vida

❧ BIBLIOGRAFIA

TAEKWONDO

Por: Julian Alberto Rojas Guarín

Para: Victor Manuel Barreto

CLUB TEKKION

Bogotá D.C. Diciembre 2011

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA

1. ARTES MARCIALES MILITARES

1.1. INTRODUCCION A LAS ARTES MARCIALES MILITARES

1.2. KRAV MAGA

1.3. ESKRIMA O LUCHA KALI

1.4. SAMBO

1.5. MAMCP

2. TAEKWONDO

2.1. HISTORIA DEL TAEKWONDO

2.2. HISTORIA DEL TAEKKION

2.3. SIGNIFICADO DE LA BANDERA DE COREA

2.4. FILOSOFIA DEL TAEWONDO

2.5. LAS FIGURAS O PUMSES

2.6. GRADOS Y CONTURONES

2.7. TERMINOS EN KOREANO

2.8. EL TAEKWONDO EN COLOMBIA

3. EXPERIENCIA PERSONAL

4. CONCLUSIONES

GUIA PRÁCTICA DE TAEKWONDO

WISTON ANIBAL CEDIEL CONTRERAS

WISTON ANIBAL CEDIEL CONTRERAS

TESIS DE TAEKWONDO

TESIS DE TAEKWONDO

CLUB TEKKION

BOGOTÁ

2011

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

OBJETIVO GENERAL

JUSTIFICACIÓN

CAPITULO I

1. RESEÑA HISTÓRICA

2. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL TAEWONDO

2.1. CORTESÍA

2.2. INTEGRIDAD

2.3. PERSEVERANCIA

2.4. AUTOCONTROL

2.5. ESPÍRITU INDOMABLE

3. CONCEPTOS BÁSICOS DEL TAEWONDO

3.1. CONCEPTO DE TAEWONDO.

3.2. SIGNIFICADO ETIMOLÓGICO DE LA PALABRA TAEWONDO

3.3. TEORÍA BÁSICA

3.4. PALABRAS MÁS USADAS

3.5. HERRAMIENTAS DE ATAQUE Y DEFENSA

3.5.1 PUÑO

3.5.2. REVÉS DE PUÑO

3.5.3. PALMA DE LA MANO

3.5.4. FILO DE LA MANO O CANTO DE LA MANO

3.5.6. FILO INTERNO DE LA MANO

3.5.7. PUNTA DE DEDOS

3.5.8. ANTEBRAZO

3.5.9. CODO

3.5.10. METATARSO

3.5.11. CANTO EXTERNO DEL PIE

3.5.13. RODILLA

3.5.14. TALÓN

3.5.15. EMPEINE

3.6. SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES

3.6.1. BLANCO

3.6.2. AMARILLO

3.6.3. VERDE

3.6.4. AZUL

3.6.5. ROJO

3.6.6. NEGRO

3.7. FIGURAS O PUMSES

3.7.1. LA CRUZ

3.7.2. KIBONES

3.7.3. PUMSE PALGWE

3.7.4. PUMSES TAEGUK

3.7.4.1. TAE – GUK IL JANG (fig.1)

3.7.4.2. TAE – GUK Ee JANG (fig. 2)

3.7.4.3. TAE – GUK SAM JANG (fig. 3)

3.7.4.4. TAE – GUK SA JANG (fig. 4)

3.7.4.5. TAE – GUK OH JANG (fig. 5)

3.7.4.6. TAE – GUK YOOK CHANG (fig. 6)

3.7.4.7. TAE – GUK CHIL JANG (fig. 7)

3.7.4.8. TAE – GUK PAL JANG (fig. 8)

3.7.5. PUMSES SUPERIORES

3.7.5.1. PUMSE KORIO

3.7.5.2. PUMSE KUMGANG

3.7.5.3. PUMSE TAEBAEK

3.7.5.4. PUMSE PYONGWOM

3.7.5.5. PUMSE SIP JIN (SIPCHIN)

3.7.5.6. PUMSE JITAE (CHITAE)

3.7.5.7. PUMSE CHEONGKWON

3.7.5.8. PUMSE HANSU (HANSOO)

3.7.5.9. PUMSE ILYO (LLEO)

3.8. NOMBRE DE PATADAS EN COREANO

CAPITULO 2

4. PROGRAMA A CINTURÓN NEGRO CLUB TEKKION

4.1. CINTURÓN BLANCO

4.2. CINTURÓN AMARILLO

4.3. CINTURÓN VERDE

4.4. CINTURÓN AZUL

4.5. CINTURÓN PÚRPURA

4.6. CINTURÓN ROJO

4.7. CINTURÓN ROJO FRANJA NEGRA

4.8. CINTURÓN NEGRO

CAPITULO 3

5. EXPERIENCIA PERSONAL