PLAN PEDAGÓGICO DE TAEKWONDO

ELABORADA POR:

Astrid Moreno Buitrago
Maestro de Taekwondo

Hugo Alexander Rubio H
Maestro de Taekwondo

LOCALIDAD DE PUENTE ARANDA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
TAEKWONDO
2024

HISTORIA DEL TAEKWONDO A NIVEL MUNDIAL

Breve comentario histórico sobre Taekwondo

"Dispersado el hombre por la tierra en pequeños grupos, teniendo que subsistir en un medio hostil, desnudo y desarmado ante la naturaleza y frente a los grandes animales, acuciado por la necesidad de alimentarse él y los suyos, el hombre de manera paulatina fue venciendo todas las dificultades, primero cubriendo su desnudez, más adelante procurándose un hábitat que le protegiese de las inclemencias del tiempo, para más adelante convertir este mismo hábitat en un medio de defensa tanto para los animales como contra sus vecinos, fue inventando trampas y armas tanto para la caza como la guerra, perfeccionándolas poco a poco y por supuesto a nuevas armas y nuevas trampas, el hombre paralelamente a ello se perfeccionaba tanto en el uso de las mismas como en medios y estrategias para vencerlas."



Por aquel entonces, Corea se encontraba dividida en numerosas ciudades-tribus y ciudades-estados, con las particulares características étnicas de cada una, sirvan como ejemplo; Yongko en Puyo, Tongmneng en Koguryo, Muchon en Ye, Majan y Kabi en Shinla.



La larga experiencia adquirida por estos hombres, en cuanto a la supervivencia se refiere, les hizo desarrollar un especial talento tanto para la defensa como para el ataque, imitando fundamentalmente las técnicas de los animales. Ese se puede decir que es el origen del Tae Kyon (antiguo nombre del actual Taekwondo).

Este origen podemos situarlo en la época de Koguryo (37 a. de C), pues a este periodo pertenece, el posiblemente, primer testimonio gráfico representado en los murales encontrados en dos tumbas reales. En ellas se nos muestran una serie de escenas con técnicas similares a las del Taekwondo actual.

Las tumbas reales de Muyong Chong y Kakchu Chong, pertenecientes a la dinastía Koguryo, fueron descubiertas por un grupo de arqueólogos japoneses, ambas tumbas se encuentran situadas en Tngku, distrito de Chian, provincia de Tung Hua, en Manchuria, donde Koguryo tenia su capital.



En el techo de Muyong Chong, se encuentra una pintura en la cual aparecen dos figuras enfrentadas y en posición de combate sin armas. Por el contrario en la de Kakchu Chon se encuentran practicando una especie de lucha libre. Referente a esta última el historiador japonés Takashi Sato, en su obra "Study of culture in ancient Korea", realiza el análisis siguiente. "Estas pinturas nos permite crear la hipótesis en base a otros estudios que posteriormente hemos realizado los cuales han abierto la posibilidad de que no se trate de escenas de combate si no de una danza ritual." Analizadas las hipótesis presentadas por el profesor Takashi Sato, estas

nos hacen llegar a dos conclusiones totalmente distintas, pero si unidas en un punto en común que mas adelante veremos:

a) Estos gigantes pueden representar el temprano desarrollo del arte moderno de combate conocido hoy día como Taekwondo. Los archivos muestran que el Tae Kyon ya era practicado aproximadamente en el año 50 A.C.

b) También efectivamente puede ser la práctica de una danza ritual en homenaje al difunto, pero teniendo en cuenta que este debería de ser de un muy alto estatus social.

Sea válida cualquiera de las dos hipótesis, lo que es indudable y admitido por todo el mundo, es que toda danza ritual realizada por hombres y para un alto jefe o dignatario, siempre se encuentra basada en movimientos guerreros. Y estos indudablemente se encuentran fundamentados en el combate sin armas, con lo cual bien podría tratarse en base a las posiciones de las figuras del Tae Kyon.

La construcción de ambas tumbas data aproximadamente entre el año 5 y el 410 d. de C., durante esta época la provincia de Hwando pertenecía al reino de Koguryo. Todo esto nos puede hacer suponer que posiblemente ya se practicara el estilo del Tae Kyon.

Durante esta época Corea se encontraba dividida en tres reinos:

1) Shinla. (57 a.C - 936 d.C)

2) Koguryo. (37 a.C - 668 d.C.)

3) Baek-Jae. (18 a.C - 600 d.C)



Aunque el Tae Kyon hace su primera aparición en el reino de Koguryo, es el noble guerrero de Shinla (Silla) quien es acreditado por el crecimiento y expansión del estilo a lo largo de Corea. Este reino es fundado en la región sudeste de la península de Corea (57 a. de C.), veinte años antes de la aparición del de Koguryo en la parte septentrional de la misma.

En Kyonchu, capital del reino de Shinla (Silla) y en la pagoda de Keumkang en la cueva de Sokkuram, perteneciente al recinto del templo Pulkuksa, se pueden ver dos gigantescas estatuas esculpidas en la pared en clara postura defensiva del estilo de Tae Kyon.



Shinla (Silla) disfruta de fama merecida por haber creado la primera de las órdenes de caballería en Corea, los Hwarangdo u Orden de los Jóvenes Caballeros. Estos eran seleccionados entre los hijos de familias distinguidas, se les educaba en el estudio de la filosofía, la historia, la escritura, la pintura, el arte floral, la equitación y las artes de guerra, tanto con armas (espada, lanza y arco), como sin ellas (Tae Kyon), con el fin de acrecentar su disciplina tanto espiritual, como física, según relatan en varias ocasiones las más antiguas crónicas coreanas Samguk- Saghi y Samguk-Yusa.

Los Hwarangdo fueron esenciales en la expansión del reino de Shinla (Silla), pues fueron ellos los que consiguieron conquistar los reinos vecinos de Koguryo y Baek-Jae, realizando de esta manera la unificación de Corea.

Los principios por los cuales era guiado este sistema educativo, se basaba en el libro de "Los Cinco Códigos de la Conducta Humana", el cual fue establecido por el estudioso budista Won Hwang.

Este código era:

* SER LEALES A SU REY

* SER OBEDIENTES A SUS PADRES

* SER HONORABLE CON SUS AMIGOS

* NUNCA RETROCEDER EN LA BATALLA

* TENER UNA MUERTE JUSTA



Los Hwarangdo viajaron a lo largo de la península para aprender más en sobre las regiones y las personas. Estos guerreros viajeros, fueron cierto modo los responsables de la expansión del Tae Kyon en Corea durante la dinastía Shinla (Silla). Durante este periodo de tiempo, el Tae Kyon (con la excepción de los Hwarangdo) permaneció para el resto de la población principalmente como una actividad recreativa y deportiva, aunque era reconocido como un excelente sistema de autodefensa, pero no fue si no hasta la dinastía de Koryo (936 - 1392 d. de C.) que el estilo tomó otro enfoque, pasando en esta época el Tae Kyon a ser conocido como Subak.

Los cronistas de la dinastía Koryo cuentan que el Subak fue utilizado no solamente para mantener la salud y la forma física si no que se incrementó en tal manera su práctica que llegó a ser un arte marcial de altísima calidad.



Asimismo narran también como el rey Ui Chong quedó tan impresionado por las técnicas demostradas por Yi Ui Min, que fue promovido de manera inmediata al grado de Pyolchang, y con el encargo directo de instruir a todas las tropas.

Se cree por los documentos encontrados que el máximo esplendor del Subak fue en el reinado de Ui Chong (1146-1170 d. de C.).

Pero aunque en todas estas épocas la práctica, ya sea del Tae Kyon, como del Subak era muy importante, solo estaba al alcance de las clases dominantes, no siendo hasta la dinastía Yi cuando llegó a poder ser practicada también por el pueblo, y de manera muy especial gracias al concurso del rey Chongsho, el cual editó el "Muye Dobo Tongchi", primer libro escrito e ilustrado sobre las técnicas y práctica del Tae Kyon y Subak.

En el año de 1909 Corea fue invadida por Japón y ocupada durante 36 años; las autoridades japonesas prohibieron a los coreanos la practica libre de cualquier arte marcial, pero esto solo aumentó el interés y renovó el crecimiento del Subak. Eventualmente la naturaleza subterránea de las artes marciales en Corea cambió, cuando en 1943 se introdujeron en el país otros estilos (chinos y japoneses), causó un aumento del interés popular por aprender estas, pero sin perder el contacto con las puramente coreanas, principalmente el Subak.



Una vez liberados de la dominación japonesa, los coreanos volvieron con el Subak a la luz pública, así nuevamente, comenzó la práctica de un nuevo arte marcial y deportivo, basado en las técnicas primarias del Tae Kyon y las posteriores y mas perfeccionadas del Subak, este no es otro que el Taekwondo que ha llegado a nuestros días.

Con la finalización de la II Guerra Mundial y la rendición del Japón, Corea fue finalmente liberada, los maestros coreanos de Subak y Tae Kyon se apresuraron a iniciar a la luz pública sus enseñanzas, siendo principalmente los que mas destacaron los maestros ya fallecidos; Kim Hong Sik y Song Dok Ki, y del discípulo y heredero de este último Shin Han Song y de los cuales se cuenta con documentación gráfica de sus actividades y enseñanzas.

Las primeras escuelas que comenzaron a funcionar de manera oficial fueron creadas entre los años 1945 y 1950:

En 1945 se crean las escuelas:

* Chung do Kwan, fundada por Won Kook Lee.

* Mu Duk Kwan, fundada por Hwang Kee.

* Yun Mu Kwan, fundada por Yon Kue Pyang.

En 1946 se crea:

* Chang Mu Kwan, fundada por Byung In Yoon.

Entre 1953 y 1954 se crean:

* Ji do Kwan, fundada por Gae Byang Yung.

* Song Mu Kwan, fundada por Byung Sik Ro.

* Oh do Kwan, fundada por Hong Hi Choi.

El 11 de abril de 1955, se reúnen en Seúl los representantes de las siete escuelas con el único y solo fin de unificarse en un nombre común que identificara el estilo como puramente coreano y no con el de "karate coreano", como se le conocía fuera de Corea, es elegido el nombre de Tae Soo Do, siendo en el año 1957 cuando y de una manera definitiva se cambió al de Tae Kwon Do, por la similitud con el original del Tae Kyon.

El 14 de septiembre de 1961 es creada la Korean Taekwondo Association (K.T.A.), siendo Hong Hi Choi elegido presidente de la misma, pero no todos aceptan esta asociación y varias escuelas, como la Ji Do Kwan, Chung Do Kwan y Mu Duk Kwan permanecen fuera de la misma. El gobierno coreano en 1962 toma parte directa en esta disputa y decide reconocer oficialmente todos los títulos emitidos por la K.T.A., esto produce que muchos maestros aunque fieles a su escuela decidan de manera unilateral asociarse con el fin de no quedar fuera de esa legalización.

EXPANSIÓN DEL TAEKWONDO

1962.- Comienza la expansión por todo Asia de la mano de Ta Hi Nam

1963.- Es introducido en Estados Unidos por Hong Hi Choi

1964.- Se comienza en Canadá de la mano de Chong Lee

1965.- Se inicia poco a poco en Europa. Alemania es la primera aunque no oficialmente

1966.- Park Jong Soo en Holanda crea la primera escuela oficial, al poco tiempo se comenzaría oficialmente en Alemania, Francia, Italia, Turquía, España, hasta llegar al día de hoy.

En 1966, a causa de unos problemas surgidos con motivo de una exhibición en Corea del Norte y acrecentados estos por el contencioso que mantienen las dos Coreas, Hong Hi Choi pierde el apoyo del gobierno coreano y se ve obligado a abandonar la presidencia de la K.T.A. Se marcha de Corea y funda la International Taekwondo Federation, estableciendo la sede mundial en Canada, con el fin primordial de mantener el control e influencia que sobre gran numero de maestros hasta ese momento ha tenido, pero estos tras una tumultuosa y problemática reunión deciden en su gran mayoría seguir fieles a la K.T.A.

Por su parte el gobierno coreano continua con su política de unificación de todas las escuelas y maestros cosa que y casi en su totalidad consigue. Solamente una escuela la MU DUK KWAN y de mano de su fundador Hwang Kee, decide permanecer neutral e independiente ante esta situación, registrando oficialmente ante el gobierno coreano la Asociación Tang Soo Do, que aún hoy continúa, no obstante y con el solo fin de no perjudicar a los asociados a la misma, les da la opción de que y a nivel particular se asocien si así lo estiman oportuno con la K.T.A., sin perder el contacto con la Tang Soo Do.



El 20 de marzo de 1.971 el Presidente de la República de Corea, Excelentísimo Señor PARK CHUNG HEE, mediante documento oficial ratificado por el Parlamento Coreano, declara al Taekwondo como deporte nacional creando la Kukkiwon como Sede Mundial, la cual tendrá el encargo de aglutinar a todas las asociaciones que de este estilo existen, tanto en Corea como en el resto del mundo, así comienza la nueva andadura del Taekwondo en el mundo. El 28 de mayo de 1973 y bajo los auspicios del Ministerio de Cultura y Deportes coreano, se crea la World Taekwondo Federation, la cual tendrá como misión principal sustituir a nivel mundial a la

Kukkiwon en el control de las asociaciones, así como representarlo a todos los niveles, es elegido como presidente el Dr. Um Yong Kim que a la sazón era presidente de la K.T.A.

INTERLUDIO A MODO DE ANÁLISIS HISTÓRICO

Existen varias tendencias sobre los orígenes, unos dicen que los orígenes del Tae Kyon, se encuentra en el Kwon Bop chino, según la historiografía que existe sobre el tema y basados en la visita y estancia durante nueve años que al templo de Shaolin realizo un monje hindu.

Según cuentan la crónicas el San Dharma (Bodhidharma), uno de los mas grandes sacerdotes budistas hindues y alrededor del año 520 d. d. C. llegó al templo de Shaolin, en el distrito de Tungpung, provincia de Hunan, para enseñar un tipo particular de ejercicios físicos y de combate sin armas "Vyayam" (hoy conocido también por Kalari Prayat) a los monjes de dicho templo, ese parece ser el origen de dicho estilo en China.

No obstante, existe también la teoría -y no desacertada- de que el origen de estos estilos hindues tienen su inicio con la llegada de los pueblos arios desde el centro de Europa, los cuales llevaban un estilo de lucha sin armas de origen griego --Pankratiom--, con el cual y a través del tiempo, uniéndose a estilos de diferentes lugares de la zona, dieron lugar al "Vajramushti", verdadero origen de las Artes Marciales de la India.

Ahora bien, al igual que existe un grupo que defiende esta postura, basados en documentación histórica, otros y en igual manera niegan categóricamente esta posibilidad, basados principalmente en los grabados y pinturas del periodo Koguryo, los cuales están fechados entre el año 5 y el 410 d. d. C., fecha que son claramente anteriores a la de la visita del citado monje al templo de Shaolin.

Por otra parte la hipótesis japonesa sobre el Karate queda descartada por si misma debido a una cuestión fundamental; No existe ningún tipo de crónica, ya sea esta verbal o escrita, que antes de la dinastía Yi, hubiese relación alguna con islas tan lejanas, por el contrario, durante esta dinastía, -pleno esplendor del Subak-, si existen datos de que pobladores de Okinawa y Ryu Kyu, venían a ofrecer tributos a los señores de Yi.



Según esto podemos establecer que:

a) Que el Okinawa Te (junto con otros estilos, origen del Karate moderno), tiene en un principio su origen en el Kwon Bop chino debido al establecimiento en esa zona del monje shaolin Chen Yuan Pin, el cual a la vez que predicar el budismo, también enseñó los ejercicios de su estilo.

b) Que los portadores japoneses de tributos para los señores de Yi, conocieron y aprendieron en esas visitas el estilo de Subak, transmitiéndolo posteriormente en su territorio y siendo incluido con las lógicas modificaciones generales en su estilo de Okinawa Te.

Concluyendo, podemos decir que el Taekwondo moderno, hijo del Subak y nieto del Tae Kyon, es un estilo autóctono coreano, el cual, y sin lugar a ninguna duda ha bebido de otras fuentes para enriquecerse en si mismo, pero que no debe su origen ni estilo a influencias exógenas.

El 28 de mayo de 1973, nace una nueva organización de Taekwondo, la Federación Mundial de Taekwondo - W.T.F. - , desde entonces la W.T.F., ha regulado al Taekwondo internacionalmente. En mayo de 1973 fueron celebrados en Seúl, los primeros campeonatos de W.T.F. como preludio a la inauguración de los campeonatos mundiales de la W.T.F.



Edificio de la Kukkiwon, (Cuartel general de la Federación Mundial de Taekwondo)

Bajo el auspicio de la G.A.I.S.F., (General Association of International Sports Federation) fue presentada la W.T.F. al Comité Olímpico Internacional (C.O.I.), en julio de 1980. Entonces se logra el reconocimiento del Taekwondo como un deporte en 1982 el C.O.I., lo designó como deporte de demostración para los juego olímpicos de Seúl, Corea de 1988.

Esta participación como deporte de demostración se continuó en la Olimpiada de Barcelona de 1.992, con un impresionante resultado para España, 4 medallas de oro, 1 de plata y 1 de bronce, de un total de 8 componentes (4 masculinos y 4 femeninos) del equipo español, según la nueva reglamentación establecida.

Las negociaciones con el Comité Olímpico Internacional, continuaron, y fue ¡¡¡POR FIN!!!, admitido como deporte oficial en la 103ª Asamblea General del Comité Olímpico Internacional, que tuvo lugar en Paris, el 4 de septiembre de 1.994.

Las federaciones de los países con mayor nombre y fuerza asistieron, en mayor o menor medida, la Federación Española de Taekwondo como uno de estos no podía ser menos y también envió su grupo de representantes.

Llegó el verano de 1.996 y con el la Olimpiada de Atlanta, mucha gente esperaba la presentación oficial del Taekwondo, pero problemas organizativos y de otro tipo impidieron esa asistencia, no importaba ya estábamos dentro que era lo más importante.

Y ese momento llegó, Olimpiada de Sydney 2.000, el Taekwondo hizo su presentación oficial, no le fue muy bien a España y no es que no se pusiese ilusión y ganas, pero circunstancias que todos vimos impidieron repetir el éxito de Barcelona, no importa, tiempo hay de sobra, cantera la tenemos y Olimpiadas quedan muchas.

- **Historia en Colombia**

El Taekwondo llegó a Colombia en 1964 y se practicó en Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han. En Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn.

Es en 1967, se institucionaliza y oficializa el taekwondo en Colombia, a través de un convenio entre la universidad de América en Bogotá, y el gobierno de Corea, junto con la llegada del maestro Kyong Deuk Lee al país.

En 1969, otro maestro coreano, Woo Young Lee, conocido como Carlos Lee, hace su entrada al país aportando al Taekwondo nacional sus conocimientos.

Muchos otros maestros coreanos influyen en el Taekwondo colombiano, la mayoría de manera fugaz, pero de alguna manera dejaron huella en los adeptos de diferentes partes del país.

La primera generación de maestros colombianos, precursores del arte en el país y que se encuentran activos actualmente son, entre otros:

Maestro Iván Darío Valencia, Maestro Pedro Pinzón, Maestro Mauricio Duque, Maestro Jorge Luis Avendaño, Maestro Oscar Posada, Maestro Diego Hernando Osorio y el Maestro César Antonio Díaz Jiménez.

La mayoría de ellos, son actualmente cinturones negros 9no. Dan.

De estos maestros nacionales se desprenden los diferentes árboles genealógicos del Taekwondo en Colombia.

La Federación Colombiana de Taekwondo, se fundó el 9 de diciembre de 1978 por el Maestro y Abogado Dr. César Antonio Díaz Jiménez; mediante asamblea de las ligas de Atlántico, Bolívar y Sucre en la ciudad de Barranquilla. En 1979 fue reconocida oficialmente por Coldeportes Nacional.

Los logros deportivos más importantes obtenidos por atletas colombianos han sido:

- Carolina Bejarano. Medalla de bronce en campeonato mundial de mayores realizado en 1993, en New York.
- José Guillermo Castro. Medalla de bronce en campeonato mundial juvenil en Estambul, en 1998.
- Oscar Muñoz. Nacido en Valledupar, de 19 años de edad, le da la primera medalla de Bronce en los olímpicos a su país en el Taekwondo, en la categoría de los 58-kg

Características generales

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 las hace 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, dándole más puntaje a los pies. 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

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 (tui), 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 simultáneas 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 (Axe Kick, Roundhouse Kick, Whipping Kick...). La mayoría de las escuelas y federaciones optan por mantener los nombres originales en coreano.7 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 gran mayoría de las artes marciales modernas, el Taekwondo tomó su uniforme inicial y sistema de grados por cinturones (kyu/ gup- Dan), del Karate, quien a su vez lo había adoptado del arte japonés del Judo en 1930, debido a la amistad entre los maestros Jigoro Kano (el fundador del Judo) y Gichin Funakoshi (el maestro fundador del estilo Shotokan y del karate moderno).

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un Dobok (traje de práctica) y un Ti (cinturón que indica el grado del practicante), se puede practicar descalzo ó con los calzados especiales. El Dobok es ligeramente diferente si practicamos Taekwon-Do 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 los grados inferiores o GUP:

Que sean completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se te coloca el color de tu grado en el cuello más en el cinturón.

Completamente blancos hasta llegar a grado de DAN (o PUM).

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.

Blancos hasta el momento de la graduación de cinta verde, donde se comienza a utilizar el cuello negro.

Los uniformes o 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 competiciones, 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 libre olímpica, el Judo, el jiu-jitsu, el Aikido, o en artes marciales modernas como el Hapkido.



DOYAN: Lugar de entrenamiento.



DUBOK: Uniforme de entrenamiento.

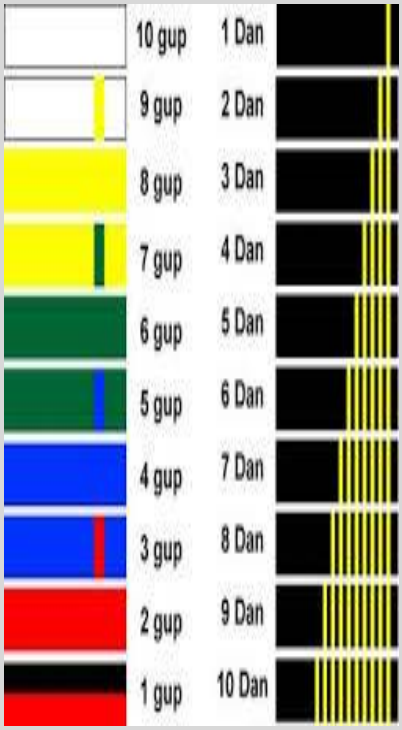
- **Grados GUP, cinturones de color**

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 WTF

En WTF los cinturones ordenados de más inexperto a más experto son:

- 10° GUP Cinturón blanco
- 9° GUP Cinturón blanco punta amarilla, aunque en algunas escuelas se utiliza un cinturón completamente celeste
- 8° GUP Cinturón amarillo
- 7° GUP Cinturón naranja, aunque en algunas escuelas se utiliza un cinturón amarillo punta verde
- 6° GUP Cinturón verde
- 5° GUP Cinturón verde punta azul
- 4° GUP Cinturón azul
- 3° GUP Cinturón azul punta roja
- 2° GUP Cinturón rojo
- 1° GUP cinturón rojo punta negra
- 1º DAN - Negro(Sonseg-nim / Instructor)
- 2º DAN - Negro(Sonseg-nim / Profesor)
- 3º DAN - Negro(Sonseg-nim / Maestro)
- 4º DAN - Negro(Sabon / Maestro)
- 5º DAN - Negro(Sabon-nim / Gran Maestro)
- 6º DAN - Negro(Grado honorífico)
- 7º DAN - Negro(Grado honorífico)
- 8º DAN - Negro(Grado honorífico)
- 9º DAN - Negro (Grado honorífico)
- 10º DAN - Negro (Grado honorífico Master)



Significado del color de los cinturones

Practicantes de taekwondo frente a un examinador para promover a un grado GUP superior.

Estos seis colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.8 9

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.

Verde: "Simboliza la planta renacida", que crece y se arraiga firmemente. De la misma manera del TAEKWONDO 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.

Rojo: "Simboliza el peligro y la pasión", en este nivel, el estudiante alcanzó 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 o 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 Danés 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 marrón por el rojo. 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 KUP 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.10 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 POOM**

La edad mínima para ostentar un grado DAN (cinturón negro) es de 15 años. Los practicantes con menos de 18 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 al 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.

Promoción de grados

Practicante ejecutando un Yop Chagui para romper tres tablones 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 KUP se realizan en el propio Dojang donde el

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, movimientos ondulantes, cruces de muñeca, 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 cinco principios derivados de las filosofías chinas del confucionismo, el taoismo, influenciadas en gran parte por el nacionalismo coreano; estos son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. 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. Un buen practicante de Taekwondo no permitida que la ira o el miedo dominen su acción. 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.

- **Espíritu indomable (Baekjul Boolgool)**

Un buen practicante de Taekwondo ha de ser siempre justo, de libre pensamiento, modesto y honrado, sin permitir que corrompan sus valores, sin permitir que sus pensamientos y pasiones sean sometidos por terceros y sin someter a otros. Mantendrá la confianza en si mismo. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo, sin dudarlo y sin evitar la confrontación por causa de quién o quienes se haya de enfrentar cuando dicha confrontación sea necesaria.

Competición

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

En las competiciones 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 competiciones 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 KUP 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 puntúan 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 aturdido 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)

Juegos Olímpicos.

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 más de 2 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.

Beneficios del taekwondo para los niños, niñas y jóvenes.

El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada (chagui)), también incluye técnicas de mano y puño (chirugui, chigui y chumok) , el codo, el pie e incluso la rodilla (por ejemplo, para efectuar rompimientos de tablas, ladrillos u otros objetos).

El Taekwondo esta compuesto además de técnicas de defensa personal muy variadas como agarres, bloqueos, luxaciones o barridos.

Sus movimientos hacen que sea un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, y especialmente en larga y media distancia, en donde mejor se puede aprovechar la fuerza y velocidad en las piernas que desarrollan sus practicantes.

Para hablar de beneficios debemos tener en cuenta tres tipos:

- Los beneficios físicos
- Los beneficios psicológicos
- Los beneficios con los padres

Previene enfermedades al corazón.

Esto se debe que al estar en constante entrenamiento, se esta quemando grasas que el cuerpo no necesita de tal manera que nos previene enfermedades del corazón, es decir si eres una persona obesa lo recomendable seria que practicaras taekwondo para mantener una vida sana.

Mejora la resistencia y fuerza muscular.

En los entrenamientos de esta arte marcial, se tienen ejercicios que para un principiante podrían ser tediosos y muy exigente, pero la realidad de las cosas está en que estos ejercicios nos ayudan de tal manera de fortalecer el cuerpo, y nos hace una persona físicamente estables, nos levantan el animo, y sobre todo nos ayudan a estar en forma.

Aumenta la elasticidad o flexibilidad.

En estos entrenamientos el profesor de taekwondo imparte ejercicios de como mantener un cuerpo ligero y flexible, el cual para ser un buen practicante de taekwondo se ha de necesitar elasticidad para poder efectuar cualquier técnica sin complicación física alguna, podrá parecer dolorosa pero es efectivo.

Potencia el conocimiento del propio cuerpo.

Al ser un practicante de esta arte nos damos cuenta con el tiempo cuales son nuestros puntos débiles, y así mejorarlos.

Aumenta la coordinación de nuestro cuerpo.

Esto traje consigo la aparición de reflejos y agilidad para responder ante situaciones adversas.

Ayuda en el desarrollo físico.

Los ejercicios que se emplean, ayuda al joven o niño a crecer mejor con un cuerpo en forma y saludable.

Beneficios psicológicos aplicados en la sociedad.

La mente del practicante se vuelve más estable aumentando así mismo la concentración de la persona, siendo elevada su capacidad para analizar y resolver problemas, debido a que en taekwondo principalmente en los entrenamientos, para realizar una técnica bien, se necesita concentración haciendo así de la persona una persona razonable.

Aumenta la disciplina en la persona, esto se debe a que en los entrenamientos los maestros fomentan la disciplina haciendo de esa persona necia ye intolerable, una persona calma y más organizada.

Gracias al taekwondo una persona se vuelve más segura ya que es capaz de comprender sus puntos en los que sobresale, causando así que esta persona haga valer lo que sabe sin temor al reproche, con todo esto la persona fomenta la autoconfianza.

Fomenta el trabajo en equipo, esto es ocasionado en los entrenamientos cuando se necesita realizar una técnica en la que la ayuda del otro es indispensable, aprendemos a tolerar y comprender las debilidades de nuestros compañeros y así aceptarlos.

El taekwondo sin duda fomenta valores, que quizás en una escuela nunca los aprendamos, ya que en el taekwondo una persona aprende a mantener el cuerpo y la mente en equilibrio, consiguiendo así que la persona por más dura o adversa que sea una situación, sabrá llevarla, acudiendo principalmente a la calma y a él habla. Uno de estos valores que nos enseña son:

La auto confianza el auto control

Estos dos valores acompañados de la práctica, pueden hacer de un practicante de taekwondo una persona ejemplar y de bien, como por ejemplo, una persona que practica taekwondo, conoce sus debilidades y sus puntos fuertes por tal razón, trata de alejarse de los problemas sin causa que da la vida, si bien es cierto en cualquier lugar del mundo siempre existe gente que intenta pasarse con

uno, el buen practicante demuestra lo aprendido no en el hecho de pelear ni demostrar grandes técnicas y patadas, sino más bien, en la habilidad de razonar. en lugar de ponernos a pelear con el otro o seguirla su juego, se deberá mantener la calma y tolerar, una vez hecho eso se procede a hablar, si el oponente no accede, se procede a dejar el lugar e irse, si ya el oponente insiste, intentar hablar de nuevo, en el peor de los casos, salir corriendo si es posible(no estoy diciendo que sean cobardes, simplemente se debe de ser responsables y no mantener peleas sin ningún motivo que urja la necesidad de la fuerza), si ya no nos queda de otra, hay que pelear, pero solo hasta el punto de demostrar respeto, ante el otro y no hacerlo por agredirlo. Ahí vimos cómo se fomenta el auto control y la auto confianza.

Los padres de los practicantes deben aconsejar a sus hijos que el taekwondo en un estilo de vida que enseña tecnifica para el cual defenderse, no para andar buscando pleitos sin causa alguna.

Ya vimos los beneficios del practicar taekwondo, por tanto si has dudado alguna vez en practicar algo de esto, te recomiendo taekwondo, ya que con esto dejas a un lado el stress y la mente se relaja.

- **Comportamiento de los alumnos frente a los entrenamientos.**

Si practicas Taekwondo, o si te gustaría empezar a practicarlo, debes tener en cuenta algunas cosas importantes.

La tradición del Taekwondo se basa sobre valores como la autodisciplina y el autocontrol, la buena conducta y la decencia, la sinceridad, la honestidad y la integridad. Un practicante de Taekwondo no debe reaccionar mal aún si lo provocan o lo hostigan. Sí reaccionará ante un maltrato físico pero se abstendrá de alterar el orden. Debe respetar la ley y ayudar a hacer valer la autoridad contra comportamientos antisociales e ilegales para aportar a la paz y a la seguridad en la sociedad.

Todos deben respetar a sus superiores, ya sea en cuanto al grado de cinturón o a cualquier otra cosa, sin importar la edad y el sexo o la jerarquía, deben tratarlos como señor o señora con el debido respeto y deben comportarse humilde y cortésmente.

El Taekwondo comienza y termina mostrando cortesía al inclinar la cabeza como si fuera una sumisión de los grados más básicos al superior. Esta es una tradición obligatoria de la que no se puede escapar en una escuela de Taekwondo. Se debe obedecer las órdenes de los superiores relacionadas con las clases y la práctica. Esta es una tradición del Taekwondo que transforma a una persona común en un ciudadano decente y responsable a largo plazo.

Pasos a tener en cuenta:



1. Juramento



2. Sé siempre cortés y respetuoso con tu instructor y los demás aprendices. Debes referirte a los cinturones negros como "señor" o "señora". Al terminar un ejercicio que hayas hecho con un compañero o en grupo, debes inclinar tu cabeza y agradecer a quienes trabajaron contigo. La cortesía es clave en el Taekwondo.



3. Sé siempre honesto con tu estudio de Taekwondo, no solo por tu instructor o tus compañeros, sino también por ti mismo.



4. Persevera: los ejercicios generalmente son difíciles y muchas veces querrás darte por vencido, pero perseverar es seguir intentando sin importar nada más.



5. Mantén un espíritu indomable: es muy probable que sufras algunos contratiempos mientras practicas Taekwondo, pero es muy importante que no te desmotives. "Si te caes siete veces, levántate ocho".



6. Sé sensato: no te exijas de más o no sigas entrenando si estás lesionado. Aprende a escuchar a tu cuerpo. Si estás lesionado, tómate un recreo y vuelve a entrenar cuando ya estés sano.



7. Sé constante en tu entrenamiento: entrena por lo menos tres veces por semana para aprovechar tus clases al máximo.



8. Prueba tu nivel: no te pierdas las oportunidades para pasar de grado. Prepárate bien y estate siempre listo.



9. Compite en torneos: prueba tus habilidades contra personas nuevas. Observa cómo lo hacen otros aprendices para aprender de ellos y toma consejos.



10. Pídeles ayuda a los grados mayores, los cinturones avanzados son simpáticos y siempre están dispuestos a ayudar. Ya sea que necesitas trabajar más tu posición, patada o bloqueo, pídeles ayuda amablemente y recuerda agradecerles por su tiempo.



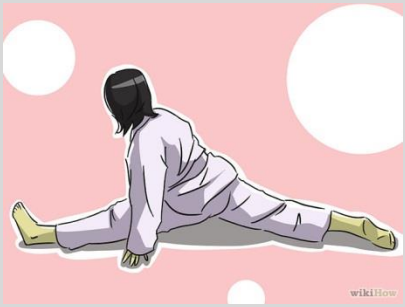
11. Haz ejercicios aparte de tus clases de Taekwondo para ponerte en forma, fortalecerte y ser más flexible.



12. Bebe agua antes, durante y después de entrenar. Si estás deshidratado, tu desempeño y rendimiento se verán afectados.



13. Practica todo lo que te enseñen. Repasa todos los movimientos cada semana para mantenerlos frescos en tu cabeza.



14. Estira luego de entrenar para no dañarte lo músculos.

- **TEMATICA A VER DURANTE EL PROCESO DE CLASES**

Abril

- Enseñanza de las posiciones CHUMBI, CHERIOT Y KIOÑE(Atención, firmes y venia en el idioma coreano).
- Enseñanza de las patadas AP CHAGUI Y BANDAL CHAGUI(Patada del golpe con la bola del pie y patada con el empeine del pie).
- Enseñanza de las defensas ARE Y OLGUD MAKKI(Defensa a la parte baja y a la parte alta del cuerpo con los brazos, en el idioma coreano).
- Enseñanza de las posiciones AP SOGUI Y AP KUB SOGUI(Posición de frente corta y posición de frente larga, en el idioma coreano).

Mayo

- Enseñanza y repaso de las técnicas de pateo, defensas, posiciones y ordenes en coreano.
- Enseñanza y estabilización de las defensas ARE Y OLGUD MAKKI(Defensa a la parte baja y a la parte alta del cuerpo con los brazos, en el idioma coreano).
- Enseñanza de las posiciones CHUM CHUM SOGUI (Posición de jinete en el idioma coreano).
- Enseñanza del golpe Chumok Chirigui (Golpe de puño, en el idioma coreano).

Junio

- Enseñanza Y estabilización de las posiciones AP SOGUI Y AP KUB SOGUI (Posición de frente corta y posición de frente larga, en el idioma coreano).
- Aprendizaje de las patadas apchagui, dollyo chagui y tiut chagui.
- Aprendizaje del desplazamiento en posición de combate.

Julio

- Aprendizaje de las 4 patadas básicas del deporte
- Aprendizaje de la historia del taekwondo, integración del grupo por medio del juego.
- Aprendizaje de las patadas ap chagui, dollyo chagui y tiut chagui.
- Aprendizaje del desplazamiento en posición de combate.
- Aprendizaje de la historia del taekwondo, integración del grupo por medio del juego.
- Aprendizaje de los ejercicios de preparación física general y práctica de combate.

Agosto

- Aprendizaje de los movimientos para exhibición.
- Aprendizaje y evaluación de las habilidades motrices.
- Aprendizaje de las técnicas de combate.
- Aprendizaje y corrección de patadas.

Septiembre

- Aprendizaje, trabajo de postura para bazo y pateo.
- Juegos de Integración al grupo.
- Enseñanza y levantamiento de la pierna.
- Enseñanza y desarrollo de habilidades y ejercicios de preparación física general.
- Enseñanza de patadas básicas.

Octubre

- Enseñanza y repaso de las técnicas de pateo, defensas, posiciones y ordenes en coreano.
- Enseñanza Y estabilización de las defensas ARE Y OLGUD MAKKI(Defensa a la parte baja y a la parte alta del cuerpo con los brazos, en el idioma coreano).
- Enseñanza de las posiciones CHUM CHUM SOGUI (Posición de jinete en el idioma coreano).
- Enseñanza del golpe Chumok Chirigui (Golpe de puño, en el idioma coreano).

CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA 2023

FISICOS	Desarrollar capacidades motoras básicas Caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, agarrar.
TECNICAS DE BRAZO	**DEFENSAS: TECNICAS DE BRAZOS** **Are makki** (defensa abajo) **Montong makki** (defensa media) **Olgul makki** (defensa hacia arriba) **Chumok jirugui** (Ataque lineal con mano cerrada)
TECNICAS DE PIERNA	**ACCIONES DE PIERNA:** **OLIO CHAGUI**(levantamiento frontal con la pierna recta) **AP CHAGUI** (patada frontal) **BANDAL CHAGUI** (Patada circular con empeine) **NERYO CHAGUI** (patada descendente) **MIRO CHAGUI** (patada de frente que empuja)
POSICIONES	**POSTURAS** **CHUMBI SOGUI** (posición de atención)

	CHARIOT SOGUI (posición de firmes) **KIONG NE** (acción de saludo, reverencia) **CHUM CHUM SOGUI** (posición de monta caballo) **PALCHAGUI CHUMBI** (posición para iniciar el pateo) **AP KUBI SOGUI** (posición de paso largo) **AP SOGUI** (posición de paso corto) **KIORUGUI SOGUI** (posición de combate)

MODALIDADES	
POOMSAE (FIGURAS)	**KUKIWON DE BRAZOS No 1**
	Cruz básica universal
	Guibon No 1
COMBATE DEPORTIVO	**Semi – contacto**
	Olímpico
ROMPIMIENTO	**Técnica de pie (tuio ap chagui)**
ASPECTOS PSICOLOGICOS	
TEORICA	**CORTESÍA Y RESPETO**
	INTEGRIDAD
	PERSEVERANCIA
	AUTOCONTROL
	ESPÍRITU INDOMABLE
	CIENCIA Y ARTE
	AMOR

- **COMPONENTES**

COMPONENTE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO
EDUCATIVO	Identifica hábitos y actitudes positivos para su bienestar propio y colectivo.	1. Reconoce las normas básicas de higiene personal. 2. Distingue los alimentos de una adecuada dieta balanceada 3. Posee hábitos adecuados de descanso. 4. Realiza y reconoce prácticas de actividades físicas. 5. Conoce las normas básicas de auto-seguridad. 6. Aplica los métodos de recuperación aprendidos durante la clase. 7. Identifica y plantea interrogantes a partir de experiencias cotidianas 8. Tiene la capacidad de escoger la mejor indumentaria y porte de la misma para sus actividades cotidianas 9. Reconoce una representación de sí mismo y su mejor versión de él o ella para adaptarse a las actividades a realizar. 10. Reconoce que en buena actitud es posible aprender a través de juegos simbólicos y actividades lúdicas 11. Disfruta de la exploración y experimentación, reconociendo los diversos tipos de emociones 12. Disfruta de la competencia y su desarrollo en la misma a través de formas jugadas 13. Es capaz de superar los retos planteados. 14. Cumple con los horarios establecidos para la sesión de clase. 15. Realiza las tareas establecidas por el formador. 16. Cuida y preserva los materiales durante su transporte y almacenamiento. 17. Mantiene en condiciones óptimas el material de protección reconociendo su uso y funcionalidad durante la sesión deportiva y competencia 18. Porta correctamente la indumentaria particular del deporte, a través del

		reconocimiento de su identidad y autoestima Identifica la importancia y beneficios de la superficie de trabajo (Tatami) 19. Aplica y conoce las modalidades del taekwondo y el Jiujitsu más desarrolladas en Colombia como así mismo su correcto desarrollo basado en los Reglamentos Oficiales dados por la (WT) World Taekwondo y jiu jitsu federación colombiana de jiujitsu 20. El estudiante reconoce que hace parte activa del deporte asociado. 21. Diferencia las modalidades competitivas en el Taekwondo y el jiu jitsu. 22. Reconoce los niveles de deporte y desarrollo del mismo por medio de actividades de encuentro que propicien la interacción deportiva 23. Recibe eficazmente los conceptos tácticos y técnicos proporcionados por su formador. 24. Utiliza las relaciones interpersonales para fortalecer su autoestima reconociendo la diferencia con sus pares.
MOTRICIDAD BÁSICA	Desarrolla sus habilidades motrices básica a través de formas jugadas	1. Logra identificar el proceso de toma de pulso en la arteria carótida y en la región precordial 2. Reconoce el cambio de ritmo en su frecuencia cardíaca a través del ejercicio 3. Relaciona su rendimiento en las actividades cotidianas con su duración de sueño 4. Identifica el proceso de inspiración y espiración 5. Desarrolla ejercicios con tareas motrices de mayor complejidad 6. Perfecciona el mecanismo perceptivo 7. Reconoce a través de sonidos la correcta ejecución de gestos técnicos 8. Inicia su agudeza táctil a través del rastreo y la exploración 9. Desarrolla el control de sus manos a través de formas jugadas

		10. Desarrolla desplazamientos con variaciones -direccionales y de apoyo- a través de formas jugadas 11. Desarrolla la movilidad fina y gruesa en segmentos corporales a través de formas jugadas 12. Inicia la combinación de posturas, desplazamientos, controles, caídas lanzamientos a través de formas jugadas 13. Toma conciencia de las actividades musculares involuntarias, entendiendo los procesos de relajación 14. Relaciona la importancia del control respiratorio con el rendimiento en la actividad lúdico-deportiva 15. Reconoce las correctas posturas básicas de pie y sentado a través de formas jugadas 16. Inicia una toma de conciencia de la apropiación de posturas y técnicas propias del deporte 17. Relaciona el desarrollo de cada uno de los segmentos corporales por medio de actividades lúdico-deportivas 18. Inicia el reconocimiento de la postura correcta en diferentes posiciones a través de formas jugadas 19. Asume indicaciones por medio de formas jugadas 20. Inicia una toma de conciencia corporal a través de formas jugadas 21. Desarrolla sentimientos corporales en relación con su entorno y sus actividades 22. Desarrolla la manipulación de su cuerpo en el desenvolvimiento grupal a través dela toma de conciencia de su corporeidad 23. Inicia una toma de conciencia de quién es y quién va a llegar a ser en la práctica deportiva y/o en su entorno 24. Desarrolla la toma de conciencia de su rol en diferentes ámbitos y su relación con los otros

		25. Interioriza el porqué y el cómo de la correcta comunicación oral y corporal 26. Reconoce la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo, a sus compañeros y a objetos/objetivos a través de formas jugadas 27. Desarrolla la ubicación de tiempo y espacio a través de formas jugadas 28. Desarrolla su organización temporal a través de formas jugadas 29. Desarrolla la toma de decisiones para realizar el mejor desplazamiento, con la velocidad adecuada a su objetivo a través de la percepción espacial por medio de formas jugadas

Motricidad lúdica – deportiva	Desarrolla su componente motriz mediante la exploración y participación en actividades lúdico deportivas	1. Desarrolla la coordinación adecuada para realizar carreras cortas destacando la velocidad según su edad. 2. Realiza carreras de larga duración utilizando la resistencia como capacidad fundamental. 3. Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos. 4. Utiliza las carreras por relevos como herramienta para fortalecer el trabajo en equipo 5. Aplica ejercicios polimétricos en el enriquecimiento 6. Desarrolla precisión a través de movimientos básicos de lanzamientos y recepción. 7. Ejecuta correctamente movimientos de apoyo con el tren superior e inferior. 8. Reconoce habilidades básicas del movimiento, como rodar y girar 9. Desarrolla el equilibrio y control corporal para desarrollar movimientos en diferentes planos y ejes 10. Utiliza diferentes juegos para realizar movimientos gimnásticos de base 11. Aumenta la capacidad cardio-respiratoria mediante ejercicios ciclísticos básicos. 12. Desarrolla la coordinación espacio temporal para desarrollar movimientos acordes con velocidades en pro de los objetivos propuestos 13. Identifica los cambios de ritmo y sus implicaciones en los componentes estéticos 14. Desarrolla la expresión oral y corporal teniendo como base actividades lúdicas grupales 15. Desarrolla su resistencia aeróbica por medio de formas jugadas

		16. Desarrolla habilidades viso púdicas a través de juegos. 17. Desarrolla habilidades viso manuales a través de juegos. 18. Desarrolla habilidades viso manuales a través de juegos. 19. Identifica y crea propuestas deportivas a través del desarrollo polifacético multilateral
Habilidades deportivas específicas	Reconoce los gestos básicos propios del Taekwondo y el Jiujitsu	1. Reconoce la teoría de las posiciones verticales y horizontales 2. Desarrolla la ejecución de técnicas con relaciones espacio temporales guiadas 3. Desarrolla desplazamientos combinando posturas verticales con técnicas de brazo. 4. Afianza la lateralidad a través de la repetición de movimientos técnicos de brazos 5. Reconoce los pasos a seguir para la ejecución técnicas de las patadas básicas

- **Dosificación mensual 2024**

Actividades	Meses del año 2024																			
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Test de entrada	■																			
Pateo	■																			
Defensas con los brazos y Golpes		■	■	■																
Principio de desplazamiento					■															
Pateo en desplazamiento						■														
Bloqueos y golpes en desplazamiento							■													
Festival e intercambio								■								■				■
Corrección de la técnica para Examen										■	■									
Examen de ascenso de Cinturón												■								
Preparación física general	■	■											■				■			
Preparación física especifica			■											■				■		
Técnicas de Combate							■								■				■	
Técnicas de Poomses o Figuras									■											
Poomses en la competencia																				

Actividades	Meses del año 2024											
	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Festival e intercambio				■				■		■		
Corrección de la técnica para Examen				■								
Examen de ascenso de Cinturón					■							
Preparación física general		■										
Preparación física especifica			■									
Técnicas de Combate			■		■		■					
Técnicas de Poomses o Figuras												
Poomses en la competencia												
Técnicas de Rompimiento	■											

Perfeccionamiento de la técnica de rompimiento.												
El rompimiento en la competencia												
Combate deportivo.												
Táctica del combate deportivo												
Evaluación del combate deportivo												
Introducción a rompimientos												

BIBLIOGRAFÍA

BARBERO GONZÁLEZ, J.I. (1993). "Materiales de sociología del deporte". Madrid: Ediciones la Piqueta.

DECRETO 22/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Primaria. BOCM Nº106, 29 de mayo de 2007.

DECRETO 23/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria. BOCM Nº106, 29 de mayo de 2007.

FARGAS, I. (1993). Taekwondo. España: Comité Olímpico Español.

GÍMENEZ, F.J. (2003). El deporte en el marco de la educación física. Sevilla: Wanceulen.

GÍMENEZ, J. ; Abad, M. (2009). La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. Revista Wanceulen E.F. Digital Nº 5, Abril. 91-103

GONZALO, J.L. Traducción (2012). Reglamento para el arbitraje del taekwondo. Federación española taekwondo.

Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE Publicaciones,

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boe Nº 106, 4 de mayo de 2006.

Timón Benítez, L. M., Hormigo Gamarro, F. (Coord.) (2010). Deporte en la Escuela. Hacia la búsqueda del deporte educativo. Propuestas de intervención en la educación física en Secundaria. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.