



## Teoría Básica para el examen de 4º Gup (Azul)

### Forma: YUL-GOK

Tiene 38 movimientos.

Es el seudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), que fue apodado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma hacen referencia a su lugar de nacimiento, a 38º de latitud y el diagrama representa al "maestro".

### La Rotura

Los ejercicios de roturas sirven para medir el poder de cada técnica, al desarrollo de una técnica se le da el último ajuste con respecto al foco y precisión con la rotura.

Se pueden separar en tres grupos:

**1- Técnicas de velocidad:** Son aquellas que dependen exclusivamente de la velocidad de los miembros sin apoyo de la masa.

**2- Técnicas de potencia:** Son las que, además de la velocidad de los miembros, sí aprovechan la masa.

**3- Técnicas de habilidad:** Son las que comprenden una conjunción de masa, velocidad, coordinación y aprovechan fundamentalmente la inercia.

El convencimiento del desarrollo del poder a través de la rotura es lo que da confianza al practicante en su técnica.

### Las Formas

Las formas fueron diseñadas por el Gral. Choi Hong Hi para el perfeccionamiento y desarrollo técnico del Taekwon-Do. Estas constituyen una serie de movimientos fundamentales, las cuales representan técnicas de ataque o defensa en una secuencia mezclada y lógica. Cada movimiento que componen las formas tienen una explicación lógica en el Cómo y el Porqué de su desarrollo y aplicación. El practicante combate sistemáticamente con varios oponentes imaginarios, realizando las técnicas que componen cada una de estas formas.

Los beneficios principales son:

- ▶ Mejora la flexibilidad.
- ▶ La tonicidad muscular se involucra en un ejercicio de control respiratorio.
- ▶ La constante variación de mociones hace que se desarrolle un control especial sobre el dominio del cuerpo.

Las formas son 24 y encierran 970 movimientos. El nombre, la cantidad de movimientos y el diagrama de cada forma en particular simbolizan mitos, héroes, hechos y el espíritu de la historia coreana.

### **Puntos fundamentales en la práctica de las formas**

- ▶ La forma debe comenzar y finalizar exactamente en el mismo lugar. Esto indicará la precisión del practicante.
- ▶ La postura y apariencia correcta deberán ser mantenidas todo el tiempo.
- ▶ Los músculos del cuerpo deben ser tensionados o relajados en el momento crítico del ejercicio.
- ▶ El ejercicio debe ser realizado con movimientos rítmicos y soltura.
- ▶ El movimiento debe ser acelerado y desacelerado de acuerdo a la indicación de la forma.
- ▶ Cada forma debe dominarse correctamente antes de pasar a la siguiente.
- ▶ Los practicantes deben conocer el propósito de cada movimiento.
- ▶ Los practicantes deben realizar cada movimiento con realismo.

- ▶ Técnicas de ataque y defensa deben ser igualmente distribuidas entre ambas manos y pies.

**Dice el Gral. Choi Hong Hi: "La vida de un ser humano, probablemente 100 años, puede ser considerada como un día si se la compara con la eternidad,. Por eso nosotros, seres mortales, somos simples viajeros por la vida que pasamos un día a través de la eternidad.**

**Es evidente que nadie puede vivir más que una cantidad limitada de tiempo. Sin embargo, mucha gente se esclaviza estúpidamente al materialismo, como si se pudiera vivir miles de años; mientras que otros nos esforzamos por dejar un legado espiritual para las generaciones futuras, logrando así la inmortalidad. Obviamente, el espíritu es eterno y lo material efímero.**

**En consecuencia, lo que podamos hacer para la prosperidad y el crecimiento del hombre en el futuro es el hecho más importante en nuestra vida. Aquí dejo en Taekwon-Do para la humanidad como una huella del hombre del siglo XX. Las 24 formas representan las 24 horas, un día o toda mi vida".**

### **Diferencia del Taekwon-Do con otras Artes Marciales**

A continuación haremos un resumen de las diferentes Artes Marciales para poder ver las características y diferencias con respecto al Taekwon-Do.

#### **KARATE-DO**

Sistema de autodefensa de origen oriental que estaba basado en el Budismo Zen. Significa "Kara" = Vacío, "te" = Mano y "Do" = Camino ; se trata de luchar sin armas, utilizando los pies y principalmente las manos que son intensamente acondicionadas. Sus orígenes son muy remotos partiendo de la India, China, Okinawa y finalmente Japón. Actualmente tiene más de 300 estilos.

#### **JUDO**

En el año 1870, un joven estudiante de la Universidad Imperial de Tokio, no muy fuerte de cuerpo, pero con una gran personalidad, Jigoro Kano, contemplaba durante una nevada, como las ramas más fuertes se rompían bajo el peso de la nieve, mientras que las más débiles cedían, dejando caer el peso de la nieve y volvían a su posición original. Partiendo de las antiguas artes marciales japonesas (Bushido), y de acuerdo a este simple principio de la naturaleza, Kano construyó las bases fundamentales del Judo. En el año 1964 se convierte en deporte olímpico. Técnicamente recurre a la utilización de la fuerza del oponente recurriendo a lances, palancas y barridas que constituyen la base del Judo. El Kodokan de Tokio, está considerado como la meca del Judo, su programa oficial de enseñanza (Gokyo), es por el que se rigen todos los países del mundo.

#### **KENDO**

Es la "Vía del Sable". Es el conjunto de técnicas surgidas del uso del sable samurai (katana), que era utilizado por los nobles guerreros japoneses que servían a los Daimios. Tenían un código de conducta conocido como Bushido. Fueron suprimidos como casta hacia el año 1878.

#### **KUNG-FU**

Sistema de lucha oriental originario de China. Se basa en los movimientos de los animales. Dentro de las artes marciales chinas es la que más difusión a tenido fuera de sus fronteras. En su forma original posee técnicas muy efectivas.

#### **KENPO-KARATE**

Interpretación moderna de un sistema de lucha originaria de la China. En su versión moderna fue sistematizado por Ed Parker, que se hiciera famoso por ser instructor de Elvis Presley.

#### **HAP-KI-DO**

Sistema de defensa personal originaria de Corea, combina técnicas de patadas con palancas y lances. Significa "Unión de la energía", desarrollado por Choi Yon Sul es un arte marcial que deriva del Hwa Rangdo y tiene semejanzas con al Aikido. El maestro del

fundador de este sistema de combate, fue el mismo que el de Morihei Ueshiba, creador del Aikido, lo que explica su similitud.

## **AIKIDO**

Significa: 'Ai' = Unión, 'Ki' = Energía y 'Do' = Camino. Es un camino de vida que une las energías del hombre, físicas, mentales y espirituales. Fundado por Morihei Ueshiba a partir de las antiguas técnicas utilizadas por los samurai; éstas se basan en la utilización de la energía del oponente por medio de movimientos circulares.

## **FULL-CONTACT**

Versión americana de las artes marciales, que utiliza el boxeo de manos, combinándolas con técnicas de pie. Tiene un alto grado de profesionalismo y favorece el uso de las manos por lo que se exige un mínimo de patadas por round.

## **W.T.F.**

Variante deportiva del Taekwon-Do original recientemente incluida en el Olimpismo. Ambos competidores utilizan chalecos amortiguadores y cabezales, se permite el Knock Out pero no está permitido golpear con el puño a la cara. La sede de la W.T.F. es la Kukkiwon, ubicada en Corea del Sur, donde se realizan entrenamientos intensivos para competidores de todas partes del mundo.

## **SUMO**

Forma ancestral de lucha puramente japonesa. Se trata de dos luchadores, cuyos pesos, casi siempre, superan ampliamente los 200 kilos, que tienen como meta, empujar al rival fuera de un círculo de cinco metros. Los combates duran menos de un minuto y tienen una gran intensidad. Es el deporte nacional de Japón. Sus practicantes son preparados y alimentados especialmente desde niños.

## **MUAYTAY**

Boxeo tailandés, que incluye como armas de ataque, pies, rodillas, codos, manos, etc.. Hasta fines de la Segunda Guerra Mundial los combates solían llevar a uno de los participantes a la muerte. Es el deporte nacional tailandés. Sus luchas constituyen uno de los enfrentamientos más cruentos y sanguinarios que tienen lugar actualmente.

## **SAVATE**

Variante francesa del Full Contact, con gran dominio de las piernas. Sus técnicas de brazos son similares al boxeo inglés.

## **NINJITSU**

Arte de los espías medievales japoneses. En su versión moderna es liderado por el Soke Maasaki Hatsumi.

## **TAI CHI CHUAN**

Gimnasia tradicional china, consistente en series de movimientos ejecutados a muy baja velocidad. Sus funciones son principalmente terapéuticas y apuntan a fortalecer la salud, por lo que es muy practicado por personas de avanzada edad. Tiende al equilibrio psicofísico mediante un sistema no combativo.

## **KYUDO**

Manejo y ceremonial del tiro con arco. Su entrenamiento consiste en un verdadero ritual, con marcada influencia en el aspecto psicológico del practicante, quien, alcanzado un cierto nivel de maestría, logra fundir su ser con el arco, la flecha y el blanco, disolviendo la dualidad que originan todas las tensiones de la vida moderna.

## **TAEKWON-DO ORIGINAL - I.T.F.**

Significa arte de luchar con pies y manos. Arte marcial moderno desarrollado por el General Choi Hong Hi en Corea durante los años 1945 al 1955. Sus técnicas físicas se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas que enseñan como

generar el máximo de energía. Todos sus movimientos están diseñados para producir el máximo de poder de acuerdo a fórmulas científicas y a principios de la energía cinética. Su estudio se divide claramente en dos partes: la perfección técnica y la disciplina espiritual.

Hay tantas artes marciales y tan diferentes que resulta prácticamente imposible trazar líneas de comparación. Podemos si dividir las en cuatro grandes grupos:

- ▶ 1er. grupo: Las artes marciales que utilizan armas. El Kobudo, el Kendo, el Kyudo y el Jo-Do pertenecen a este grupo.
- ▶ 2do. grupo: Hay algunas de ellas en las que la lucha se produce a muy corta distancia, basándose en agarres, lances, caídas, palancas, barridas, técnicas de estrangulación, etc.. En esta áreas ubicamos al Judo, el Jujitsu, el Aikido, el Sumo y el Hapkido.
- ▶ 3er grupo: Hay otras Artes que basan su técnica en movimientos circulares, generando éstos, diferentes tipos de palancas. El Aikido, el Tai Chi Chuan y el Hapkido también integran este grupo.
- ▶ 4to grupo: Artes basadas principalmente en golpes con manos y pies. El Karate, el Taekwon-Do y el Kung-Fu se integran en este grupo por su similitud en el estilo combativo, aunque difieren radicalmente en su método y objetivos.

Posiblemente podríamos decir que el Taekwon-Do aventaja al resto de las Artes Marciales en el uso de las Técnicas de pie. Esto quizás se deba a la geografía de la península de Corea y a las características étnicas de su gente. Pero la diferencia principal, seguramente es que el Taekwon-Do data del año 1955 y su introducción en el mundo tuvo lugar en 1967. Su diseño lo convierte en un Arte Marcial científico. La forma de mover el cuerpo para obtener poder es completamente diferente al resto de las Artes Marciales. La efectividad que implica su Teoría de Poder no tiene paralelo en las Artes Marciales de la actualidad. Además de su técnica, también difieren sus sistemas y métodos de enseñanza, como así también sus fundamentos espirituales.

### **Diferencia entre Artes Marciales y Deporte**

Podemos definir al deporte como pasatiempo, diversión, recreación y ejercicio físico practicado generalmente para vencer a un adversario o superar una marca. La competencia en cambio fortalece al carácter y el espíritu, además de promover la camaradería. Hay Artes Marciales que están constituidas como deporte oficial, ya sea porque son Olímpicas o porque están dentro del profesionalismo. Con el paso del tiempo estas Artes Marciales seguramente quedarán definidas como deporte, porque la experiencia demuestra que el concepto de arte se pierde con el deportivismo.

Las Artes Marciales en general engloban una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más integrado y moral. Estas constituyen un verdadero camino en la vida, a través del cual uno puede descubrir valores que hacen más grande al hombre como ser humano. El estudio de las Artes Marciales, es en todo sentido "Filosofía de vida".

Una de las diferencias entre ambos es que para realizar un deporte se requiere de un entrenador, mientras que en un Arte Marcial se requiere un maestro, quien no solo nos prepara física y técnicamente sino que nos enseña filosofía, cultura moral y nos prepara para vivir mejor. Pero fundamentalmente nos lleva por el camino de encontrarnos con el verdadero maestro que todos tenemos dentro.

Las Artes Marciales, como deportes, contienen los mismos beneficios y contras que encierran los deportes en general; con la salvedad que en las Artes Marciales el deporte forma una pequeña parte de su enseñanza y no es esta, en particular, la más importante debido a que la verdadera lucha en las Artes Marciales es con uno mismo y no con el oponente, ya que los rivales más fuertes que uno debe vencer son los que uno tiene dentro de sí mismo y no fuera. Las marcas a superar son objetivos en la vida y la cantidad de maderas que uno tiene que romper, es esa resistencia tan difícil de precisar que nos permite cada día al superarla, ser un poco mejores personas que el anterior.

Estos conceptos, en particular, de que la lucha principal es con uno mismo y no con el oponente y que las marcas a superar son nuestros propios objetivos, son la diferencia principal que existe entre un Arte Marcial y un Deporte.

---

Para ampliar los temas de teoría ver la Enciclopedia del Taekwon-Do escrita por el Gral. Choi Hong Hi y Factor de Evolución del Master Néstor Galarraga.

---

© Copyright - Taekwon-Do Asociación Argentina