



Teoría Básica para el examen de 5º Gup (Verde Punta Azul)

Forma: WHON-HYO

Tiene 28 movimientos.

Fue el monje que introdujo el Budismo en la dinastía Silla en el año 686 D.C.. Este monje, si bien no estudió en Corea, era muy respetado en ella. Enseñaba por medio de la música, incluso con instrumentos de su propia fabricación.

Objetivos de cada práctica del Taekwon-Do y Ciclo de Composición

El Taekwon-Do está compuesto por cinco facetas que componen un ciclo que encierra el método de aprendizaje.

Movimientos Fundamentales: Son necesarios para los ejercicios de frente a frente y las formas. Es importante practicar tantos movimientos fundamentales como sea posible y desarrollarlos correctamente para mejorar la capacidad de respuesta ante cualquier situación de combate.

Formas: Ponen al alumno en una situación hipotética de combate contra uno o varios oponentes. La continua repetición hace que se conviertan en reflejos condicionados, mejorando la reacción ante situaciones de combate.

Ejercicios de frente a frente: Sirven para perfeccionar la técnica comprendiendo la importancia de la distancia y el tiempo en una situación dinámica.

Entrenamiento con accesorios: Da continuidad, foco, resistencia y poder.

Defensa Personal y Lucha Libre: Son la conclusión del desarrollo técnico de las distintas facetas que componen el ciclo del Taekwon-Do.

El practicante debe volver siempre a la base de su entrenamiento desarrollando y fortaleciendo su cuerpo para lograr un estado óptimo. Constantemente debe encontrarse retornando hacia sus bases aunque haya alcanzado el más alto nivel.

Posiciones Básicas

El poder y la correcta ejecución de los ataques y defensas depende en gran parte de una correcta postura; estas son también el punto de partida de todos los movimientos del Taekwon-Do.

Los factores de control de las posturas son la estabilidad, agilidad, balance y flexibilidad.

Los principios básicos de una correcta postura son:

- ▶ Mantener la espalda derecha, salvo algunas excepciones.
- ▶ Relajar los hombros.
- ▶ Tensar el abdomen.
- ▶ Mantener el frente correcto. La postura puede ser frontal, medio perfil o de perfil al oponente.

- ▶ Mantener el equilibrio. Usar correctamente la flexión de las rodillas.

Posición de Caminar (GUNNUN SOGI) (Walking Stance)

Esta es una postura muy fuerte tanto para ataque como defensa ya sea de frente o detrás.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros; se mide desde la punta del dedo del pie de adelante hasta la punta del dedo del pie de atrás.
- ▶ Ancho: un ancho de hombros; se mide mitad de cada pie.
- ▶ La rodilla de la pierna de adelante va inclinada con una línea imaginaria con el talón.
- ▶ La pierna de atrás va recta con el talón apoyado.
- ▶ El pie de adelante va apuntando hacia el frente.
- ▶ El pie de atrás tiene una inclinación de 15° hacia afuera. No debe exceder los 25° pues queda muy expuesta a una rotura por un ataque desde atrás.
- ▶ El peso del cuerpo esta distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ La posición puede ser frontal o de medio perfil.
- ▶ El lado de la posición lo indica la pierna adelantada.

Errores más comunes:

- ▶ Una distancia entre los pies muy larga vuelve los movimientos lentos y débiles.
- ▶ Una separación menor a un ancho de hombros entre los pies torna débil la postura ante un ataque.

Posición de Caminar Baja (NACHUO SOGI) (Low Stance)

Esta posición puede servir para extender la herramienta de ataque como también proteger la sección alta del cuerpo de un ataque.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros y un pie mas.
- ▶ Ancho: Un ancho de hombros; se mide mitad de cada pie.
- ▶ La rodilla de la pierna delantera va inclinada con una línea imaginaria con el talón.
- ▶ La pierna de atrás va recta.
- ▶ El pie de adelante va apuntando hacia el frente.
- ▶ El pie de atrás tiene una inclinación de 15° hacia afuera.
- ▶ El peso del cuerpo esta distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ La posición puede ser frontal o de medio perfil.
- ▶ El lado de la posición lo indica la pierna adelantada.

Posición Sentado (ANNUN SOGI) (Sitting Stance)

Esta es una postura muy estable para movimientos laterales. También es utilizada para ejercicios de puños y fortalecimiento de los músculos de las piernas. Una de las ventajas de esta posición es la de poder pasar a posición de caminar, sin tener que reubicar los pies.

- ▶ Ancho: Un ancho y medio de hombros y se mide por los dedos gordos del pie.
- ▶ Los pies van apuntando hacia el frente y el peso esta distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ Abrir las rodillas hasta que estén a la altura del borde interno del metatarso.
- ▶ Hacer presión en la cadera.

Posición 'L' (NIUNJA SOGI) (L-Stance)

Esta postura es muy usada como defensa, aunque también sirve para ataques. El pié de adelante está siempre disponible para atacar sin necesidad de modificar mucho el peso del cuerpo.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros, se mide del dedo del pié de adelante hasta el talón del pié de atrás.
- ▶ El pié de adelante tiene una línea de 90° con el pié de atrás.
- ▶ Las rodillas van flexionadas hacia afuera.
- ▶ El pié de adelante tiene 15° hacia adentro.
- ▶ El peso del cuerpo es de 70% sobre el pié de atrás y 30% sobre el de adelante.
- ▶ La rodilla de atrás cae sobre el empeine y la de adelante sobre el talón.
- ▶ La posición es de medio perfil.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso.

Errores más comunes:

- ▶ El pié adelantado sobre la línea del de atrás permite al oponente 'barrer' fácilmente el pié adelantado.
- ▶ Una posición ancha hace lento el movimiento y el atacante siempre llegará antes que se mueva el pié.
- ▶ Un ángulo abierto de los pies o la rodilla del pié posterior muy flexionada permite perder fácilmente el equilibrio.
- ▶ El talón levantado del pié adelantado hace, que al efectuar un salto, no se recupere la posición correcta al caer.

Posición 'L' Vertical (SOO JIK SOGI) (Vertical Stance)

- ▶ Largo: Un ancho de hombros, se mide entre los dedos gordos.
- ▶ El peso es de 60% en la pierna de atrás y 40% en la de adelante.
- ▶ Los dedos de ambos pies tienen aproximadamente 15° hacia adentro.
- ▶ Las piernas van derechas.
- ▶ La posición es de medio perfil, tanto en el ataque como la defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso.

Posición 'L' Corta (DWIT BAL SOGI) (Rear Foot Stance)

Esta postura es utilizada para defensa y ocasionalmente para ataque. La ventaja de esta posición es la facilidad de atacar con la pierna adelantada o acercarse al oponente sin necesidad de llevar el peso del cuerpo hacia la pierna posterior.

- ▶ Largo: un ancho de hombros y se mide entre los dedos chicos del pié.
- ▶ La pierna de atrás va flexionada, hasta que la rodilla caiga sobre los dedos del pié.
- ▶ Flexionar la pierna de adelante, tocando ligeramente el piso con el metatarso.
- ▶ Los dedos del pié de atrás tienen 15° hacia adentro.
- ▶ Los dedos del pié de adelante tienen 25° hacia adentro.
- ▶ El peso del cuerpo es de 90% sobre el pié de atrás y 10% sobre el de adelante.
- ▶ La posición es de medio perfil tanto en ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso.

Posición 'L' Larga (GOJUNG SOGI) (Fixed Stance)

Es una efectiva postura para ataque y defensa laterales.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros y medio pié más.
- ▶ El pié de adelante tiene que tener una línea de 90° con el pié de atrás.
- ▶ Las rodillas van flexionadas.
- ▶ La rodilla de atrás cae sobre el empeine y la de adelante sobre el talón.
- ▶ El pié de adelante tiene 15% hacia adentro.
- ▶ El peso del cuerpo está distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ La posición es de medio perfil tanto en ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica la pierna adelantada.
- ▶

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.
