



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7° Dan

UNIÓN TAEKWON-DO ARGENTINA

La Unión Taekwon-do Argentina nace en Marzo de 1988 después que Fausto Mercado fuera graduado 4° Dan por el Maestro Park Jun Tae.

La Unión Taekwon-do Argentina es una entidad a nivel nacional que agrupa a instructores, alumnos y escuelas de todo el país con la finalidad de capacitar, organizar y difundir el Taekwon-do.

La Unión Taekwon-do Argentina junto a otras organizaciones forman la Federación Argentina de Taekwon-do ITF (FATI) con reconocimiento oficial de la I.T.F. (International Taekwon-do Federation).

La Unión Taekwon-do Argentina Otorga certificados de validez Nacional e Internacional.

La Unión Taekwon-do Argentina cuenta con un programa de estudio y perfeccionamiento en todas las áreas: T.K.D., Pedagogía, Preparación física, Marketing, etc.

La Unión Taekwon-do Argentina cuenta con filiales en Buenos Aires, Neuquén y Salta.

La organización

La unión taekwon-do Argentina es liderado por Fausto Mercado. Apoyado por un grupo de Instructores, una comisión directiva, una Federación nacional, una empresa de Marketing y de diseño Grafico y asesoramiento legal.

La unión Taekwon-do Argentina nace como "la unión de todo el Taekwon-do". Sus principales objetivos son el Taekwon-do actualizado y de primer nivel, participar en todos los eventos de competencias y capacitaciones, y la capacitación permanente de los instructores.

Nuestra organización se caracteriza por estar a disposición sus miembros, las puertas están abiertas para todos aquellos que deseen integrarlo.

Algo de historia:

Fausto Mercado

Con apenas 15 años de edad, Fausto Mercado, comienza a practicar taekwon-do en su ciudad natal: La Plata, Chung Moon Jun (4° Dan) le da la bienvenida en su Dochang el 2 de Enero de 1975. Con el correr del tiempo Aldo Leonardo (1) comienza a instruir a Fausto Mercado (Cinturón Azul) bajo la supervisión del maestro Jun.

En Noviembre de 1977 se realizo en el Luna Park (2), el 4° Torneo Nacional Argentino.

Fausto Mercado y Marcelo Bilbao (3) representaron a la Ciudad de La Plata.

En este evento estuvieron presentes los maestros Jun, Kim y Chung entro otros maestros.

Fausto Mercado obtiene el 3° puesto en Lucha.

En 1978 con la llegada de Yon Chae Ku y Pérez Colman a la ciudad de La Plata se difunde el estilo WTF.

El estilo de la WTF no es aceptado por los alumnos platenses quienes seguirán practicando el estilo ITF.

En 1979 Fausto Mercado es elegido para representar a la escuela del maestro Jun en el 1° Torneo Fiat Trieste. Unos días después le comunican que solamente podrá representar al maestro Ku. Esto se debe a que Ku es representante de la ciudad de La Plata y Fausto, quien es platense, debe seguir bajo sus órdenes.

Fausto Mercado y Marcelo Caputo deciden trasladarse hacia Capital Federal donde reciben la enseñanza del maestro Jun.

En este mismo año (1979) se gradúa de cinturón negro 1° DAN y diploma de la WTF.

En la mesa examinadora estaban presentes el maestro Jun y Nan Sun Choi.

En 1980 aparece Félix Aquino, y se vuelven a juntar todos los instructores de La Plata. Estuvieron un tiempo con él pero por su falta de objetivos claros y compromiso decidieron entre todos cambiar, y nombran a Alfredo Belardinelli para buscar un nuevo profesor para que los guíen. Y contactan a Pablo Trajtemberj y Héctor Marano y desde ese momento siguen entrenando bajo las órdenes de Marano.

En febrero de 1988 rinde para 4º dan siendo examinado por Park Jun Tae en el mismo rinden a Marcelo Caputo, Edgar Spitles(, Alejandro Quadro y Mario Yorio, Alberto Katz para 5º dan.

En 1993 rinde para 5º dan siendo examinado nada menos que por Choi Hong Hi junto a Caputo, Spitles, Quadro, etc.

En 1991 rinde para 6º dan.

En el 2007 es promovido para la categoría de Maestro 7º Dan siendo examinado por los Maestros: Van Bhin 9º Dan, Héctor Marano 8º dan y Pablo Trajtemberj 8º Dan

Carrera deportiva

Su carrera deportiva comienza en 1978 con un torneo Interno, siendo cinturón verde donde sale 2º puesto en Lucha.

Y en 1979 compite en el primer torneo nacional en el Luna Park, donde sale 3º en lucha.

Y culmina con 7º campeonato Mundial Canadá 1990, después de este campeonato me retira de las competencias para dedicarse de lleno a enseñanza. (Ataque con puño frontal en posición de caminar).

Estos son algunos de los logros deportivos.

3 veces campeón naciona(Ataque con puño frontal en posición de caminar).

4 veces campeón individual torneos del Centro Argentino de Taekwon-do

3 Veces Campeón por equipo torneos del Centro Argentino de Taekwon-do.

Campeón torneo Internacional (Posada, Misiones)

Seleccionado para representar a la Argentina para el

5º campeonato mundial, Malasia 1986.

Competidor individual en el 6º campeonato Mundial, Budapest, Hungría.

Integrante del equipo Nacional que participó en 7º Campeonato mundial, Montreal, Canadá 1990.

Medalla de oro y bronce en Canadá 1990.

Nuestra vía de Comunicación:

Tel: 5411-4226-6822 **Cel:** 15-61651656

E-Mail: faustomercado@gmail.com – Info@uniontaekwon-do.com.ar

MSN: taekwondomercado@hotmail.com



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7º Dan

DEFINICIÓN DEL TAEKWON-DO

EL TAEKWON-DO ...Un modo de vida ¿Qué significa exactamente el Taekwon-Do?

Para presentarlo de modo sencillo, el Taekwon-Do es una versión de combate sin armas establecida con un propósito de autodefensa. Sin embargo, el Taekwon-Do es más que esto. Es la utilización científica del cuerpo en el método de autodefensa; un cuerpo que ha adquirido el máximo de su rendimiento, a través de un entrenamiento intensivo, tanto físico como mental. Es un arte marcial que no tiene igual en potencia o técnica. Como arte marcial, su disciplina, y entrenamiento técnico y mental son los morteros para construir un fuerte sentido de justicia, humildad y resolución. Es el acondicionamiento mental que marca la diferencia entre el verdadero practicante y el sensacionalista a quien sólo le basta con dominar los aspectos combativos de este arte.

Esta es una de las razones por las cuales se dice del Taekwon-Do que es un arte de defensa personal. También implica un cierto modo de pensar y vivir, particularmente instigando al concepto de un espíritu de estricta disciplina autoimpuesta y un ideal de noble rearme moral. Su descripción más precisa es casi un culto.

-Traducido literalmente <Tae> representa la acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie. <Kwon> representa el puño, sobre todo para golpear o destruir con la mano o puño. <Do> significa arte o camino, el modo correcto construido y establecido por los santos y los sabios del pasado. En conjunto, <Taekwon-Do> indica el entrenamiento mental y las técnicas del combate sin armas para la autodefensa, implicando habilidad de los puños, patadas, bloqueos y las defensas con pies y manos desnudas para una destrucción rápida del adversario o de varios adversarios móviles. Mal empleado, el Taekwon-Do puede ser un arma mortal. Por eso, el entrenamiento mental debe insistir sobre la prevención de utilizarlo con malos fines.

Por lo que respecta a las mujeres, sin duda encontrarán en el Taekwon-Do un arma apreciable para enfrentar situaciones riesgosas.

Son numerosos los casos donde mujeres endebles se han protegido eficazmente y, sólo pudieron actuar así por ser versadas en el arte de la defensa personal.

Las hazañas del Taekwon-Do son numerosas. Mencionar algunas de ellas sería probablemente pertinente: por ejemplo volar por encima de una motocicleta y su conductor o por encima de once personas en línea para atacar un blanco con el pie. Romper con un pie una tabla de madera espesa de una pulgada y puesta a una altura de tres metros, romper dos ladrillos con el canto de la mano, romper 7 u 8 tablas de madera de dos pulgadas de grosor con un solo golpe de puño. Atacar dos blancos con el mismo pie, sucesivamente mientras salta... Para el hombre de la calle, tales hazañas pueden parecer imposibles, pero para los estudiantes serios del Taekwon-Do y los que conocen este arte, es más que común. Sin embargo es claro que no se le pedirá a quien domine este arte que haga cosas imposibles. Posiblemente, alguien lo podría desafiar a que mate un toro salvaje con sus manos. Sin embargo, es real que demostraciones de éste tipo requieren una eficaz utilización de la fuerza mental que no se encuentra en otras formas físicas de combate.

Un entrenamiento incesante es esencial para mantenerse en una condición física excelente. Durante el entrenamiento se utilizan todos los músculos del cuerpo humano. A partir de la utilización de sus músculos, será posible canalizar toda la potencia disponible generada por todas las contracciones musculares. Será pues necesario liberar tal potencia hacia el blanco humano, especialmente donde se sitúan los puntos más vulnerables o vitales del adversario, y particularmente cuando el adversario está moviéndose.

Es preciso recordar a los estudiantes del Taekwon-Do que éste arte de autodefensa está especialmente destinado a reaccionar rápidamente contra un agresor en movimiento.

La mayoría de las maniobras devastadoras en Taekwon-Do se basan especialmente sobre el impacto inicial del golpe agregándole una fuerza adicional ofrecida por el rebote de la parte móvil del cuerpo del adversario.

De modo similar, utilizando la fuerza (momento) del adversario, el más leve empuje basta para romper el equilibrio del adversario y tirarlo.

En caso de los estudiantes del Taekwon-Do que han practicado de modo constante o de los expertos mismos, no pierden tiempo en pensar, ya que tal acción se ha convertido en reflejos condicionados.

Por lo tanto, se insiste mucho sobre la necesidad de un entrenamiento regular a fin de dominar las técnicas de defensa o ataque.

Las horas empleadas en el entrenamiento no son horas desperdiciadas seguramente, usted obtendrá una rica recompensa en forma de reacciones rápidas y golpes mortales que quizás salvarán su vida.

Aunque se practique el Taekwon-Do por el sólo hecho de hacer ejercicios, el placer obtenido justificará el tiempo invertido. En calidad de ejercicio, es igualmente conveniente para viejos y jóvenes, mujeres y hombres.

EL CREADOR DEL TAEKWON-DO

El 9 de noviembre de 1918 nace el General CHOI HONG HI, en MIONG CHONG (Corea), una de las más rústicas regiones de ese país (Corea del Norte).

A los 12 años (1930), fue expulsado de la escuela por formar parte de un grupo agitador que protestaba contra las autoridades japonesas que dominaba su tierra.

A la edad de 15 años (1933) su padre lo envía a estudiar caligrafía con HAN IL DONG, un eximio practicante de TAEK KYON, un antiguo arte marcial local que basaba sus técnicas en defensa y golpes de piernas.

En su juventud, el General CHOI era débil y enfermizo. Pero su encuentro con HAN IL DONG y sus enseñanzas de TAEK KYON, lo hizo fuerte en carácter y en lo físico y le dieron un rumbo definido en su vida, en la investigación, práctica y enseñanza del TKD.

El General CHOI fue enviado a Kyoto, Japón en 1937 para estudiar. Allí comenzó a practicar KARATE, llegando pronto a obtener su cinturón negro.

Pronto estalló la Segunda Guerra Mundial y se tuvo que alistar en el ejército japonés, fue condenado a prisión por su activismo en un movimiento independiente llamado KWAN JU. Lo encerraron; entonces comenzó a practicar un arte marcial que combinaba técnica de KARATE Y TAEK KYON. Pronto en la prisión (guardias y presos) comenzaron la práctica.

El 18 de agosto de 1945, era la fecha de su sentencia de muerte, debía ser ahorcado. Pero quince días antes finalizó la guerra y con ella la opresión japonesa en Corea. Así se salvó de la muerte el General CHOI.

El 15 de enero de 1946, ya finalizada la guerra, las fuerzas armadas de Corea fueron organizadas y el General paso a teniente segundo.

Estableció así un lugar donde practicar técnica de KARATE y TAEK KYON, a ésta combinación se la llamó CHAN GUN que sugirió el mismo General CHOI.

En el año 1949, pasa a ser coronel y a difundir su estilo entre las tropas de su país y tropas norteamericanas que se encontraban allí. El 25 de junio de 1950, después de terminada la guerra, se habían formado unos 40 grupos distintos en diferentes ciudades. En este mismo año estalló una guerra entre las dos Coreas, que estaban separadas por el paralelo 38, aquí CHOI alcanzó el grado de General estando al frente de la quinta división en el campo de batalla.

En el año 1953 apareció su primer libro, se llamó "inteligencia militar en Corea"; a su vez se hizo cargo de la vigésimo novena división de infantería, esta infantería fue la punta de lanza del TAEK-WON - DO dentro del ejército. A fin del año 1954, creó un nuevo arte marcial para Corea.

El 11 de abril de 1955, se dio a conocer en Corea el Taekwon-Do como disciplina marcial. El General CHOI, al nuevo arte, lo definió con término militar: "el Taekwon-Do es técnica y espíritu" y para lograr ésta combinación el practicante debe ser "soldado intelectual" dotado de excelente técnica y nobles ideales y, por sobre todas las cosas, respetar a LOS SUPERIORES.

En 1959 el General CHOI fue nombrado presidente de la Asociación coreana de Taekwon-Do y comandante del segundo ejército de TAE GU. Ese mismo año, el General CHOI publicó su primer libro sobre la disciplina.

Para ésta época, se retira con el grado de General de dos Estrellas y es nombrado Embajador de Europa del Este.

En 1960 ocupa el cargo de Jefe del sexto cuerpo del ejército. El 16 de septiembre de 1961, se crea la Asociación coreana de TEA SOO DO.

Antes de pasar a retiro en 1961 CHOI tenía a su cargo la séptima división de los EE.UU; ocupó éste puesto designado por el Pentágono.

Desde éste mismo año a 1972, el General CHOI se dedica exclusivamente a trabajar para el TAEK-WON-DO.

El 23 de febrero de 1963, nace la Federación de Deportes coreanos, donde se inscribe por primera vez el nombre del TAEKWON-DO como deporte nacional (amateur). En el mes de junio de ese mismo año se hace la primera demostración de la disciplina (TKD), en la sede de Las Naciones Unidas en New York (EE.UU.).

El 9 de octubre se organiza el cuadragésimo cuarto campeonato nacional coreano en donde el TAEKWON-DO se incorpora oficialmente.

El 5 de agosto de 1965, el gobierno de Corea del Sur declara al Taekwon-Do, Arte Marcial Nacional Coreano. En éste mismo año se hace una gira para que el Taekwon-Do pueda ser introducido en varios países, entre ellos Alemania, Italia, Turquía, República Árabe Unida, Malasia, Singapur, etc. El 22 de marzo de 1966, nace la Federación Internacional de Taekwon-Do (I.T.F), que núcleo a todas las Federaciones que había creado el General cuando era embajador.

En el año 1967 el TAEKWON-DO es introducido en la República Argentina por los, en ese entonces, instructores, HAN CHAN KIN, NAM SUNG CHOI Y KWAN DUK CHUNG. Por cuestiones políticas en el año 1973, el General debió mudarse a Canadá trasladando allí la Sede de la I.F.T. El 30 de noviembre de ese mismo año, la Asociación de Taekwon-Do de Corea inauguró el Centro de Entrenamiento (Kwk ki won).

El 28 de mayo de 1973 el gobierno de Corea del Sur, funda la Federación Mundial de TAEKWON-DO, contradiciendo así al General, el T.K.D de la (w.t.f.) es una variante deportiva del T.K.D original (I.F.T.) En el año 1974, se celebra el primer Campeonato Mundial de T.K.D. I.F.T. en Montreal (Canadá).

El Fundador del Taekwon-Do, falleció a la 8:35 pm del día 15 de junio en Pyongyang, la RPD de Corea. Trabajó sin descanso en pro de la promoción de su amada Taekwon-Do en todo el mundo y homenajes a su memoria vertida en el sitio de todo el mundo. Posteriormente fueron recogidos y obligado para su presentación a la familia de Choi en el servicio conmemorativo en el Canadá.

LA FILOSOFÍA DEL TAEKWON-DO

En estos últimos años, se ha notado un resurgir de la violencia y una pérdida de la moralidad en todos los niveles de la sociedad, particularmente entre los jóvenes. Eso seguramente puede explicarse por varios factores.

Muchos psicólogos piensan que éste problema proviene de la frustración. Los analistas, por otro lado, señalan que los que no tienen un buen comportamiento representan un segmento de la sociedad que ha perdido sus ilusiones, y busca valores y certezas en un mundo apagado, materialista y absurdo, un mundo de guerras y decadencia.

Desgraciadamente, sin embargo, en vez de canalizar de modo constructivo su extraordinaria energía y potencialidad, muchos son los que están cegados por el odio y la destrucción antes que por las ideas de edificar o simplemente huyen, aislándose con drogas en su propio mundo de fantasía.

Actualmente, la tendencia de "El más fuerte supera al débil" parece haber llegado a su punto culminante.

Francamente, el mundo actual se parece mucho a "una era de corrupción".

Es evidente que éste fenómeno de sociedad no se debe solamente a la lucha por sobrevivir, sino también en gran parte al desarrollo de una civilización material y científica. La primera acarrea al joven hacia el materialismo extremo o al egoísmo, mientras que la última comprende a los seres humanos con temor, al mismo tiempo que desempeña un papel esencial para bienestar público. ¿Pues dónde está el remedio? Este consiste en el desarrollo de una civilización moral, los estados mentales correctos de los seres humanos como señores de la creación, suficientemente para prevalecer o al menos ir a la par del desarrollo de la civilización material y científica. El objetivo supremo del Taekwon-Do es eliminar la lucha desalentando la opresión del más fuerte hacia el más débil, con una fuerza que debe ser basada en la humildad, la justicia, la sabiduría, la moralidad y la fe, permitiendo así edificar un mundo mejor y más pacífico.

Todos los hombres, sin importar la edad percibieron el hecho que la muerte es una vergüenza y se lamentaron de no vivir un largo tiempo como el pino o las tortugas que parecen vivir miles de años. Los hombres justos, por otro lado, deploran el hecho que la justicia no triunfe siempre sobre la tiranía del poder. Sin embargo, existen dos métodos para manipular estos problemas. La disciplina mental y el entrenamiento físico.

Espero sinceramente que a través del Taekwon-Do, cada uno pueda adquirir bastante fuerza para llegar a ser el guardián de la justicia, oponerse a la desunión social y cultivar el espíritu humano en el nivel más elevado que se puede alcanzar. Es con este espíritu que dediqué el arte del Taekwon-Do, para los pueblos del mundo.

La filosofía del Taekwon-Do tiene como base la ética, la moral, las normas espirituales gracias a las cuales los hombres pueden vivir juntos en armonía, y sus formas artísticas se inspiran en los ideales y las hazañas de grandes personajes de la historia de Corea, los grandes dirigentes civiles y militares de Corea, quienes, a lo largo de los casi 5000 años de historia coreana, nunca han invadido a sus vecinos pero han combatido con valentía y realizado grandes sacrificios personales para defender a su patria contra las invasiones enemigas. También he incluido nombres de patriotas que voluntariamente dieron su vida para devolver su independencia y libertad a Corea, cuando era ocupada por los japoneses.

Cada Tul (forma) de Taekwon-Do expresa los pensamientos y las acciones de esos hombres valerosos, así que, los estudiantes del Taekwon-Do deben reflejar las verdaderas intenciones de los que dieron su nombre a cada uno de esos tules.

Por lo tanto en ningún caso el Taekwon-Do puede ser utilizado con fines egoístas o agresivos y violentos, sea individualmente o en grupo. El Taekwon-Do tampoco puede ser utilizado con fines comerciales o políticos.

Establecí la filosofía y los principios siguientes como piedra angular del Taekwon-Do. Los deben observar todos los estudiantes serios de éste arte durante su vida.

- 1-Tener la voluntad de progresar, aunque sea difícil avanzar, y hacer lo que vale la pena, cualquiera sean las dificultades.
- 2-Ser gentil con el débil y duro con el fuerte.
- 3-Contentarse con su posición económica pero nunca creer que ha llegado al límite del desarrollo de su destreza.
- 4-Siempre acabar lo que se ha empezado.

5-Ser un profesor que está a disposición de todos sin tener en cuenta la religión, la raza o la ideología de sus alumnos.

6-Nunca ceder a la represión o a las amenazas cuando se está en persecución de una noble causa.

7- Enseñar la actitud y la habilidad con actos, no con palabras.

8- Siempre ser uno mismo en cualquier circunstancia aunque estos cambien.

9- Ser el profesor eterno quién enseña con su cuerpo cuando es joven, con sus palabras cuando es viejo y con sus preceptos morales aún después de su muerte.



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7° Dan

CINTURON BLANCO para PUNTA AMARILLA

1-SAYU CHIRUGUI.

2-ILBO MATSOGUI (Ataque con puño).

- Ataque con puño en posición de caminar.
- Salidas en posición lucha: Contraataques

- patada de frente dos puños, o con puño cruzado.
- Dos puños, o puño con salto.
- Patada de frente con salto.
- Salida a 45° posición de Jinete defensa y contraataque con puño.

3-COMBINACIÓN DE ATAQUE

Patada de frente dos puños y descendente.

Patada descendente dos puños y circular.

Patada circular giro patada circular.

4-LUCHA. (Sin contacto)

5-TECNICA ESPECIAL

- Salto patada de frente y/o salto Patada circular

6-TEORIA

- Movimientos fundamentales nuevos, nombre y aplicación.
- Qué significa la palabra TAEKWON-DO.
- Quién fue su creador?

TAE:

Significa salto, vuelo, patear, o golpear con el pie. Sintéticamente se podría definir como "ACCIÓN DE PIE"

KWON:

Significa: el puño, principalmente golpear con las manos o los puños "ACCIÓN DE PIE".

DO:

Significa Arte, camino, meta, la forma correcta de construir o cultivar, entendido desde el punto de vista espiritual.

El creador del Taekwon-do fue el Gral. CHOI HONG HI (1918-2002)

Pre-forma

Sayu Chirugui 7 movimientos

MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES

Defensa abajo con canto de la mano en posición de caminar.

GUNNUN SO SONKAL NAJUNDE BARO MAMKGUI.

Defensa al medio con la exterior del antebrazo en posición de caminar.

GUNNUN SO AN PALMOK KAUNDEMAKGUI.

Golpe de puño en posición de camina

GUNNUNSO AP JUMOK BARO CHIRUGUI.

Defensa abajo con antebrazo en posición de caminar.

GUNNUN SO PALMOK NAJUNDE MAKGUI.



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7° Dan

PUNTA AMARILLA Para Cinturón AMARILLO

1-CHONG JI.

2-ILBO MATSOGUI. (Ataque con puño en posición de caminar).

- Salida en posición de lucha.
 - a) Patada de Costado giro patada de costado.
 - b) Patada de costado puño cruzado.
 - c) Salida a 45° posición de Jinete defensa y contraataque con puño y para de frente con salto.

3-COMBINACIÓN DE ATAQUE

- patada de costado y giro patada de costado.
- patada de costado puño cruzado.
- patada de costado con salto.

4-LUCHA. (Sin contacto usando todo el espacio)

5-TECNICA ESPECIAL

- **ROTURA** (patada de costado).

6-TEORIA

- Los 5 principios del TAEKWON-DO
- Clasificación de Instructores y Maestros
- Movimientos fundamentales nuevos, nombre y aplicación.

Cortesía – Integridad - Perseverancia – Autocontrol - Espíritu Indomable.

Los principios son pautas de conductas, los cuales deben servir como guía para los estudiantes serio y conciente del arte. Los dogmas o consignas del TAEKWON-DO son:

Cortesía.

Se puede decir que la cortesía es una regla no escrita dada por los antiguos maestros de la filosofía como medio de elevación del ser humano. Más aún puede ser considerado el criterio esencial que se le requiere a un mortal. Los estudiantes del Taekwon-do tienen que intentar poner en práctica los elementos siguientes de cortesía para construir un carácter noble y también para entrenarse de una manera ordenada:

1. Promover el espíritu de concesiones mutuas.
2. Avergonzarse de sus vicios, despreciando el de los otros.
3. Ser educado para con los demás.
4. Fomentar el sentido de justicia
5. Distinguir el instructor del estudiante, el señor del júnior, etc.
6. Comportarse con educación.
7. Respetar los bienes ajenos.
8. Actuar con justicia y sinceridad.
9. Abstenerse de dar o aceptar cualquier presente en caso de duda.

Integridad

En Taekwon-do, la palabra "integridad" se refiere a una noción más amplia que la definición que de ésta palabra da un diccionario cualquiera. Uno tiene que distinguir lo correcto de lo incorrecto y tener conciencia, si es incorrecto sentirse culpable. Estos son ejemplos de falta de integridad.

1. El instructor que se menosprecia a si mismo y a su arte al enseñar técnicas incorrectas a sus estudiantes.
2. El instructor que manifiesta falsos halagos a sus estudiantes.

Perseverancia

Hay un antiguo dicho oriental, "la paciencia lleva a la virtud o al mérito". "Uno puede construir un hogar más pacifico siendo paciente 100 veces". Ciertamente, la felicidad y prosperidad parecían provenir de personas pacientes. Para lograr algo, tal como una alta graduación o el perfeccionamiento técnico y obtener el objetivo buscado, uno debe perseverar constantemente. No de los secretos para convertirse en un líder en Taekwon-do es sobreponerse en Taekwon-do es sobreponerse a toda dificultad con perseverancia.

Auto control:

Este principio es extremadamente importante tanto dentro como fuera del do chang, en como, uno se conduce en combate o en temas personales. La pérdida del autocontrol en combate libre se torna peligrosa tanto para uno mismo como para el oponente.

De acuerdo con Lao Tzu "El más fuerte es la persona que gana sobre sí mismo más que sobre cualquier otro".

Espíritu indomable:

Se manifiesta cuando una persona enfrenta un problema inmenso utilizando su valentía y sin renunciar a sus principios. Un estudiante serio de Taekwon-do siempre debe ser modesto y honesto. Si éste confronta una injusticia, actuara sin ningún temor o vacilación, con espíritu indomable.

Clasificación de los Instructores / Maestros.

1º a 3º Dan: Asistente de instructor: (busabon)

4º a 6º Dan: Instructor: (sabon)

7º a 8º Dan: Maestro: (sahyun)

9º Dan: Gran Maestro (Saseong)

El sufijo NIM se utiliza como manifestación de respeto.

CHONG JI

Movimientos	19
Posición de salida	NARANI JUMBI SOGUI
Significado del diagrama:	Representa el cielo y la tierra; la creación de la historia de la humanidad, por eso es la inicial, consiste en dos parte iguales una representa al cielo y la otra a la tierra.

Posiciones fundamentales

1-Puño en posición de caminar. (GUNNUN SO AP JUMUK BARO CHIRURI)
2-Defensa abajo con antebrazo en posición de caminar. (GUNNUN SO PALMOK NAJUNDE BARO MAKGI).
3-Posición "L" defensa con la parte exterior del antebrazo. (NIUNJA SO AN PALMOK KAUNDE MAKGUI)



AMARILLO Para PUNTA VERDE

1) DAN GUN

2) ILBO MATSOGUI (Ataque con puño).

- Ataque con puño frontal en posición de caminar.
- Salidas en posición Niunja Sogui, defensas con Sonkal, palmok, an palmok;
- Contra ataque con puño, canto de mano, y patadas.
- Salida en posición de combate, contra-ataque con patadas básicas, pie de adelante y de atrás combinados con otra técnica de mano o de pie.

3) COMBINACIÓN DE ATAQUE

- 2 técnicas de mano combinados con patadas básicas.
- Salto patada de costado o giro patada de costado.

4) LUCHA (sin Contacto)

5) TECNICA ESPECIAL

a) ROTURA

- **Habilidad:** Patada de frente con Salto.
- **Potencia:** Canto de Mano.

6) TEORIA

- ¿cuantos movimientos tiene DAN GUN?
- Cuales son los movimientos fundamentales nuevos y cual es su aplicación.
- Resumen de la historia de TAEKWON-DO

HISTORIA (resumen)

El Taekwon-do es un arte marcial joven y moderno, su fundación data del 11 de abril de 1955, y el fundador fue el General CHOI HONG HI, quién reunió a todas las escuelas más importantes de Corea, estas escuelas eran Chun do Kwan, Ion Moo Kwan, Chang Moo Kwa Ki, que posteriormente fundaría el Tang Soo Do.

Tras reuniones y conversaciones pertinentes, esta unión de escuelas aprobó el nombre de Taekwo-do que propuso el Gral Choi para lo que sería el nuevo arte marcial de Corea.

Buscando en los orígenes de la escuela del Gral Choi, Chag Hoon o casa azul, su origen técnico basado en el Takyon coreano y el karate japonés, era la escuela más sólido y diferente y único, a partir de entonces sería oficial, transmitido en Corea a través del ejercito, posteriormente el 22 de marzo de 1966 se funda la Federación Internacional de Tkd. (ITF)

DAN GUN

Movimientos: 21
Posición de salida: NARANI JUMBI SOGUI
Significado de la forma: Es el nombre del Santo DAN GUN, el legendario Fundador de Corea (Fundada e en el año 2333 antes Cristo)
POSICIONES FUNDAMENTALES
Defensa alta en posición de caminar. (GUNNUN SO PALMOK BARO CHOKYO MAKGUI).
Posición "L" golpe con el canto de la mano hacia afuera. (NIUNJA SO SONKAL KAUNDE YOP TAERIGUI).
Posición "L" bloqueop con canto de la mano. (NINJA SO SONKAL DAEBI MAKGUI).
Posición "L" defensa doble con antebrazos. (NIUNJA SO SANG PALMOK MAKGUI).



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA
www.uniontaekwon-do.com.ar
Fausto Mercado Master 7° Dan

PUNTA VERDE Para Cinturón Verde

1) DO SAN

2) ILBO MATSOGUI

- Defensas con posición Niunja Sogui con Sonkal, palmok, an palmok.
- Contra ataque con Cantos de manos, codos.

Nota: Uso de la corta distancia, entrando con codos, cantos de manos, para luego pasar en Azul, al golpe con rodillas, palancas y estrangulaciones, etc.

3) COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Patadas básicas con giro talón.
- Giro talón con salto.

4) LUCHA

5) TECNICA ESPECIAL.

a) Rotura.

- **Habilidad:** Patada de Costado con salto.

- **Potencia:** Canto de Mano.

6) TEORIA:

- Movimientos fundamentales nuevos, nombre y aplicación.
- Diferencias del Taekwon-do con otras Artes Marciales.
- Diferencias del Arte Marcial con el deporte.

a) El Taekwon-do es un arte marcial moderno que se origino a mediados de este siglo después de la segunda guerra mundial; cuando el General Choi Hong Hi luego de ser liberado de la prisión japonesa, se evoco junto a un grupo colaboradores a la tarea de organizar, sistematizar un nuevo arte marcial al que llamo Taekwon-do.

Al mismo tiempo que reunía distintos estilo de lucha coreana y otras artes marciales hizo un estudio de los movimientos aplicados al cuerpo humano. Al cabo de un tiempo de arduo trabajo y asiduo estudio, a través de un método científico se logro sistematizarlo.

Naciendo así un nuevo estilo de lucha que lo hace de u poder sin igual. Podemos sintetizar algunas diferencias fundamentales del Taekwon-do con otras artes marciales:

El Taekwon-do es un arte marcial moderno, basado esencialmente en la mecánica de los movimientos aplicadas al cuerpo humano y se desarrolla y perfecciona día a día mientras que las otras artes marciales son milenarias y no han mejorados a través del tiempo.

Al ser sistematizado científicamente la forma de aplicar los movimientos es distinta, pues en cada una se aprovecha toda la energía que genera el cuerpo humano.

En sus movimientos encontramos, movilidad, relajación, flexibilidad y potencia; mientras que en algunas artes encontramos marciales flexibilidad y no potencia o potencia y fuerza pero carece de movilidad.

b) Hay dos diferencias fundamentales, por las cuales el Taekwon-do es un arte marcial y no un deporte. Las siguientes son:

El deporte termina en el momento en que uno deja de jugarlo. Cuando un jugador de fútbol termina el partido, al dejar la pelota deja de lado el juego, no comprometiend su actitud posterior con el deporte.

No sucede lo mismo con un practicante de arte marcial, ya que al salir del gimnasio o no llevar puesto el dobok, no significa que no sigan siendo validos los principios del Taekwon-do y s actitud en cada momento tiene relación con la práctica del Taekwon-do.

En síntesis el Taekwon-do acompaña al practicante todo el tiempo, por lo tanto, su actitud fuera y dentro del gimnasio debe hacer honor al arte.

El deporte por más profesional que sea, no es más que la reglamentación de n 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 teniendo 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 2 juega” al fútbol o al golf. Un practicante de Taekwon-do, no juega, “ practica”. La idea básica del Taekwon-do no es la recreación.

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

Do San

<p>Movimientos: 24 Posición de salida (NARNI JUMBI SOGUI) Significado: Es el seudónimo del patriota Ahn Chang Ho (1876-1938) Los 24 movimientos representan su vida entera, la cual dedicó a la educación superior de Corea y al movimiento de la independencia.</p>
--

TECNICAS FUNDAMENTALES

<p>Posición de caminar defensa lateral con la parte exterior del antebrazo (GNNUN SO BAKAT PALMOK BARO NOPUNDE YOP MAKGI)</p>
<p>Posición de caminar golpe lateral con reverso de puño. (GNNUN SO DUNG JUMUK BARO NOPUNDE)</p>
<p>Posición de caminar golpe con punta de dedos. (GUNNUN SO SUN SONKUT TULGUI)</p>
<p>Posición d caminar defensa doble con la parte exterior de los antebrazos. (GUNNN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE HECHO MAKGUI)</p>

Posición sentado golpe con canto de mano hacia afuera.
(ANNUN SO SONKAL KAUNDE YOP TAERIGUI)



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7° Dan

VERDE para Punta Azul

1) WON HYO.

2) ILBO MATSOGUI. (Ataque con puño).

- Repaso de todo lo anterior.

3-COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Patada con el pie adelantado y saltando con la de atrás patadas circular, de costado, giro talón o de costado.

4) LUCHA (de competencia).

5) TECNICA ESPECIAL

- **Rotura:** Giro Patada de costado o Giro Talon.

6) TEORIA.

- cantidad de movimientos y significado de Won-Hyo.
- Movimientos Fundamentals nuevos y sus aplicaciones.
- Objetivos del salto, la rotura y la bolsa.
- D) Describir las distintas mociones de los movimientos.

Objetivo del salto.

En ningún otro arte marcial podemos encontrar técnicas tan espectaculares y difíciles de practicar como en el Taekwon-do. Si bien es difícil de practicar una técnica con salto el estudiante debe poner énfasis para perfeccionar éstas técnicas, ya que pueden ser utilizados con varios objetivos.

Desarrollo de la coordinación muscular y el balance.

Regular el tiempo y la distancia, sorpresa, esquivar un golpe o una barrida.

Objetivo de la rotura

La rotura es la técnica por la cual podemos medir la potencia y la velocidad de un determinado golpe.

Para ejecutar correctamente esta técnica es necesario tener en cuenta la velocidad, el foco y la potencia.

Este tipo de técnica se practica para lograr los siguientes puntos:

- a) Desarrollar confianza.
- b) Utilizar correctamente las armas naturales (Nudillos, canto de la mano, talón, etc.)
- c) Practicar foco, potencia y velocidad.

Objetivo de la bolsa

El principal objetivo de la práctica con la bolsa es la de acostumbrar al cuerpo a las reacciones. La bolsa por ser un objeto elástico y pesado acostumbra a las articulaciones a recibir las reacciones del golpe del golpe. Debido a que la bolsa es un blanco móvil su práctica se hace dificultosa para tener éxito en ella, se debe emplear al máximo la velocidad, el cambio de distancia, reflejos y poder de reacción.

También es buen elemento para lograr resistencia, foco, potencia, etc. Es un elemento indispensable para la práctica del TAEKWONDO.

Las mociones en Taekwon-do

Los movimientos ejecutados en las formas se dividen en distintos tipos: Los movimientos se denominan mociones; éstas pueden ser:

Moción Lenta: Se realiza sin fuerza con la lentitud que permita la coincidencia de la llegada simultánea de pie, mano; respiración y vista. Tiene por objetivo la coordinación, el equilibrio y el perfecto balance del cuerpo (1 onda, 1 respiración por movimiento).

Moción Natural: hay movimientos que necesitan otro tiempo y relajación, esto debido a que el estudiante debe tratar de mover el cuerpo con naturalidad y realizar la acción lo más real posible (1 onda, 1 respiración por movimiento).

Moción Normal: Se realiza el movimiento de acuerdo a la aplicación que éste mismo tenga, con la velocidad y relajación que necesite (1 respiración por movimiento).

Moción Continuada: Dos o más movimientos se enlazan más rápidamente pero sin cortes bruscos, intentando dar belleza a través de; la continuidad (1 respiración por movimiento).

Moción Rápida: dos o más movimientos deben enlazarse más rápidamente (tiempo entre movimientos). 1 respiración por movimiento.

Moción Conectada: Dos movimientos se unen a un gesto corporal con una sola respiración.

Wong Hyo

Movimientos: 28

Posición de salida. *Moa jumbi sogi (A)*

Won hyo: fue el célebre monje que introdujo el Budismo en la Dinastía Silla. (686 D.C.)

TECNICAS FUNDAMENTALES

Posiciones

GOJUNG SOGUI (Posición "L" ancho y medio de hombros peso repartido).

GOBURIO SOGUI (una pierna recogida y la de apoyo flexionada)

En posición "L" golpe con el canto de la mano hacia adentro.

NIUNJA SO SONKAL NOPUNDE ANURO TAERIGUI.

Posición "L" larga peso repartido golpe de puño.

GOJUNG SO KAUNDE BARO JIRUGUI.

Posición de caminar defensa circular.

GUNNUN SO AN PALMOK DOLIMYO MAKGUI.



PUNTA AZUL para Cinturón Azul

1) YUL GOK

2) ILBO MATSOGUI. (Ataque con puño).

- Saliendo con un ataque simultaneo o anticipando el ataque, usando patadas o todo tipo de golpes de manos.

3) COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Dos técnicas sin bajar la pierna.
- Salto dos técnicas.

4) LUCHA (de competencia).

5) TECNICA ESPECIAL

- **ROTURA**
- Habilidad: Patada circular con salto.
- Potencia: Patada de costado.

6) TEORIA

- Diferencia de los distintos tipos de lucha.
- Cuál es el objetivo que persigue la enseñanza y su relación con el DO

a) Diferencia de los distintos tipos de lucha.

Lucha de gimnasio: tiene como objetivo que el alumno aprenda a defenderse, atacar y evitar ser golpeado. En el gimnasio el alumno logra con la práctica controlar sus ataques teniendo un blanco móvil, de esta manera mejora la respuesta motora en distintas circunstancias y la coordinación general del cuerpo teniendo dominio de ella y de las técnicas aprendidas.

Lucha de torneo: tiene como objetivo la de anotar y sumar puntos en una competencia, el competidor al estar protegido por un reglamento se limita en las técnicas a utilizar.

Lucha en la calle: difiere de los otros dos en cuanto al objetivo que es defenderse de ataques reales, la capacidad de neutralizar al oponente ha de estar condicionada a las circunstancias del momento y el nivel alcanzado por el alumno dentro del gimnasio. La lucha en la calle tiene características distintas, en donde aparece el contacto pleno y los ataques violentos e imprevisibles.

b) Cual es el objetivo que persigue la enseñanza y su relación con el DO

Decimos que Taekwon-do es el arte de lucha con manos y pies, que es el uso científico del cuerpo en la defensa personal, pero es mucho más que eso.

En Taekwon-do debemos entrenar con igual intensidad lo físico como lo mental, para lograr un fuerte sentido de justicia y fortaleza espiritual.

El DO significa camino espiritual, éste es precisamente el trabajo que el alumno debe realizar, fortaleciendo la personalidad, forjando la voluntad y el carácter, respetando normas de conductas, fomentando la moral, siendo humilde y valeroso.

El DO tiene como objetivo la búsqueda de la superación individual de la persona tanto en lo físico, como en lo mental y espiritual.

Los mimos de hecho, no deben quedar guardados en el gimnasio, deben convertirse en una parte esencial en el modo de vivir del estudiante.

Estos son los objetivos que persigue la enseñanza del Taekwon-DO

Yul Gok

Movimientos: 38

Posición de salida. *Narani jumbi sogi (A)*

Yul Gok: Es el seudónimo del Gran filósofo y erudito YIL (1536-1584) Apodado el COFUCIO DE COREA. Los 38 movimientos de este TUL se refieren al lugar de su nacimiento, sobre los 38° de latitud, y el diagrama representa al Estudiante.

TECNICAS FUNDAMENTALES

Posiciones KYOCHA SOGUI (Posición pies cruzados).
Posición de caminar defensa de agarre con palma de manos. (GUNNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MAKGUI)
Posición de caminar golpe frontal con codos. GUNNUN SO AP PALKUP TAERIGUI
Posición en L defensa doble con canto de manos NIUNJA SO SANG SONKAL MAKGUI.
Posición de caminar defensa doble con antebrazo. GUNNUN SO DOO PALMOK BARO MAKGUI



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7º Dan

Azul Para Punta Roja

1) JOON GUN.

2.1) SAMBO MATSOGUI. (Ataque con puño frontal en posición de caminar).

- Defensa con antebrazo externo en posición de caminar.
Contraataque puño de atrás o patada de frente con pie adelantado.

2.2) ILBO MATSOGI.

- Ataque con puño frontal en posición de caminar.
- Defensas con posición Niunja Sogui con Sonkal, palmok, an palmok;
- Contra ataque con canto de Mano, palma de mano, codos, rodillas y palancas y estrangulaciones.
- Técnicas de palancas y lances.
- Ataques con patadas básicas. (Defensas bloqueos, esquives y contraataque).

3) COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Saltando con pie adelantado técnicas combinados con salto técnicas avanzadas.
- técnica de patada ejecutándola en forma lenta

4) LUCHA (libre con agarres lances y palancas)

5) TECNICA ESPECIAL.

- **Rotura.**
- *Potencia:* Giro Talón sin salto

DEFENSAS: Zafar de un agarre usando las palancas de Muñeca, codos y brazos.


6-TEORIA. Conocimientos de las Posiciones básicas.

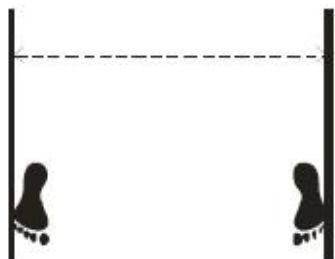
POSICIÓN (SOGUI)

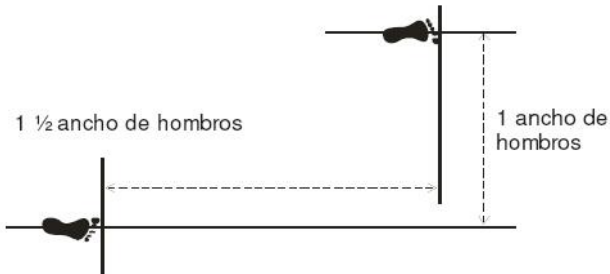
La fuerza y la fineza de la técnica de ataque o defensa dependen principalmente de una buena posición, por ser la posición el punto inicial de cada movimiento de Taekwon-do. Esto contribuye a la estabilidad, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad.

Los principios fundamentales para una correcta posición son:

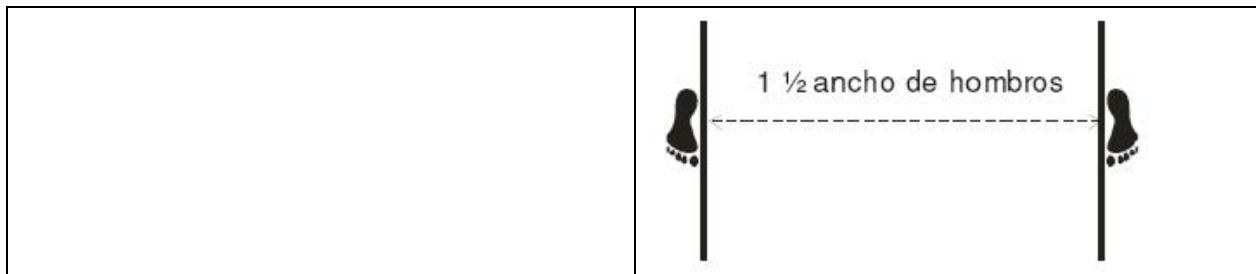
- Conservar la espalda recta, salvo determinados casos.
- Relajar los hombros.
- Tensar el abdomen.
- Mantener n enfrentamiento correcto con relación al adversario.
- Mantener el equilibrio.
- Utilizar la flexión de las rodillas apropiadamente.

<p>MOA SOGUI (Pies juntos). Los pies están juntos. Puede ser con enfrentamiento total o de lado.</p>	
---	--

<p>NARANISOGUI. Los pies se separan en forma paralelos a un ancho de hombros de distancia. Mantener los dedos de los pies dirigidos hacia delante.</p>	
---	---

<p>GUNNUNSOGUI. Esta es una posición sólida tanto para atacar como para defender. De enfrentamiento total o parcial. Posición de caminar a una distancia en lago de un ancho y medio de hombros entre los dedos gordos de ambos pies, y una distancia lateral de ancho de hombros desde el centro del empeine de ambos pies. La pierna delantera queda doblada hasta que la rodilla forme una línea vertical con el talón, la pierna opuesta queda totalmente extendida. El peso del cuerpo debe estar repartido equitativamente en ambas piernas.</p>	<p>Los dedos del pie de adelante deben estar en dirección frontal y el pie de atrás gira a 25° hacia fuera. Tensar los músculos del pie sintiendo que empujan el uno hacia el otro. De enfrentamiento total o parcial. Es una posición muy sólida tanta para ataques como la defensa.</p> 
---	--

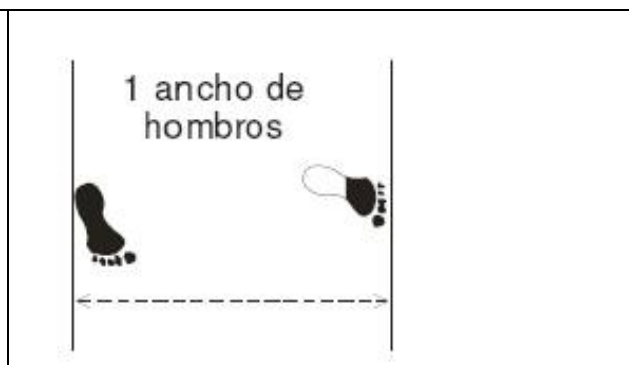
<p>ANNUN SOGUI. Posición de jinete, los pies están separados a una distancia de un ancho y medio de hombros, desde los bordes interno de los pies. El peso del cuerpo están repartida equitativamente en ambas piernas y los dedos de los pies están dirigidos hacia delante. Las rodillas se flexionan hasta que cubran el empeine.</p>	<p>Esta posición es utilizada para moverse lateralmente en ataque y defensas también para ejercitar golpes.</p>
---	---



NIUNJA SOGUI.
 Los pies forman una "L" a una distancia de un ancho y medio de hombros que va desde el borde exterior del pie de atrás hasta la punta de los dedos del pie de adelante.
 Los pies forman un ángulo casi recto, los dedos de los pies de atrás están dirigidos hacia el interior unos 15°, y los talones se ubican a unos 2'5 centímetros hacia fuera.
 La pierna de atrás se flexiona hasta que la rodilla forme una línea vertical con los dedos del pie y la pierna de adelante en forma leve.

Conservar la cadera alineada con la articulación interior de la rodilla.
 El peso se reparte en 70% sobre la pierna de atrás y un 30% sobre la pierna de adelante.
 Se utiliza generalmente para defender aunque también se lo utiliza para ataques.

DWITBAL SOGUI
 Posición "L" corta a un ancho de hombros de largo, el peso del cuerpo esta repartida en 90% en la pierna de atrás y 10% en la de adelante.



JOONG GUN

Movimientos 32
Posición de salida moa jumbi sogui
Significado: Se recuerda al patriota AHN JOONG GUN quien fue asesinado por HIRO BULMITO el 1º gobernador general japonés en COREA. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. AHN cuando fue ejecutado en la prisión (1910)

TECNICAS FUNDAMENTALES

Posición "L" defensa con el reverso del canto de la mano. NIUNJA SO SONKAL DUNG BAKURO MAKGUI.
Patada de frente con cuerpo de lado YOP APCHABUSIGUI.
Posición en "L" corta defensa con la palma hacia arriba. DWITBAL SO SONBADAK OLLYO MAKGUI.
Posición de caminar golpe ascendente con el codo. GUNNUNSO WIPALKUP TAERIGUI
Posición de caminar doble golpe de puño alto. GUNNUN SO SANG JOOMUK NOPUNDE SEWO JIRUGUI

Posición de caminar doble golpe en forma de gancho. GUNNUN SO SANG JOOMUK DWIJIBO JIRUGUI
Posición de caminar defensa doble con puño cruzado hacia arriba. GUNNUN SO KYOCHA JOOMUK CHOKYO MAKGUI.
Posición "L" golpe lateral con el reverse del puño. NIUNJA SO DUNG JOOMUK YOP TAERIGUI.
Posición "L" golpe de puño. NIUNJA SO BANDE JIRUGUI.
Posición de caminar defensa con palma hacia abajo GUNNUN SO SONBADAK BANDAE NOOLO MAKGUI
Posición pie juntos golpe circular de puño. MOA SO KIOKJA JIRUGUI



PUNTA ROJA Para Cinturón Rojo

1) TOI GYE

2.1) SAMBO MATSOGUI

- Ataque en posición Niunja Sogui, con puño o canto de mano.
- Defensas con posición Niunja Sogui con Sonkal, palmok, an palmok;
- Contra ataque con puño, canto de mano, y/o patadas.

2.1)ILBO MATSOGUI: LIBRE

3) COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Tres o cuatros ataques avanzando sin bajar la pierna.
- Retención (ejecutar una patada lenta y mantener unos segundos)

4-LUCHA.

5) TECNICA ESPECIAL

- a) ROTURA.
 - Habilidad: Giro 360° talón (Competencia)
 - Potencia: Puño.
- b) DEFENSA (Palanca de muñeca, codo y hombro, dominio del adversario).

6-TEORIA

- a) Verticalidad y Marcialidad.
- b) Objetivo de la formas

A) VERTICALIDAD

Sin duda tiene que ver con el trabajo marcial, pues para que haya disciplina, respeto mutuo y obediencia, tiene que existir los distintos grados de verticalidad, de la misma forma que exista en el plano militar.

Sin estos grados sería muy difícil de sobrellevar una actividad donde la agresividad es parte fundamental de la práctica.

B) MARCIALIDAD

Es un término ligado a todo lo militar y lo bélico. Antiguamente las artes marciales eran parte fundamental en la preparación militar, donde el combate cuerpo a cuerpo era utilizado en diversas formas.

Hoy las artes marciales se siguen practicando con la misma disciplina y rigor aunque se ha adaptado a los tiempos actuales, el elemento de combate y, el arma principal sigue siendo el cuerpo, y como el cuerpo entrenado es peligroso, el respeto hacia el instructor o hacia las graduaciones más avanzadas debe ser absoluto.

Esta es el único camino por el que los alumnos pueden administrar las técnicas aprendidas, conociendo sus alcances, limitaciones y canalizando su agresividad convenientemente. De ésta forma sabremos que no estamos formando peleadores peligrosos.

b) Objetivo de la formas

La forma es una secuencia de movimientos, en las que se utiliza defensas y ataques contra oponentes imaginarios y en diferentes direcciones que el practicante, realiza solo y de acuerdo a un diagrama preestablecido.

Las formas tienen como objetivo mejorar la coordinación, el equilibrio, la potencia, el ritmo de los movimientos, así como también la respiración y el conocimiento de las técnicas básicas aplicada a la lucha. También entre los objetivos están el perfeccionamiento de las posiciones básicas práctica de todos los bloqueos y ataques, control respiratorio y muscular, se logra visión periférica, ritmo y flexibilidad.

Las formas son la esencia del TKD. En ellas encontramos todos los golpes y defensas usados en el TKD. Las formas son 9 hasta la categoría de 1º Gup, aumentando el grado de dificultad en las categorías de Danes. El estudiante se encuentra con varios oponentes imaginarios en distintas situaciones, utilizando todos los bloqueos y ataques desde distintas direcciones. El principal objetivo es el perfeccionamiento de las posiciones básicas con sus combinaciones de ataques y defensa, movimientos lentos o de tensión otros de los objetivos es aprender a regular y combinar el movimiento con la respiración y el control de los mismos, ya que la mayor parte de las veces el movimiento tiene que ser fluido, rítmicos y completos, y la respiración finaliza al mismo tiempo que el golpe, también las mociones: continuadas, conectadas, lentas, normales y naturales.

TOI-GYE

Movimientos: 37

Movimiento de inicio:

Diagrama: Es el seudónimo del celebre erudito YI HWNG (Siglo 16). Los 37 movimientos se refieren al lugar donde se desempeñaba, sobre los 37º grados de latitud. El diagrama representa al estudiante

TECNICAS FUNDAMENTALES

Posición de caminar golpe bajo con punta de los dedos. GUNNUN SO DWIJIBUN SONKUT NAJUNDE TULGUI
Posición cerrada golpe alto con el reverso del puño hacia atrás. MOA SO DUNG JOOMUK YOPDWI TAERIGI. Posición de caminar puños en X defensa hacia abajo en forma de presión. GUNNUN SO BAKAT PALMOK SANGMAKGUI.
Posición sentado defensa con antebrazos en forma de W. ANN SO BAKAT PALMOK SANG MAKGUI
Posición el L doble defensa hacia abajo empujando. NIUNJA SO DOOPALMOK NAJUNDE MIRO MAKGUI
Golpe ascendente con rodilla. MOORUP OLLYO CHAGUI
Posición de caminar golpe alto con la punta de los dedos. GUNNUNSO OPUN SOMKUT NOPUNDE BARO TULGUI
Posición "L" golpe alto con el reverso del puño hacia atrás. NIUNJA SO DUNG JOOMUK NOPUNDE YOPDWI TAERIGUI
Posición en "X", puños en "X" defensa hacia abajo en forma de presión KYOCHA SO KYOCHA JOOMUK NOOLO MAKGUI

Posición "L" guardia bloqueo con canto de las manos hacia abajo.

NIUNJA SO SONKAL NAJUDE DAEBI MAKGUI

Nota: interprete la posición MIRO como acción de empujar



UNION TAEKWON-DO ARGENTINA

www.uniontaekwon-do.com.ar

Fausto Mercado Master 7° Dan

ROJO para Punta Negra

1) HWA-RANG.

2) 2.1) SAMBO MATSOGUI:

- Ataques con patadas básicas, frontal, circular o lateral.
- Defensas en posiciones básicas y contraataques.
- **ILBO MATSOGUI.** (Ataque con puño izquierda y derecha).

Técnicas de lances palancas con finalización.

Ataques con patadas básicas. (Defensas bloqueos lances y palancas).

3-COMBINACIÓN DE ATAQUE

- Técnicas de patadas avanzadas.
- técnica de patadas combinadas con técnicas de golpes de manos.

4) LUCHA (libre)

5) TECNICA ESPECIAL

- a) Rotura.
- Patadas doble o combinada con salto.

DEFENSA (Diferentes maneras de llevar a un oponente al piso)

6-TEORIA

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.

El Taekwon-Do está compuesto de movimientos fundamentales, formas, ejercicios de frente a frente, entrenamientos con accesorios y defensa personal (lucha libre). Estas cinco facetas 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.