



# Taekwondo

 <b>Taekwondo</b>	
	
Khaoula Ben Hamza vs María del Rosario Espinoza.	
<b>Autoridad deportiva</b>	World Taekwondo Federation (modalidad deportiva)

<i>Taekwondo</i> 跆拳道	
	
Combate de Taekwondo WTF	
<b>Otros nombres</b>	<i>T'aekwŏndo</i> o <i>taegwondo</i>
<b>Origen</b>	 Corea del Sur
<b>Proviene de</b>	Taekyon, Karate-do estilo Shotokan, Kung fu / wu shu.
<b>Creado por</b>	Gral. Choi Hong HI
<b>Especialidad</b>	Técnicas de pierna.
<b>Practicantes Famosos</b>	Jhoon Goo Rhee, Chuck Norris, Baek Doo San , Hwoarang
<b>Deporte Olímpico</b>	Sólo en su variedad WTF

El **taekwondo**<sup>[1]</sup> (hangu: 태권도, hanja: 跆拳道, romanización revisada: *Taekwondo*, McCune-Reischauer: *T'aekwŏndo*, pronunciación: t<sup>h</sup>ɛ.k'wəɳ.do)<sup>?</sup> fue un arte marcial, ahora transformado casi en su totalidad en un deporte de combate. Es considerado como deporte olímpico de combate desde el año 1984, cuando fue introducido como deporte de demostración en los juegos olímpicos realizados en la ciudad de Los Ángeles en los Estados Unidos. El Taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y, actualmente, es una de los sistemas más conocidos. Aunque fue unificado en los años 70's por el kukkiwon; el Taekwondo se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el kung fu o wu shu chino, en algunas de sus técnicas a mano abierta, el taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el karate-do okinawense y japonés. De donde obtiene la mayoría de los golpes con el puño, la planimetría (o división por zonas del cuerpo humano: zona alta- media- baja), los bloqueos, el sistema de grados, su primer uniforme, y sus primeras

formas o pumse, como los Kibon y las formas Palgwe, que fueron modificadas posteriormente, por las formas Taeguk (Taekwondo WTF), o las formas Tul (Taekwondo ITF).

## Origen del término

La palabra taekwondo proviene de los caracteres Hanja 跆拳道 que significan:

- 跆 (*tae*, escrito 태 en *hangul*): Técnicas que impliquen el uso de el pie.
- 拳 (*kwon*, 권): Técnicas que impliquen el uso de la mano.
- 道 (*do*, 도): Camino de perfeccionamiento continuo. Concepto filosófico oriental, conocido también como *dao* o *tao* en chino y como *dō* en japonés. También traducido como "cabeza" o "mente".

Por tanto, la palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino del pie y la mano», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas. Aunque diversos canales de TV han señalado que realmente la traducción directa sería el <<El Poder del Puño y la Patada>>.

Se le considera un método que busca acondicionar el cuerpo, además del desarrollo de la voluntad. Basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinación. El Taekwondo busca la percusión en la mayoría de sus técnicas.

En la actualidad hay instructores, entrenadores y federaciones que buscan preservarlo como un arte marcial al dedicarse más a la disciplina formativa que a la defensa personal; el taekwondo se destaca fundamentalmente por su aspecto de competición deportiva. En los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 hizo su primera aparición olímpica como un deporte de exhibición. En este evento participaron 183 atletas (120 hombres y 63 mujeres) de 34 países en 8 diferentes divisiones de peso (4 para hombres y 4 para mujeres). En los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 volvió a tener presencia como deporte de exhibición. Finalmente, en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000 el taekwondo reglado por la (WTF) se convirtió en un deporte olímpico oficial, disputándose pruebas de combate.<sup>[2]</sup> El día 4 de septiembre se declaró día internacional del taekwondo en recuerdo de la fecha en la que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, el 4 de septiembre de 1994.<sup>[3]</sup>

Mucha gente cree que el taekwondo se basa únicamente en las técnicas de patada, pero el taekwondo NO deportivo aún incluye una gran variedad de técnicas de golpeo en las que se utilizan los puños, codos, manos, pies y rodillas. Además de técnicas de rompimientos, barridos a los pies, atrapes con los pies al cuerpo del adversario, patadas aéreas simultáneas a dos o más oponentes, patadas con apoyo sobre el contrario, golpeo a puntos vulnerables, y vitales; incluso algunas luxaciones articulares y proyecciones. Sin embargo lo más destacado del arte son las técnicas y combinaciones de patadas.

## Historia y antecedentes

Los maestros e instructores coreanos, debido a su fuerte nacionalismo y resentimiento tras la ocupación japonesa (1910- 1945), y la Guerra de Corea (1950-1953). Al ubicar los orígenes del taekwondo; se remontan al año 50 d.C., a la práctica del arte marcial nativo llamado taekkyon.<sup>[4][5]</sup> La evidencia de su práctica fue hallada en tumbas antiguas por arqueólogos japoneses, donde algunas pinturas murales mostraban a dos hombres en una escena de pelea.<sup>[6]</sup>

En aquella época se podían distinguir los antiguos tres reinos en Corea:

- Goguryeo (37 a. C. - 668)
- Baekje (18 a. C. - 600)
- Silla (57 a. C. - 936)

Los militares de la dinastía Goguryeo desarrollaron un estilo de boxeo u arte marcial o "kempo coreano" basado en diversos estilos chinos, pero adaptados a sus propias necesidades. Era un estilo que daba mucha importancia a las patadas en lugar de los puños. Este estilo de defensa personal sin armas es el denominado taekkyon.<sup>[7] [8]</sup>

Otro arte marcial de gran importancia en esa época fue el subak. Se creó un cuerpo de guerreros organizados instruidos en este arte, denominado *sonbe*. En el año 400, el reino de Baekje intentó invadir el reino de Silla. Se dice que Gwanggaeto, apodado "el grande de Goguryeo", envió 50.000 tropas Sonbe de apoyo al reino de Silla, lo que supuso el primer contacto del reino de Silla con el subak.<sup>[7]</sup>

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Baekje en 668 y contra el de Goguryeo en 670. El *hwarang* desempeñó un papel importante en esta unificación.

Los *hwarang* eran un grupo de élite de jóvenes nobles, dedicados a cultivar la mente y el cuerpo para servir al reino de Silla. Este grupo había recibido una gran influencia del subak tras su contacto con las tropas sonbe enviadas por el reino de Goguryeo en la anterior guerra contra Baekje, y conocían también el taekkyon. La figura del hwarang buscó ser similar a la del samurái japonés o al caballero medieval occidental. Eran una organización social, educativa y militar basada en un código de honor, consistente en la lealtad a la nación, respeto y obediencia a los padres, honestidad, coraje en la batalla y la omisión de la violencia innecesaria.<sup>[7]</sup>

Este código de honor forma parte de la base filosófica del Taekwondo moderno. Aunque el arte marcial del Hwarang NO es realmente el ancestro técnico - táctico directo del Taekwondo, como si lo son: el Sipalki, el Taekkyon, y el Hwarang do moderno. Los antecedentes de este antiguo código ético pueden encontrarse también en el documento más antiguo de la historia coreana: el Samguk Yusa, y su influencia fue determinante en la historia y unificación de los reinos de la Corea antigua.

Se han encontrado diversos vestigios de la práctica de formas primitivas del taekkyon (producto de la incorporación de movimientos lentos de defensa y ataque imitados de los animales) en diferentes manifestaciones de la dinastía coreana de Goguryeo, como por ejemplo las pinturas murales encontradas por arqueólogos japoneses en las ruinas de las tumbas reales de Muyon-chong y Samsil-chong, que muestran figuras humanas en acto de combate, con los brazos estirados, representando supuestamente la práctica del taekkyon.<sup>[6]</sup>

Dada la antigüedad de las tumbas, se puede inferir que la población de Goguryeo inició la práctica del taekkyon durante el período comprendido entre los años 3 y 427.

En Gyeongju, la capital de la dinastía Silla, se encontraron impresionantes imágenes budistas en las paredes de la cueva Seokguram en el templo Bulguksa. En estas imágenes aparecen dos "guerreros diamante" practicando taekkyon, representado así un símbolo de protección del budismo frente a los demonios.

La época comprendida entre 1147 y 1170 fue un período de paz. En 936 Wang Kon fundó la dinastía Goryeo, de cuyo nombre deriva el actual nombre de Corea. Se recuperó la práctica del subak, que se convirtió en un deporte popular y fue utilizado como un método de entrenamiento militar. Durante la época Joseon (1392 - 1910), el énfasis en el entrenamiento militar desapareció. La práctica del subak sólo se permitía en competiciones deportivas llamadas "subakhui".

En el año 1910 se produjo la ocupación japonesa de la península de Corea, que duró 35 años.<sup>[8]</sup> Se prohibió la práctica del taekkyon y el subak. Sin embargo, ambas tradiciones marciales siguieron practicándose en la clandestinidad, y recibieron influencias pedagógicas, metodológicas y de contenido de varias de las artes marciales japonesas de la época como: el karate, y el Judo como ocurrió con todas las artes marciales coreanas posteriores a 1945. Por ejemplo en el caso del hapkido (defensa personal militar, que se basa en el Daito Ryu Aiki- jujutsu, y judo japoneses) o en el caso del método de la espada coreano o Hapkumdo, que a su vez fue influenciado por el arte japonés del sable o kendo. En el caso del Taekwondo, este busca caracterizarse por movimientos percutantes muy rápidos y directos, al ejecutar los diferentes golpes de mano o patadas; sean circulares como rectilíneos de forma explosiva. Tras la liberación del territorio coreano en 1953, después de la guerra de Corea, se reforzó la práctica del taekkyon, el subak, y el Taekwondo como símbolos de la recién adquirida identidad nacional y cultural de Corea.

## Creación y evolución del taekwondo

El maestro reconocido como creador y difusor del Taekwon-do fue el General Choi Hong Hi, quien estudio karate estilo shotokan en el Japón además del arte marcial coreano del taekkyon.

Fue el 11 de abril de 1955 cuando se propuso el nombre taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado, y fue adoptado por varios maestros que apoyaron este nombre en sus escuelas. Entre las escuelas y corrientes que apoyaron este cambio estaban la Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan,<sup>[9]</sup> Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan; estas nueve escuelas originales del taekwondo establecieron lo que se conoció como la Asociación Coreana de Taekwondo, el 16 de septiembre de 1961.

El 25 de febrero de 1962 esta asociación se unió a la Asociación Coreana de Deportes Amateurs. El 9 de octubre de 1963, el taekwondo fue por primera vez un evento oficial en el 44º Encuentro Atlético Nacional en Corea.

El 22 de marzo de 1966, Choi Hong Hi, quien estudió karate estilo shotokan en Japón además de los estilos coreanos, fundó la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF), con sede en Corea del Sur. Posteriormente, en 1972, se trasladó a Toronto, Canadá.

La práctica del taekwondo se extendió por el mundo con la participación de 19 países en el Primer Campeonato Mundial de Taekwondo celebrado en Seúl, en mayo de 1973. Fue durante este encuentro cuando se fundó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF).

Las escuelas coreanas que no hicieron parte de una u otra federación sea ITF o WTF, se mantienen dentro del arte marcial del Tang Soo Do, o Tangsudo, el cual difiere del Taekwondo por la casi ausencia de competiciones, el equilibrio entre la practica de técnicas con las manos y con los pies, y la instrucción en armas tradicionales como el bastón largo o bo.

## Características generales

El Taekwondo es un deporte de combate, que inicialmente fue desarrollado como un arte marcial para el ejército coreano. 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 hacen 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. 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:



Iran Dollyo chagui (con apoyo previo).

- **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 (*tuio*), 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 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.<sup>[10]</sup> No obstante, incluso en coreano se pueden encontrar diferentes nombres para la misma técnica (por ejemplo, *dolge chagui* y *tidola bandal chagui* haciendo referencia a la misma patada).

## Equipo necesario

Como en el caso de la mayoría de las artes marciales modernas, el Taekwondo tomó su uniforme inicial y sistema de grados (kyu/ gup- Dan), desde el Karate, quien a su vez lo había tomado del arte japonés del Judo en 1930.

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un *Dobok* (traje de práctica) y un *Ti* (cinturón que indica el grado del practicante). El Dobok es ligeramente diferente si practicamos Taekwondo 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 grados GUP:

1. 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.
2. Completamente blancos hasta llegar a grado de DAN (o PUM).
3. 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.

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

## Estilos

Existen dos grandes estilos diferentes de Taekwondo, cada uno asociado a una de las dos grandes federaciones que existen actualmente a nivel mundial: el estilo ITF (Federación Internacional de Taekwondo y primera federación oficial de Taekwon-do) y el estilo WTF (asociado a la Federación Mundial de Taekwondo establecida muchos años después de ITF).<sup>[11][12]</sup>

Las federaciones regionales o nacionales están, por lo general, asociadas a una de estas dos grandes federaciones, según el estilo que se practique y el reglamento deportivo que apliquen. Existen también otras federaciones independientes que generalmente son escisiones de estas y tienen muchísima menos influencia e importancia.

La WTF surgió como una variante de la ITF por motivos políticos (el traslado de la Sede del Taekwon-do a Canadá debido a la separación política de Corea tras la guerra de Corea (1950- 1953), en Corea del Norte, y Corea del Sur). Posteriormente, el estilo de ambas federaciones fue evolucionando de distinta forma, y tras mucho tiempo divididas, sus respectivos estilos presentan diferencias en el uniforme, las formas y el reglamento deportivo. Casi la totalidad de las técnicas que se practican en ambos estilos son las mismas (variando únicamente su aplicación, importancia y a veces la nomenclatura). Las diferencias entre ambos estilos residen principalmente en la forma de practicar el arte, los requisitos exigidos para la promoción de grados, las formas (pumses o tules) y sobre todo el reglamento deportivo. Por ello, los practicantes de uno de los estilos pueden comenzar a practicar el otro sin apenas dificultad,

simplemente adaptando sus conocimientos a las normas que este requiera.

### **Estilo ITF (International Taekwondo Federation)**

El estilo ITF se caracteriza por un mayor predominio de ataques sencillos y directos en la lucha deportiva. Los golpes de puño al rostro son totalmente válidos, puntuables y permitidos ( en la variante deportiva o WTF no se utilizan)<sup>[12]</sup> Con un mayor contacto que el estilo WTF ( aunque no se permite el KNOCK OUT O K.O. o puesta fuera de combate por reglamento, más si el K.O. técnico, o por incapacidad del oponente de continuar el combate). El combate deportivo de este estilo se utilizan guantes, zapatos protectores y protector inguinal para los hombres ( no pecheras y cabezales que disminuyen el realismo del combate ), además es necesario aclarar que durante los enfrentamientos se puede golpear utilizando toda la potencia y fuerza que un competidor tenga. Este estilo tiene como ícono al general Choi Hong Hi, creador de este arte marcial y fundador de la ITF, quien la presidió hasta su muerte en el año 2002.

Todo lo referente a este estilo está recogido en la *Enciclopedia del Taekwon-do*, en un total de 15 volúmenes, con un promedio de 350 páginas cada uno. Libro que contiene todos los detalles técnicos del arte, con fotos ilustrativas, así como también los fundamentos y la filosofía de este arte marcial.

Por cuestiones políticas, actualmente la ITF está dividida en tres organizaciones a nivel mundial, siendo la que mantiene un reconocimiento legal federativo mediante resolución de la corte internacional de Viena, la enrolada bajo la presidencia del Maestro Pablo Trajtenberg. Si bien las divisiones están planteadas, todas, mantienen los lineamientos fundamentales del arte que dejara en vida el General Choi Hong Hi, mediante su legado enciclopédico.

### **Estilo ITF como sistema de combate**

En el estilo ITF se combate utilizando empuñaduras y guantes especiales similares a los de boxeo y protector anatómico bucal, estando permitido golpear con toda la potencia y no son permitidos ningún tipo de protecciones adicionales como los petos o cascos que perjudican la realización de un combate real.

En el Taekwondo ITF se enfatizan las técnicas de combate que permitan al practicante defenderse de forma efectiva en el área de la defensa personal y el combate callejero. Mediante la realización periódica de combates preestablecidos no deportivos donde casi todo es permitido: se puede patear, usar los puños, barridos, luxaciones y algunos lanzamientos; este tipo de lucha es conocida como pro taekwondo.

### **Estilo WTF (World Taekwondo Federation)**

El estilo WTF se caracteriza por usar movimientos mucho más elásticos, continuos y circulares.<sup>[11]</sup> Los pumses o formas son diferentes a los que utiliza la ITF. El combate de este estilo es considerado como de semi -contacto, pues aunque se pueden dar patadas con la máxima potencia a tronco y cabeza, este se realiza con casco y chaleco protector para el torso (o peto), estando prohibidos los ataques de puño al rostro y las patadas bajas a las piernas, incluyendo los barridos, lanzamientos y luxaciones articulares de cualquier tipo<sup>[13]</sup>

Actualmente, el estilo WTF es un modalidad olímpica.<sup>[2]</sup> Debido a ello, su aspecto deportivo está mas desarrollado que el de la ITF.

El estilo WTF tuvo su primera participación como deporte olímpico oficial en las Olimpiadas de Sydney 2000, luego fue parte de las Olimpiadas de Atenas 2004 y de las últimas en Beijing 2008.



## Defensa personal (Hoo sin Sool)

El Taekwondo tradicional incluye técnicas de defensa personal muy variadas, basadas en las técnicas del karate japonés o del kung fu / Wu Shu chino, estas técnicas fueron debidamente codificadas en las formas o 'pumse'. Sin embargo el énfasis en la enseñanza de las mismas difiere según la federación o escuela en la que practiquemos (Normalmente se exige solamente la perfección gestual en las secuencias de movimientos de cada forma, y el manejo adecuado de la tensión y la relajación; para poder acceder a un mayor grado / cinturón de color. o como parte del reconocimiento técnico para los grados DAN, pero no se busca la comprensión y aplicación de los diferentes movimientos). Lamentablemente, la mayoría de dojang dejan de lado las técnicas de defensa personal, encontradas en las formas; ya que en las competiciones deportivas no están permitidos golpes de puño a la cara, ni por debajo de la cintura, ni agarres, ni barridos, ni luxaciones.

Los pocos instructores que aun enseñan el Taekwondo como arte marcial tradicional incluyen las diversas técnicas como agarres, bloqueos, luxaciones, proyecciones o barridos, contenidas en las formas del sistema. A diferencia del aspecto competitivo, en el campo de la defensa personal sí existen técnicas de patada por debajo de la cintura (como patadas directas a la rodilla, o al muslo con el hueso tibial), técnicas de pateo en corto con las rodillas, y golpes a puntos vulnerables y a puntos vitales.

## Formas (Poomsae o Tabol)

Las formas son secuencias de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate imaginario con uno o varios adversarios. Se conocen como *tules* en el estilo ITF y como *pumses* en el estilo WTF. Son el equivalente a las katas del arte marcial japonés del karate. Estas formas están relacionadas directamente con los grados (Gup o Dan), y se memorizan y repiten con objeto de incrementar el equilibrio, la elasticidad, la rapidez, la concentración, y el dominio de los diferentes movimientos.

En la realización de las formas es muy importante la correcta ejecución técnica, potencia y fuerza, equilibrio, estética de los movimientos, concentración y coordinación de los movimientos, posición de todo el cuerpo al realizar cada técnica y acabar en el mismo lugar donde se empezó.

Las formas suelen tener un gran peso en los exámenes de promoción de grados, y recientemente forman parte de las competiciones

## Poomsae del estilo WTF

### Pumses Taeguk

Los *pumses Taeguk* son los *pumses* básicos del estilo WTF. Antes se realizaban además las formas Palgwe o de ataque y defensa para distancias largas. Los Taeguk son un grupo de ocho *pumses* diseñados para las distancias medias ordenados según su nivel de dificultad.<sup>[4]</sup> Y basados en las técnicas de varios estilos de boxeo chino o kung fu/ wu shu, y del Karate Okinawense y japonés.

Estos *pumses* han aparecido a raíz de los *pumses Palgwe*, los primeros que aparecieron en la práctica del Taekwondo. Estos *pumses* no sólo aparecieron como forma de práctica de este arte marcial, sino que también tenían una gran influencia filosófica y cultural. Posteriormente, los *pumses* en la ITF se fueron modernizando y aparecieron los *Hyong*, ya sin tanto carácter filosófico y más enfocados a una finalidad completamente didáctica y práctica.<sup>[14]</sup>

Cuando aparecieron las dos grandes federaciones (ITF y WTF), el estilo WTF, añadió diversos cambios para establecer los que hoy se conocen como formas modernas o *pumses Taeguk*. Están asociados a los grados GUP, y son los que se piden para poder avanzar a un grado GUP superior (y también son incluidos en los exámenes de grados DAN). *Taeguk* significa equilibrio en coreano, ya que el equilibrio entre los conceptos duales opuestos del universo es considerado algo muy importante en la cultura oriental.<sup>[15][16]</sup>

Los ocho pumses Taeguk<sup>[17]</sup> son:



1. Taeguk il Yang
2. Taeguk i Yang
3. Taeguk Sam Yang
4. Taeguk Sa Yang
5. Taeguk Oh Yang
6. Taeguk Juk Yang
7. Taeguk Chil Yang
8. Taeguk Pal yang
9. Seung Yang Do

Estos pumses representan aspectos de la filosofía taoísta china. Cada uno de ellos está relacionado con un signo llamado *Palgwe*,<sup>[16]</sup> compuesto por un conjunto de tres líneas que pueden ser continuas o segmentadas. Cada uno de estos símbolos representa una cualidad o un elemento. Por ejemplo, en la bandera de Corea del Sur podemos observar cuatro de los ocho Palgwe: Lo creativo (Cielo) Lo receptivo (Tierra) Lo abismal (Agua) y lo Adherente (Fuego).

Los pumses originales del Taekwondo WTF, Los Palgwe (que provienen de las formas heian del karate Do) que enfatizan las diferentes técnicas de larga distancia originales, no se han perdido y aún se siguen manteniendo y practicando en algunos pocos dojang y por algunos practicantes. Tienen correlación con los pumses Taeguk, y se nombran de la misma forma (Palgwe Il Chang, Palgwe I Chang, Palgwe Sam Chang...). Asimismo también se practicaban como introducción al arte marcial, los 3 pumses kibon basados en las formas o 'katas Taikyoku del karate shotokan.

### **Pumses Avanzados**

Estos pumses son los requeridos en la federación mundial (WTF)<sup>[17]</sup> para la promoción de grados DAN (cinturón negro). A diferencia de los Taeguk, en los que la organización espacial de movimientos es similar, cada uno de los pumses avanzados sigue un patrón completamente diferente.

Estos pumses no tienen un orden ni jerarquía de dificultad, ya que se encuentran todos al mismo nivel de complejidad y son completamente distintos. Estas formas hacen alusión a dinastías coreanas, a conceptos Budistas / Taoístas, o a personajes famosos en la historia de Corea.

En general la lista quedaría de la siguiente forma:

- Koryo - 1<sup>o</sup>DAN / PUM
- Kumgang - 2<sup>o</sup>DAN / PUM
- Tabaek - 3<sup>o</sup>DAN/PUM
- Pyongwon - 4<sup>o</sup>DAN
- Sipjin - 5<sup>o</sup>DAN
- Jitae - 6<sup>o</sup>DAN
- Cheongkwon - 7<sup>o</sup>DAN
- Hansu - 8<sup>o</sup>DAN
- Ilyeo - 9<sup>o</sup>DAN
- Bikiak - DAN Menores de 40 años Competición
- Hanryu - DAN Mayores de 40 años Competición

## Tules del estilo ITF

En el estilo ITF se practican 24 formas, cada una de ellas relacionada con los ejercicios fundamentales para cada graduación. Tanto el nombre, diagrama, como la cantidad de movimientos, suelen corresponder a personajes o a hechos históricos.

La vida de un ser humano, probablemente 100 años, puede considerarse igual a un día, comparado con la eternidad. Aquí dejo el Taekwondo para la humanidad, como huella del hombre del final del siglo XX. Los 24 tuls representan 24 horas, un día, o toda mi vida

Choi Hong Hi

Los tules, o formas ahora conocidas como Hyongs según graduación, son los siguientes:

Para grados Gup (cinturones de color)

- Saju-Maki / Saju-Chirugi (Formas básicas)- 10° Kup (*blanco*): Son las formas básicas o pre-formas, conocidas también como *Primera y Segunda Cruz*, desarrolladas por el estudiante principiante, por lo tanto no son TUL. Significan golpe hacia cuatro direcciones y bloqueo hacia cuatro direcciones.
- Chon-Ji - 9° Kup (*blanco punta amarilla*): Significa literalmente *El Cielo y La Tierra*. Esto es interpretado en Oriente como la creación del mundo o el principio de la historia de la Humanidad, por tal motivo este es el primer Tul (forma) ejecutado por el principiante. El mismo consiste en dos partes similares: una representa el Cielo y la otra, la Tierra.
- Dan-Gun - 8° Kup (*amarillo*): Es el nombre del Santo Dan-Gun, el legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C.
- Do-San - 7° Kup (*amarillo punta verde*): Es el seudónimo del patriota Ahn Chang-Ho (1876-1938). Los 24 movimientos representan su vida, dedicada a la educación de Corea y a su movimiento de independencia.
- Won-Hyo - 6° Kup (*verde*): Fue el monje que introdujo el Budismo en la Dinastía Silla en el año 686 D.C.
- Yul-Gok - 5° Kup (*verde punta azul*): Es el seudónimo de un gran filósofo y académico Yi I (1536-1584), llamado *Confucio de Corea*. Los 38 movimientos de este Tul se refieren a su lugar de nacimiento en los 38 grados de latitud y el diagrama representa *erudito* (maestro).
- Joong-Gun - 4° Kup (*azul*): Se llama así debido al patriota Ahn Joong-Gun, que asesinó a Hiro Bumi Ito, el primer gobernador general japonés de Corea, conocido como el hombre que impulsó la fusión Corea Japón. Los 32 movimientos representan la edad del Sr. Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).
- Toi-Gye - 3° Kup (*azul punta roja*): Es el nombre de pluma del notable académico Yi Hwang (siglo XVI), una autoridad en el Neo-Confucionismo. Los 37 movimientos se refieren al lugar de nacimiento en los 37 grados de latitud y el diagrama representa *escuela*
- Hwa-Rang - 2° Kup (*rojo*): Fue nombrado por el grupo guerrero juvenil Hwa-Rang, el cual se originó en la Dinastía Silla a principios del s. VII. Los 29 movimientos se refieren a la vigésimonovena (29) división de infantería donde el Taekwondo fue desarrollado. El mejor guerrero de esa arte marcial que existía se hacía llamar Hwoa - rang en honor a su gran maestro Baek se puso Hwoarang
- Choong-Moo - 1° Kup (*rojo punta negra*): Fue el nombre dado al gran almirante Yi Soon-Sin de la dinastía Yi. El tenía la reputación de haber inventado el primer barco acorazado (kobukson) en 1592; y de ser el precursor del actual submarino. La razón por la que este Tul termina con ataque de la mano izquierda, simboliza su muerte sin tener oportunidad de poder demostrar su gran potencial al Rey.

Para grados Dan (cinturones negros)

- Kwan-Gae: Se llama así por el famoso Kwang Gae Tohwang, el décimo rey de la dinastía Koguryo, quien recuperó los territorios perdidos incluyendo la mayor parte de Manchuria.

El diagrama representa la recuperación de los territorios perdidos. Los 39 movimientos se refieren a las dos primeras cifras del año 391 a.C. que fue el año en que llegó al trono.

- Po-Eun: Es el seudónimo de un leal, llamado Chong Mong Chu (1400) quien fue un famoso poeta cuyo poema "No serviré a un segundo rey aunque me crucifiquen cien veces" es conocido en todo Corea. Fue también un pionero en el campo de la física e intelectual. El diagrama representa una lealtad inquebrantable al rey y al país al final de la dinastía Koryo. Tiene 36 movimientos.
- Ge-Baek: Proviene del nombre del gran general Ge-Baek de la dinastía Baek Je (660 A.C.). El diagrama representa su severa y estricta disciplina militar. - Se requiere para el 1° dan.
- Eui-Am: Es el seudónimo de Son Byong Hi, líder del movimiento independentista Coreano del 1° de marzo de 1919. Los 45 movimientos se refieren a la edad de cuando cambio el nombre de Dong Hak (cultura oriental), por Chondo Kyo (religión de la vida celeste). El diagrama representa el espíritu indomable que demostró dedicándose a la prosperidad de la nación.
- Choong-Jang: Es el seudónimo dado al general Kim Duk Ryang quien vivió durante la dinastía Lee en el siglo XIV. Este tul finaliza con un ataque de mano izquierda para simbolizar la tragedia de su muerte en prisión a los 27 años, sin poder alcanzar su madurez. Tiene 52 movimientos.
- Juche: Es una idea filosófica según la cual el hombre es el dueño de todo. Avanza la idea de que el hombre es el dueño del mundo y de su propio destino. Se dice que esta idea de que el hombre surgió en el monte Baeduk que simboliza el espíritu del pueblo coreano. El diagrama representa el monte Baeduk. Tiene 45 movimientos. - Se requiere para el 2° dan.
- Sam-II: Evoca la fecha histórica del movimiento independentista de Corea que empezó por todo el país el 1 de marzo de 1919. Los 33 movimientos representan el número de los 33 patriotas que organizaron este movimiento.
- Yoo-Sin: Proviene del general Kim Yoo-Sin, comandante general durante la dinastía Silla. Los 68 movimientos evocan las dos últimas cifras del 668 A.C., año de unificación de Corea. La preparatoria representa una espada desenvainada por la mano izquierda, simboliza el error de Yoo-Sin al seguir las órdenes del Rey y pelear con fuerzas extranjeras contra su propia nación.
- Choi-Yong: Representa el nombre del general Choi Yong, primer ministro y comandante de las fuerzas armadas de la dinastía Koryo en el siglo XIV.

Choi Yong era muy respetado por su lealtad, patriotismo y su humildad. Fue ejecutado por sus subordinados dirigidos por el general Yi Sung Gae, que llegó a ser el primer Rey de la dinastía Lee. - Se requiere para el 3° dan.

- Yon-Gae: Proviene del nombre del famoso general de la dinastía Koguryo Yon Gae Somoon. Los 49 movimientos se refieren a las dos primeras cifras del año 649 cuando obligó a la dinastía Tang a abandonar Corea, matando casi 300.000 chinos en Ansi Sung.
- Ul-Ji: Proviene del nombre del general UL JI Moon Dok, que defendió Corea con valentía contra la invasión China de los Tang con un ejército de casi un millón de soldados y dirigidos por Yang Je en el año 612. Ul-Ji utiliza tácticas de disuasión y guerrilla, diezmando largamente las fuerzas enemigas. El diagrama evoca su sobrenombre. Los 42 movimientos representan la edad del autor cuando creó este tul.
- Moon-Moo: Honor por el 30 Rey de la dinastía Silla. Su cuerpo fue enterrado cerca de Dae Wang Am (roca del Gran Rey). Según su voluntad pusieron el cuerpo en el mar donde mi alma defenderá para siempre mi país contra los invasores, se dice que Sok Gul Am (cueva) fue construido para guardar su tumba. El Sok Gul Am es un buen ejemplo de la cultura de la dinastía Silla. Los 61 movimientos de este tul simbolizan las dos últimas cifras del año 661, cuando Moon-Moo subió al trono. - Se requiere para el 4° dan.
- So-San: Es el seudónimo del celebre monje Choi Hyongh Ung (1520-1604) durante la dinastía Lee. Los 72 movimientos se refieren a su edad cuando organizó un cuerpo de monjes soldados con la ayuda de Sa Myung Dang. Esos monjes soldados ayudaron a expulsar a los piratas japoneses que controlaban la mayor parte de la península en 1592.
- Se-Jong: Proviene del nombre del más grande de los reyes coreanos, Se Jong quien inventó el alfabeto coreano en 1443, y quien era, también un meteorólogo famoso. El diagrama significa REY mientras que los 24 movimientos se refieren a las 24 letras del alfabeto Coreano. - Se requiere para el 5° dan.

- Tong-II: Denota la resolución de reunificar a Corea, dividida desde 1945. El diagrama simboliza la homeogeneidad de la raza. - Se requiere para el 6° dan.

Por lo general, en los tules del estilo ITF, en cada paso se realiza una única técnica. Debido a ello, se puede apreciar como el cuerpo se balancea de arriba a abajo en cada técnica, lo que da como resultado un movimiento *ondulatorio* o *sinusoidal*, el cual sirve para aprovechar el peso del cuerpo y aumentar así la fuerza en cada técnica. Todo esto está basado en la *teoría del poder*, postulada por Choi Hong Hi.

Como excepción, en tules avanzados (para grados superiores a 2° DAN) en ocasiones sí que se realiza mas de un golpe en un mismo paso.

Estos esquemas son la base del Taekwondo ITF, por lo que tienen gran importancia tanto en la práctica en el dojang como en las competiciones (ya que hay que tener en cuenta que no sólo hay competiciones de combate sino también de técnica, en las que los tules juegan un papel fundamental).

## Grados y cinturones

El sistema de graduación por cinturones de colores, y grados Kyu - Dan (en japonés), kup / gup - Dan (en coreano) proviene del deporte de combate japonés del judo, que dió las bases metodológicas y filosóficas para la gran mayoría de las artes marciales como el karate Do, arte marcial que a su vez lo legó al Taekwondo.

Los grados en Taekwondo se dividen en KUP y DAN. Los grados KUP están asociados a cinturones de colores, y los grados DAN al cinturón negro. En cada uno existen 9 grados, debido a que el número 3 en la cultura coreana es el número de la suerte,  $3 \times 3 = 9$ . Excepto en Taekwondo WTF donde existe el 10° DAN (el número 10 significa la perfección).

## 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 10° GUP, mientras que un alumno que esté a punto de obtener el cinturón negro (1° DAN) tendrá el 1° GUP.

## Grados y cinturones ITF

Los cinturones ITF ordenados de más inexperto a más experto son:

- 10° GUP - Blanco
  - 9° GUP - Blanco punta amarilla
  - 8° GUP - Amarillo
  - 7° GUP - Amarillo punta verde
  - 6° GUP - Verde
  - 5° GUP - Verde punta azul
  - 4° GUP - Azul
  - 3° GUP - Azul punta roja
  - 2° GUP - Rojo
  - 1° GUP - Rojo punta negra
  - 1° DAN - Negro
-

## Grados y cinturones WTF

En WTF los colores son:

- GUP 10 Blanco
- GUP 9 Amarillo
- GUP 8 Amarillo punta verde
- GUP 7 Verde
- GUP 6 Verde punta azul
- GUP 5 Azul
- GUP 4 Azul punta roja
- GUP 3 Rojo
- GUP 2 Rojo punta negra
- GUP 1 Rojo dos puntas negras
- Negro I DAN

Siendo los menores de 15 años los que cuando llegan a I dan les corresponde el cinturón rojo y negro.

*\*El segundo color de los cinturones intermedios puede encontrarse en la punta del mismo (ITF), o bien el cinturón se divide en 2 franjas horizontales, con el color de mayor grado arriba y el de menor grado abajo (WTF). \*Los colores de los cinturones pueden variar según el estilo y el país. Dependiendo del país en el que se practique el cinturón inferior al negro puede ser marrón o rojo; o incluir además, el color naranja entre el amarillo y el verde.*

## Significado del color de los cinturones



Estos siete colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.<sup>[18][19]</sup>

- 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.
- Naranja: "Simboliza el crecimiento". En esta fase, el estudiante ha adquirido experiencia, lo que le ha llevado a dominar las técnicas

básicas, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.

- Verde: "Simboliza la planta", que crece y se arraiga firmemente. De la misma manera del TKD 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.
- Marrón o Rojo: "Simboliza el peligro", en este nivel, el estudiante alcanza 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 Danes 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 rojo por el marrón. Sin embargo, el cinturón de 1º KUP, 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 Kup. 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.<sup>[20]</sup> 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 KUP. 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 PUM

La edad mínima para ostentar un grado DAN (cinturón negro) es de 15 años. Los practicantes con menos de 15 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 Roji-Negra. Asimismo, existen dobok con detalles en rojo y negro, que son el equivalente a los dobok con detalles negros de los grados DAN.

Existen tres grados PUM (1ºPUM, 2ºPUM y 3ºPUM, siendo este último el más avanzado), y para todos ellos es necesario que el practicante tenga menos de 15 años de edad. Al cumplir los 15 años, el practicante podrá obtener el grado DAN correspondiente.<sup>[21]</sup>

## Promoción de grados

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 alumno entrena, y el examinador debe ser un maestro 4ºDan o superior.

Los exámenes de grados KUP de la ITF no siempre se realizan en el dojang donde entrena el alumno. Es obligatoria la presencia de al menos un instructor con grado 4º DAN o superior que debe ser 6º DAN, que suele estar asistido por otros de graduaciones menores



Practicante ejecutando un **Yop Chagui** para romper tres tabloncillos de madera en un examen de promoción de grado de la ITF.

(normalmente por los instructores de los alumnos a rendir). Estos evalúan a los alumnos, decidiendo si tienen o no las cualidades necesarias para la nueva graduación.

El tiempo necesario para poder examinarse de un grado KUP 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, etc.) que en los exámenes de grados KUP. Las tasas de examen son más caras que para los grados KUP, 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 KUP 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 6° 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 seis principios derivados de las filosofías chinas del confucianismo, el taoísmo, influenciadas en gran parte por el nacionalismo coreano; estos son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable y amor por el silencio. 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. 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 modesto y honrado. Ante una injusticia, actuará con espíritu combativo, sin miedo y sin dudarlo, sin tener en cuenta contra quién o contra cuántas personas se haya de enfrentar.

Amor por el silencio

Un buen practicante de Taekwondo no hablará si no puede mejorar el silencio (Shu Taira).

## 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 tabloncillos 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**<sup>[13]</sup> es el que se utiliza en las olimpiadas.<sup>[2]</sup>

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 halla 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 aturcido 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)

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 mas de 3 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.

## Combate ITF

Para las competiciones de combate, existen diferentes categorías según el grado, peso y la edad de los competidores. El reglamento de lucha,<sup>[22]</sup> es similar al full-contact.

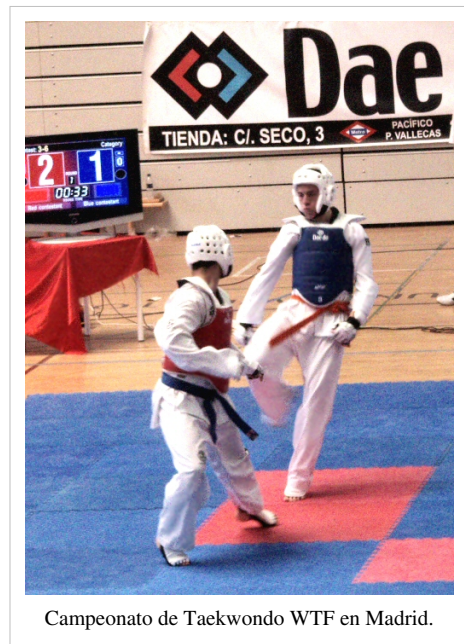
El combate se lleva a cabo en un cuadrilátero de 8 X 8 m sin cuerdas ni delimitación física (al contrario que los rings de boxeo) Dependiendo de la categoría y el nivel de la competición, se pueden realizar de 1 a 3 rondas de entre 1 y 3 min, resultando ganador el competidor que al final de las tres rondas sume más puntos.

Los puntos son contados por cuatro jueces que se ubican en una esquina del cuadrilátero cada uno. El sistema de puntuación es el siguiente:

- Patada a la cabeza: 3 puntos.
- Patada al cuerpo: 2 puntos.
- Golpe de mano (puño) a la cabeza o al cuerpo: 1 punto.

Sólo se permite golpear la parte frontal del cuerpo (desde la cintura a la parte inferior del cuello) y de la cabeza. Se penaliza el acto de golpear intencionadamente al oponente en la espalda o la parte trasera de la cabeza. No se permite golpear con la rodilla, la tibia o el codo.

Los golpes pueden ser ejecutados con la máxima potencia, no deben tener intención de KO. En caso de que este hecho se produjese fortuitamente durante el combate, el presidente de mesa debe decidir si el competidor que lo



llevó a cabo debe ser descalificado o no.

No se permiten agarres, barridos, luxaciones ni proyecciones. No se toleran actitudes o gestos irrespetuosos, provocativos u ofensivos hacia otros competidores.



En el caso de que un competidor cometa una infracción, el árbitro central detiene el combate y el infractor recibe un aviso. Tres avisos suponen la deducción de un punto al finalizar el combate. Ante una infracción de mayor gravedad, el árbitro puede descontar puntos directamente o incluso descalificar a un competidor.

Es obligatorio utilizar algunas **protecciones** establecidas por la federación o asociación que organice el combate. Normalmente se requiere el uso de guantes de polipropileno para los puños (llamados *pads*), así como botas protectoras del mismo material para los pies. También suele ser obligatorio el uso de protector bucal y protector inguinal. En función del nivel de los participantes, se puede utilizar (aunque no es lo habitual) casco y peto protector, tibiales y protectores de antebrazos.

## Referencias

- [1] Real Academia Española (2005). «taekwondo (<http://buscon.rae.es/dpdI/SrvltGUIBusDPD?lema=taekwondo&origen=RAE>)» (en español). *Diccionario panhispánico de dudas*. Madrid: Santillana. Consultado el 11 de noviembre de 2010.
- [2] Web oficial del comité olímpico internacional ([http://www.olympic.org/uk/sports/programme/index\\_uk.asp?SportCode=TK](http://www.olympic.org/uk/sports/programme/index_uk.asp?SportCode=TK))
- [3] MasTaekwondo.com - Día Internacional del Taekwondo (<http://www.mastaekwondo.com/25226>)
- [4] Lee Keum-Jae (2006). *Taekwondo Textbook*.
- [5] Korea Taekkyon Association (<http://www.taekkyon.or.kr/en/>) (en inglés)
- [6] Tour2korea, Taekkyon ([http://english.tour2korea.com/02Culture/Sports/taekkyeon.asp?kosm=m2\\_6&konum=9](http://english.tour2korea.com/02Culture/Sports/taekkyeon.asp?kosm=m2_6&konum=9)) Guía turística oficial de corea (en inglés)
- [7] Daedosport.com - Historia del Taekwondo (<http://www.daedosport.com/espanol/NOTIFIN.asp?codi=1>)
- [8] Bartleby.com - Historia de corea. (<http://www.bartleby.com/65/ko/Korea.html>)
- [9] World Moo Duk Kwan (<http://www.worldmoodukkwon.com/>)
- [10] Lista con algunos términos en coreano relacionados con el Taekwondo (<http://www.taekwondocordobawtf.com.ar/terminologia.htm>)
- [11] Web oficial de la World Taekwondo Federation (<http://www.wtf.org>)
- [12] Web oficial de la International Taekwon-Do Federation (<http://www.tkd-itf.org>)
- [13] Reglamento de la WTF en su web oficial (<http://www.wtf.org/site/rules/competition.htm>)
- [14] AEH-Han Mu Do (<http://www.hapkido-ah.com/>) (sección: Historia de los pumses ([http://www.hapkido-ah.com/index.php?secc=tkd\\_hpumses](http://www.hapkido-ah.com/index.php?secc=tkd_hpumses)))
- [15] Kukkiwon (<http://www.kukkiwon.or.kr/english/index.jsp>)
- [16] Significado y origen del Taeguk. Kukkiwon. (<http://www.kukkiwon.or.kr/english/information/information04.jsp?div=04>)
- [17] Información sobre pumses en la web oficial de la WTF ([http://www.wtf.org/site/about\\_taekwondo/poomsae.htm](http://www.wtf.org/site/about_taekwondo/poomsae.htm))
- [18] Significado de los colores de los cinturones (<http://www.sulis.net/beltcolors.htm>)
- [19] Significado del color de los cinturones (<http://www.spain-tkdif.com/ESP/Documentos PDF/SIGNIFICADO DEL COLOR DE LOS CINTURONES.pdf>)
- [20] Grado 10ºDAN honorífico de la WTF (<http://www.wtf.org/site/news/wtf.htm?realnum=92&mode=view>)
- [21] Conversión de grados PUM a grados DAN (<http://www.kukkiwon.or.kr/english/examination/examination08.jsp?div=01#08>)
- [22] Reglamento de la ITF en su web oficial ([http://www.tkd-itf.org/pub\\_web/ver\\_eng/comp\\_rules.html](http://www.tkd-itf.org/pub_web/ver_eng/comp_rules.html))

## Enlaces externos

-  Wikcionario tiene definiciones para **taekwondo**. Wikcionario
-  Wikimedia Commons alberga contenido multimedia sobre **Taekwondo** Commons.
- Tour de Taekwondo:Guía Oficial de Turismo de Corea ([http://spanish.visitkorea.or.kr/spa/CU/CU\\_SP\\_8\\_3\\_6.jsp](http://spanish.visitkorea.or.kr/spa/CU/CU_SP_8_3_6.jsp))
- Página oficial de la Federación Internacional de Taekwondo (<http://www.tkd-itf.org/>)
- Página oficial de la Federación Mundial de Taekwondo (<http://www.wtf.org/>)
- Página oficial de la International Taekwondo Society (<http://internationaltkdsociety.com/>)
- Taekwondo Hall of Fame (<http://www.taekwondohalloffame.com/>)
- Campeonato Mundial Argentina 2009 (<http://www.tkd-itfargentina2009.com/>)