



Teoría Básica para el examen de 3º Gup (Azul Punta Roja)

Forma: JOONG-GUN

Tiene 32 movimientos.

Recuerda al patriota Ahn Joong-Gun, que asesinó a Hiro-Bumi Ito el primer gobernador general japonés conocido como el hombre que impulsó la fusión de Corea y Japón. En esta forma hay 32 movimientos que representan la edad del señor Ahn cuando fue ejecutado en la prisión de Lui-Shung (1910).

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

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

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

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

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

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

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

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

Origen y Evolución de las Artes Marciales

Las pinturas en las tumbas a lo largo del Nilo y las inscripciones jeroglíficas impresas en las pirámides, nos muestran que los egipcios contaban con una forma de combate libre alrededor del año 3.000 A.C.

Además, existen indicios de técnicas de combate de mano libre practicada por los guerreros de la Mesopotamia (Región asiática comprendida entre los ríos Eufrates y Tigris que desde el cuarto milenio A.C. desempeñó un papel fundamental en la historia del mundo antiguo).

La naturaleza humana y sus grandes deseos de progreso y desarrollo provocaron que estos rudimentarios métodos de luchas evolucionaran incesantemente hasta sistematizarse en artes marciales .

Por otro lado los griegos incluían la lucha y otras formas de combate como eventos regulares en las Olimpíadas 700 años A.C. Los trabajos del poeta griego Hornero (900-800 A.C.) mencionan el Skimachia (combate sin oponentes) lo que sería una especie de boxeo de sombra en nuestros días. Este era un sistema de combate en el cual todo el cuerpo era usado como una lanza.

Este método fue transformado más tarde por los gladiadores romanos. Sus Juegos eran deportes feroces realizados para entretenimiento de los espectadores durante la edad de oro del imperio romano. Estos juegos fueron introducidos en Normandía e Inglaterra después de la caída de Roma constituyendo el antecedente más claro del boxeo moderno.

En épocas remotas fueron practicados en China algunos tipos de combate a mano libre. El arte de Palgwae (una forma de combate) floreció durante la era de Ju Gong aproximadamente 200 años A.C. y fue perfeccionado durante la dinastía Song unos 1.000 años más tarde.

A través del tiempo, numerosos estilos de lucha cuerpo a cuerpo han ido desarrollándose, cada cual reflejando las necesidades de una época y las variantes históricas y culturales que tenían lugar en los países donde se originaron.

las variantes históricas y culturales que tenían lugar en los países donde se originaron.

En China, el combate de mano libre se llamó Kung Fu o Daeji Chon; en India, Selambam; en Francia: Savate; en Japón: Judo, Karate, Aikido y Jujitsu; en Rusia: Sambo; en Malasia: Bosiat; en Tailandia: Kick Boxing y en Corea Taek-Kyon, Soo Bak-Gi y Taekwon-Do.

Estas formas de defensa personal son indudablemente tan viejas como los propios países. Esto implica que sería imposible trazar un comienzo único en la lucha de pie y mano. Hay muchas leyendas con respecto al origen de esta clase de disciplinas. Algunos estudiosos creen que inicialmente tuvo lugar en China durante el siglo VI con un renombrado monje budista llamado Bodhidharma (Tamo en China, Daruma en Japón), quién era el tercer hijo del rey Indú Brahmán y es conocido como el vigésimo octavo patriarca indio del budismo Zen. La esencia de la doctrina Zen se basa en estar más allá de lo material, del poder, de la vanidad.

El mencionado Daruma (448 • 529 D.C.) viajó (según la leyenda) es de un monasterio en el sur de la India hacia China a través del Himalaya para instruir al monarca de la dinastía Liang en los principios del budismo.

Se dice que fue a un monasterio llamado Templo Shaoling localizado en la montaña Shao Shik 520 D.C. Allí comenzó la tarea de enseñar budismo a los monjes chinos, quienes solían quejarse por quedar físicamente exhaustos debido a la severa disciplina impuesta por Daruma. Como solución a este problema, Daruma los introdujo en un método de acondicionamiento físico desarrollado en los libros I-Jin Kyong (desarrollo muscular) y Si Shin Kyong (claridad mental). Estos ejercicios intentaban liberarlos de todo control conciente y de ese modo permitirles alcanzar un a ser los más formidables luchadores de China.

Se cree que de esta combinación surgió el famoso método del puño de Shaolin.

Hay un pequeño dato histórico que acredita esta versión: "Existen evidencias del arribo de Daruma a China en el siglo VI. Inicialmente intentó enseñar Budismo al rey Moo Je en Kwang Joo siendo rechazado, entonces el misionero fue a un pequeño país del norte de China llamado Ui donde lo invitaron a enseñarle al rey King Myong Je. Por razones

desconocidas Daruma declinó el ofrecimiento y se retiró al templo Shaolin donde se dedicó a la meditación hasta su muerte, nueve años más tarde.

Durante el período transcurrido entre el siglo I y el VII D.C., la península coreana se dividió en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek Je. Silla, el más pequeño de esos reinos era constantemente invadido y arrasado por sus poderosos vecinos del norte y del oeste. Durante el reino de Chin Heung, vigésimo cuarto rey de Silla, la joven aristocracia y la clase guerrera formaron un cuerpo de oficiales de elite llamados Hwa Rangdo.

Este cuerpo de guerreros de caballería estaba altamente capacitado física y mentalmente, desarrollaban unas formas de lucha de mano y pie y distintos métodos para fortalecer sus cuerpos.

Con el sentido de darle una guía moral a este grupo, se incorporaron cinco puntos como código de conducta establecidos por Won Kong, el mayor monje budista de la época:

- 1 - Sé leal a tu rey
- 2 - Se obediente a tu padre
- 3 - Se honorable a tus amigos
- 4 - Nunca rechaces una batalla
- 5 - Mata sólo legalmente

Los Hwa Rangdo llegaron a ser conocidos en la península por su coraje y la particular forma que tenían de presentar batalla. La mayoría de estos jóvenes guerreros murieron en los campos de batalla en plena Juventud sin importarles ninguna otra cosa que defender su tierra.

Hay muchas evidencias históricas que documentan la existencia de una forma de combate de mano y pie; durante este período en Silla y Koguryo, se trata de posturas pintadas en paredes similares a las técnicas del Tae-Kyon coreano o el Jujitsu japonés. Todo indica que los guerreros Hwa Rangdo agregaron una nueva dimensión a sus primitivos métodos de lucha, a través del mecanismo de inspirar respeto por sus principios, elevando el combate cuerpo a cuerpo al nivel de arte.

Durante el período de los Hwa Rangdo, el método primitivo original de lucha de mano llamado Soo Bak-Gi fue practicado por el común de la gente de la dinastía Koguryo. Las competencias formaron parte de los festejos durante los festivales que frecuentemente celebraban.

El Dr Danjae establece a partir de sus estudios que el arte del Soo Bak-Gi fue eventualmente introducido en China como Kwon Bup y como una forma de Jujitsu en Japón.

Mientras se investigan documentos históricos relativos a las artes marciales en Corea, es interesante remarcar que el tercer rey de la Dinastía Yi (1401 / 08) recurría activamente a expertos en Tae-Kyon, lanzamiento de piedras, arquería y Soo Bak-Gi como recurso motivador en la organización de sus fuerzas armadas. Más documentos históricos parecen indicar que algunas de estas formas de lucha fueron posteriormente exportadas al Japón y formaron la base del Jujitsu y el Karate Japonés.

Los Hwa Rangdo pudieron haber sido fácilmente contemporáneos de los famosos guerreros Samurai japoneses.

En su libro "Esto es Karate", Matsutatsu Oyama, una verdadera autoridad del Karate en Japón, menciona que la etimología de Kara puede haber sido derivada del país Kaya, en el extremo sur de la península de Corea.

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

© Copyright Taekwon-Do Asociación Argentina