



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

Forma: WHON-HYO

Tiene 28 movimientos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Posiciones Básicas

El poder y la correcta ejecución de los ataques y defensas depende en gran parte de una correcta postura; estas son también el punto de partida de todos los movimientos del Taekwon-Do. Son factores de control: estabilidad, agilidad, balance y flexibilidad. Los principios básicos de una correcta postura son:

- ▶ Mantener la espalda derecha, salvo algunas excepciones.
- ▶ Relajar los hombros.
- ▶ Tensar el abdomen.
- ▶ Mantener un correcto enfrentamiento. La postura puede ser frontal, medio perfil o lateral al oponente.
- ▶ Mantener el equilibrio.
- ▶ Usar apropiadamente la flexión de las rodillas.

Posición de Caminar (GUNNUN SOGI) (Walking Stance)

Esta es una postura muy fuerte, frontal ó posterior, tanto para ataque como defensa.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros; se mide desde la punta del dedo grande del pié de adelante hasta la punta del dedo grande del pié de atrás.
- ▶ Ancho: un ancho de hombros; se mide desde centro ó eje de pie a centro ó eje del otro.
- ▶ Flexione la pierna de adelante hasta que la rodilla se proyecte hacia el piso en una línea imaginaria con el talón, extendiendo totalmente la pierna opuesta.
- ▶ El pié de adelante va apuntando hacia el frente.
- ▶ El pié posterior describe un ángulo de 25° hacia afuera. Mayor a 25°, debilita la articulación de la rodilla pues queda muy expuesta a una rotura en un ataque posterior. Menor a 25°, dificulta apoyar el talón totalmente.
- ▶ El peso del cuerpo está distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ Enfrentamiento: frontal o medio perfil.
- ▶ El lado de la posición lo indica la pierna adelantada.
- ▶ Tensar los músculos del pié con la intención de generar una fuerza hacia la línea del centro de gravedad de la posición.

Errores más comunes:

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

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

La ventaja de esta posición es la facilidad con que uno puede extender la herramienta de ataque. Desarrolla los músculos de las piernas y es efectiva para ajustar la distancia desde y hacia el objetivo.

Es similar a Posición de Caminar (GUNNUN SOGI) (Walking Stance) con la diferencia que se adiciona un largo de pié en su longitud.

Posición Sentado (ANNUN SOGI) (Sitting Stance)

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

- ▶ Ancho: Un ancho y medio de hombros y se mide desde canto interno de pié a canto interno del otro.
- ▶ Los pies van apuntando hacia el frente y el peso esta distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ Abrir las rodillas hacia fuera hasta que el lateral externo de la misma se proyecte a la altura del canto interno del pié.
- ▶ Enfrentamiento: frontal ó lateral.
- ▶ Sacar pecho y tensar abdomen.
- ▶ Tensar los músculos del pié con la intención de generar una fuerza hacia la línea del centro de gravedad de la posición.

Posición 'L' (NIUNJA SOGI) (L-Stance)

Esta postura es muy usada en defensa, aunque también sirve en ataque. El pié de adelante está siempre disponible para atacar con un leve cambio del peso del cuerpo.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros, se mide del dedo grande del pié de adelante hasta el lateral externo del pié de atrás.
- ▶ El pié de adelante determina un ángulo de 90° respecto al pié de atrás.
- ▶ Las rodillas van flexionadas hacia afuera.
- ▶ Es recomendable que ambos pies describan un ángulo de 15° hacia adentro y establecer 2,5 cmts entre el talón frontal y el talón posterior con el objeto de ganar estabilidad.
- ▶ El peso del cuerpo es de alrededor del 70% sobre la pierna de atrás y 30% sobre la de adelante.
- ▶ El lateral externo de la rodilla de atrás cae sobre el lateral externo del pié y la de adelante se acomoda proporcional y naturalmente.
- ▶ La cadera posterior alineada con el lateral interno de la rodilla.
- ▶ Enfrentamiento: medio perfil tanto para ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso.

Errores más comunes:

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

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

- ▶ Largo: Un ancho de hombros, se mide entre los dedos grandes.
- ▶ El peso es aproximadamente de 60% en la pierna de atrás y 40% en la de adelante.
- ▶ Los dedos de ambos pies deben mantener un ángulo de aproximadamente 15° hacia adentro.
- ▶ Las piernas extendidas.
- ▶ Enfrentamiento: medio perfil tanto para ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso.

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

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

- ▶ Largo: un ancho de hombros y se mide entre los dedos chicos del pie.
- ▶ La pierna de atrás va flexionada, hasta que la rodilla caiga sobre los dedos del pie, situando el talón levemente hacia fuera del talón del pie adelantado.
- ▶ Flexionar la pierna de adelante, levantando levemente el talón del piso, apoyando el metatarso y los dedos.
- ▶ El pie de atrás 15° hacia adentro.
- ▶ El pie de adelante 25° hacia adentro.
- ▶ El peso del cuerpo es de aproximadamente 90% sobre el pie de atrás y 10% sobre el de adelante.
- ▶ Enfrentamiento: medio perfil tanto para ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica el peso

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

Es una efectiva postura para ataque y defensa lateral.

- ▶ Largo: Un ancho y medio de hombros, pero medido desde el dedo grande del pie de adelante hasta el lateral interno del pie de atrás. Esto, extiende la posición un ancho de pie adicional.
- ▶ Es recomendable que ambos pies describan un ángulo de 15° hacia adentro y establecer 2,5 cmts entre el talón frontal y el talón posterior con el objeto de ganar estabilidad.
- ▶ El pie de adelante determina un ángulo de 90° respecto al pie de atrás.
- ▶ Las rodillas van flexionadas hacia afuera.
- ▶ El lateral externo de la rodilla de atrás cae sobre el lateral interno del pie y la rodilla de adelante se acomoda proporcional y naturalmente.
- ▶ El peso del cuerpo está distribuido entre ambas piernas (50 y 50%).
- ▶ Enfrentamiento: medio perfil tanto para ataque como defensa.
- ▶ El lado de la posición lo indica la pierna adelantada.

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