



MONOGRAFÍA EXAMEN V DAN

“Ciclo de composición del Taekwon - Do” (SOONHWAN DO)

Maestro: Zoragniotti, Jorge – VIII Dan.

Alumno: Cazzaniga, Alejandro Javier.

Graduación: IV Dan.

Escuela: Unión Argentina de Taekwon – Do ITF.

DNI N°:

Fecha de entrega:

INDICE

Tema	Pág.
Introducción.....	3
Ciclo de composición del Taekwon - Do.....	3
• Movimientos fundamentales.....	4
• Las formas.....	4
• Prácticas con accesorios.....	5
• Ejercicios de combate.....	6
• Defensa personal.....	7
Conclusiones.....	8
Bibliografía.....	9

INTRODUCCIÓN

El Taekwon – Do estilo ITF, también conocido con el nombre de “Taekwon – Do estilo Chang Hun” (seudónimo del creador), es un arte marcial moderno, de origen Coreano, creado por el General **Choi Hong Hi**, el 11 de abril de 1955.

Su nombre, lo describe correctamente: **TAE** (pie), **KWON** (puño), **Do** (arte, camino, sendero). A pesar de que éste estilo encuentra sus bases en los antiguos sistemas de defensa coreanos como: Tae Kyon, Soo Bak Gi y en las técnicas del Karate japonés, muchísimas de las técnicas que lo conforman, fueron añadidas en este nuevo sistema, especialmente, diversa variedad de técnicas de mano y un exhaustivo perfeccionamiento en las técnicas de pie.

La piedra fundamental de este nuevo arte es conocida como “La teoría del poder”, la cual se encuentra sustentada por ciencias como la física clásica y la matemática, la misma posee seis puntos fundamentales que la componen, ellos son:

- Fuerza de reacción. (principio de acción y reacción – Leyes de Newton)
- Concentración. (presión en un punto)
- Equilibrio. (estático y dinámico, movimiento ondulatorio)
- Control de la respiración. (combustible esencial de la vida)
- Masa. (potencia)
- Velocidad. (energía cinética)

El objetivo de este trabajo de investigación es referirme y desarrollar uno de los puntos tal vez mas olvidados de este arte marcial, pero que en mi opinión, es el que le sigue en nivel de importancia a la Teoría del poder.

Se trata del “**Ciclo de composición del Taekwon – Do**”

Ciclo de Composición del Taekwon - Do

El ciclo de composición del Taekwon – Do se compone principalmente de cinco fases bien definidas, a saber:

- *Movimientos fundamentales.*
- *Formas.*
- *Prácticas con accesorios.*
- *Ejercicios de combate.*
- *Defensa personal.*



Dichas fases, en conjunto, componen un ciclo donde cada una de ellas es imprescindible para el desarrollo de la otra.

Así, por ejemplo, los movimientos fundamentales se necesitan para el combate y las formas y coincidentemente, el combate y las formas son necesarios para perfeccionar los movimientos fundamentales.

Es por ello, que en la figura, no se puede distinguir ni el principio ni el final del ciclo. El practicante, deberá retomar cada uno de los movimientos fundamentales para perfeccionar tanto sus técnicas de combate como de defensa personal. Los movimientos fundamentales ensayados exhaustivamente permitirán desarrollar habilidad, de manera que el alumno pueda enfrentar situaciones de combate real con suma confianza.

Las formas lo colocan en una situación hipotética, donde debe poder defenderse, contraatacar y atacar a varios oponentes (el estudiante practica lateralidad y coordinación de movimientos). Luego de la práctica de los movimientos fundamentales y las formas, se debe aplicar la pericia obtenida en el combate contra oponentes reales.

Paralelamente, el alumno debe desarrollar su mente (a través de ejercicios de meditación) y su físico (cuerpo), endureciendo las herramientas de ataque y defensa, para obtener máximo poder y eficiencia en la ejecución de sus técnicas. Luego es momento de probar la coordinación, la velocidad, el equilibrio y la concentración contra ataques espontáneos, es decir: situaciones casi reales donde aplicar la defensa personal. Sin embargo, siempre ha de volverse a los movimientos básicos, aún cuando se haya desarrollado una alta capacitación en defensa personal. Es así como el ciclo es infinito y busca el continuo perfeccionamiento de todas las técnicas del Taekwon – Do, así como la vida misma, no sabemos cuando comienza ni cuando termina, pero al transitar por ella buscamos superarnos día tras día.

Movimientos fundamentales (o básicos):

Los movimientos fundamentales ascienden en total **a más de 3000**, son técnicas básicas de ataque y defensa, que combinadas en forma sincrónica desarrollan todo el potencial de este arte marcial, utilizando en su totalidad las diferentes partes del cuerpo y de la mente, sustentándose en la teoría del poder como base de los mismos.

Estos movimientos deben ser ensayados en forma cotidiana para lograr un buen dominio de cada uno de ellos, para que cuando sean necesarios formen espontáneamente parte de nuestra defensa. Al estudiar minuciosamente el desarrollo de cada una de estas técnicas, se debe enfatizar en la correcta ejecución, (desde el inicio hasta el final), pasando por los estados de relajación y tensión, todo sincronizado con la respiración, el balance, la velocidad y el movimiento ondulante requerido en todas las técnicas.

Se debe procurar realizar cada movimiento en todas las posiciones, (parado, sentado, en el aire, en el piso, etc.), en todas las direcciones y sentidos posibles (adelante, atrás, a los costados y con diferentes ángulos), esto reducirá notablemente los tiempos de reacción y también ampliará la visión panorámica y lateralidad del estudiante.

Estas técnicas fundamentales se deben realizar sin excepción desde el primer día de práctica del estudiante, pasando por todas las graduaciones y aún llegando al grado de Gran Maestro. Cada acción debe pulirse hasta el cansancio, se debe repetir una y otra vez, nunca deja uno de aprender ni de mejorar, es como la caligrafía para los grandes maestros orientales, la cual practican por horas, por días, por meses, por años, toda su vida, en realidad están aplicando simplemente el arte de la paciencia y la perfección, necesario en toda actividad marcial. Dice la enciclopedia: *“Quién es impaciente en temas triviales, fallará en sus logros en asuntos de mucha importancia”*.

Los movimientos elementales, para el estudiante, deben ser como los cimientos de un edificio, pues conforman su base, si estos cimientos son endebles, el edificio caerá ante la primera ventisca que lo azote, en cambio si sus raíces son buenas y fuertes, podrá doblarse como el junco, que se adapta al movimiento del viento, pero jamás quebrarse. **Es por ello que nunca uno deja de ser estudiante, alumno, discípulo**, aunque muchos crean que al llegar a la categoría de cinturón negro ya son expertos en Taekwon – Do y que son dueños de una técnica exquisita, sin saber que es a partir de ese momento que recién comienzan el camino más arduo, el de la depuración técnica, pues se tienen las herramientas y a partir de ese instante es deber del estudiante perfeccionarlas. Forman parte de estos movimientos: todas las técnicas de ataque y defensa con manos y piernas, todas las posiciones (sentado, caminante, en L, L repartida, L vertical, L corta, posición en X, posición en una pierna, postura preparatoria, posición de atención, etc.). Existen dentro de estos movimientos, dos formas básicas, que no llegan a la categoría de tul, sino que son reveladas al principiante para iniciarlo en los conceptos de lateralidad y de ataque y defensa, con ellas empieza a conocer el **principio de los cruces** (en los ataques y defensas) y el **principio de acción y reacción** (desarrollado por Newton), estas formas son denominadas, **cruz de ataque (Saju Jirugi)** y **cruz de defensa (Saju Makgi)**, las cuales se realizan por ambos lados (derecho e izquierdo).

Al estudiar continuamente las posiciones y los desplazamientos, no solo se mejorará la técnica notoriamente, sino que el estudiante mejorará todas sus posturas corporales y el funcionamiento de su organismo en general.

Las formas:

El Taekwon – Do se compone de un total de veinticuatro formas (patrones, tules), el creador eligió el número “24” para hacerlos corresponder con las 24 horas del día, un continuo y repetido ciclo que representa la eternidad.

Cada forma posee una correspondencia con una persona importante en la historia de Corea, en ciertas formas, el diagrama y el número total de movimientos representados son también significativos.

Una forma es una secuencia de movimientos fundamentales desarrollados como una lucha imaginaria, contra uno o varios atacantes. La ejecución de cada uno de los movimientos, requiere aplicar la teoría del poder, donde la correcta respiración genera energía interna incrementando así la potencia de la técnica.

Si imaginamos que los movimientos fundamentales del Taekwon - Do son notas musicales, entonces las 24 formas, son las canciones creadas por la unión armoniosa de las notas. Los 24 tules son introducidos de forma gradual en la medida en que los estudiantes avanzan en su entrenamiento (por graduación), los mismos son beneficiosos para los practicantes de todas las edades y niveles de entrenamiento. Las formas deben ser ejecutadas con precisión y de forma suave a través de movimientos perfectamente controlados, pero con la fuerza necesaria en

cada movimiento, si una forma se desarrolla con un nivel de energía correcto, es seguro que terminaremos cansados. Las Formas templan el espíritu y la actitud del estudiante, es por eso la importancia de su práctica.

El ejercicio constante de las formas mejora en el estudiante la memoria, la habilidad de concentración, el desarrollo y tonicidad muscular, la coordinación física y el sentido de equilibrio, además de ayudarlo a controlar la ansiedad, pues entre cada movimiento y el siguiente hay un tiempo de preparación y relajación. Las técnicas del Taekwon - Do ITF fueron evolucionado continuamente, hubo modificaciones muy importantes cuando su creador el Gral. Choi, introdujo **el concepto de movimiento ondulante**, por el cual se genera un máximo de velocidad y masa a través de la relajación (energía cinética), la respiración, y los movimientos de cintura, y su insistencia acerca de que los movimientos fueran ejecutados con posiciones sólidas y gráciles.

Cuando un estudiante realiza una forma, son muchas las sensaciones que se le presentan, es como si uno dialogara con su interior, es un momento de entrega total del cuerpo, la mente y el espíritu. Los tules contienen en sus diagramas los movimientos fundamentales del Taekwon – Do, de ahí su relación con el ciclo de composición.

Algunas recomendaciones que se deben tener en cuenta al enseñar y aprender una forma son:

- La forma empieza y termina en el mismo lugar: esto indica la precisión del practicante. Una manera de interiorizar esto, es marcando la posición inicial para verificar el correcto final, en caso de no lograrlo, se deberán corregir las posiciones de piernas, las distancias en los saltos, los ángulos en las salidas laterales y cualquier movimiento parásito que se realice, etc.
- Los movimientos involucrados deben ser técnicamente correctos: todos los movimientos de las formas tienen un porque, diferentes alturas en los ataques y bloqueos (las cuales se deben respetar), diferentes lateralidades y posturas corporales, cada una de ellas debe ser realizada una y otra vez hasta el cansancio, para lograr excelencia en la técnica final. Se debe respetar la teoría del poder, relajando al iniciar el movimiento e inspirando aire, acelerando luego el mismo hasta un segundo antes del impacto, donde se exhala todo el aire, se tensa el abdomen y se mantiene una posición estática y firme hasta comenzar con el movimiento siguiente. Se debe recordar que la energía recorre todo nuestro cuerpo (como las olas del mar lo hacen al llegar a la orilla), comienza por los pies, asciende a través de las piernas, cruza por el torso, llega al hombro (o pierna según la técnica) recorriendo el brazo hasta llegar a la herramienta de ataque o defensa.
- Todos los movimientos se deben realizar con el mayor realismo posible: se debe ejecutar cada movimiento como si fuera el último y como si de él dependiera nuestra vida, ese es el objetivo principal de un tul, entrenar uno solo para cualquier tipo de combate que se presente.
- Se debe conocer para que sirve cada movimiento y cada técnica: para una correcta ejecución, se debe conocer la aplicación de la técnica antes de realizarla.
- Las formas deben ser aprendidas bajo la supervisión del instructor: al realizar las formas, es muy difícil ver los errores que uno comete, es por ello que para evitar vicios innecesarios, la mejor manera de aprender y perfeccionar los tules es con un instructor que nos guíe y nos corrija cada error.
- Realizar las formas en diferentes posiciones, de final a comienzo, con los ojos vendados y estáticos en el lugar pero a través de la mente: estos son ejercicios mentales que no son fáciles de llevar a cabo, requieren de un alto poder de concentración y de un alto grado de conocimiento de las formas. En el caso de tener los ojos vendados, requiere de un extremo cuidado, además de agudizar todos los sentidos, es por eso que en este último caso debe realizarse la forma en un lugar espacioso y con un instructor que nos supervise por cualquier inconveniente que podamos tener. Realizar las formas en el lugar sin moverse a través de la mente es aún más difícil porque debemos llegar primero a un estado de quietud y paz mental, para luego poder ejecutarlas con la imaginación.

Prácticas con accesorios

Todas las técnicas fundamentales ensayadas de forma individual o a través de los tules, deben ponerse de manifiesto en la práctica con accesorios, la cual es el paso anterior a la lucha libre. Al practicar con diferentes accesorios como ser: escudos, palmetas, guantes de foco, bolsa, puchin, cielo tierra, etc., el estudiante depura los detalles finales en cada técnica, además de adiestrar el foco, la potencia, la velocidad, la coordinación, la respiración, etc.

Existen otros accesorios para el entrenamiento, que fortalecen el cuerpo y endurecen las herramientas que se utilizan durante las prácticas (canto interno y externo de la mano, talón de mano, puntas de dedos, nudillos, talón del pie, metatarso, etc.). A continuación se enumeran algunos de ellos:

- Tabla de endurecimiento: es el mejor y el más sencillo de todos los métodos para fortalecer manos y piernas, mientras se practican golpes de puño, patadas penetrantes y distintos golpes. Además mejora la precisión, la rapidez, la postura y el concepto de enfoque de cada una de las técnicas ejecutada. Es un elemento muy fácil de construir, en particular consiste en una tabla y una almohadilla.
- Almohadilla de paja: es un método antiguo de entrenamiento, pero que da excelentes resultados y en algunos lugares sigue siendo muy popular.
- Almohadilla de esponja o goma espuma: aconsejada para los estudiantes principiantes.
- Aparato de bloqueo: es un excelente dispositivo diseñado para dar más eficacia a los ejercicios de bloqueos, ganchos, empujes, puños y otros ejercicios de patadas.
- Soga con polea: se utiliza para el desarrollo de los músculos de la pierna y las técnicas de pie, así como también en los ejercicios de elongación.
- Pesas: su uso debe ser muy controlado ya que el uso excesivo puede producir un efecto contrario a lo que dicta la teoría del poder.
- Soga de salto: mejora el timing, la velocidad, el control respiratorio, etc.
- Caballetes de madera: se utilizan para practicar técnicas con saltos.
- Espejo: ayuda a los estudiantes a observar y mejorar las técnicas aprendidas durante las clases.
- Caja para fortalecimiento de dedos: se llena el recipiente inicialmente con arroz, luego con arena y por último con porotos, esto logra un endurecimiento sobre las puntas de los dedos.
- Material improvisado: un pedazo de papel colgado o de tela, puede servir para entrenar la precisión y la velocidad de las técnicas. El objetivo es mover el papel o la tela realizando la técnica pero sin tocar dichos elementos. También se puede trabajar con una vela encendida, intentando apagar la llama deteniendo la técnica un milímetro antes de tocarla, este ejercicio desarrolla la velocidad, la precisión y el foco, en mi opinión es excelente.

La variedad de accesorios para las prácticas no tienen límite, son tantos como la imaginación pueda crear, todo depende de las ganas, del lugar y de la persona. Muchos ejercicios se realizan en el Taekwon – Do utilizando las diferentes herramientas del cuerpo, como ser flexiones de brazos con nudillos, con las puntas de los dedos, bloqueos de brazos con un compañero, etc.

Ejercicios de combate

Dicta la enciclopedia, **“ejercicios de campo en condiciones de combate simuladas”**. Es la etapa donde se ponen de manifiesto todos y cada uno de los componentes del ciclo, pero es un paso anterior al combate real o defensa personal. Los ejercicios de combate tienen como objetivo el empleo de todas las técnicas del Taekwon – Do, en forma totalmente dinámica, buscando combinaciones que sean provechosas y adecuadas a la hora del ataque y de la defensa.

Estos ejercicios de combate son sumamente importantes para comenzar a conocer el sistema de combate del adversario y el temple con el que el estudiante llevará a cabo esta etapa. En el sparring es necesario coordinar los movimientos y la respiración, buscar la mayor precisión en cada golpe, conocer los momentos en los que atacar o defenderse, se comienza a comprender el sentido de la distancia (corta, larga, súper larga, media, cuerpo a cuerpo, etc.). Es sobre todo un ejercicio mental (más allá de lo físico, que es necesario), **es un juego de estrategia como el ajedrez**. Si bien estos ejercicios se realizan tanto con los elementos de práctica en movimiento, como con un compañero, se diferencian de los ejercicios estáticos e individuales en que el estudiante puede sentir la adrenalina que le corre por la sangre, esos nervios que es necesario aprender a controlar y utilizar a su favor, para un correcto desarrollo de las técnicas.

Estos entrenamientos están orientados a optimizar al máximo el arsenal técnico que el Taekwon – Do ofrece, así como a mejorar la velocidad en los contraataques, a realizar esquives, fintas, etc. Se debe ensayar la manera de abrir la guardia de un contrincante bien armado, aplicando los amagues estudiados. El alumno debe aprender a no cerrar los ojos durante un ataque del contrario (para ello existen muchos ejercicios), a mantener siempre una posición confiable y a la vez dinámica, con la guardia siempre en alto, a no retroceder en línea recta, a lateralizar los movimientos, a moverse en círculos, a no comenzar una secuencia de ataque con un giro, etc.

Algunos ejercicios de combate son:

- Foco en movimiento.
- Realización de secuencias técnicas en forma ordenada e individual.
- Ejercicios de visualización.
- Lucha en cámara lenta, aplicando las defensas y ataques de manera correcta y eficiente.
- Media lucha, uno y uno o dos y dos con premisas preliminares.

- Ejercicios de combate a un paso (Ilbo Matsogui), a dos pasos (Ibo Matsogui) y a tres pasos (Sambo Matsogui).
- Ensayo de respiraciones encubiertas.
- Ensayo de fintas.
- Práctica de ataque en retroceso.
- Ejercicios de lucha desde el piso.
- Arrojes y caídas.
- Ataques y defensas con saltos.
- Ataques y defensas con giros.
- Lucha libre.

Defensa personal (Josin Sul)

Es el eslabón de cierre del ciclo de composición, las técnicas de defensa personal, no son sólo las más interesantes, sino también las de nivel mas avanzado, son en todo sentido para una autodefensa realmente práctica.

La mayoría de estas técnicas, a excepción de los movimientos para roturas, constituyen una aplicación lógica de los diversos movimientos adquiridos en las formas, los movimientos fundamentales y ejercicios de combate, para que el estudiante las utilice en contra de un ataque sorpresivo por un adversario (o varios) armado o no.

El estudiante debe saber cómo utilizar el momento de desprotección de su adversario y su fuerza, utilizando también su propia acción dinámica y reflejos en contra de un blanco momentáneamente indefenso. Estas técnicas serán tanto más eficaces, cuanto más se las estudie y ensaye. El que se defiende cuenta a su favor con el “**factor sorpresa**”, pues el que ataca no sabe como va a reaccionar la víctima de ese ataque.

Durante el entrenamiento de las técnicas de defensa personal se estudia minuciosamente los siguientes puntos:

- Como librarse al ser sujetado: estando de pie, sentado, acostado, encerrado en un lugar de dimensiones pequeñas, etc.
- Técnicas de caídas y de lances.
- Utilización de la fuerza del contrario a nuestro favor.
- Defensa contra un adversario armado (palos, cuchillos, armas de fuego, etc.).
- Técnicas de rotura y fractura.
- Técnicas de sujeción y estrangulamiento.
- Técnicas de codos y rodillas.
- Técnicas de barridas.
- Fintas.
- Aplicación de técnicas en lugares reducidos.
- Defensa contra varios adversarios.
- Defensa utilizando las posibles herramientas del entorno (palo, pared, llaves, birome, tacos, piedras, etc.)

El entrenamiento de la defensa personal debe intentar ser lo más parecido a cualquier situación real de combate, de esta manera, ayuda al estudiante a obtener confianza en el desarrollo de cada una de sus técnicas y a corregir todo posible defecto en su ejecución. Un ejercicio que resulta interesante, es la utilización de marcadores al agua en lugar de cuchillos de madera, éstos marcarán sobre la vestimenta un posible corte en la aplicación de una defensa defectuosa (asegurarse de que la tinta salga con el lavado), esto seguramente ayudará a mejorar la precisión en las defensas.

Conclusiones

Cada una de las etapas que conforman el **Ciclo de Composición del Taekwon – Do**, necesita de una y cada una de las otras y todas forman, en conjunto con la Teoría del Poder, los pilares fundamentales de este moderno sistema de combate. Todo el sustento técnico creado por el General Choi Hong Hi y la filosofía aplicada, en cada etapa de desarrollo del Taekwon – Do, hacen que se lo denomine sin ninguna duda un **ARTE MARCIAL** contemporáneo, con una base totalmente científica. Disiento con los que lo consideran solamente un deporte, pues es un arte marcial que incluye además, entre sus varias facetas una parte deportiva. Un instructor debe entrenar a sus alumnos en todos los puntos del ciclo de composición y no solo en alguno de ellos, porque sino le estará coartando la posibilidad al estudiante de obtener un mayor desarrollo dentro del arte.

La correcta aplicación de los principios científicos del Taekwon - Do, hace posible que se desarrolle mayor poder de impacto aún con menores masas corporales, solamente incrementando la velocidad, a diferencia del boxeo occidental o del full contact, donde se busca masa corporal y resistencia física. El objetivo del Taekwon – Do es terminar una situación conflictiva en segundos, en el tiempo más breve posible, la diferencia entre vivir o morir puede estar en una décima de segundo. No debemos olvidarnos de incluir en todas las etapas del ciclo, ejercicios de respiración (alta, media, baja, encubiertas, etc.) y ejercicios de control mental, todo esto en conjunto hará del practicante un verdadero artista marcial y mejorará seguramente en él, el funcionamiento general del organismo, así como también sus posturas y su capacidad respiratoria.

Interpretando y aplicando cada uno de los puntos de este ciclo, las clases serán siempre diferentes con una variedad técnica que distinguirá al instructor por sobre quienes no lo apliquen.

“La persona más fuerte es la que gana sobre sí misma, más que sobre cualquier otra” (Lao – Tzu)

Bibliografía:

- Gral. Choi Hong Hi. “Enciclopedia Condensada del Taekwon – Do”. Argentina: ITF. 1996.
- Gral. Choi Hong Hi. “Enciclopedia Multimedia de Taekwon – Do”. Canadá: Legacy Edición. 1997.
- Zorogniotti, Jorge. “Web de la UAT – ITF”. <http://uat-itf.webnode.com/> .
- Marano Héctor. “Taekwon - Do: Formas”. (1ra. Edición) 1989.
- Choi Won Chul. “Taekwon – Do: Técnicas de combate”. Ed. Alas.



General Choi Hong Hi

"AQUÍ DEJO EL TAEKWON - DO", para la humanidad como una pista del hombre del siglo XX.
Gral. Choi Hong Hi

Alejandro J. Cazzaniga
IV Dan – UAT-ITF