

CINTURÓN: Rojo a Rojo Punta Negra

¿Qué es el Tul?

Una forma de Taekwon-Do es una secuencia coreografiada de movimientos fundamentales en una lucha imaginaria contra uno o varios atacantes. La ejecución de los movimientos requiere de la Teoría del Poder y de la correcta respiración, que genera energía interna e incrementa el poder.

El General Choi desarrolló veinticuatro formas o Tul (patrones) de Taekwon-Do. Eligió el número 24 para hacerlos corresponder con las 24 horas del día, un continuo y repetido ciclo que representa la eternidad.

Nombró a cada TUL en correspondencia con una persona importante en la historia coreana, como un recordatorio de la importancia de honrar y cultivar el respeto por aquellos que han llevado a cabo grandes hechos. Para ciertas formas, el diagrama y el número total de movimientos representados son también significativos.

Mociones

Si bien este término se relaciona con los movimientos; en el caso del TaeKwon-Do está referido a la manera y el objetivo con que justamente se realizan estos movimientos, ya sea correspondiente a una técnica o al encadenamiento de varias técnicas.

Moción normal. Es aquella donde la velocidad, la respiración y el movimiento sinusoide se realizan sin variantes especiales.

Moción lenta. Es aquella donde la velocidad con que se realiza es marcadamente menor a la normal. Tiene por objetivo entrenar la coordinación y el equilibrio.

Moción rápida. Es aquella en donde la velocidad utilizada para encadenar técnicas es marcadamente mayor a la normal. Cabe aclarar que en cada técnica se realizará la respiración y el movimiento sinusoide correspondiente.

Moción continúa. Se la puede considerar como una variante de la moción rápida, pero, a diferencia de ella, el corte entre las técnicas consecutivas es menos marcado, y además procura embellecer la secuencia.

Moción conectada. Es aquella donde el encadenamiento de dos técnicas se realiza durante un único movimiento sinusoide y con una única respiración.

Hwa-Rang (29 movimientos).

Llamado así por el grupo de jóvenes guerreros Hwa-Rang, originado en la dinastía Silla hace alrededor de 1350 años. Los 29 movimientos se refieren a la vigésima novena división de infantería, donde el Taekwon-Do desarrollo se madurez

Qué representa el color del cinturón negro

NEGRO: Opuesto al blanco, por lo tanto significa madurez y perfeccionamiento en el TK-D y también indica la falta de temor ante la oscuridad y el peligro.

Posición con pies juntos (Moa sogui).



Posición L vertical (Soojik Sogui).

- Avanza un pie hacia delante o lateralmente a una distancia de un ancho de hombros entre los dedos gordos de los pies.
- El peso del cuerpo va distribuido en un 60% sobre la pierna de atrás y 40% sobre la pierna de adelante.
- Conservar los dedos de ambos pies dirigidos hacia adentro unos 15 grados.
- No doblar la rodilla.



Diferencias entre arte marcial y deporte

Las Artes Marciales en general, engloban una serie de conceptos, principios y objetivos que superan largamente a aquellos referidos al deporte. Pueden contenerlo o no, pero ellas apuntan mucho más a desarrollar una filosofía que en general tiende a mejorar la vida personal y social. Como se explicó anteriormente, el Tae Kwon-Do procura un mundo más pacífico y unido, sin distinción de razas o credos, a través del ejercicio de sus principios y de su cultura moral. Además dentro de él existen otros objetivos no incluidos en los estrictamente deportivos como por ejemplo la defensa personal.

La práctica del Tae Kwon-Do no se opone a la competencia deportiva. Muy por el contrario, la fomenta, ya que encuentra en el deporte una serie de virtudes que se identifican profundamente con los fines propios del arte marcial: mejoramiento del rendimiento propio, salud, camaradería, honor. El reto deportivo y los retos en general, fortalecen el espíritu del practicante. Es importante registrar que el TaeKwon-Do rechaza aquel concepto de deporte, en donde el objetivo es sólo la victoria sin considerar el proceder o los medios. Desde el punto de vista del TaeKwon-Do, el deporte no es un objetivo en sí, sino un medio importante que colabora para generar mejores practicantes y personas elevadas para beneficio de la sociedad.

Secretos del entrenamiento

No sólo con esfuerzo y entrenamiento intensivo se logrará calidad técnica. Las directivas de un instructor poco idóneo, pueden ser peores que no haber aprendido, porque los movimientos no científicos no solamente reducen el poder, sino que requieren largo tiempo para ser corregidos y además incrementan el riesgo de lesiones. Por otro lado, un instructor competente, conduce al alumno que entrena seriamente, hacia la técnica verdadera del TaeKwon-Do en un tiempo comparativamente menor y de manera más simple. Los estudiantes deben tener presentes los siguientes secretos:

- 1) Estudiar concienzudamente la teoría del poder.
- 2) Dar cuenta del propósito y del significado de cada movimiento.
- 3) Realizar los movimientos de los ojos, las manos, los pies y la respiración en una única acción coordinada.
- 4) Elegir el arma de ataque apropiada para cada punto vital.
- 5) Familiarizarse con la distancia y el ángulo correcto para atacar o defenderse.
- 6) Mantener tanto los brazos como las piernas ligeramente flexionados mientras se produce el movimiento.
- 7) Empezar los movimientos con una moción hacia atrás salvo muy pocas excepciones.
- 8) Crear una onda sinusoidal durante el movimiento flexionando apropiadamente las rodillas