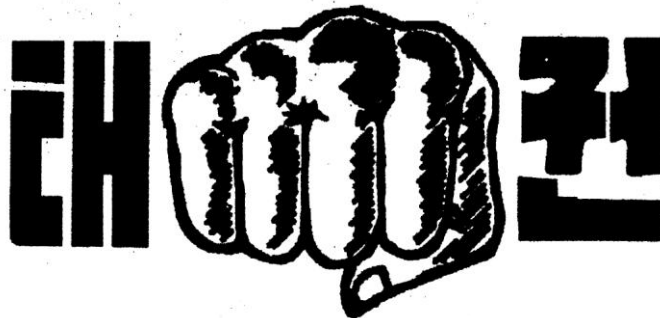




Los miembros de la Global TaeKwon-Do Federation juramos:

1. Respeto los Rangos y Seniors
2. Ser Cortes con otros
3. Ser Leal y Honesto
4. Construir un mundo de paz y armonía
5. Actuar con el verdadero espíritu del TaeKwon-Do



Esta Guía pertenece a:



**Grand Master
Park Jung Tae 9no Dan**

**Fundador
Global TaeKwon-Do Federation**

- Fundador Global TaeKwon-Do Federation
- Pionero en la enseñanza del TaeKwon-Do en China
- Pionero en la enseñanza del TaeKwon-Do en Japón
- Pionero en la enseñanza del TaeKwon-Do en Corea del Norte
- Pionero en la enseñanza del TaeKwon-Do en Rusia y en muchos países socialistas
- Pionero en la enseñanza del TaeKwon-Do en Manicota, Canadá
- Instructor de combate sin armas en la guerra de Vietnam.
- Instructor en jefe de la ciudad de Kwang Ju en Corea.
- Chairman del comité Técnico de la I.T.F
- Secretario General de la I.T.F
- Chairman del Comité de Instructores de la I.T.F
- Conductor de seminarios para promover y desarrollar el TaeKwon-Do a través de todo el mundo.

Breve Historia del Tae Kwon Do

Comienzo del Siglo VII, Corea estaba dividida en tres reinos: Koguryo, Baek-Je y Silla. Silla la más pequeña de los tres reinos, era invadida constantemente por los japoneses. Para defender sus tierras el rey de esta provincia Chin Heung (forma no. 24) decidió crear un grupo de guerrero. Este grupo de guerrero se llamo Hwa-Rang (formas cinta roja). Este grupo de guerreros comenzó a practicar las formas de de pelea que se usaban en aquel entonces. Se prepararon física y mentalmente con tal de defender sus tierras. Por su destreza y gran valor al defender sus tierras lograron unificar los tres reinos de Corea por primera vez en la historia de este país. Por este merito que estos jóvenes aportaron a su patria se le dio a una de las formas actuales del TaeKwon-Do su nombre Hwa -Rang. El arte practicado por estos guerreros se conoce hoy en día como TaeKwon-Do.

El Taekwon-do es un arte marcial que se a desarrollado a través de los siglos de la civilización oriental. Es un método de defensa personal sin armas originado en corea. Este arte ha evolucionado hoy hacer un arte complejo, un deporte excitante y un método seguro de mantenerse en buena condición. Física. Muchas personas erróneamente piensan que el TaeKwon-Do consiste en romper tablas y ladrillos. Las demostraciones que exhiben estas hazañas solamente demuestra el poder y la velocidad que el cuerpo humano es capaz de desarrollar a través del entrenamiento del Taekwon-Do.

Una formidable habilidad y control se requieren en la practica del TaeKwon-Do, Mientras técnicas de bloqueo, patadas y golpes contribuyen a hacer del TaeKwon-Do un deporte excitante y competitivos, su reto yace en el uso adepto de técnicas sin hacer contacto físico Completo control sobre los movimientos de golpes y patadas es indispensable para poder parar centímetros antes de hacer contacto con el oponente.

A través de la coordinación de control, balance y técnica en la ejecución de las formas, el TaeKwon-Do es considerado como un arte hermoso y de suma destreza.

Definición de Taekwon-Do

Taekwon-Do se origina en Corea. Las palabras Taekwon-Do en coreano significan:

TAE - Significa brincar y romper con los pies

KWON - Denota puño, mayormente para romper con la mano.

DO - Significa arte o manera de vida.

Cómo Amarrarse La Cinta

1. Doblar la cinta por la mitad
2. Colocar la mitad de la cinta en el ombligo
3. Envolver la cinta por la cintura hacia atrás
4. Cruzar la cinta en la espalda evitando que la cinta se enrolle
5. Traer una punta de la cinta encima de la otra al frente del ombligo
6. La punta que queda encima se colocará de abajo hacia arriba debajo de la cinta
7. Se amarrará la cinta en un solo nudo con la otra punta
8. Hay que asegurarse de que ambas puntas de la cinta quedan igual de largo

Como Comportarse En El Do Jang (Salón)

El do jang es una área donde el joven y adulto, hombre y mujer vienen a adquirir conocimientos del Taekwon-Do para promover su educación mental, moral, física y cultural.

Las reglas son las siguientes:

- 1) Se prohíbe fumar
- 2) No hablar sin permiso
- 3) Bebidas alcohólicas, bebidas y comida no se permiten
- 4) No se permiten zapatos
- 5) Nadie puede enseñar sin el permiso del instructor La conducta es la siguiente:
- 6) Al entrar al do jang se le saluda a las banderas
- 7) Se le saluda al instructor a una buena distancia
- 8) Se le comparte saludos con los demás estudiantes
- 9) Se le saluda al instructor al formarse en fila al comenzar
- 10) Se recitará el credo antes de comenzar el entrenamiento
- 11) Se debe meditar por un *minuto* sentado con las piernas cruzadas después del entrenamiento
- 12) Se le saluda al instructor en fila luego del entrenamiento
- 13) Se le saluda las banderas antes del salir del do jang

JURAMENTO ESTUDIANTIL

Observare los credos del Tae Kwon-Do.
Respetare al instructor y a los rangos mayores.
Nunca abusare del Tae Kwon-Do.
Seré un campeón de la libertad y la justicia.
Construiré un mundo mas pacifico.

CREDO DEL TAE KWON DO

Cortesía- Ye-ui
Integridad- yom-chi
Perseverancia- In-Nae
Auto control- Guk-Gi
Espíritu Indomable- Back-Jul Bool-Gool

CODIGO GUERRERO HWA-RANG

1. Ser leal a su rey
2. Ser obediente con sus padres
3. Ser honorable con sus amigos
4. Nunca retroceder en batalla
5. Hacer una pelea justa

TERMINOLOGIA COREANA

Sam Bum Nin	Instructor
Kuk Kiye Joo Mok	Saludar a la bandera
Do Jang	Gimnasio
Tul	Patronos
DoBok	Uniforme
Chum-bi	Listo o preparado
Ba-Ro	Regresar a posición
Sheeyoe	Descanso
Si Jak	Comenzar
Gu Man	Pare
Gae Sok	Continuar
Mat Sogi	Pelea
Kam Sa Ham Ni Da	Muchas Gracias

NUMEROS EN COREANO

Uno	(1)	HahNa	Veinte	(20)	Suemool
Dos	(2)	Dool	Treinta	(30)	Soeruen
Tres	(3)	Seht	Cuarenta	(40)	Mahuen
Cuatro	(4)	Neht	Cincuenta	(50)	Shien
Cinco	(5)	Dah Sut	Sesenta	(60)	Yehsoon
Seis	(6)	Yasot	Setenta	(70)	Ilhuen
Siete	(7)	Ilgop	Ochenta	(80)	Yoeduen
Ocho	(8)	Yodol	Noventa	(90)	Ahuen
Nueve	(9)	Ahop			
Diez	(10)	Yol			

LA DEFINICIÓN DE LAS FORMAS

Los nombres de las formas, el número de movimientos, y los diagramas de cada forma simbolizan figuras heroicas en la historia de Corea o relaciones instantáneas sobre eventos históricos.

CHON-JI Significa literalmente el cielo y la tierra. En el oriente es interpretado como el principio del mundo e historia humana.
19 Mov.

DAN-GUN Fue nombrado después de DAN-GUN, legendario fundador de Corea en el año 2333 A.C. 21 Mov.

JEE SANG -24 Mov. Para Gup 8

"Jee" Significa tierra representa la fundación de la G.T.F
"Sang" Significa todo sobre la tierra representa el espíritu de la G.T.F

Los 24 movimientos representan las 24 horas del día
Las 4 direcciones representan el camino a seguir, así nunca perderán el camino

DO-SAN

Es el seudónimo del patriota AHN CHON-HO quien devoto su vida entera al mejoramiento de la educación en corea y a su movimiento de independencia. 24 Mov.

WON-HYO

Fue el notable monje que introdujo el Budismo en la Dinastía Silla en el año 686 D.C. 28 Mov.

YUL-GOK

Es el seudónimo del gran filosofo y escolar YI-I conocido como el Confucio de Corea, 38 Mov.

JOONG-GUN

Es nombrado después del patriota AHN JOONG GUN, quien asesina al primer gobernador general en Corea. Sus 32 movimientos representan la edad de el cuando fue ejecutado en prisión (1910). 32 Mov.

DHAN GOON 23 Mov. Para Gup 4

Es el nombre del Fundador de Corea
Los 23 Movimientos representan los primeros 2 digitos del año 2333 a.c El año de la fundación de Corea
Es la versión progresiva según la interpretación de Grand Master Park

TOY.-GYE

Fue el notable escolar YI-HWAN una aútorúla⁴d en el neoconfucialismo. 37 Mov.

HWA-RANG

Fue nombrado después del grupo HIWA-RANG que se origino en la Dinastía Silla a comienzo del siglo 7. 29 Mov.

CHOO - MOO

Es el nombre del gran almirante YI-SOON SIN de la Dinastía YI, reconocido por haber inventado el primer barco de guerra en el 1592. 30 mov

JEE GOO 30 Mov.

Los 30 Movimientos se dividen y se representan de la siguiente manera:

24 Simbolizan las 24 Horas del día

4 Los 4 Puntos cardinales Norte, Sur , Este y Oeste Las personas de todas las naciones.

2 Los 2 elementos que forman la ideología de Gran master Park (Paz y Armonía)

Significados de las cintas

Cinta blanca - Significa inocencia como la de un estudiante principiante que no tiene experiencia previa del TaeKwon-Do

Cinta Amarilla- Significa la tierra, desde donde la semilla eolia raíces y empieza crecer a medida que las bases del Tae Kwon-Do se establecen

Cinta Verde- Significa el crecimiento de la planta a medida que las destrezas del Tae Kwon-Do empieza a desarrollarse.

Cinta Azul- Significa el cielo hacia donde la planta madura, hasta transformarse en un árbol gigantesco a medida que el entrenamiento del Tae Kwon-Do progresa.

Cinta Roja - Significa peligro, indicándole al estudiante tenga control de si mismo y advirtiéndole al oponente que aleje.

Cinta Negra- Opuesto al blanco. Significa madurez y proficiencia en el Taekwon-Do. Significa ausencia de miedo.

TERNINOLOGIA COREANA

POSICIONES

- * Walking Stance
- * L—Stance
- * Sitting Stance
- * Parallel Stance
- * Fixed Stance
- * Diagonal Stance
- * X Stance
- * One leg Stance
- * Bending Stance
- * Vertical Stance
- * Rear Foot Stance
- * Low Stance
- * Inner open Stance
- * Close open Stance
- * Close ready Stance

SOGI

- Gunnun Sogi
- Níunja Sogi
- Annun Sogi
- Narani Sogi
- Gojung Sogi
- Sansun Sogi
- Kyocha Sogi
- Waebal Sogi
- Guburyo Sogi
- Soojik Sogí
- Dwitbal Sogi
- Nachuo Sogi
- An Palja Sogi
- Bakat Palja Sogi
- Moa Junbi Sogi

BLOQUEOS

- * Guarding Block
- * Twin Forearm Block
- * Wedding Block
- * Circular Block
- * W Shape Block
- * Double Arc Hand Block
- * Hooking Block
- * Double Forearm Block
- * Scooping Block
- * Pushing Block

MAKGI

- * Daebi Makgí
- * Sang Palmok Makgi
- * Hechyo Makgí
- * Dollimyo Makgí
- * San Makgi
- * Doo Bandalson Makgí
- * Golcho Makgí
- * Doo Palmok Makgi
- * Duro Makgi
- * Miro Makgi

PATADAS

- * Front Kick
- * Turning Kick
- * Side Kick
- * Back Kick
- * Crescent Kick
- * Twisting Kick
- * Hook Kick

PUÑOS

- * Reverse Puiich
- * Side Punch
- * Vertical Punch
- * Turninq Punch
- * Crescent Punch
- * Angle Punch
- * Upward Punch
- * DownWard Punch
- * Obverse Punch
- * Upset Punch

CHAGI

- * Ap Chagi
- * Dollyo Chagi
- * Yopcha Chagi
- * Dwítcha Chagi
- * Bandal Chagi
- * Bituro Chagi
- * Dollyo Gorochagi

JIRUGI

- * So Bandae Jirugí
- * Yop Jirugi
- * Síwo Jirugí
- * Dollyo Jirugi
- * Bandal Jirugi
- * Giokja Jirugi
- * Ollyo Jirugi
- * Naeryo Jirugi
- * Daro Jirugi
- * Dwijibo Jirugi

THREE STEP SPARRING CINTA BLANCA A CINTA VERDE

- 1) Ataque- Caminando en puno al pecho, 3 veces Contra-ataque- Bloqueando al medio con el puno mirando hacia adentro (Inner block) y puno al pecho.
- 2) Ataque- Caminando al frente con patada de frente abajo, 3 veces Contra-ataque Bloqueando abajo en Low block tres veces, luego patada de frente con la pierna del frente
- 3) Ataque- Caminando de frente con puno en L-stand Contra-ataque- Bloqueando al medio en L-stand inner block y ataque con la mano del frente en forma de cuchillo
- 4) Ataque- Caminando hacia el frente con puno a la cara, 3 veces Contra-ataque- Bloqueando hacia arriba y luego puno a la cara con la mano derecha
- 5) Ataque- Caminando hacia el frente en patada de lado, 3 veces Contra-ataque- Bloqueando hacia atrás en posición de L-stand saliendo con el pies izquierdo en palm block y reverse hook
- 6) Ataque- Caminando hacia el frente en patada redonda, 3 veces Contra-ataque- Saliendo con el pies izquierdo bloqueando en auther palm block y luego double turning kick
- 7) Ataque- Patada redonda con la pierna derecha con la misma pierna ejecuta step behind side kick, luego patada redonda con la pierna izquierda Contra-ataque- Saliendo hacia atrás y bloquea al medio en forma de L stand, mueve la pierna derecha hacia atrás y se desliza en doble bloqueo con las palmas de la mano y por ultimo mueve la pierna izquierda hacia atrás en posición de pelea y patear con la pierna derecha patada de lado en combinación con patada redonda.