



Taekwondo

El taekwondo es la versión moderna del antiguo y noble arte marcial coreano que busca la integración física y mental, donde se utiliza el cuerpo como sistema de ataque y defensa.

Tae: representa el pie (saltar, golpear o romper con el pie).

Kwon: representa el puño (golpear o romper con el puño).

Do: es el arte o camino que se aprende al desarrollar la práctica con sabiduría.



Historia

ORÍGENES DEL TAEKWONDO

En la gruta de *Sokkulam*; en la actual ciudad de *Gyeongju*, cuna de la cultura coreana y capital del antiguo reino de *Sil-la* (57 a. C.); se encuentran dos esculturas de hombres en postura típica de lucha, dando testimonio inmutable de la antigüedad y la importancia social de este arte marcial.

También existen murales pintados en tumbas reales y antiguos manuales de uso militar, evidenciando claramente que el taekwondo se ha practicado como sistema de lucha desde tiempos inmemoriales.

Antiguamente se conoció el taekwondo con diferentes nombres, de los cuales los más reconocidos fueron *taekyon* y *subak*.

태권도사

HISTORIA MODERNA

Durante la ocupación de Corea, los japoneses intentaron eliminar toda la cultura coreana, incluyendo las artes marciales.

El *taekyon* fue totalmente prohibido durante la ocupación, por lo que fue practicado en secreto por un grupo muy reducido de personas.

Con la derrota de los japoneses y la liberación de Corea en 1945, se unificaron varios estilos de *taekyon* para formar un deporte nacional con nombre nuevo, el taekwondo.

En 1973 se celebró el primer campeonato mundial masculino en Seúl, Corea del sur. Desde entonces se realiza cada dos años.

Ese mismo año se fundó la federación mundial de taekwondo, la W.T.F.

En la nonagésima sesión del comité ejecutivo del Comité Olímpico Internacional, COI, es aceptado el taekwondo como deporte de exhibición para los juegos olímpicos de Seúl en 1988.



Igualmente, en los juegos olímpicos de 1992, celebrados en Barcelona, vuelve a ser deporte de exhibición.

En 1994, el Comité Olímpico Internacional acepta el taekwondo como deporte oficial del programa para los juegos olímpicos de Sídney en 2000.

HISTORIA EN COLOMBIA

El taekwondo llegó a Colombia en 1964 y se practicó en Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han. En Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn.

Es en 1967, se institucionaliza y oficializa el taekwondo en Colombia, a través de un convenio entre la universidad de América en Bogotá, y el gobierno de Corea, junto con la llegada del maestro Kyong Deuk Lee al país.

En 1969, otro maestro coreano, Woo Young Lee, conocido como Carlos Lee, hace su entrada al país aportando al taekwondo nacional sus conocimientos.





Muchos otros maestros coreanos influyen en el taekwondo colombiano, la mayoría de manera fugaz, pero de alguna manera dejaron huella en los adeptos de diferentes partes del país.

La primera generación de maestros colombianos, precursores del arte en el país y que se encuentran activos actualmente son, entre otros:

Maestro Iván Darío Valencia, Maestro Pedro Pinzón, Maestro Mauricio Duque, Maestro Jorge Luis Avendaño, Maestro Oscar Posada, Maestro Diego Hernando Osorio.

Todos ellos son actualmente cinturones negros octavo Dan.

De estos maestros nacionales se desprenden los diferentes árboles genealógicos del taekwondo en Colombia.

La Federación Colombiana de Taekwondo, se fundó el 9 de diciembre de 1978; mediante asamblea de las ligas de Atlántico, Bolívar y Sucre en la ciudad de Barranquilla. En 1979 fue reconocida oficialmente por Coldeportes Nacional.



Los logros deportivos más importantes obtenidos por atletas colombianos han sido:

Carolina Bejarano. Medalla de bronce en campeonato mundial de mayores realizado en 1993, en New York.

José Guillermo Castro. Medalla de bronce en campeonato mundial juvenil en Estambul, en 1998.

Gladys Alicia Mora Romero. Cuarto puesto en los juegos olímpicos de Atenas en 2004; onceavo puesto en los juegos olímpicos de Beijing en 2008; primer puesto en el campeonato Panamericano de Buenos Aires, Argentina, en noviembre de 2006; primer puesto en el campeonato Panamericano selectivo a juegos olímpicos.

Milton Castro. Sexto puesto en los juegos olímpicos de Sídney, Australia.

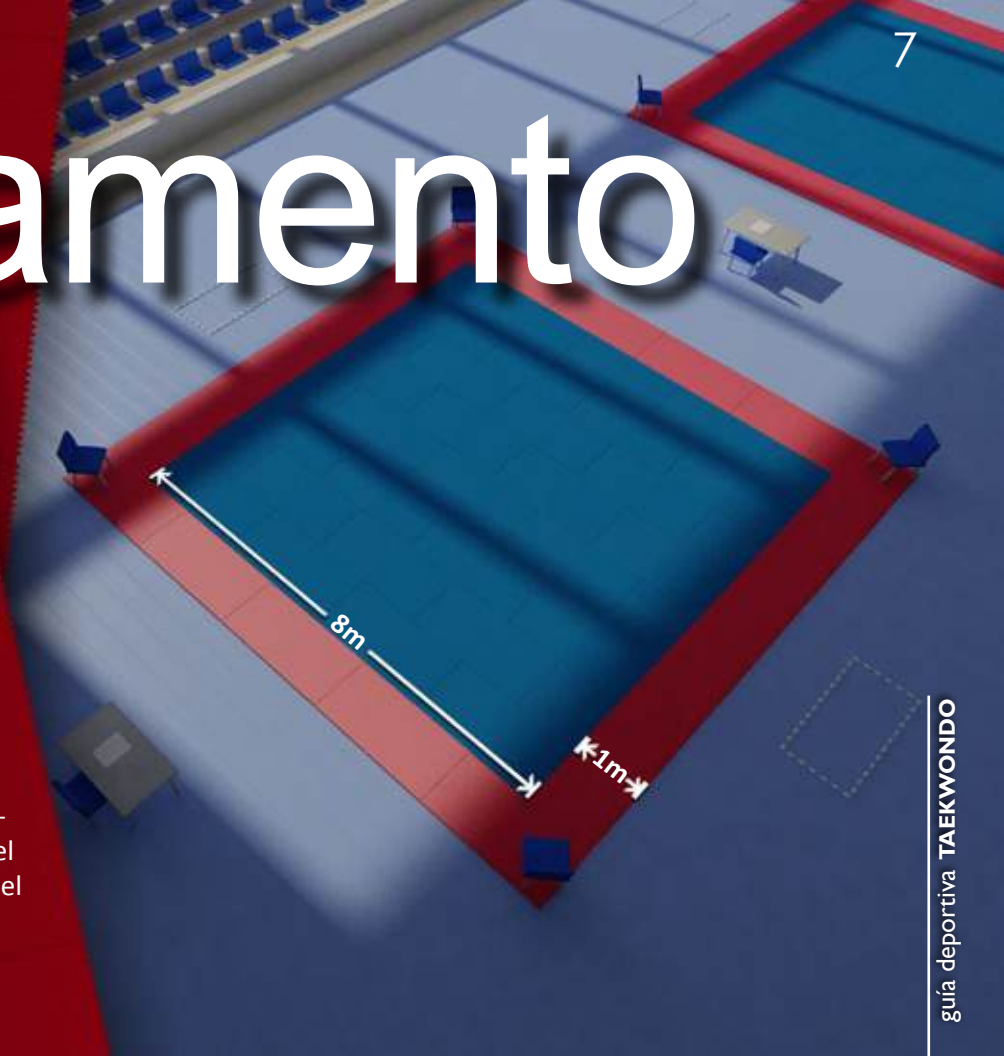
Julián Rojas. Séptimo puesto en los juegos olímpicos de Atenas en 2004.

Reglamento

ÁREA DE COMPETENCIA

El área de competencia debe ser un cuadrado de 8m. Tiene una superficie uniforme, libre de obstáculos y está cubierta con un material elástico (ethylene vinyl acetate) de un centímetro de espesor, el cual está dividido en cuadros de un metro cuadrado, dispuestos en forma de rompecabezas, que pueden armarse y desarmarse con facilidad.

El color de la superficie debe ser mate, para evitar reflejos agudos que dañen la vista del competidor o del espectador. El área de competencia puede ser azul o roja, mientras que el área de seguridad, que es un metro alrededor del área de combate, será del color opuesto.

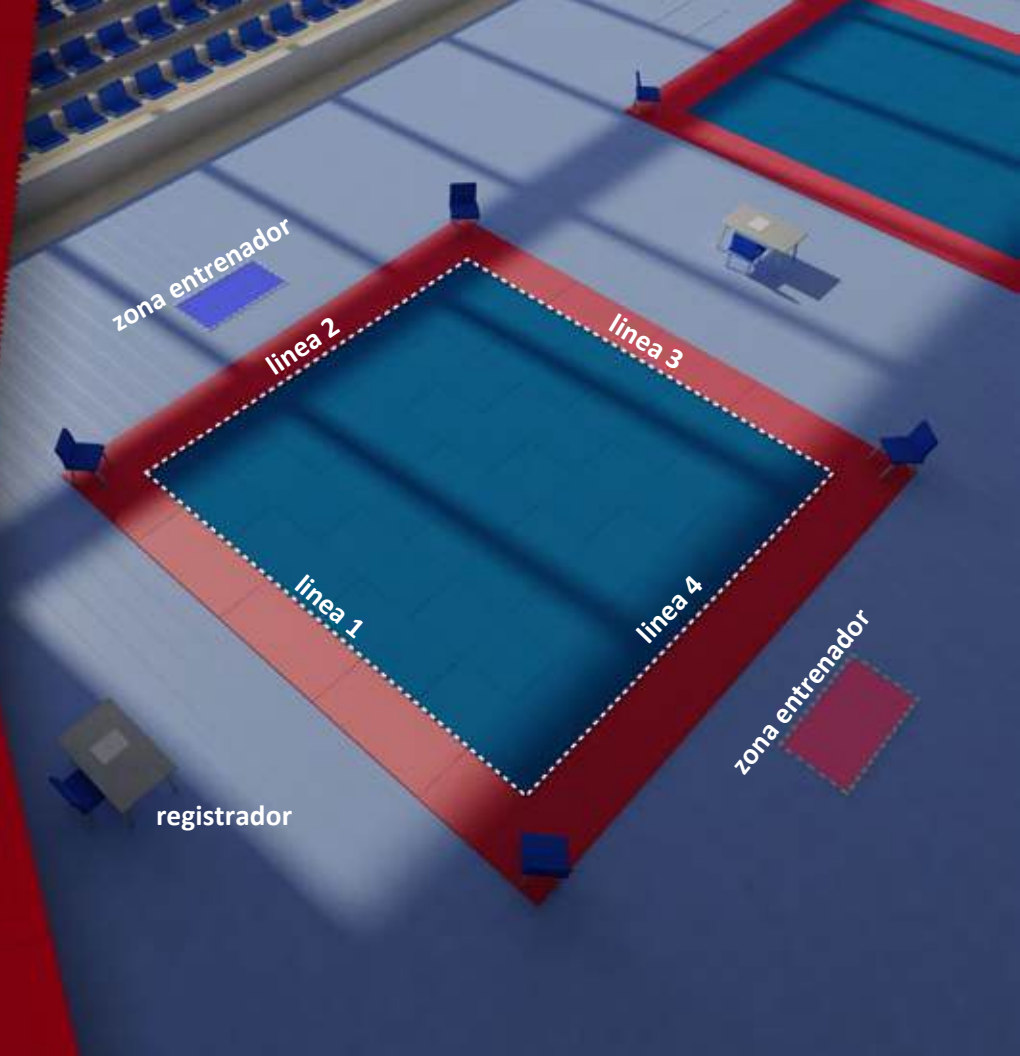




El área de competencia puede ser instalada sobre una plataforma de 1m de alto, en cuyo caso, la parte externa a la línea límite, tendrá una inclinación gradual descendente de menos 30 grados para seguridad de los competidores.

DEMARCACIÓN DEL ÁREA DE COMPETENCIA

La línea demarcadora del área de competencia es llamada línea límite. Es la parte final que rodea el área establecida para competir. La línea número 1 está ubicada frente al registrador; la línea número 2 está ubicada al lado derecho, a espaldas del competidor azul; la línea número 3, está a espaldas del árbitro, y la línea número 4 está al lado izquierdo, a espaldas del competidor rojo.



INDICACIÓN DE FUNCIONES Y POSICIONES

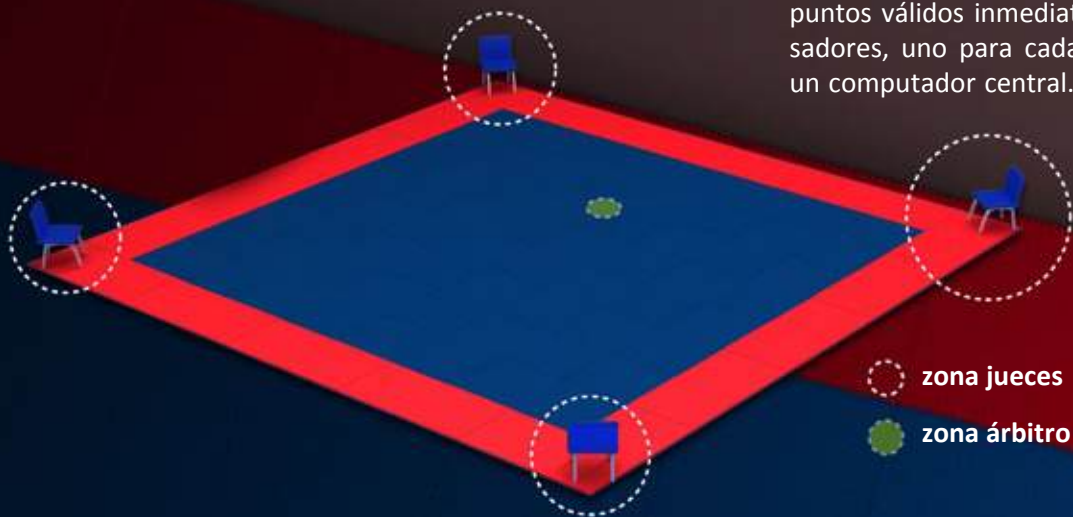
POSICIÓN Y FUNCIÓN DEL ÁRBITRO

El árbitro es la persona encargada del control del combate y de tomar las decisiones de deducción de medio punto o un punto, y declarar el ganador. Debe ubicarse a 1.5m hacia atrás del centro del área de combate (hacia la línea límite número 3).

POSICIÓN Y FUNCIÓN DE LOS JUECES

La posición del primer juez debe estar marcada a 0.5m desde la esquina de las líneas límite número 1 y número 2. La posición del segundo juez debe estar marcada a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 2 y número 3. La posición del tercer juez debe estar a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 3 y número 4. Y la posición del cuarto juez está marcada a 0.5m de la esquina de las líneas límite número 4 y número 1.

Los jueces son las personas encargadas de marcar los puntos válidos inmediatamente, por medio de dos pulsadores, uno para cada competidor, que transmiten a un computador central. Además de esto deben dar una





opinión honesta cuando sea requerida por el árbitro.

POSICIÓN Y FUNCIÓN DEL REGISTRADOR

La posición del registrador está indicada por un punto 2m atrás de la línea límite número 1, de cara al área de competencia.

El registrador medirá el tiempo de la competencia y de los períodos de descanso o suspensión.

POSICIÓN Y FUNCIÓN DE LA COMISIÓN MÉDICA

La posición de la comisión de médicos será marcada 3m a la derecha del centro de la línea límite.

Es la encargada de diagnosticar el estado de físico de cualquier competidor en el momento que sea necesario.

POSICIÓN DE LOS COMPETIDORES

La posición de los competidores deberá ser marcada en dos puntos opuestos. 1m partiendo de un punto en el centro del área de competencia competidor azul frente a la línea límite 2 y el rojo frente a la 4.

POSICIÓN DE LOS ENTRENADORES

La posición de los entrenadores será marcada a 1m hacia afuera de la línea límite frente del punto central del lado de cada competidor.

POSICIÓN DE LA MESA DE INSPECCIÓN

La mesa de inspección deberá estar cerca de la entrada al área de competencia y estará a cargo de la inspección del equipo de protección de los competidores.



CINTURONES O GRADOS

La federación mundial, en conjunto con la Kukiwon (entidad que certifica los cinturones a nivel internacional), han implementado seis cinturones para la formación en taekwondo, estos son:

Blanco: en coreano se dice *bek ti*. Simboliza pureza, inocencia. Es el camino sin huellas, el cristal sin pulir.

Amarillo: en coreano se dice *kwang ti*. Significa la tierra en la que el labrador siembra su semilla, del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivientes.

Verde: en coreano se dice *pol ti*. Es el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, la sabia búsqueda de lo que está más alto

Azul: en coreano se dice *chung ti*. Es el color del cielo, cada día mucho más

grande y sus capacidades se hacen más fuertes.

Rojo: en coreano se dice *jong ti*. Es el color del fruto maduro, del cielo en el atardecer, del deseo de quien se prepara para la perfección de su arte.

Negro: en coreano se dice *juk ti*. Significa la experiencia y madurez. Es el color del carbón: duro, sencillo y sereno como una roca que se forma a partir de todo cuanto existe en la tierra.

A nivel mundial en las competencias oficiales y del ciclo olímpico sólo compiten cinturones negros.





IMPLEMENTACIÓN

Lo primero para el entrenamiento en taekwondo es el *doobok* (uniforme), el cual está compuesto por tres prendas:

Sangi: significa casaca. Es recta de color blanco y cuello negro en V, si es menor de doce años será la mitad rojo y la mitad negro.

Hai: significa pantalón. Es totalmente blanco y con bota recta.

Ti: significa cinturón. Según el tiempo de entrenamiento dependerá el color.

Para las competencias oficiales se necesita:

Un protector de cabeza de espuma inyectada, el cual dependiendo el sorteo, será de color rojo o azul.

Un protector bucal que debe ser de color blanco o transparente.

Un protector de tronco o peto, dependiendo el sorteo será de color rojo o azul.

Protectores de antebrazos los cuales estarán bajo el uniforme.

Guantines protectores

Protector genital que debe estar bajo del uniforme.

Protector de tibia y peroné, o espinillera, que deberá estar bajo del uniforme.

Esta implementación será la misma para hombres como para mujeres





CÓMO COLOCARSE EL CINTURÓN

Tomamos el cinturón y le buscamos la mitad ese punto lo colocamos encima de la casaca a la altura del ombligo y llevamos las dos puntas hacia atrás, hasta rodear la cadera y llegan las dos puntas de nuevo adelante en donde se cruzan una sobre la otra. Luego la que está por encima, se mete por debajo y coge los otros dos pliegues, para luego igualar las puntas. Después de esto, la punta de arriba pasa sobre la otra, le da la vuelta y la envuelve, metiéndose por el centro de las dos puntas, para luego jalar a cada lado y dejarlas caer al frente.

DIVISIONES DE PESO

Las diferentes competencias oficiales se dividirán según el peso de los atletas. Igualmente serán separadas las divisiones juveniles, que son hasta los 17 años y las divisiones mayores, que serán a partir de 18 años.

Las divisiones de hombres y mujeres en categorías separadas, hombres compitiendo contra hombres y mujeres compitiendo contra mujeres es una regla fundamental.

DIVISIONES PARA MAYORES

DIVISIONES MASCULINAS

Estarán divididas en ocho categorías:

Primera, sin exceder los 54 kilos.

Segunda, sobre 54 kilos sin exceder los 58 kilos.

Tercera, sobre 58 kilos sin exceder los 63 kilos.

Cuarta, sobre los 63 kilos sin exceder los 68 kilos.

Quinta, sobre los 68 kilos sin exceder los 74 kilos.

Sexta, sobre los 74 kilos sin exceder los 80 kilos.

Séptima, sobre los 80 kilos sin exceder los 87 kilos.

Octava, sobre los 87 kilos.

DIVISIONES FEMENINAS

Estarán divididas en ocho categorías:

Primera, sin exceder los 46 kilos.

Segunda, sobre 46 kilos sin exceder los 49 kilos.

Tercera, sobre 49 kilos sin exceder los 53 kilos.

Cuarta, sobre los 53 kilos sin exceder los 57 kilos.

Quinta, sobre los 57 kilos sin exceder los 62 kilos.

Sexta, sobre los 62 kilos sin exceder los 67 kilos.

Séptima, sobre los 67 kilos sin exceder los 73 kilos.

Octava, sobre los 73 kilos.



DIVISIONES PARA LOS JUEGOS OLÍMPICOS

Las divisiones olímpicas sólo tienen cuatro categorías:

DIVISIONES MASCULINAS

Primera, sin exceder los 58 kilos.

Segunda, sobre los 58 kilos sin exceder los 68 kilos.

Tercera, sobre los 68 kilos sin exceder los 80 kilos.

Cuarta, sobre los 80 kilos.

DIVISIONES FEMENINAS

Primera, sin exceder los 49 kilos.

Segunda, sobre los 49 kilos sin exceder los 57 kilos.

Tercera, sobre los 57 kilos sin exceder los 67 kilos.

Cuarta, sobre los 67 kilos.

DIVISIONES JUVENILES

DIVISIONES MASCULINAS

Estarán divididas en diez categorías:

Fin, sin exceder los 45 kilos.

Fly, más de 45 kilos sin exceder los 48 kilos.

Bantam, más de 48 kilos sin exceder los 51 kilos.

Feather, más de los 51 kilos sin exceder los 55 kilos.

Light, más de los 55 kilos sin exceder los 59 kilos.

Welter, más de los 59 kilos sin exceder los 63 kilos.

Light middle, más de los 63 kilos sin exceder los 68 kilos.





Middle, más de los 68 kilos sin exceder los 73 kilos.

Light heavy, más de los 73 kilos sin exceder los 78 kilos.

Heavy, más de los 78 kilos.

DIVISIONES FEMENINAS

Estarán divididas en diez:

Fin, sin exceder los 42 kilos.

Fly, más de 42 kilos sin exceder los 44 kilos.

Bantam, más de 44 kilos sin exceder los 46 kilos.

Feather, más de los 46 kilos sin exceder los 49 kilos.

Light, más de los 49 kilos sin exceder los 52 kilos.

Welter, más de los 52 kilos sin exceder los 55 kilos.

Light middle, más de los 55 kilos sin exceder los 59 kilos.

Middle, más de los 59 kilos sin exceder los 63 kilos.

Light heavy, más de los 63 kilos sin exceder los 68 kilos.

Heavy, más de los 68 kilos.



PROCEDIMIENTO DEL COMBATE

Es desde el momento que los atletas son llamados a la contienda de cualquier evento, hasta que se termina la misma con un ganador.

DURACIÓN DE LOS COMBATES

La duración del combate será de tres rounds de dos minutos, con un minuto de descanso entre round. En caso de empate en la puntuación después de completar el 3º round, se realizará un 4º round de dos minutos a muerte súbita (el primero que marque un punto), luego de que haya pasado un minuto de haber finalizado el 3º round.

LLAMADO A LOS COMPETIDORES

Deberá anunciarse tres veces el nombre de los competidores, empezando tres minutos antes del inicio programado del combate.

INSPECCIÓN FÍSICA Y DE UNIFORMES

Después de que se los llame, los competidores, deben someterse a una revisión física y de equipo, por un inspector designado por la organización del evento en la mesa de inspección.





INGRESO AL ÁREA DE COMPETENCIA

Después de la revisión, el competidor deberá proceder al área de entrenadores con un entrenador y un médico del equipo (si lo tiene).

PROCEDIMIENTO DEL COMBATE

Antes de comenzar el combate, el árbitro central llamará a *“chong”*, que es el color azul, y a *“hong”*, que es el color rojo. Ambos competidores entrarán al área de competencia con sus protectores de cabeza firmemente sujetos debajo de su brazo izquierdo.

Los competidores deben ponerse uno frente al otro y realizar el saludo a la orden de *“cha-ryeot”* (atención) y *“kyeong-rye”* (saludo) por parte del árbitro. Inclinandose desde la cintura con un ángulo de unos 30 grados, con la cabeza inclinada

con un ángulo de unos 45 grados y con los puños apretados al lado de las piernas. Después del saludo, los competidores deberán ponerse su protector de cabeza.

El árbitro dará comienzo al combate con la orden de *“joon-bi”* (preparados) y *“shi-jak”* (empezar). Terminará con la declaración, del mismo árbitro, de *“keu-man”* (final).

Después del final del último round, los competidores deberán quedarse de pie en sus respectivos lugares. Los competidores deberán quitarse el protector de cabeza e intercambiarán un saludo con la orden de *“cha-ryeot”* y *“kyeong-rye”* por parte del árbitro.

Los competidores deberán esperar de pie a que el árbitro declare la decisión del resultado.

ÁREAS Y TÉCNICAS PERMITIDAS PARA MARCAR PUNTO

TÉCNICAS PERMITIDAS PARA MARCAR PUNTO:

Una, es la técnica de puño. Técnicas que emplean las partes frontales de los dedos índice y medio con el puño bien cerrado.

Dos, es la técnica de pie. Técnicas que emplean la parte del pie por debajo del tobillo.





ÁREAS PERMITIDAS PARA MARCAR PUNTO:

Tronco: atacar con las técnicas de puño y pie en las áreas cubiertas por el protector de tronco entre la axila y la pelvis, es el área legal de ataque. Sin embargo los ataques no serán hechos sobre la parte de la columna, por ello, el protector de tronco debe ser usado de acuerdo al tamaño a cada categoría de peso y el físico de cada competidor.

Cabeza: el área por encima del cuello incluyendo toda la parte de la cara, ambas orejas y la parte de atrás de la cabeza. Solamente es permitido atacar esta área con las técnicas del pie.





PUNTOS VÁLIDOS

Se otorgarán puntos cuando las técnicas permitidas sean ejecutadas con precisión y fuerza sobre las áreas del cuerpo habilitadas para la puntuación.

Los puntos válidos se dividen de la siguiente manera:

- Un (1) punto por ataque al protector de tronco.
- Dos (2) puntos por patada válida con giro al cuerpo.
- Tres (3) puntos por ataque a la cabeza.

El resultado del combate se obtendrá al sumar los puntos de los tres rounds.

Las penalidades son divididas entre “*kyong-go*” (amonestación), que bajan medio punto, y “*gam-jeom*” (deducción de punto), que bajan un punto completo.

ACTOS PROHIBIDOS QUE PENALIZAN MEDIO PUNTO

Los siguientes son los doce actos prohibidos penalizados con un *kyong-go*:

Cruzar la línea límite

Cuando alguno de los competidores se sale de la línea límite, colocando ambos pies fuera del área de 8m por 8m, buscando evitar una técnica del contrario.

Evadir al oponente dando la espalda.

Cuando alguno de los competidores da la espalda para evitar el ataque del oponente.

Caerse

Cuando alguno de los dos competidores se cae intencionalmente, evitando una acción de ataque del contrario.





Evitar el combate

Cuando alguno de los dos competidores frecuentemente da pasos hacia atrás con la intención de no atacar.

Agarrar, retener o empujar al oponente

Cuando cualquiera de los dos competidores agarra cualquier parte del cuerpo, uniforme o equipo de protección del oponente con las manos. Incluyendo la acción de agarrar el pie o la pierna, o enganchar cualquiera de las dos con el antebrazo. Así mismo empujar para hacer perder el equilibrio del oponente con el propósito de lograr una ventaja en el ataque.

Atacar debajo de la cintura

Cuando cualquiera de los dos competidores realice un ataque intencional a cualquier parte por debajo de la cintura.

Fingir lesión

En el momento que cualquiera de los dos competidores exagere una lesión o indique dolor en una parte del cuerpo que no ha sido golpeada, con el fin de demostrar que el oponente cometió una violación.



Cabezazo o atacar con las rodillas

Cuando cualquiera de los dos competidores realice un cabezazo intencional o ataque con la rodilla cuando se esté a una distancia corta del oponente.

Golpear la cara del oponente con la mano

En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo, en la cara.

Proferir comentarios indeseables

En el momento que cualquiera de los competidores o entrenadores manifiesten observaciones indeseables, o cualquier mala conducta, incluyendo acciones físicas o actitudes que critiquen las decisiones del árbitro.

Bloquear con la rodilla

Cuando cualquiera de los competidores levante la rodilla para bloquear y evitar un ataque válido del oponente o impedir el progreso de un ataque.



Inactividad de los competidores

En el momento que los competidores pasen 5 segundos sin actividad, el juez les dirá que combatan, si después de esta orden pasan 10 segundos más sin actividad se penalizarán ambos atletas o el más pasivo.

ACTOS PROHIBIDOS QUE SE PENALIZAN CON UN PUNTO

Atacar al oponente después del “*kal-yeo*”

En el momento que el juez de la orden de detener el combate (*kal-yeo*) y alguno de los atletas sigue las acciones de ataque o contrataque.

Atacar al oponente caído.

Cuando cualquiera de los competidores golpea al oponente después de que éste se encuentre en el suelo.

Proyectar al oponente.

En el momento que alguno de los dos competidores coge al contrario y lo lanza al piso por medio de una palanca de pies y manos.





Atacar intencionalmente la cara del oponente con la mano.

En el momento que uno de los competidores golpee al oponente con la mano, muñeca, brazo o codo de tal manera que propina una lesión.

Interrumpir el progreso de la contienda

Cuando alguno de los competidores protesta en contra de las decisiones del árbitro, creando un disturbio, o abandona intencionalmente el área de combate.

Observaciones violentas o comportamientos extremos de parte de un competidor

En el momento que alguno de los competidores muestre actos violentos contra el árbitro, o en contra del competidor adversario.





Técnica

POSICIÓN DE COMBATE

Es la posición corporal que debe adoptar el atleta para favorecer todas las acciones técnicas y tácticas y de donde parten la mayoría de las acciones de combate. Dependerá de muchos factores, en especial, el competidor.

La distancia entre ambos pies debe ser de más o menos un tercio superior a los hombros del competidor.

El peso del cuerpo, ligeramente hacia adelante, doblando ligeramente la pierna adelantada y levantando los talones del piso, más el de la pierna de atrás (en el pivote), con una movilidad de los tobillos y de las rodillas, los pies paralelos y ligeramente los dedos hacia adelante.

La cadera y los hombros en una posición natural y de lateralidad, los hombros relajados y caídos, los brazos flexionados ligeramente; el de adelante con un ángulo entre 90 y 130 grados, y el de atrás entre 80 y 50 grados; y con los puños cerrados.

La mirada debe estar puesta en la totalidad del contrincante, es recomendable no mirar a un punto concreto.



La variación de la posición depende del atleta y puede ser: alta, media o baja. Esto dependerá de la separación de los pies y de la flexión de las rodillas.

Alta: La separación de los pies es del ancho de los hombros y las rodillas flexionadas entre 160 y 170 grados.

Media: La separación de los pies es de un tercio superior al ancho de los hombros del competidor y las rodillas flexionadas entre 160 y 150 grados.

Baja: La separación de los pies es de un cuarto superior al

ancho de los hombros y las rodillas flexionadas entre 150 y 140 grados.

Esta posición de combate con respecto al adversario puede ser:

Abierta: En la posición de combate, los competidores ubican la pierna distinta adelantada, es decir, uno con derecha y el otro izquierda.

Cerrada: Cuando en la posición de combate, los dos competidores tienen la misma pierna adelantada, es decir, ambos con derecha o izquierda adelante.



Son las traslaciones corporales que se hacen hacia determinadas direcciones, para realizar unas acciones concretas en el combate, o provocar ciertas reacciones en el adversario. Deben ser variados en trayectoria, sentido y velocidad para no predecir el destino de nuestros movimientos.

Dependiendo de esta base los desplazamientos se dividen en:

DESPLAZAMIENTO CON PASO HACIA ADELANTE

Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante. Simultáneamente todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio.



DESPLAZAMIENTO CON PASO HACIA ATRÁS

Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte anterior se atrasa en una línea recta. Simultáneamente gira el cuerpo un total de 180 grados, acompañando el movimiento y termina en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.





DESPLAZAMIENTO CON CAMBIO DE POSICIÓN

Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate.

DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE CON CRUCE POR ADELANTE

Desde la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior avanza en línea recta, cruzando por delante de la pierna anterior, sin hacer ningún giro del tronco. Luego la pierna que está en la parte posterior avanza, quedando en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio.

DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE CON ELEVACION DE RODILLA DE ADELANTE

Desde la posición de combate, se eleva la pierna anterior y simultáneamente se desliza el pie posterior hacia adelante en la línea de ataque, cayendo en la posición inicial, pero más adelante del espacio de inicio.



DESPLAZAMIENTO CON DESLIZAMIENTO ADELANTE

Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia adelante sin perder la posición inicial.

DESPLAZAMIENTO CON DESLIZAMIENTO ATRÁS

Desde la posición de combate, se deslizan simultáneamente los dos pies hacia atrás sin perder la posición inicial.

DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS CON PASO POR ADELANTE

Desde la posición de combate, el pie de adelante pasa hacia atrás, haciendo un giro de todo el cuerpo de 180 grados por el frente, terminando en la línea de ataque en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio.

DESPLAZAMIENTO HACIA ADELANTE CON GIRO

Desde la posición de combate, el pie posterior se desplaza hacia adelante en la línea de ataque por la espalda, girando el cuerpo totalmente 180 grados, terminando en la posición de combate y ganando un espacio adelante del espacio de inicio.



DESPLAZAMIENTO LATERAL HACIA ADELANTE

Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante, todo el cuerpo gira un total de 180 grados con relación a la línea de ataque. Luego desliza el pie que ha quedado atrás a un ángulo de 45 grados con el cuerpo, para quedar en una posición lateral de la línea de ataque y en posición de combate.

DESPLAZAMIENTO LATERAL A LA ESPALDA

Desde la posición de combate, se desliza el pie anterior hacia atrás, en un ángulo de 90 grados de la línea de ata-

que, y la pierna posterior pasa al frente, terminando en un ángulo de 45 grados de la línea de ataque.

Cada uno de los desplazamientos nos servirá para tres acciones diferentes que serán:

- atacar al contrario.
- esquivar los ataques del contrario.
- provocar al contrario para que se equivoque y poder hacer un contrataque.



LOS BLOQUEOS

Son la última acción de defensa, se utilizan al no poder esquivar un ataque y se ejecutan con los brazos:

BLOQUEO CON EL BRAZO DE ADELANTE

Desde la posición de combate, en un ataque directo del adversario de pierna posterior al costado, deslizamos simultáneamente los pies un paso hacia atrás y extendemos el brazo y antebrazo, adelante y abajo, con el puño





cerrado. Terminando atrás en un ángulo entre 35 a 40 grados con relación al hombro.

Igualmente, con ataque directo al frente desplazamos el pie posterior hacia la espalda en 45 grados con relación de la línea de combate, extendiendo el brazo y antebrazo abajo y adelante, entre 30 y 40 grados con relación al hombro, evitando que el pie del contrario contacte el peto.

BLOQUEO CON EL BRAZO DE ATRÁS

Desde la posición de combate, al recibir un ataque directo al frente, deslizamos el pie posterior hacia el pie anterior y éste sale en un ángulo de 90 grados, a la vez que la cadera y el tronco giran hacia adelante; extendemos el brazo y el antebrazo hacia el frente y afuera, en un ángulo entre 30 y 40 grados, con relación al hombro, evitando que el pie del contrario conecte el peto.



BLOQUEO CON LOS DOS BRAZOS

Desde la posición de combate, al recibir un ataque de técnicas dobles a la parte media, se recoge el pie de atrás hacia adelante medio paso y se gira el cuerpo y la cadera, 90 grados, extendiendo simultáneamente los dos brazos, entre 30 y 40 grados con relación al hombro, defendiendo con los antebrazos.

BLOQUEO A LAS TÉCNICAS A LA CABEZA

Desde la posición de combate, al recibir una técnica a la cara o cabeza, se saca el brazo, en un ángulo de 90 grados, a la altura del hombro, defendiendo con el antebrazo por el lado que viene el ataque.



TÉCNICA DE PUÑO

Desde la posición de combate, deslizamos el pie adelantado, seguido del de atrás, elevamos el codo del brazo de atrás, sin pasar sobre el hombro, giramos el cuerpo 90 grados hacia adelante y extendemos al tiempo el brazo con el puño de frente, se golpea con la parte frontal de los nudillos y puede dirigirse tan sólo al peto o protector de pecho.



PATADA AP CHAGUI

Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.





PATADA BANDAL CHAGUI

Es una técnica semicircular que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.



PATADA MIRO CHAGUI

Es una patada lineal que se inicia desde la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, simultáneamente se dirige la cadera hacia adelante. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 45 y 55 grados de la línea de ataque.





PATADA TUI CHAGUI

Es una patada lineal directa hacia atrás que se inicia desde la posición de combate. El pie posterior se dirige hacia el pie anterior, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados, dando la espalda al contrario, ligeramente inclinado y mirando por encima del hombro; flexionamos la rodilla de la pierna que recogimos y extendemos la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media del oponente, sin dejar girar el cuerpo hasta que el golpe llegue a su destino y termina en la posición de combate.



PATADA YOP CHAGUI

Es una patada lateral que inicia de la posición de combate. Se eleva la pierna posterior hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.





PATADA DOLYO CHAGUI

Es una patada circular que inicia de la posición de combate. Se sube la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido al lado opuesto al que se dirige la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.



PATADA NARYO CHAGUI

Es una patada lineal que se inicia elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho, luego se extiende la cadera y la pierna hacia adelante y se golpea de forma descendente con la planta del pie, desde el talón hasta el inicio de los dedos, en la cabeza o cara del contrario.

La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 90 y 110 grados de la línea de ataque para finalizar con la pierna cayendo adelante en la posición de combate.





PATADA FURYO CHAGUI

Es una patada circular que se inicia de la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera y el pie de base hasta 180 grados. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba, en dirección a la cara del oponente, y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, llegando a un ángulo entre 200 y 210 grados con la pierna

extendida, regresando a 180 grados, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.



PATADA BAKAT CHAGUI

Patada circular que inicia desde la posición de combate extendiendo la pierna posterior hacia adelante, realizando una rotación de la cadera de 180 grados de la línea de ataque, la pierna pasa a los 200 a 210 grados, se va elevando poco a poco empezando a formar un abanico

de adentro hacia afuera, hasta alcanzar la altura de la cabeza del contrario y atravesar el eje transversal. El golpe se ejecuta con la parte exterior del pie, simultáneamente el pie de base pivotea y gira entre 90 y 100 grados de la línea de ataque, para finalizar cayendo la pierna adelante en la posición de combate.





PATADA AN CHAGUI

Es una patada circular que inicia de la posición de combate en donde se recoge la pierna posterior, extendida se va elevando progresivamente y se lleva hacia adelante formando un abanico, de afuera hacia adentro, hasta llegar al objetivo que es la cabeza o cara del contrario y atravesar el eje transversal. El golpe se realiza con la parte interna del pie, la cadera gira un ángulo de 180 grados y el pie de base pivotea entre 90 y 100 grados y finaliza cayendo adelante en la posición de combate.



TÉCNICAS EN GIRO

Cada una de las técnicas en giro se les adiciona la palabra *mondolyo chagui* (patada en giro).

MONDOLYO FURYO CHAGUI

Desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás y elevando la rodilla ligeramente flexionada, se va girando el tronco y la cadera hasta 180 grados por detrás hacia adelante. Igualmente la pierna de base y el pie giran en el pivote, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección de la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate.



MONDOLYO DOLYO CHAGUI

Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados. Simultáneamente se sube la pierna adelantada, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna

en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados más de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va dirigida la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.



MONDOLYO YOP CHAGUI

Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente.



Cada una de las técnicas básicas que vimos se realizan en salto y les anteponeamos la palabra *tuio* (salto). Se pueden realizar en el mismo sitio o con carrera, para tener un impulso mayor.

TUIO AP CHAGUI

Desde la posición de combate se recoge la pierna posterior y se sube la rodilla flexionada, simultáneamente la pierna

de base está ligeramente flexionada y entre las dos hacen una palanca para elevarse. La pierna que está de base hace un rechazo y se eleva con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante y arriba, golpeando con la parte anterior de la planta del pie al objetivo. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.



TUIO MONDOLYO FURYO CHAGUI

Desde la posición de combate flexionamos las dos rodillas simultáneamente, buscando un rechazo que permita elevarse del piso, en el aire el cuerpo y la cadera giran 180 grados por detrás para luego, extender la pierna hacia adelante en dirección de la cara o cabeza del contrario, donde se logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer atrás en la posición de combate.

TUIO YOP CHAGUI

Desde la posición de combate se realiza un paso adelante, girando el cuerpo 180 grados, el pie que da el paso hace un rechazo fuerte buscando elevarse y flexionar totalmente la pierna, pegando el talón al glúteo. Igualmente la otra pierna va flexionada con la rodilla al pecho y al lograr la mayor altura la extendemos totalmente de lado, golpeando la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente, con todo el borde externo del talón y parte del pie. Al finalizar el golpe se flexiona de nuevo la rodilla y cae adelante en la posición de combate.



Tuio yop chagui

Son todas las acciones ofensivas que realiza el competidor al contrario, en busca de un punto.

ATAQUES CON PIERNA DE ADELANTE

Estos ataques se realizan con desplazamiento hacia adelante deslizando simultáneamente los dos pies o dando un paso.

Ataque de *bandal chagui*

Desde la posición de combate se desliza hacia adelante, elevando la pierna de adelante con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza un semicírculo o rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque.



Ataque de *dolyo chagui*

Desde la posición de combate se desliza hacia adelante con la rodilla flexionada a la altura del pecho y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine.

El pie de base gira 90 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.





Ataque de *naryo chagui*

Desde la posición de combate se desliza hacia adelante elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la cadera hacia adelante y, simultáneamente, se extiende la pierna y se golpea de forma descendente con toda la planta del pie, en la cabeza o cara del contrario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie gira entre 90 y 110 grados de la línea de ataque, finaliza la pierna cayendo adelante en la posición de combate.

Ataque de *furyo chagui*

Desde la posición de combate se desliza hacia adelante elevando la pierna anterior, con la rodilla flexionada a la altura del tronco. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba, en dirección a la cara del oponente y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, con la pierna extendida donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.



naryo chagui

Ataques después de un giro

Son todas las acciones que realiza el competidor después de un giro del cuerpo en busca de un punto.

Ataque de *bandal chagui*

Desde la posición de combate se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados;

simultáneamente se sube la pierna que en la posición inicial se encontraba adelantada. Con la rodilla de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque y termina en la posición de combate





Ataque de *dolyo chagui*

Desde la posición de combate recogemos la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, llega el pie en un recorrido total de 180 grados; simultáneamente se sube la pierna que en la posición inicial se encontraba adelantada. Con la rodilla flexionada a

la altura del pecho giramos la cadera 90 grados más hacia adelante y extendemos la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine, el pie de base gira, simultáneamente, 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va dirigida la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.



Ataque de yop chagui

Desde la posición de combate, se recoge la pierna posterior en una línea y girando todo el cuerpo por detrás hacia adelante, con la rodilla flexionada a la altura del pecho, simultáneamente se gira cadera y tronco 180 grados de la

línea de ataque y el pie de base gira 180 grados, quedando el cuerpo totalmente de lado. Luego se extiende la pierna hacia adelante, golpeando con todo el borde externo del talón y parte del pie a la parte media del cuerpo, la cara o cabeza del oponente.





Ataque de *naryo chagui*

Desde la posición de combate se recoge la pierna de atrás y elevando la rodilla ligeramente flexionada, se van girando el tronco y la cadera hasta 180 grados, por detrás hacia adelante. Al mismo tiempo la pierna de base y el pie giran en el pivote, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección a la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate.



ATAQUES CON CORRECCIÓN DE LA MISMA PIERNA

Estos ataques se hacen con la misma pierna y se utilizan para engañar al adversario cambiando la dirección del ataque inicial.

ATAQUE DE BANDAL CORRECCIÓN A DOLYO CHAGUI

Desde la posición de combate iniciamos la técnica de *bandal chagui*, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar, se cambia la dirección del pie y se extiende la pierna hacia arriba, y terminar golpeando la cabeza o cara con el empeine.





ATAQUE DE BANDAL CORRECCIÓN A FURYO CHAGUI

Desde la posición de combate iniciamos la técnica de *bandal chagui*, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar se cambia la dirección con la rodilla flexionada hacia adelante a la altura del tronco, simultáneamente se va rotando la cadera y el pie de base hasta 180 grados. La pierna de pateo se extiende hacia adelante y arriba en dirección a la cara del oponente y hace un recorrido desde la posición inicial, atravesando el eje transversal, llegando a 200 a 210 grados y regresando a 180 grados, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie, para luego caer adelante en la posición de combate.



ATAQUE DE MIRO CHAGUI CORRECCIÓN A DOLYO CHAGUI

Inicia de la posición de combate elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego se extiende la pierna hacia el frente, empujando con toda la planta del pie, pero antes de llegar al destino final se cambia la dirección de la pierna extendiéndola hacia arriba y terminando con la técnica de *dolyo chagui*, golpeando a la cabeza o cara con el empeine.





ATAQUE DE NARYO CHAGUI CORRECCIÓN A MIRO CHAGUI

Iniciamos de la posición de combate elevando la pierna con la rodilla flexionada a la altura del pecho. Luego extendemos la cadera y la pierna hacia adelante, se golpea de forma descendente con toda la planta del pie, pero, al estar totalmente extendida la pierna arriba, se recoge rápidamente la rodilla al pecho y terminamos extendiendo la pierna a la parte media, haciendo la técnica de *miro chagui*



ATAQUES DOBLES CON DIFERENTE PIERNA

Estos ataques pueden iniciar con pierna de adelante o con la de atrás.

ATAQUE DE DOBLE BANDAL CHAGUI

Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte

media del tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna y se realiza otra técnica igual, logrando mayor efectividad en la segunda técnica, y terminando en la posición de combate.

ATAQUE DOBLE DE BANDAL Y DOLYO

Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente, a la altura del tronco, y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del





tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario golpeando con el empeine y cae en la posición de combate.

ATAQUE DOBLE DE BANDAL Y NARYO

Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna posterior, con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco, y se realiza una rotación de la cadera, empujándola

hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. Al contacto se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire con la rodilla flexionada a la altura del pecho, en la línea de ataque, extendemos la cadera y la pierna hacia adelante y se golpea de forma descendente con toda la planta del pie en la cabeza o cara del contrario.



ATAQUE DOBLE DE BANDAL Y MONDOLYO FURYO

Iniciamos de la posición de combate, elevando la pierna con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelan-

te. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine a la parte media del tronco del adversario. Al contacto se recoge la pierna de atrás, se eleva la rodilla ligeramente flexionada y se giran el tronco y la cadera hasta 180 grados, por detrás hacia adelante, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba en dirección a la cara o cabeza del contrario, donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y caer adelante en la posición de combate.



Los apoyos se pueden hacer con la pierna de adelante o con la de atrás y puede ser lateral o frontal el apoyo. Sirven para medir al contrario o frenar cualquier acción que quiera realizar.

APOYO TUIT CHAGUI

Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola

hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose para elevar la pierna de base, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados dando la espalda al contrario y mirando por encima del hombro, se flexiona la rodilla de la pierna que recogimos y se extiende la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media o alta del oponente .



APOYO DOLYO CHAGUI

Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire. Con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine y, finalmente, cae en la posición de combate.





APOYO MONDOLYO FURYO CHAGUI

Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante y apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire, se recoge la pierna de atrás elevando la rodilla ligeramente flexionada. Simultáneamente se van girando tronco y

cadera hasta 180 grados por detrás hacia adelante, para luego extender la pierna hacia adelante y arriba, en dirección a la cara o cabeza del contrario, en donde logra el impacto final con el talón o toda la planta del pie y cae adelante en la posición de combate.



TIEMPOS DE CONTRATAQUE

Son los momentos exactos que hay que mecanizar en un contrataque para que sea efectivo el punto. Tenemos tres tiempos diferentes:

ANTICIPACIÓN

Es el momento en que el oponente inicia cualquier acción de ataque y antes que la pueda comenzar se hace un contrataque.

Contrataque de *bandal a bandal*

Inicia el contrario con una acción *bandal chagui* y el contrataque se ejecuta con *bandal chagui* antes de comenzar toda la acción.





SIMULTÁNEA

Es el momento en que se realiza un ataque y simultáneamente se hace un contrataque, las dos técnicas llegan al tiempo.

Contrataque de *bandal a naryo chagui*

En el momento que hay un ataque de *naryo chagui*, el que contrataca realiza simultáneamente un *bandal chagui*.



EN BAJADA O CAÍDA

Es el momento en que se hace un ataque y en el instante que la pierna está cayendo al piso se hace un contrataque, después de hacer un desplazamiento.

Contrataque de *naryo a bandal*

Cuando uno de los competidores ejecuta una técnica de *bandal* en ataque, el contrario se desplaza hacia atrás un paso. En el momento que pasa la pierna del atacante y está cayendo se hace un contrataque de *naryo chagui*.





El TAEKWONDO es más que una habilidad de lucha es la vía y el camino para construir nuestras vidas.

La práctica del TAEKWONDO posee un gran potencial, igualando, e incluso superando, cualquier otra actividad atlética. Desde una perspectiva dual, practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre.

El taekwondo, por ser un arte marcial, ayuda a esa formación integral que necesita cualquier individuo. Sus diferentes actividades enfocadas a mejorar la parte física, mental y espiritual como lo enseñan sus principios; CORTESÍA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPÍRITU INDOMABLE, CIENCIA Y AMOR; hacen del TAEKWONDO una gran oportunidad para aprovechar el tiempo libre y contribuir con la formación integral de cada uno de los practicantes.



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de
Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue
compilado, elaborado y revisado
por el profesor:

YOLMAN SÁNCHEZ PATIÑO
Entrenador Equipo Olímpico
Colombiano de Taekwondo

JULIANA AVELLA VARGAS
Editora

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
Diseño y diagramación

YUDERKIS RODRÍGUEZ QUIROGA
NATALIA QUIROGA AVENDAÑO
JUAN CAMILO CORREDOR CARDONA
Apoyo editorial

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES

Escuela Virtual
de Deportes



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de Educadores



PROMEDIOS CTA
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Foto en la página 1: Nuno Nogueira, Taekwondo, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 21 de enero de 2009. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. Este archivo es publicado bajo licencia Crea-

tive Commons Attribution ShareAlike 2.5 . En resumen, Usted es libre de compartir y hacer trabajos derivados de este archivo bajo condiciones que lo atribuyan apropiadamente, y que se distribuya solamente bajo una licencia idéntica a ésta. Se puede consultar en <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taekwondo.svg>

Foto en la página 1: Xyzzycoder, NAM P1020141, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 13 de abril de 2007. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. Este archivo es publicado bajo licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 3.0 . En resumen, Usted es libre de compartir y hacer trabajos derivados de este archivo bajo condiciones que lo atribuyan apropiadamente, y que se distribuya solamente bajo una licencia idéntica a ésta. Se puede consultar en <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:P1020141.JPG>

Foto en la página 2: Kok Leng Yeo, orth Korea-Pyongyang-Arirang Mass Games-02, Wikimedia-Wikipedia, cargada el 5 de octubre de 2008. Fecha

de visita el 19 de octubre de 2009. Este archivo es publicado bajo licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 2.0 . En resumen, Usted es libre de compartir y hacer trabajos derivados de este archivo bajo condiciones que lo atribuyan apropiadamente, y que se distribuya solamente bajo una licencia idéntica a ésta. Se puede consultar en http://commons.wikimedia.org/wiki/File:North_Korea-Pyongyang-Arirang_Mass_Games-02.jpg

Foto en la página 4: Arlen from SF, CA, Tai Kwon Do competition, UCD , Wikimedia-Wikipedia, cargada el 27 de febrero de 2008. Fecha de visita el 19 de octubre de 2009. Este archivo es publicado bajo licencia Creative Commons Attribution ShareAlike 2.0. Se puede consultar en http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tai_Kwon_Do_competition,_UCD.jpg

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.

AGRADECIMIENTOS A:**GLADYS ALICIA MORA ROMERO**

4º Puesto Juegos Olímpicos de Atenas
Campeona Panamericana

EDISON HELI BECERRA MEJÍA

Sub-Campeón Nacional Taekwondo

MARLON CUERVO FORERO

Sub-Campeón Nacional Taekwondo

JUAN MANUEL SANTOS MORENO

Juez Internacional

**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE
TAEKWONDO****INDICE****TAEKWONDO** 1**Historia** 2

Historia moderna 3

Historia en Colombia 4

REGLAMENTO 7

Área de competencia 7

Demarcación del área de
competencia 8

Indicación de funciones y
posiciones 9

Posición y función del árbitro 9

Posición y función de los jueces 9

Posición y función del registrador 10

Posición de los competidores 11

Posición de los entrenadores 11

Posición de la mesa de inspección 11

Cinturones o grados 12

Implementación 13

Cómo colocarse el cinturón 15

Divisiones de peso 15

Divisiones para mayores 16

Divisiones para los juegos
olímpicos 17

Divisiones juveniles 17

Procedimiento del combate 19

Duración de los combates 19

Llamado a los competidores 19

Inspección física y de uniformes 19

Ingreso al área de competencia 20

Procedimiento del combate 20

Áreas y técnicas permitidas para
marcar punto 21

Técnicas permitidas para marcar
punto 21

Áreas permitidas para marcar
punto 22

Puntos válidos 23

Actos prohibidos y penalidades 24

Actos prohibidos que penalizan
medio punto 24

Actos prohibidos que se penalizan
con un punto 27

TÉCNICA 29

Posición de combate 29

Desplazamientos 32

Desplazamiento con paso hacia
adelante 32

Desplazamiento con paso hacia
atrás 33

Desplazamiento con cambio de
posición 34

Desplazamiento hacia adelante con
cruce por adelante 34

Desplazamiento hacia adelante con
elevación de rodilla de adelante 34

Desplazamiento con deslizamiento
adelante 35

Desplazamiento con deslizamiento
atrás 35

Desplazamiento hacia atrás con
paso por adelante 35

Desplazamiento hacia adelante con
giro 35

Desplazamiento lateral hacia
adelante 36



Desplazamiento lateral a la espalda	36	Técnicas en salto	54	Ataque de naryo chagui corrección a miro chagui	66
Los bloqueos	37	Tuio ap chagui	54	Ataques dobles con diferente pierna	67
Bloqueo con el brazo de adelante	37	Tuio mondolyo furyo chagui	55	Ataque de doble bandal chagui	67
Bloqueo con el brazo de atrás	38	Tuio yop chagui	55	Ataque doble de bandal y dolyo	37
Bloqueo con los dos brazos	39	Ataques en combate	56	Ataque doble de bandal y naryo	68
Bloqueo a las técnicas a la cabeza	39	Ataques con pierna de adelante	56	Ataque doble de bandal y mondolyo furyo	69
Técnica de puño	40	Ataque de bandal chagui	56	Ataques con apoyo	70
Técnicas de patadas	41	Ataque de dolyo chagui	57	Apoyo tuit chagui	70
Patada ap chagui	41	Ataque de naryo chagui	58	Apoyo dolyo chagui	71
Patada bandal chagui	42	Ataque de furyo chagui	58	Apoyo mondolyo furyo chagui	72
Patada miro chagui	43	Ataques después de un giro	59	Tiempos de contrataque	73
Patada tui chagui	44	Ataque de bandal chagui	59	Anticipación	73
Patada yop chagui	45	Ataque de dolyo chagui	60	Contrataque de bandal a bandal	73
Patada dolyo chagui	46	Ataque de yop chagui	61	Simultánea	74
Patada naryo chagui	47	Ataque de naryo chagui	62	Contrataque de bandal a naryo chagui	74
Patada furyo chagui	48	Ataques con corrección de la misma pierna	63	En bajada o caída	75
Patada bakat chagui	49	Ataque de bandal corrección a dolyo chagui	63	Contrataque de naryo a bandal	75
Patada an chagui	50	Ataque de bandal corrección a furyo chagui	64		
Técnicas en giro	51	Ataque de miro chagui corrección a dolyo chagui	65		
Mondolyo furyo chagui	51				
Mondolyo dolyo chagui	52				
Mondolyo yop chagui	53				