

Lukas Grygiel



TAEKWON-DO EL ARTE DE LAS FORMAS VOL. 1

Con Jaroslaw Suska, multiple campeón mundial



L. Doulay



M. Pensia



L. Grygiel

TAEKWON-DO El Arte De Las Formas VOL. 1

LUKAS GRYGIEL



Lukas Grygiel



TAEKWON-DO

EL ARTE DE LAS FORMAS

VOL. 1

Kwang-Gae – Choi-Yong

A Todos Los Practicantes De Taekwon-do

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	3
2. PRESENTACIÓN DE LOS CAMPEONES.....	4
3. ESTUDIO DEL MOVIMIENTO ONDULATORIO O SINUSOIDE.....	6
4. KWANG-GAE	9
5. PO-EUN	23
6. GE-BAEK	37
7. EUI-AM	53
8. CHOONG-JANG	69
9. JUCHE	87
11. SAM-IL	105
12. YOO-SIN	119
13. CHOI-YONG	141
14. BLACK BELT PROJECT	156
16. BIBLIOGRAFÍA.....	157

Nunca antes había contado con la participación de tantos grandes competidores en una sola producción, ni en libros ni las aplicaciones digitales. Es por eso que estoy tan orgulloso del material que estás sosteniendo en tus manos. Todos los atletas que decidieron compartir sus experiencias en las siguientes páginas, le otorgan un enorme valor agregado a esta guía. Siete campeones de diferentes partes del mundo – Polonia, Francia, Nueva Zelanda, Canadá, Argentina y Noruega - están aquí presentes para ti. Para inspirarte y para enseñar. Para ayudarte en tu camino...

A pesar de que a simple vista este libro pueda parecer para principiantes, también los competidores más avanzados pueden encontrar en estas páginas material sobre La Filosofía, La Cultura Espiritual y Los Principios que nos recuerdan sobre qué trata realmente el Taekwon-Do. Practicar cosas simples como las duchas de agua fría o caminar descalzo en la nieve ayudan a construir nuestra perseverancia y nuestra actitud para acercarnos a nuestros objetivos. Lo necesitaremos en el Dojang, en los torneos, en la vida diaria.

El Taekwon-Do es mucho más que un deporte, es mucho más que un gran arte marcial. Es realmente un estilo de vida y los fundamentos creados por el General Choi contienen la sabiduría y la guía que nunca debemos olvidar.

Gracias Luciano por tu valioso aporte, por traducir este libro y por los extractos de tu gran libro "Un día en la eternidad". Estoy seguro que estos pequeños resúmenes nos ayudan a entender el Taekwon-Do con mucha más profundidad.

Lukasz GRYGIEL

Cuando conocí a Lukas en Italia lo primero que hicimos fue intercambiar libros. El mío por el suyo. Allí comenzó una gran amistad que se fortalece por nuestra hermandad en el Tae-kwon-Do. Ambos sabemos lo que es estar horas, días, meses, años, investigando, leyendo, viajando para poder materializar las ideas en palabras.

Es un honor para mí, poder haber trabajado en este ambicioso y gran proyecto. Espero que disfruten leyéndolo como lo hice yo. Gracias Lukas por tu generosidad y por tenerme en cuenta.

Luciano L. IRIARTE

SOBRE EL AUTOR



Lukasz GRYGIEL III DAN

Nacido en 1981 en Czestochowa, Polonia. Fue campeón académico entre 2001 – 2003 (formas y técnicas especiales). Ha practicado Taekwon-do por más de 15 años. Ha tomado seminarios con el GM Bos, GM Lan, GM Trajtemberg, GM Marano y el Maestro Jerzy Jedut entre otros.

Desde 2012 ha estado desarrollando el "Black Belt Project" (Proyecto Cinturón Negro), creando y desarrollando software, libros y aplicaciones para telefonía móvil que ayudan a los practicantes alrededor del mundo a mejorar sus condiciones en el arte del Taekwon-do. Lukasz se encuentra constantemente trabajando en nuevos proyectos con los mejores exponentes como el Maestro Tadeusz Loboda (VIII dan), el Maestro Jerzy Jedu (VII dan), Jaroslaw Suska (múltiple campeón del mundo), entre otros.



Mr. Jaroslaw SUSKA VI DAN

Nacido en Polonia el 18 de octubre de 1972 es considerado el "Mejor Formista de todos los tiempos" por muchas autoridades del Taekwon-do y por sus fans.

6 veces Campeón del Mundo y 20 veces campeón de Europa, es una leyenda viviente, una persona única

y un competidor asombroso que ha fascinado a todos con su perfeccionismo. Sus performances, tanto en las competencias como en los seminarios, siempre conllevan una gran cantidad de competidores, maestros y gran cantidad de espectadores.

Suska es un miembro icónico del Taekwon-do polaco y mundial. Cada vez que realiza una forma es imposible mirar para otro lado. Su figura es una fuente de inspiración para miles de practicantes de Taekwon-do alrededor del mundo. Quienes han tenido la oportunidad de entrenar

con él, saben que Suska es realmente muy exigente en los entrenamientos, muy serio y extremadamente profesional en todo lo que hace.

Sus habilidades pueden ser apreciadas en una serie de programas educativos a través del sitio

www.tkd-blackbelt.com



Jaroslaw Suska VI DAN



Mr. Lyliau DOULAY VI DAN

Nacido el 22 de junio de 1976 en los alrededores de París, Francia. Comenzó su carrera en Taekwon-do en Septiembre de 1993. Es instructor internacional y presidente de la ITF en Francia. Fue campeón europeo en 2014 y campeón de la Copa del Mundo en 2012 y 2014. Trabajó en la Armada durante 18 años. Ha participado en 10 Cursos Internacionales para Instructores y dos cursos internacionales de Árbitros. Ha ganado numerosos torneos internacionales.

Lyliau Doulay VI DAN



Mr. Massimo **PERSIA** V DAN

Practicó Taekwon-Do durante 25 años alcanzando el 5 Dan. Desde 2001 es integrante del equipo nacional de Italia del cual es su capitán. Durante estos años tuvo la oportunidad de viajar y competir en los torneos más importantes del mundo. Entre sus mayores logros se encuentra haber ganado dos veces el campeonato europeo en dos especialidades distintas, formas de IV-VI dan y lucha preestablecida. También obtuvo medalla de oro en la Copa del Mundo 2008, Medalla de plata en el Campeonato del Mundo 2013, 3 bronce en Copa del Mundo y Mundial, además de 11 platas en el Campeonato Europeo y 18 veces campeón italiano.

Actualmente, Massimo es el presidente y fundador de MixedMartialArts.it, entidad que nuclea numerosas artes marciales

y en donde los principios del Taekwon-Do son fundamentales: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.

Massimo Persia V DAN



Luciano **IRIARTE** IV DAN

Nació en San Isidro, Argentina, en 1976. Es Licenciado en Ciencias de la Comunicación y comenzó su práctica de Taekwondo a mediados de la década de 1980. Actualmente es director del Instituto Federal de Taekwondo (TIF – Argentina). Ha participado de 3 IIC, un IUC y ha brindado varios cursos y seminarios sobre coaching, metodología y marketing comunicacional.

Es autor del libro “Un día en la eternidad, la historia de las formas del Taekwon-do”, una obra que relata la vida de los héroes que honran los tules de nuestro arte. El libro fue presentado en numerosos países y declarado de interés cultural por la Embajada de Corea en Buenos Aires y fue traducido al inglés.

Como competidor, Luciano ha obtenido numerosos títulos nacionales e internacionales, entre los que se destacan dos medallas de oro en la Copa del Mundo Jamaica 2014 (lucha preestablecida y formas por equipo) y una de bronce en Técnicas Especiales. Es campeón Nacional Argentino (2009-2015) en Formas.

Luciano Iriarte IV DAN

ESTUDIO DEL MOVIMIENTO ONDULATORIO O SINUSOIDE

En este capítulo se analizarán además del concepto de “movimiento ondulatorio”, algunas mociones utilizadas en las formas.

En un principio, sólo existían tres maneras de realizar un movimiento en la ejecución de un tul: normal, rápido y lento. La moción continuada apareció después y finalmente, la moción conectada con la aparición de la Segunda Edición de los 15 volúmenes de la Enciclopedia de 1983.

A continuación un análisis del movimiento ondulatorio y las mociones:

MOVIMIENTO ONDULATORIO:

El movimiento ondulatorio es único al Taekwon-do ITF. En prácticamente todos los movimientos se utiliza la ondulación. La ondulación es un movimiento en el cual el centro de gravedad del cuerpo formaría una onda sinusoidal. Dos motivos llevan a este movimiento:

1. La relajación.
2. El aumento de la velocidad a través de una ganancia en la altura.

Realizar el movimiento del centro de gravedad en forma ondulante implica mantener ligeramente flexionadas las piernas y brazos durante el movimiento. Esto obliga a relajar el cuerpo lo cual agrega velocidad a la técnica al finalizar el movimiento. Acorde a la teoría del poder pequeños aumentos de la velocidad produce grandes incrementos en el poder de la técnica.

Al emplear el movimiento ondulatorio hay que flexibilizar las rodillas adecuadamente. La flexión de las rodillas es la que permite al cuerpo bajar y subir a medida que avanza. Al finalizar el movimiento aprovechamos la gravedad y la velocidad al bajar rápidamente el centro de gravedad.

En los movimientos continuados como Dan-Gun la onda sinusoide es completa: Abajo/arriba/abajo. En Po-Eun sin embargo, cada movimiento continuado NO presenta una onda completa. El final (abajo) de cada movimiento es también el primer abajo del movimiento siguiente. Para aclarar esta cuestión, el Comité Técnico de la ITF aclaró en 2004 (Nueva Zelanda) que en cada movimiento continuo la onda debe ser completa

siempre, excepto que haya encadenados más de dos movimientos (Po-Eun 6-12, 24-30 y Yoo-Sin 16-19), donde se efectuará 2/3 de la onda.

RESPIRACIÓN:

Los movimientos rápidos y continuados requieren exhalaciones individuales, aunque la intención del General haya sido la de “unir” las exhalaciones del movimiento continuado. El Comité Técnico de la ITF explicó que en el movimiento continuado se inhala una sola vez y se exhala en cada técnica que se ejecuta. La moción conectada tiene una sola exhalación.

Nota del Autor: Para complicar un poco las cosas, en la Enciclopedia – Teoría del Poder dice que cada movimiento debe tener una exhalación, excepto el movimiento continuado. En la sección de “Entrenamiento Secreto del Taekwon-Do”, sin embargo dice que la excepción es el movimiento conectado.

Velocidad total o tiempo empleado:

A veces los movimientos continuados tardan más en completarse que los rápidos. Otras veces pasa lo contrario. Por ejemplo, los dos puños en moción rápida de Do-San son más rápidos que los movimientos continuos (13-14) de Dan-Gun. Pero en Po-Eun, las mociones continuadas son mucho más rápidas.

Intervalo entre los movimientos:

Hay una creencia de que la diferencia entre las mociones normal, rápida y continua es el intervalo o espacio entre los movimientos. La concepción indica que los movimientos entre mociones normales generan espacios “naturales”, que en la moción rápida esta brecha se achica y que en la moción continuada no hay espacio en absoluto. Sin embargo cuando se observa la ejecución del movimiento rápido se aprecia que tampoco existe espacio entre movimientos. En los puños con moción continuada de Do-San por ejemplo, apenas el primer puño se ejecuta, el segundo ya comienza a prepararse.

Para definir esta situación – y aclararla- , lo mejor son las palabras del General Choi:

“La moción rápida es ejecutada con urgencia, es agresiva. La moción continua es ejecutada con gracia y belleza. Debe fluir”.

Los movimientos continuos siempre involucran una defensa, donde dos movimientos (bloqueos o defensas) se unen fluidos y con ritmo. Los movimientos rápidos generalmente son ataques (puños o patadas), con excepción de los movimientos 34 y 35 de Yoo-Sin.

CONCLUSIÓN

Moción Lenta: Es un movimiento que se ejecuta lentamente con una ondulación y con una suave respiración. Este tipo de movimiento es muy útil para mejorar el control y el balance.

Moción Rápida: Rápida y agresiva.
Dos movimientos son desarrollados consecutivamente en velocidad rápida. Hay dos ondulaciones (no completas ya que el segundo movimiento es solamente subir y bajar) y dos exhalaciones.

Moción Continua: Dos movimientos son desarrollados consecutivamente y sin pausa con dos ondulaciones realizando una inspiración y dos exhalaciones continuas.

Moción Conectada: Los dos movimientos son ejecutados en una sola ondulación y una sola respiración. El primer movimiento es ejecutado en la posición “arriba” de la onda y el segundo en la última posición “abajo”.

Existen otros términos en las formas tales como:

Movimiento de liberación: Es una técnica de liberación de un agarre.

Patada consecutiva: Significa no apoyar el pie después de la primera patada.

Otros términos: Desliz, moción natural, Stamping.

Estudio del movimiento ondulatorio.

Existen 3 formas de realizar el movimiento ondulatorio en relación a la moción que se está empleando.

Onda completa: una vez que el movimiento está completo, la masa corporal va hacia abajo, luego arriba y abajo nuevamente. (Abajo/arriba/abajo).

2/3 de onda: una vez finalizado el primer movimiento ir directamente hacia arriba y luego abajo para completar el siguiente movimiento. (arriba/abajo).

1/3 de onda: el cuerpo ya se encuentra arriba al momento de terminar el movimiento, por lo que simplemente se baja. (Abajo)

Kwang-Gae



Kwang-Gae (I DAN)

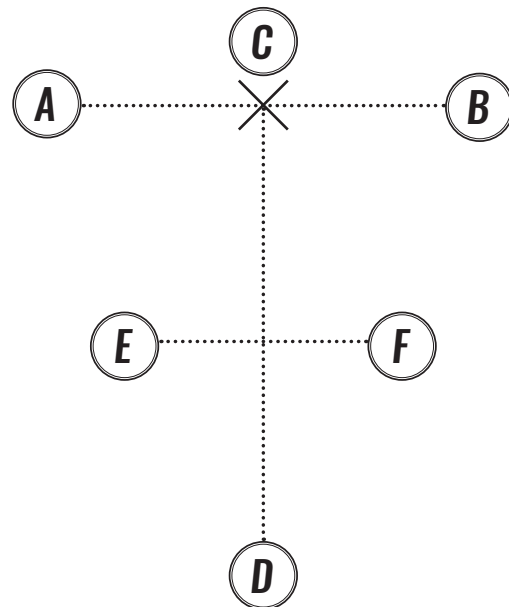
Es nombrada así por el famoso Gwang-Gae-Toh-Wang, el 19no Rey de la Dinastía Koguryo, quien recuperó todos los territorios perdidos, incluyendo la mayor parte de Manchuria. El diagrama representa la expansión y recuperación del territorio perdido. Los 39 movimientos se refieren a las primeras dos cifras de 391 después de Cristo, el año que llegó al trono.

Movimientos: 39

Esta forma es practicada por 1^{er} dan y más

Posición preparatoria: Narani So Hanulson
Posición Con Pies Paralelos Con Manos
Hacia El Cielo

Diagrama:



Información adicional:

Moción lenta: 2, 3, 10, 11, 21, 22, 26, 30

Moción natural: 4, 6

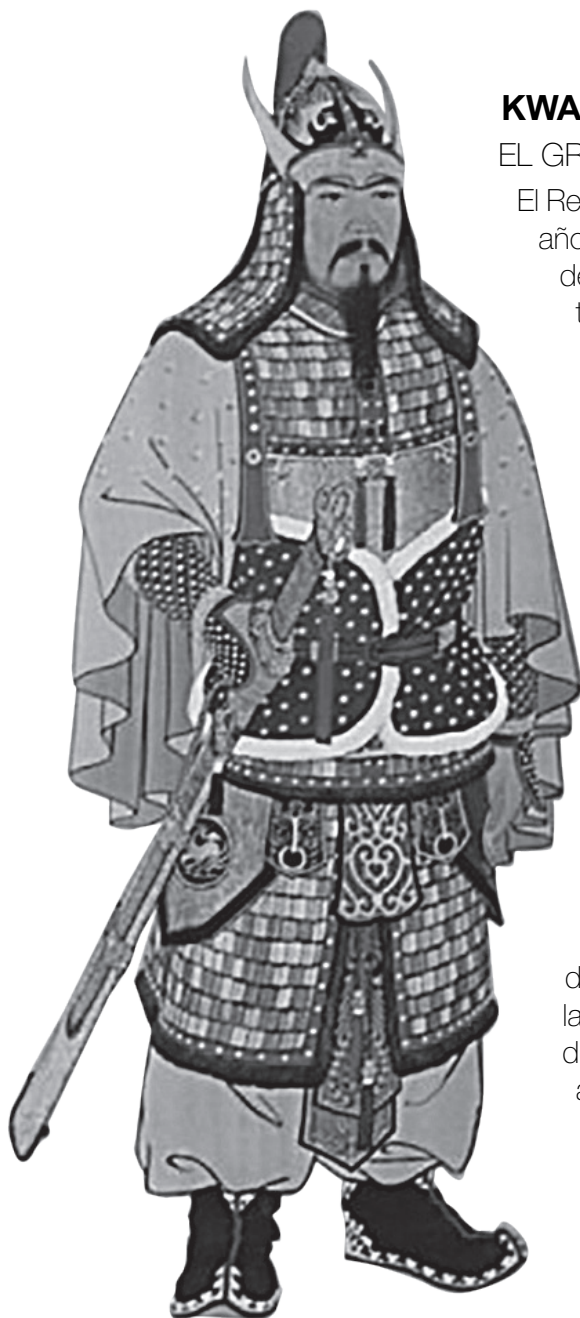
Con pisoton: 23, 27, 31, 32, 36

Desliz corto: 25, 29

Desliz largo: 5, 7

Posición para caminar: 21, 22, 26, 30

baja



KWANG GAE 광개 / 廣開

EL GRAN REY

El Rey Gwanggaeto nació bajo el nombre de Go Dam Deok en el año 374 de nuestra era. Al momento de su nacimiento, el reino de Koguryo no disfrutaba de sus mejores tiempos en la historia. Las contiendas entre los reinos coreanos y las tribus nómades eran moneda corriente.

En el año 391 se produjo la muerte del Rey Goguyang, convirtiendo en nuevo soberano al joven Gwanggaeto de 17 años. Gwanggaeto había crecido escuchando sobre guerras, armas y conflictos, por lo que se propuso inmediatamente después de su coronación, designarse a sí mismo "Rey Supremo Yeongnak" ("Paz Eterna") y devolverle a su reino la gloria perdida de antaño. Y esa gloria la empezaría a buscar frente a Baekje, el enemigo histórico. Las unidades militares pasaron a crecer enormemente bajo su reinado, tanto en tierra como la flota marítima.

Apenas un año había pasado desde su llegada al trono, cuando Gwanggaeto se decidió a atacar Baekje. Él mismo estuvo al mando de una armada que incluía 50.000 jinetes, tomando varias ciudades en la frontera. La reacción del vecino del sur no se hizo esperar. El Rey Asin de Baekje lanzó dos contraofensivas en 393 y 394, y en ambas fue derrotado por las fuerzas de Koguryo. En 395, Gwanggaeto aprovechó el débil momento de Baekje y atacó nuevamente.

El Rey Asin, cuestionado políticamente, prácticamente no presentó defensas y su reino fue replegado hasta las fronteras del Río Han. Pero los ojos de Gwanggaeto no sólo apuntaban al sur. Hacia el norte, en Manchuria, había tierras que habían pertenecido a sus antepasados y por lo tanto debían volver a manos de Koguryo. En 395, mientras una de sus columnas atacaba a Baekje, otra se

dirigía en dirección opuesta para atacar a las tribus del norte. Conquistó gran parte de las tierras que ocupaban los Kitanos y también las de los Murong, ambos clanes de origen mongol.

La osadía de Gwanggaeto llegó más allá de lo que todos imaginaban. En el año 402 decidió arremeter contra China, en un ataque preventivo que protegería a su reino y que dos años más tarde conseguiría anexionar toda la península de Liaodong, una provincia china histórica, que recién sería recuperada por los Tang en el siglo VII. Como era de esperar, los ataques a Koguryo llegaron desde todos los puntos cardinales. Tanto los Yan de China como las tribus mongoles, buscaron detener el avance irrefrenable de Koguryo. Sin embargo el Rey Gwanggaeto-Wang, "Gran expansor del territorio, soportó todos los embistes, no sólo manteniendo sus nuevas posesiones, sino aumentando los territorios. Para 410 también había anexionado al reino vecino de Dongbuyeo y varias ciudades de Mongolia y Machuria.

El Gran Rey Gwanggaeto, O Kwang Gae, está instalado en la concepción del ser coreano. Es uno de los únicos dos gobernantes de Corea a los que se denominó "Gran Rey", (el otro es el Gran Rey Sejong de Joseon). Su persona histórica inspira y se lo toma como un potente símbolo del nacionalismo coreano frente a la hegemonía extranjera.

Narani So Hanulson

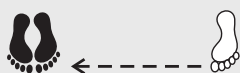
Posición con pies paralelos con manos hacia el cielo, ubicando la mano derecha sobre la izquierda.

Tire las manos rápidamente hacia los lados de la línea recta, luego lentamente en forma circular, lleve las manos frente al ombligo.



1. Moa Junbi Sogi B

Abra hacia afuera las manos y su pie izquierdo, luego llevar el pie izquierdo hacia el pie derecho, formando una posición preparatoria cerrada B, hacia D, moviendo las manos en un movimiento circular.



2. Gunnun So Dwijibo Jirugi

Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición para caminar izquierda, hacia D, dando un golpe en forma de gancho, hacia D, con el puño derecho.

Realizarlo en moción lenta.



3. Gunnun So Dwijibo Jirugi

Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición de caminar derecha hacia D, dando un golpe en forma de gancho, hacia D, con el puño izquierdo.

Realizarlo en moción lenta.

4. Gunnun So Sonbadak Baro Golcho Makgi

Desplazar el pie delantera hacia la parte delantera lateral, luego trasladar el pie derecho hacia D, formando una posición de caminar derecha hacia D realizando un bloqueo alto de agarre descendente, hacia D con la palma derecha.

Pivotee el pie derecho hasta que el cuerpo esté en enfrentamiento parcial, dejando el talón del pie izquierdo levemente levantado.

Movimiento de traslado en dos pasos.

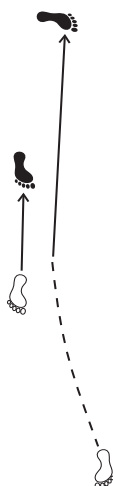


5. Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi

Desplazar el pie derecho hacia C, **en un desliz largo** para formar una posición L derecha hacia D realizando un bloqueo bajo con guardia de canto de mano hacia D.

6. Gunnun So Sonbadak Baro Golcho Makgi

Desplazar el pie derecho hacia la parte delantera lateral del pie izquierdo, luego desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición de caminar izquierda hacia D, realizando un bloqueo alto, de agarre descendente, hacia D, con la palma izquierda.



7. Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi

Desplazar el pie izquierdo hacia C, **con desliz largo**, formando una posición L izquierda hacia D, realizando un bloqueo bajo hacia D con guardia de canto de mano derecha.

8. Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi

Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición L corta derecha hacia D, realizando un bloque alto hacia D con guardia de canto de mano izquierda.



9. Dwitbal So Sonkal Nopunde Daebi Makgi

Desplazar el pie derecho hacia D, formando una posición L corta, izquierda hacia D realizando un bloqueo alto hacia D con el canto de la mano derecha.



10. Gunnun So Sonbadak Ollyo Makgi

Desplazar el pie izquierdo hacia la parte delantera lateral del pie derecho, luego girar en el sentido contrario a las agujas del reloj, pivoteando sobre el pie izquierdo, para formar una posición para caminar hacia C, realizando un bloqueo ascendente hacia C, con la palma derecha.

Realizar en moción lenta.



11. Gunnun So Sonbadak Ollyo Makgi

Desplazar el pie derecho hacia C, formando una posición para caminar derecha hacia C, realizando un bloqueo ascendente hacia C, con la palma izquierda.

Realizar en moción lenta.



OPTIMIZA TU ENTRENAMIENTO
CON LA LEYENDA DEL TAEKWONDO

JAROSLAW SUSKA

A TRAVÉS DE ESTE FASCINANTE
MÉTODO VIRTUAL
UN SOFTWARE DE PRIMERA CALIDAD
RECONOCIDO EN **TODO EL MUNDO**

- TODAS LAS FORMAS DEL TAEKWON-DO
- TEORÍA, POSICIONES
- TÉCNICAS
- Y MUCHO MÁS:
- TAMBIÉN SEMINARIOS ON-LINE, PROGRAMAS
- LIBROS Y APLICACIONES PARA CELULARES



WWW.TKD-BLACKBELT.COM

*Recomendado por Maestros
y Grandes Competidores*



PARA SER EL MEJOR
ENTRENA CON EL MEJOR

BIBLIOGRAFÍA

1. The Encyclopedia of Taekwon-Do, Gen. Choi Hong Hi
2. Sinewave Study, Master Paul McPhail
3. Jarosław Suska - Taekwon-Do Icon, Katarzyna Rozwadowska
4. Wikipedia, Internet Resources
5. Un día en la eternidad, la historia de las formas del Taekwondo, Luciano L. Iriarte



Todas las historias y descripciones teóricas de las formas, son pequeños extractos del gran libro de Luciano Iriarte, "Un día en la eternidad, la historia de las formas del Taekwondo". Esta obra es un viaje histórico por las lejanas tierras coreanas y de oriente. Con un atrapante ritmo de narración histórica, esta obra relata la vida de aquellos hombres que forjaron la identidad de una nación que luchó miles de años por su independencia.

Los 24 capítulos centrales que forman esta obra, tratan sobre historia, religión, humanidad, política. Por sus páginas circulan leyendas mitológicas, escenas épicas de guerras, tradiciones filosóficas, culturales y religiosas. Desde la creación misma de la nación, forjada con el nacimiento de Dangun, hasta la impuesta división de las dos repúblicas coreanas tras la Segunda Guerra Mundial. Componentes que formaron a una sociedad desde tiempos inmemorables.

Los practicantes de Taekwondo descubrirán aspectos inéditos sobre los héroes de la nación honrados en los tules. Conocerán la idiosincrasia de aquellos que inspiraron al fundador y su legado.

Cada capítulo es una historia en sí mismo. El desafío que proponen es conocer a fondo aquellas personalidades y circunstancias que a través de la difusión del Taekwondo, llegaron a todos los rincones del planeta.



LUKAS GRYGIEL

Lukas Grygiel, nacido el 03.08.1981, Instructor 3er dan de Taekwondo ITF. Autor del **BLACK BELT PROJECT** que apunta a proveer material de primera calidad como programas, aplicaciones, recursos on-line para aquellos que buscan la excelencia dentro de la práctica del Taekwon-Do.

WWW.TKD-BLACKBELT.COM / INFO@TKD-BLACKBELT.COM
WWW.FACEBOOK.COM/TKD.BLACKBELT.PROJECT



**PARA SER EL MEJOR
ENTRENA CON EL MEJOR**

**UN SOFTWARE DE PRIMERA CALIDAD
RECONOCIDO EN TODO EL MUNDO**

WWW.TKD-BLACKBELT.COM



BLACK BELT PUBLISHING

ISBN 978-83-942461-4-3



LUKAS GRYGIEL

TAEKWON-DO El Arte De Las Formas

VOL. 1