



Lukas Grygiel



TAEKWON-DO

El Arte De Las Formas vol. 2

Con Jaroslaw Suska, multiple campeón mundial



L. Doulay VI Dan



M. Trotter V Dan



M. Bujold IV Dan

Lukas Grygiel



TAEKWON-DO

EL ARTE DE LAS FORMAS

VOL. 2

Yon-Gae – Tong-Il

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. YON-GAE	9
5. UL-JI	31
6. MOON-MOO	51
7. SO-SAN	77
8. SE-JONG	107
9. TONG-IL	121
10. BLACK BELT PROJECT	144
12. BIBLIOGRAFÍA	146

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 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. Lylia 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.

Lylia Doulay VI DAN



Mr. Mark TROTTER V DAN

Nacido el 18 de agosto de 1984 en Auckland, Nueva Zelanda. Trotter ha estado entrenando Taekwon-do por más 25 años. Comenzó a la edad de 5 años y fue el cinturón negro más joven de Oceanía a la edad de 9 años, un récord que todavía ostenta. Mark fue el primer Neocelandés en ganar una medalla mundialista para su país en 2002 en Puerto Rico. Ha ganado 5 veces el Campeonato Mundial y 3 veces la Copa del Mundo.

Mark compete en tres diferentes eventos: formas, lucha y lucha preestablecida. Ha conseguido 2 veces la medalla de oro en la Copa del Mundo (2012-2014)

en formas de 4to a 6to dan y 4 medallas de oro en Lucha Preestablecida (2007-2011-2013-2015).

Es el competidor más prolífico de Nueva Zelanda con 10 campeonatos mundiales y 3 copas del mundo en su haber, y lo ha conseguido antes de los 30 años. También es el capitán del equipo e Nueva Zelanda desde 2007. Trotter viaja asiduamente por el mundo dando seminarios y también aprendiendo.

Mark Trotter V DAN



Mr. Maxime BUJOLD IV DAN

Originario de un pequeño pueblo de habla francesa del este de Canadá, Maxime captó la atención del mundo del Taekwon-do con sus asombrosas técnicas y habilidades. El trabajo duro y la dedicación lo llevaron a consagrarse Campeón Mundial (2002, formas y lucha; 2003, formas; 2007, lucha; 2015, formas) y Campeón de la Copa del Mundo (2004, lucha y forma; 2006, formas y lucha; 2014, lucha). Tras haber conseguido numerosos logros en su carrera deportiva, Maxime debió tomar una difícil decisión en su vida: abandonar el Taekwon-do y seguir sus metas profesionales. Obtuvo un doctorado en cirugía dental y de esta manera ayuda a la población de Quebec a mantener una vida – y una sonrisa – saludable.

Nuevamente en la escena competitiva, anhela ser un ejemplo para las futuras promesas del Taekwon-do, siendo un referente en el equipo nacional de Canadá, construyendo una relación amistosa y respetuosa entre todos los artistas marciales.

Maxime Bujold IV 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 gracias 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)

Yon-Gae



Yeon Gae (IV DAN)

Se refiere a un famoso General de la Dinastía Koguryo, Yon Gae Somoon. Los 49 movimientos se refieren a las dos ultimas cifras del 649 D.C. año en que forzó a la Dinastía Tang a abandonar Corea después de aniquilar cerca de 300.000 hombres que integraban sus tropas, en Ansi Sung.

YEON GAE 연개 / 淵蓋

Yeon Gaesomun nació en el año 603, siendo hijo de Yeon Taejo, primer ministro de la corte real durante los reinados del Rey Pyeongwon y Yeongyang de Koguryo. Por lo tanto el linaje de la familia Yeon era de alto rango y pertenecía al "hueso sagrado" de la nobleza coreana. La biografía de Yeon Gaesomun se limita a unas pocas líneas en el Samguk Sagi. De éstas se desprende que el joven Yeon comenzó su carrera militar a muy temprana edad y fue escalando posiciones a fuerza de su ímpetu y carácter.

Estos atributos lo llevaron a convertirse en gobernador de la provincia de Liadong, en donde ordenó construir una red de guarniciones militares para defenderse de los ataques chinos. También fue el máximo responsable del muro de

Cheolli Jangseong.

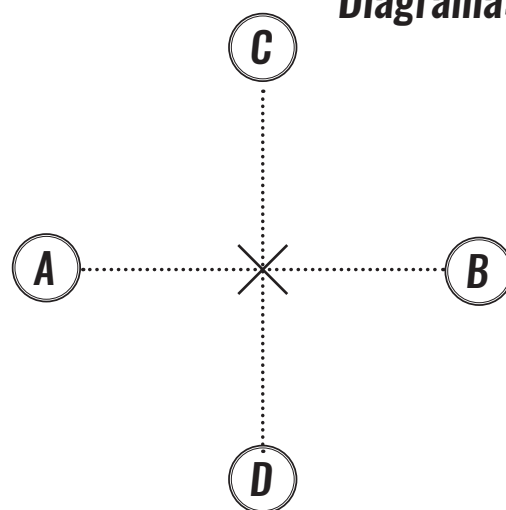
Movimientos: 49

Esta forma es practicada por 4^{to} dan y más

Posición preparatoria:

Moosa Junbi Sogi A
Posición Preparatoria De Guerrero A

Diagrama:



Información Adicional:

Moción lenta: 2, 13

Con pisoton: 39, 42

Moción natural: 10, 21, 38, 41

Desliz corto: 5, 16, 40

Desliz largo: 1, 3, 12, 14, 47, 49

Patadas altas: Nopunde Yopcha
Jirugi (28, 35)

El emperador Li Shimin de la dinastía Tang, y posteriormente su hijo Gaozong, chocaron una y mil veces contra las murallas de Yeon Gaesomun. Estas heroicas actitudes, posicionaron a Yeon Gae como uno de los líderes militares más importantes de Koguryo, elevando su nombre y su ego hacia un lugar del que ya no podría bajar. Su conciencia le dictaba que debía ir por todo el poder para lograr un efectivo control de la península y alejar la amenaza Tang. Por el sur, mientras tanto, Silla también presionaba.

El Rey de Koguryo, Yeongnyu (618-642) veía en Yeon Gae una amenaza para la estabilidad de su reino. Tomó entonces la decisión dramática de asesinarlo. Pero Yeon Gae descubrió a tiempo las intenciones del monarca y con la excusa de que había sido ascendido en su cargo político, organizó un lujoso banquete al que invitó a 180 políticos partidarios del rey. Cuando éstos se encontraban disfrutando los manjares, los soldados de Yeon Gae hicieron entrada en escena y en una emboscada, mataron a todos los funcionarios presentes. Yeon decidió entonces ir por más. Se dirigió al palacio real y sin vacilar, asesinó al rey. De acuerdo con los relatos históricos, el cuerpo del Rey fue desmembrado y sus restos esparcidos por distintos puntos del reino. El camino de Yeon Gae hacia el control político y militar de Koguryo estaba allanado.

El ímpetu guerrero de Yeon Gae era demoledor, pero también era consciente de que debía negociar de alguna manera para no terminar aprisionado por los chinos al noroeste y por Silla al sur. En una medida aparentemente conciliatoria con los Tang, le dio un nuevo impulso al taoísmo, a pesar de que la religión mayoritaria de Koguryo era el Budismo. De hecho mandó emisarios a la corte Tang con el fin de profundizar sobre los conocimientos de la religión china. Muchos historiadores creen que este gesto de Yeon Gae solamente se debió a sus intenciones de ganar tiempo pacificando a los chinos y preparar una invasión a Silla, evento que finalmente sucedió en el año 645. El gesto taoísta de Yeon Gae no fue suficiente. Los Tang inmediatamente se pusieron del lado de Silla y declararon la guerra a Koguryo.

En ese mismo año los Tang llegaron por tierra y por mar. Una vez más los chinos se debieron enfrentar al poder de Yeon Gae. Lo que podría

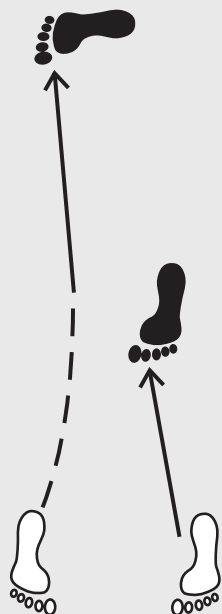


haber parecido un trámite sencillo para un imperio del tamaño de la China Tang, fue una tarea ardua debido a la resistencia de Koguryo. El emperador Taizong arremetió con una tropa de 170.000 hombres a través de la frontera. Las tropas de Koguryo contaban con 100.000 unidades. Ambos bandos se encontraron por primera vez en las afueras de la fortaleza de Lyodong, cerca del río Liao. En septiembre, y tras numerosos combates, el frío invierno fue demasiado para los invasores, quienes emprendieron el regreso a casa. Koguryo había pasado el primer embate.

En el año 649 el emperador Taizong murió, sin poder ver caer a Koguryo. Su hijo, el emperador Gaozong emprendió una feroz campaña para lograr lo que su padre no había podido. Su rivalidad con Yeon Gae se volvió algo personal. En 658 una nueva invasión del ejército chino fue repelida por Yeon Gae, quien según los relatos, cortaba las cabezas de sus enemigos de a decenas montado en su caballo. El nombre de Yeon Gae causaba escozor entre sus rivales. Muy pocos militares se animaban a comandar expediciones en su contra. Yeon Gae llevaba consigo cinco espadas, las cuales utilizaba a diestra y siniestra. Su ferocidad en el campo de batalla no tenía parangón.

Sin embargo, el reino de Koguryo estaba asfixiado. Una vez que Baekje cayó en manos de Silla (660), todo se complicó para Yeon Gae. Acababa de desaparecer el único aliado de Koguryo. Ahora todos los ataques caerían directamente en el único territorio que no controlaban los chinos o Silla. Finalmente en el año 666, Yeon Gaesomun falleció, dejando al Rey Bojang como único y último mandatario de un reino que se extinguía. Los tres hijos de Yeon Gae y su hermano lucharon entre ellos por mantener el poder, lo que también fue infructuoso. Nadie estaba a la altura del Generalísimo, aquel a quien solo pudo derrotar una muerte por enfermedad. Sin Yeon Gae, la caída de Koguryo era un final fehaciente. En el 668 los chinos entraron a Pyongyang y ese fue el último año en que el reino de Koguryo existió sobre la faz de la tierra. Posteriormente, en una jugada brillante, los mandatarios de Silla expulsarían a los chinos de la península y unificarían los tres reinos en un solo estado coreano.

Moosa Junbi Sogi A



1. Niunja So Sonkal Dung Najunde Daebi Makgi

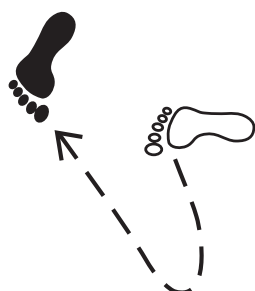
Realizar un desliz largo hacia C, para formar una posición L derecha hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia abajo hacia D, con el reverso del canto de mano izquierda.

Se realiza en moción circular.

2. Gunnun So Ghin Joomuk Nopunde Bandae Jirugi

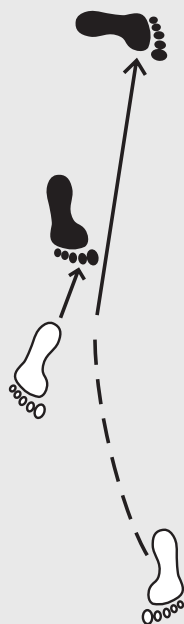
Dar un golpe alto hacia D con el puño largo derecho formando una posición para caminar izquierda hacia D, pivotando sobre el pié izquierda.

Realizar en moción lenta.



3. Niunja So Palmok Kaunde Daebi Makgi

Realizar un desliz largo hacia C, formando una posición en L hacia D, ejecutando un bloqueo en guardia al medio hacia D, con la parte externa del antebrazo derecho.



4. Twimyo Sonkal Yop Taerigi

Dar un golpe medio hacia afuera hacia D, con el canto de la mano derecha saltando hacia D, luego bajar en D, formando una posición L izquierda hacia D, con el canto de la mano derecha extendida hacia D.



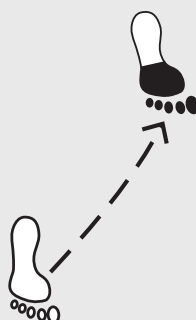
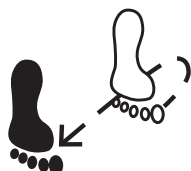
5. Niunja So Kyocha Joomuk Momcho Makgi

Realizar un desliz corto hacia C, conservando una posición L, izquierda, hacia D, realizando un bloqueo de chequeo, hacia BD, con los puños en X.



6. Gunnun So Gutgi

Dar un golpe cruzado cortante hacia afuera alto hacia afuera alto hacia D, con la punta de los dedos de la mano derecha, formando una posición para caminar derecha hacia D, desplazando el pie derecho.

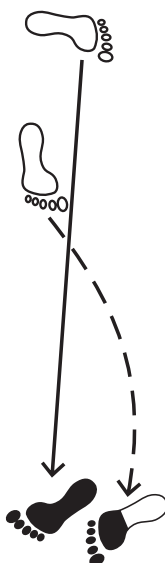


7. Dwitbal So Sun Palkup Bandae Naeryo Tulgi

Dar un golpe ascendente con el codo derecho vertical formando una posición L corta izquierda, hacia D, retrayendo el pie derecho.

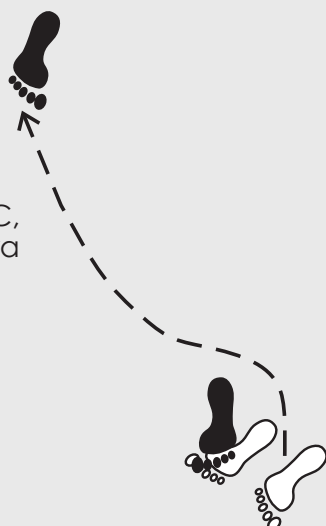
8. Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

Saltar hacia D, formando una posición en X izquierda hacia AD, dando un golpe lateral alto hacia D, con el reverso del puño izquierdo.



9. Gunnun So Sonkal Najunde Bandae Yop Makgi

Mover el pie derecho hacia C, para formar una posición para caminar izquierda hacia D, realizando un bloqueo hacia afuera bajo hacia D, con el canto de la mano derecha.



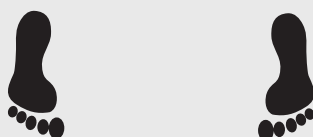
10. Narani So Sonbadak Kaunde Golcho Makgi

Desplazar el pie derecho sobre la línea AB, para formar una posición de pies paralelos hacia D, realizando un bloqueo de agarre medio hacia D, con la palma izquierda.



11. Narani So Ap Joomuk Kaunde Jirugi

Dar un golpe medio hacia D, con el puño derecho conservando una posición de pies paralelos hacia D.



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 978-83-942461-5-0

VOL. 2

TAEKWON-DO El Arte De Las Formas



LUKAS GRYGIEL