

LUKAS GRYGIEL

Guía para principiantes
LUKAS GRYGIEL

EL CAMINO AL CINTURÓN NEGRO

FORMAS DE CINTURONES DE COLOR, TEORÍA Y TÉCNICAS FUNDAMENTALES



Con Jaroslaw Susks, múltiple campeón mundial

EL CAMINO AL CINTURÓN NEGRO

Lukas Grygiel



EL CAMINO AL CINTURÓN NEGRO

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	3
2. PRESENTACIÓN CAMPEONES	4
3. EL VIAJE COMENZA.....	8
4. QUÉ ES EL TAEKWON-DO	14
5. CULTURA ESPIRITUAL	16
6. PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO.....	17
7. EL UNIFORME DEL TAEKWON-DO.....	18
8. LA FILOSOFÍA DEL TAEKWON-DO.....	19
9. ORIGEN DE LAS FORMAS.....	19
10. PORQUÉ SON 24 LAS FORMAS.....	19
11. ENTRENAMIENTO DEL TAEKWON-DO.....	19
12. ENTRENAMIENTO SECRETO DEL TAEKWON-DO.....	20
13. TEORIA DEL PODER.....	20
14. COMPETENCIA DEPORTIVA.....	22
15. SISTEMA DE GRADUACIÓN	25
16. POSICIONES.....	27
17. TECNICAS BASICAS	34
18. COMBATE	41
19. MODELOS DE PREGUNTAS DE EXAMEN.....	53
20. ESTUDIO DEL MOVIMIENTO ONDULATORIO O SINUSOIDE.....	56
21. SAJU - JIRUGI	58
22. SAJU - MAKGI	64
23. CHON - JI	73
24. DAN - GUN	83
25. DO - SAN	93
26. WON - HYU	105
27. YUL - GOK	117
28. JOONG – GUN	131
29. TOI - GYE	145
30. HWA - RANG	159
31. CHOONG - MOO	171
32. BLACK BELT	184
33. UN DÍA EN LA ETERNIDAD.....	185
34. BIBLIOGRAFÍA	185

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 preseverancia 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 Taekwon-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 Czystochowa, 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. Su creencia personal que "la esencia de la vida es crecer" lo ayuda a darle siempre un valor excepcional a sus clientes.

Lukasz Grygiel III 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



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, 2015) 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 de 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



Ms. Soledad SERRANO IV DAN

Nacida el 3 de abril de 1985 en Buenos Aires, Argentina. Comenzó su práctica a la edad de 5 años y continúa hasta la actualidad por más de 25 años.

Campeona del Mundo Individual: Puerto 2002, Polonia 2003, Alemania 2005, Canadá 2007, Argentina 2009, Nueva Zelanda 2011.

Campeona del Mundo por equipos: Canadá 2007, Argentina 2009, Nueva Zelanda 2011.

Bronce en el Campeonato del Mundo Corea 2000.

Campeona Panamericana: Paraguay 2004, Brasil 2008 (overall mejor competidora femenina), Argentina 2010 ((overall mejor competidora femenina)

Premio Artista Marcial Overstanding 2008.

"Hall of Fame" Multiple World Champion 2015

Soledad Serrano IV DAN



LAS HERMANAS LIND

Marielle y Madeleine Lind nacieron el 30 de enero de 1991 y el 30 de marzo de 1994 respectivamente. Comenzaron la práctica de Taekwon-do en 2002 en el Club Bergen de Noruega, y ambas fueron elegidas para representar a su país a la edad de 15. Su temprano talento las llevó rápidamente a conseguir numerosos logros rápidamente.

Marielle se consagró campeona del mundo en 2015 luego de haber obtenido varias medallas de oro en las copas del mundo y torneos internacionales.

Madeleine también alcanzó la cima en el campeonato del mundo 2015, un logro impresionante luego de consagrarse tres veces consecutivas campeona de Europa. A sus logros individuales se

suman las medallas conseguidas en lucha preestablecida y en formas por equipo con el equipo de Noruega.

Aquellos que las conocen, saben que tanto el arduo trabajo y dedicación con el deporte, tanto como instructoras como competidoras, fue lo que las llevó a obtener tantos reconocimientos. A pesar de su juventud, son competidores de mucha experiencia y gran ejemplo deportivo para todos los practicantes de Taekwon-do.

Marielle Lind III DAN

Madeleine Lind II DAN



1. EL VIAJE COMIENZA.....

Estás en el camino que vale la pena tomar. Fue una decisión acertada elegir ser un artista marcial del Taekwon-Do. Quizás recién comenzaste, inspirado por las técnicas de los cinturones negros y esperas que algún día puedas impresionar a tu familia, a tus amigos y al resto del mundo con tus propias técnicas. Y está bien, es lógico empezar con ese objetivo en mente. Pero recuerda que el camino no se termina allí. Para ser honesto, nunca termina.

“Ser Cinturón Negro es un viaje, no un destino”

Así que ahora estamos juntos en este camino, buscando la excelencia y la perfección. El Taekwon-Do es una aventura que te pondrá a prueba, te enseñará y te dará la sensación de auto satisfacción, el sabor de la victoria y lecciones ante la derrota. También te dará la confianza que necesitas para todas las áreas de tu vida: familia, escuela, relaciones, negocios. Esto realmente es algo que no tiene precio.

Encontrarás un montón de personas en este camino: maestros y estudiantes siguiendo el legado del General Choi Hong Hi. Te darán inspiración, algún consejo y quizás te dejarán algún ojo morado también.

Yo personalmente, tuvo la inmensa fortuna de encontrar grandes personalidades en mi camino, muchos de ellos se convirtieron en amigos personales, mentores y guías. Si tuviera que decir cuál fue el máximo valor de mi práctica de Taekwon-Do, diría que fue encontrar tanta gente notable. Todo está delante de vos.

Date una oportunidad. Conoce este mundo, y verás que no te arrepentirás.

Y recuerda que:

“Un viaje de mil millas comienza con un solo paso”.

He practicado Taekwon-Do por 15 años. Casi la mitad de mi vida. Durante ese tiempo, me he mudado, he cambiado de trabajo, me he casado, he tenido hijos y también me lesioné. He encontrado muchos obstáculos que para muchos podrían haber sido una excusa para abandonar la práctica de este gran arte marcial. Convertirse en cinturón negro no es fácil, estar en el camino no es fácil.

Pero...

“Nada que valga la pena es fácil”.

Quiero compartir con ustedes algunas cosas desalentadoras que he escuchado en estos años y a las que tuve que enfrentarme. Voy a compartir también aquellas cosas que creo que me mantuvieron en el camino, y espero que les sean útiles.

Lo más importante no es una creencia, sino el ferviente deseo de practicar Taekwon-Do y convertirme en el mejor. El mejor en mi club, en mi país, en el mundo. Pero lo más importante, ¡en la mejor versión posible de mí mismo! Esta actitud es la que necesitamos. Te va a sacar de tu zona de confort, para hacer un mayor esfuerzo del que hiciste ayer. No alcanza con el deseo de “querer tener un cinturón negro”, cualquiera puede decir eso, pero pocos realmente llegarán a serlo.

¡Pongámonos en acción, midamos nuestro progreso, movámonos hacia adelante!

MOTIVACIÓN

¿Cuáles son las acciones que podemos tomar? ¿Qué cosas nos pueden ayudar a mantenernos alertas y concentrados?

- Tener una visión – Nada puede ayudarnos más a tener una clara visión de lo que tenemos en mente. La visión de uno mismo compitiendo, ganando, siendo ágil y flexible. Visualizar qué es lo más importante para cada uno – ser un maestro, un profesor, ser una persona que proteja a sus seres queridos. Imaginar la mejor versión de cada uno y describir de qué manera el Taekwon-Do puede ayudarnos a convertirnos en esas personas. Tomemos nota de esto.

- Tener objetivos – Materialicemos nuestra

visión en papel y convirtámoslo en un objetivo. Inspirador pero realista, algo que se pueda medir. ¿Qué es lo que queremos alcanzar y cuando? Establezcamos objetivos de corto y largo plazo. Se puede comenzar dando un excelente primer examen de graduación.

- Medir el progreso – Juntar fotos y videos de nuestros exámenes, torneos y entrenamientos. Hoy en día es muy fácil. Cada tanto mira estos videos y analiza tu progreso y podrás ver que lo que te resultaba difícil ahora es mucho más fácil. Querrás seguir avanzando, no querrás quedarte siempre en el mismo lugar. Muchas cosas en la vida nos pueden hacer sentir bien, pero la verdadera felicidad viene del progreso.

- Encontrar modelos inspiradores - Tanto para lucha como para formas. Mira sus videos, ve a sus seminarios, trata de hablar con ellos y mantente conectado a través de las redes sociales. Aprende de los mejores.

- Aprender acerca del Taekwon-Do – Cuando comencé mi práctica nunca imaginé lo grande que es el mundo del Taekwon-Do. En ese entonces tampoco me importaba mucho, tranquilamente podría haber sido el único practicante en la tierra. Pero más tarde comprendí que es importante saber que somos una familia alrededor del mundo. Saber que somos parte de algo grande es muy motivador. Seguramente lo fue para mí.

- Involucrarse – Hay una gran diferencia entre alguien que sólo asiste a clases y vuelve inmediatamente a su casa y alguien que quiere conocer más acerca de su institución, ayuda con la organización de eventos, colabora con la difusión de su Dojang. Independientemente de las habilidades que cada persona tenga, estoy seguro que cada uno puede ser valioso para su profesor o su club. Comenzando desde el plano local, se puede llegar a ser parte del Taekwon-Do a nivel nacional y mundial.

- Encontrar amigos en Taekwon-Do – Encontrar un grupo de amigos que compartan tu pasión no tiene precio. Si decides involucrarte, será mucho más fácil encontrar nuevos amigos con quien entrenar como así también conseguirás

apoyo en los momentos difíciles.

– **Mantener el compromiso** – ¿Realmente sabemos lo que es el compromiso? Si ves una película de acción, con escenas de peleas, música dramática, un gran guión y sientes esas ganas incontrolables de ser un artista marcial... ¿realmente es verdad? Por supuesto, pero las ganas no lo son todo, simplemente una parte.

“El compromiso es mantenerse leal a tus pensamientos y a tus ganas a través del paso del tiempo”.

Por supuesto que hay mucho sobre motivación. Pero lo que realmente necesitamos recordar es que:

“La motivación hace que arranques. El hábito te mantiene andando”.

La gente usualmente desestima el poder del hábito. Hay mucho que hablar sobre la fuerza de voluntad. Y por supuesto es bueno tenerla. Todos necesitamos eso. Pero si necesitamos de la fuerza de voluntad cada vez que nos encontramos ante un obstáculo, a la larga dejaremos de avanzar. Si estamos al comienzo de una dieta, posiblemente con fuerza de voluntad comeremos poco en cada comida, pero en un determinado momento posiblemente nuestra fuerza de voluntad cese, y nos encontraremos comiendo mucho como recompensa por todo el esfuerzo que hemos hecho.

“El poder del hábito es tal que no requiere de la fuerza de voluntad”.

Mantente motivado, entrena regularmente, conviértelo en un hábito. El entrenamiento debe convertirse en una acción más como lo es lavarse los dientes u otra acción diaria. Pronto te acostumbrarás a eso. Tu familia y tus amigos también.

Al final de esta sección dejo dos ideas. Una es una frase acuñada por un atleta fenomenal, un verdadero compromiso que te ayudará a ser imparable:

“Si no estoy de humor para entrenar, entonces cambio mi humor”.

Michael Phelps

Por último, ten en cuenta que puedes tener toda la motivación del mundo, las mejores intenciones, la visión y los objetivos. Esto te ayudará a empezar y a mantenerte andando. Pero a pesar de tener todo esto, también se puede fallar. Es posible que existan momentos de duda, otros momentos en los que parezca que el camino desaparece, y esa es la verdadera prueba. Porque como dijo sencillamente Jim Rohn:

“Algunos sí, otros no”.

Simple y conciso. Estás entre los que lo lograrán o no. Menos del 3% de todos los estudiantes logran llegar a cinturón negro. De los pocos que lo hacen, solo la mitad logran llegar al segundo dan. (Según una encuesta en EEUU sobre todos los estilos de artes marciales).

Uno elige si quiere pertenecer a la pequeña minoría de los que lo logran o solamente ser parte de las estadísticas.

POSIBLES OBSTÁCULOS

Aquel que ha escalado una montaña conoce los riesgos a los que se enfrenta. El escalador debe tener un equipamiento especial y estar preparado para cualquier posible obstáculo que se le presente. En la práctica del Taekwon-Do ocurre algo similar y debemos estar preparados para el arduo camino que significa alcanzar el cinturón negro. A continuación les dejo un listado de posibles obstáculos que pueden encontrar en su carrera.

LA INSEGURIDAD DE LOS PADRES

Los padres suelen ser de gran ayuda para nuestra práctica, pero también puede llegar un momento en el que pongan nuestra actitud y voluntad a prueba. En mi caso, cuando quise comenzar con las clases de Taekwon-Do, mi padre creyó que lo mejor para mí era enfocarme con los estudios escolares y no perder tiempo con otras cosas. Pero mis ganas de hacer Taekwon-Do seguían intactas. Entonces comprendí que siempre podía haber una excusa o una razón para no entrenar.

“Puede haber resultados, puede haber excusas. No puede haber ambos”.

Los padres son sinceros, se preocupan por sus hijos y quieren lo mejor para ellos, pero a veces ellos no saben que es lo mejor. No debemos culparlos, debemos hablar con ellos y explicarles nuestra intención y dejarlos ser parte de nuestra aventura. Cuando logres tus propósitos, tus padres se sentirán felices y satisfechos. Las personas deben seguir sus sueños, no alejarse de ellos.

INFLUENCIAS DEL ENTORNO

El ser humano busca la aceptación y aprobación del grupo social. Cada individuo quiere ser valorado y reconocido. Esto se da sobretodo en la adolescencia, cuando los jóvenes buscan y arman su identidad en torno a gustos y preferencias.

Muchas veces un niño o un adolescente comienza la práctica del Taekwon-Do y debe comenzar con ciertas rutinas de entrenamiento y práctica, mientras los amigos permanecen en sus casas jugando video-juegos, mirando TV, o gastando su tiempo en las redes sociales y el celular. Otras veces el joven practicante deberá sacrificar salidas nocturnas o fiestas en pos de entrenamientos. La decisión puede ser difícil, pero para triunfar en la carrera marcial ya conocemos cual es la respuesta. Invitar a tus amigos a tus exámenes, torneos o entrenamientos puede ayudar. Si son realmente amigos te entenderán. Incluso puede ser que algunos también se interesen por la práctica.

Seguramente también muchos de tus compañeros de entrenamiento se convertirán en tus amigos, y con ellos será mucho más fácil compartir el camino. Compartir las mismas creencias y anhelar un mismo objetivo es grandioso.

¿Porqué mirar deporte por televisión cuando realmente nos podemos convertir en deportistas nosotros mismos y ser los protagonistas de nuestra propia historia? Siempre supe que prefería ser un atleta antes que mirarlos por TV. Quiero entrenar,

involucrarme, ayudar a organizar eventos, competir. Aún recuerdo cuando mis amigos y mi familia me vieron ganando el campeonato local de Taekwon-Do. Era el canal local, pero aún así, yo estaba ahí.

MEDIOCRIDAD

La persona promedio no persigue sus sueños, no los escribe, no actúa en consecuencia a ellos. Pero ¿esto siempre ha sido así? Cuando somos niños pequeños gritamos, pateamos, hacemos caprichos, berrinches, para conseguir lo que queremos. ¿A dónde ha quedado todo eso? Muchas veces las personas promedio se interponen en nuestro camino para revocar nuestra determinación. Hay frases que solemos escuchar los practicantes:

- *“¿Seguís haciendo Taekwon-Do? ¿No te parece que ya es hora de madurar?”*
- *“Bueno, seguramente cuando consigas un trabajo real vas a dejar Taekwon-Do. Yo también practicaba pero después tuve que pensar en mi futuro y abandoné”.*
- *“Espera a que te cases y tengas hijos, eso va a terminar tu hobby”*

Y sin embargo seguimos practicando.

Lo que mucha gente realmente quiere es que abandonemos, ya que en alguna oportunidad ellos mismos han abandonado y necesitan estar tranquilos sabiendo que no son los únicos. Pero los verdaderos artistas marciales no debemos darles esa oportunidad.

“Entrenamos nuestras excusas o nuestra determinación”.

Cada entrenamiento cuenta, cada repetición. Si somos capaces de mantenernos fuertes y con convicción a pesar de las influencias negativas externas seremos cada vez más fuertes.

Analicemos algunas supuestas “buenas” razones para abandonar:

¿Todavía practicas Taekwon-Do? ¿No estás grande para eso?

Para muchos, Taekwon-Do es una actividad para niños y adolescentes y creen que los adultos deben enfocarse en otras cosas como el trabajo, la familia, etc. Pero ¿qué pasa con la gente que abandona la práctica que hicieron durante años. En nuestro caso Taekwon-Do. ¿Qué pasa cuando esas personas dejan de lado su pasión? ¿Cómo empiezan a ser sus vidas? ¿Es realmente la vida que quieren vivir? El Taekwon-Do es parte de nuestra esencia y realmente es posible ser artista marcial y dedicarnos efectivamente a nuestras familias, carreras, trabajo y obligaciones cotidianas. Hay muchísimos adultos involucrados en la práctica del Taekwon-Do.

El camino del cinturón negro es el comienzo de un largo proceso para convertirnos en Maestros y Grandes Maestros. No esperes que esto ocurra antes de los 30 años. El Taekwon-Do es un objetivo a muy largo plazo. En esto hay una gran diferencia entre Taekwon-Do y otras disciplinas como Kick-Boxing y las Artes Marciales Mixtas. Es muy difícil entrenar estos deportes cuando se tiene 60 años o más. En el Taekwon-Do a esa edad los instructores se convierten en Maestros o Grandes Maestros y son mentores de los más jóvenes. Y los que no son Maestros pueden entrenar formas, ejercicios fundamentales, ser árbitros, referís, etc. Siempre habrá en Taekwon-Do una nueva motivación, porque el viaje nunca se termina.

No pensemos en el Taekwon-Do como un deporte que se practica durante la juventud y luego se deja. Es mucho más que eso. Hay un plan para cada uno de nosotros en este hermoso camino.

"Seguro que abandonarás la práctica cuando encuentres un trabajo en serio"

Ganar dinero para mantenernos a nosotros mismos y a nuestras familias es absolutamente primordial. No hay ninguna duda sobre eso. También el trabajo nos lleva un montón de tiempo. Pero ¿Esto significa que debo abandonar el Taekwon-Do?

Para mí, ahora Taekwon-Do es mi trabajo. Lo comparto con gente a la que admiro y con la que tengo la misma pasión. Diseñar Black Belt Project me dio la posibilidad de viajar, conocer grandes personas, entrenar y al mismo tiempo poder mantener a mi familia. Pero no siempre fue así. Tuve diferentes trabajos, viví en muchas ciudades distintas y siempre busqué algún horario para entrenar. En casa, durante los fines de semana, a veces muy tarde a la noche.

Hay dos maneras de manejar esta situación. Siempre hay una manera de entrenar y trabajar al mismo tiempo. A veces es muy difícil y requiere que el entrenamiento sea en nuestras propias casas. No es lo ideal, el Dojang siempre es la mejor opción, pero ante falta de tiempo y horarios hay muchos programas como libros, enciclopedias o videos que nos ayudarán a mantenernos conectados con el Taekwon-Do. Quizás algún día, cambien los horarios laborales y tendrás más tiempo para volver al Dojang.

La segunda forma es hacer del Taekwon-Do tu trabajo principal o actividad secundaria. Si has entrenado seriamente durante años posiblemente puedas convertirte en instructor y tener tus propios alumnos. El hecho de ser un artista marcial te dará la posibilidad de construir tu propia carrera, tu propia identidad dentro del Taekwon-Do. La filosofía de nuestro arte marcial no es sólo para el Dojang, sino para la vida. Recordemos el primer precepto de la filosofía del Taekwon-Do:

"Estar dispuestos a continuar el camino aunque éste sea duro y hacer las cosas que valgan la pena aunque sean muy difíciles".

Si te apasiona Taekwon-Do ¿porqué vivir en u dentro de un trabajo aburrido? ¿Porqué no ser el creador de tu trabajo y por ende de tu vida?

"Espera a que nazcan tus hijos, eso cambia todo. No tendrás tiempo para Taekwon-Do"

Es verdad que la llegada de un hijo al mundo cambia todo. Pero no es el mundo

el que cambia, sino uno mismo. Para muchos la llegada de los niños es el fin de la pasión, de los viajes, de las salidas, de una situación financiera más cómoda. Los hijos pueden ser una buena excusa. Pero también una gran motivación.

"Soy pobre porque tengo hijos" dijo un hombre.

"Soy rico porque tengo hijos" dijo otro.

Muchas veces los padres dicen cosas como "No pude hacer esto en mi vida, pero quiero esto para ti". No podemos poner presiones extras sobre nuestros hijos. No pretendamos que sean campeones del mundo ni los mejores. Ellos no aprenden de lo que le decimos, sino de lo que hacemos, de lo que ven. Aprenden del ejemplo.

¿Queremos mantener a nuestros hijos sanos, practicando deportes, artes marciales, fuera de los peligros de las drogas, el alcohol? Por supuesto, entonces demosles el mejor ejemplo, sigamos entrenando nosotros, que vean nuestro sacrificio, nuestro esfuerzo. ¿Qué pensarán si les decimos "yo entrenaba Taekwon-Do, pero cuando naciste tuve que abandonar?" ¿Cómo crees que se sentirán? Tenemos que darle los mejores ejemplos, vivamos una vida apasionada y trasmitámoslo a nuestras futuras generaciones.

Esto es muy serio. Nunca sabremos a quien estamos inspirando a través de nuestro entrenamiento. Quizás estemos ayudando a cambiar vidas.

Ahora que tienes hijos deberás entrenar más fuerte.

Muchos de los que realmente están empezando son más jóvenes que yo cuando comencé la práctica. Recuerden que encontrarán diversos obstáculos. Buenas películas, buenos video juegos, fiestas, salidas. Mi consejo es que piensen en grande, recuerden el compromiso y tomen la decisión acertada.

Me gustaría terminar este capítulo con una cita de mi héroe de la infancia, Sylvester Stallone (Rocky Balboa), quien me transmitió la actitud de "nunca abandonar". No hablo del personaje de la película sino del actor. Él mismo escribió el guión de la película y se rehusó a venderla a diferentes estudios si él no era el protagonista, a pesar de que vivía en una apremiante situación económica y tenía a su mujer embarazada. Luchó hasta que consiguió los financistas y también el papel protagónico de la película.

"Déjenme decirles algo que seguramente ya saben. La vida no es todo rayos de sol y arco iris, este mundo es un lugar peligroso y duro al que no le importa cuán fuerte eres, porque pega tan fuerte que te va a dejar de rodillas. Yo, tu, nadie pega tan fuerte como la vida, pero no importa quién pega más fuerte, sino quien resiste más y continúa avanzando. Así es como se construyen las victorias, así es como se gana. Si sabes cuánto vales, exige lo que te mereces. Aguanta los golpes y no comiences a señalar ni a él, ni a ella ni a nadie porque no estás donde quieres estar. Los cobardes hacen eso y tú no eres un cobarde, tu eres mejor que eso."

Rocky Balboa

El camino al cinturón negro es el camino del guerrero. Sé uno.



2. QUÉ ES EL TAEKWON-DO

En simples palabras podemos decir que el Taekwon-Do es un combate sin armas, cuyo propósito es la defensa personal. Desde un punto de vista más amplio, es también el uso científico de la mente y el cuerpo en el arte de la defensa personal. Trabajando el desarrollo de la personalidad que ha obtenido el máximo de sus capacidades a través de un intenso entrenamiento físico y mental.

Choi Hong Hi, un general del ejército coreano del siglo XX, diseñó una serie de ejercicios para preparar a sus soldados en la lucha mano a mano. A pesar del modelo utilitarista de esa época (entendiendo como utilitarismo la doctrina que considera la utilidad como principio fundamental), el General fue capaz de integrar el concepto de "do" (camino, filosofía de vida), en un arte marcial moderno que hace hincapié en la educación y la ética de sus practicantes. Él definió al Taekwon-Do como "el arte de disciplinar la mente a través de disciplinar el cuerpo".





TAE: acción de pie,
patada

KWON: acción de la
mano, puño

DO: camino

Choi se percató que la disciplina técnica y el entrenamiento físico son la base para conseguir una mayor expectativa de vida, coraje, inventiva, autocontrol, respeto y determinación.

Actualmente en Taekwon-Do podemos distinguir tres campos de entrenamiento:

Modelo de entrenamiento utilitario: Principalmente utilizado para incrementar las habilidades de defensa personal. Se desarrolla en las fuerzas de seguridad, ejército y policía. Este modelo se enfoca en la perfección del arte de derrotar al rival por todos los medios posibles.

Modelo de entrenamiento de salud: Se lo reconoce como una forma pragmática de mejorar la condición física. Estudios recientes demuestran que la práctica de artes marciales no contempla sólo una efectiva manera de autodefensa, sino también como una terapia saludable. Las artes marciales modernas contribuyen a mejorar la salud, combatiendo un sinnúmero de desordenes médicos.

Modelo de entrenamiento educacional: Apunta directamente al factor filosófico-mental y sobre todo a los jóvenes brindándoles conceptos tradicionales de oriente como comportamiento ético y moral, mostrándoles las reglas de un combate noble, dignidad y respeto por el oponente, como así también manejar dicotomías tales como valor-agresividad, orgullo-vanidad, coraje-cobardía.

El mejor modelo de entrenamiento de Taekwon-Do consiste en una combinación de los tres modelos previamente mencionados. En caso de un ataque real, sería conveniente utilizar el modelo de entrenamiento utilitario en un cuerpo perfect-

amente entrenado con el modelo de salud. Muchas veces un desbalance entre estos tres factores puede conducir a una patología. Esto puede producir que el Taekwon-Do pierda sus características de defensa personal y se convierta en un canal de agresión.

En el plano deportivo, el Taekwondo ITF presenta cinco competiciones diferentes: formas, luchas, rotura de poder, técnicas especiales y lucha preestablecida. Aquí también entran en juego el balance de los tres modelos de entrenamiento. La lucha permite el desarrollo del modelo utilitario y educativo, las formas combinan el modelo de salud con el educativo, y las pruebas de rotura y técnicas, el utilitario con el de salud.



3. CULTURA ESPIRITUAL

Entender la cultura espiritual de oriente es a menudo bastante complicado para los occidentales. El General Choi Hong Hi aseguraba que la cultura espiritual debe ser parte integral del entrenamiento de todo estudiante, lo que le reportará no sólo un excelente acondicionamiento físico y versatilidad, sino también le brindará un mejor desempeño deportivo y una excelente conducta moral.

ESPÍRITU

En oriente, el espíritu es definido como una fuerza que epitomiza la creación en sí misma. Es una combinación de una mente creativa y consiente y la actividad física. Cada acción es motivada por la fuerza del espíritu. Podemos optimizar el máximo efecto de nuestro trabajo sólo a través de una mixtura de mente y cuerpo, todo en uno como parte indivisa. Citando a los antiguos griegos "mente sana en cuerpo sano".

En Taekwon-Do la cultura espiritual y la moralidad deben ser enfatizadas, no sólo en pos de la fuerza, la técnica y el desarrollo de la confianza sino también para formar el carácter. La cultura espiritual es un mecanismo que apunta a la realización de un objetivo, y no importa lo que se interponga en su camino, ese objetivo se cumplirá si la cultura espiritual se encuentra fortalecida.

Durante el entrenamiento el estudiante debe constantemente desarrollar la disciplina física y mental. Estas actividades deben ser consideradas partes inseparables del entrenamiento diario.

VIAJAR

Los viajes nos brindan la posibilidad de conocer nueva gente y lugares. En nuevas personas encontramos nuevas ex-

periencias y puntos de vista. Esto nos da sabiduría y apertura mental. También lejos de nuestro hogar podemos comprobar el dicho de que "no hay mejor lugar como la propia casa". En un viaje podemos apreciar y valorar nuestro hogar, nuestra familia y nuestro país. En definitiva, viajar es una increíble lección de patriotismo.

ESCALAR MONTAÑAS

Esta forma de ejercicio no sólo desarrolla la fortaleza muscular, sino que también es "alimento para el alma" e incrementa la sensación de victoria y triunfo. Un poema coreano dice: "No importa que tan alta sea la montaña, de cualquier manera se la puede comparar con una pequeña tumba bajo el cielo. No hay motivo por el que un humano no pueda alcanzar la cima si así lo desea, pero generalmente se queja de su altura y ni siquiera considera intentarlo".

DUCHAS FRÍAS Y BAÑOS

Tomando duchas de agua fría y trabajando descalzo en la nieve el estudiante aprenderá tenacidad y orgullo.

TRABAJO SOCIAL

A través del trabajo social y el voluntariado por el medio ambiente, por los pobres y los necesitados, los estudiantes aprenden humildad, camaradería, tolerancia y generosidad.

ETIQUETA

Los estudiantes deben aprender a demostrar un alto nivel ético tanto dentro del Dojang como fuera de él. Durante el entrenamiento los estudiantes con menores graduaciones se verán obligados a mostrar un comportamiento adecuado con los superiores. Las graduaciones avanzadas también deberán mostrar este comportamiento con los estudiantes de mayor edad. En todos los casos la cortesía debe ser la regla principal.

14. POSICIONES

Charyot Sogui (Posición De Atención)



Es la posición que se usa para saludar, por lo tanto es la primera que aprende el estudiante. Los pies forman un ángulo de 45° y al saludar se inclina el torso 15°. Las rodillas van extendidas.

Narani Sogui (Posición Con Pies Paralelos)

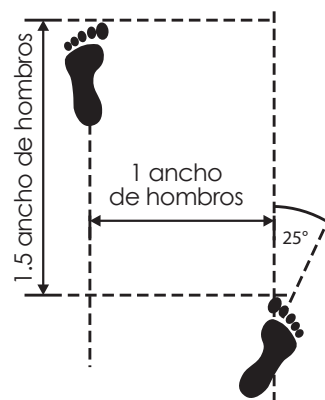


Tiene un ancho de hombros de separación por el canto externo de los pies, que a su vez los mismos van paralelos.

El peso del cuerpo se distribuye el 50 % en cada pierna.

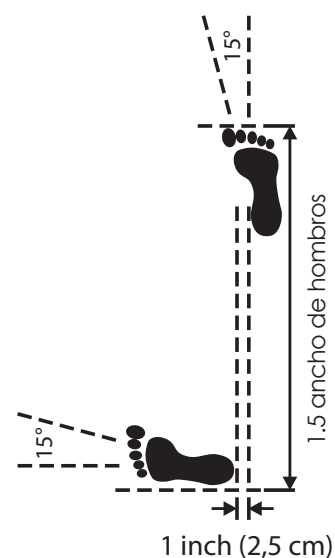
Se la utiliza para realizar posiciones frontales o laterales.

Gunnun Sogui (Posición Para Caminar)



Esta es una posición sólida tanto en defensa como en ataque. Tiene un ancho y medio de hombros de separación entre la punta de los dedos gordos de cada pie a lo largo y a una distancia lateral de ancho de hombros formada desde el centro del empeine de cada pie. La rodilla de atrás va extendida y la de adelante va flexionada formando una línea perpendicular con el talón. El peso del cuerpo se distribuye la mitad en cada pierna. El pie de atrás tiene una inclinación de 25° hacia afuera. Se utiliza con frente total o semi frontal. La posición será derecha o izquierda, según el pie avanzado.

Niunja Sogui (Posición En L /70-30)



Tiene un ancho y medio de hombros de separación en largo entre el canto externo del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante, que a su vez debe estar en línea recta con el talón del pie de atrás. La rodilla del pie de atrás cae perpendicularmente sobre el dedo gordo, mientras que la del pie de adelante cae sobre el talón. Siempre se la utiliza en posición semi frontal. Los pies van 15° hacia adentro. El peso del cuerpo se distribuye en un 70% sobre la pierna de atrás y un 30% sobre la de adelante.

Ap Chagi (Patada de frente) - Patada ejecutada linealmente con el uso del metatarso como herramienta de golpe. Abajo vemos su ejecución desde la postura Niunja Sogi.

Vista frontal



Vista lateral



Twimyo Ap Chagi

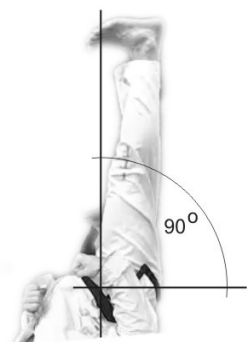


Dollyo Chagi (Patada Circular) – Técnica de pie para atacar preferentemente desde los costados. El metatarso es la herramienta de ataque. El pie de apoyo pivota en el momento de la ejecución. Abajo vemos su ejecución desde la postura Niunja Sogi.

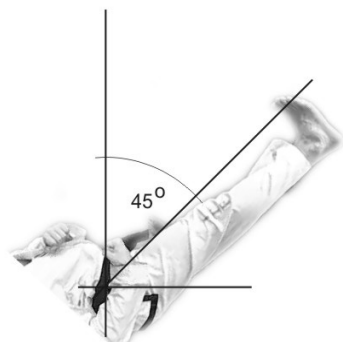


Vista frontal

Yop Dollyo Chagi es una técnica que se utiliza usualmente tanto en entrenamientos como en la lucha. La diferencia con el Dollyo Chagi es la localización del destino. En el Dollyo Chagi está ubicado a 45 grados y en Yop Dollyo Chagi a 90 grados.



Yop Dollyo Chagi

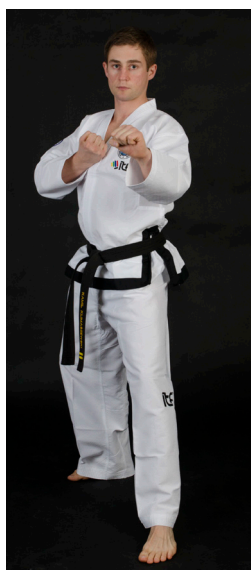


Dollyo Chagi



Twimyo Dollyo Chagi

Yop Dollyo Chagi



Ejecución tradicional

Ejecución deportiva

Ejemplo 1.

1.

El atacante mueve la pierna derecha desde **Niunja So Daebi Palmok Magki.**



2.

Ataque: **Niunja So Sonkal Yop Taerigi.**
Defensa: **Niunja So Sonkal Daebi Magki.**



3.

Segundo ataque: **Nopunde Dollyo Chagi.**
Segundo bloqueo: **Gunnun So Doo Palmok Magki.**



4.

Contraataque: **Niunja So Yop Palkup Tulgi.**



Ejemplo 2.

1.

El atacante mueve
la pierna derecha
desde **Niunja So Daebi**
Palmok Magki.



2.

Ataque:
Gunnun So Sun Sonkut
Tulgi.

Defensa: **Niunja So**
Sonkal Daebi Makgi.



3.

Segundo Ataque:
Najunde Ap Chagi
Segundo Bloqueo:
Niunja So Bakat Palmok
Najunde Makgi



4.

Contraataque:
Nopunde Yop Chagi



Choong - Moo



Chung Moo Fue el nombre del Almirante Yi Sun-Sin de la Dinastía Lee, quien inventó el primer barco de guerra (Kobuk-son), en el año 1592. Se comenta que este barco es el precursor del submarino moderno. Este Tul termina en un ataque con la mano izquierda simbolizando su lamentable muerte, no teniendo la chance de demostrar su irrefrenable potencial, probado en la lealtad a su Rey.

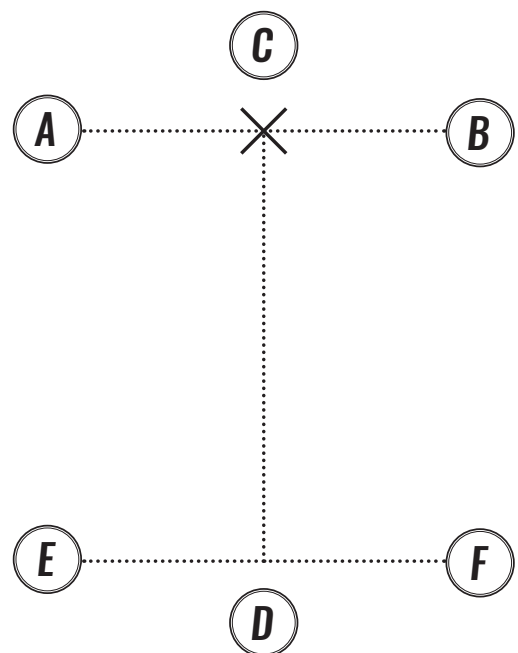
Movimientos: 30

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

Posición preparatoria:

Narani Sogi
Posición Con Pies Paralelos

Diagrama:



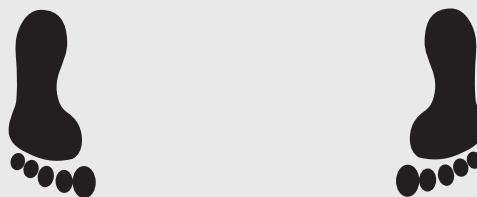
Chung-Moo 충무 / 忠武

Mitad del Siglo XVI. Corea empezaba a sentir nuevamente ataques esporádicos en sus costas a manos de los japoneses. El gobierno decidió entonces crear un Concejo de Defensa Fronteriza y que éste sea el encargado de todos los asuntos relacionados con la protección del país. Pero los burócratas yangban (nobles) solamente se preocuparon por tomar alguna que otra medida de precaución. Al otro lado del mar, en la tierra del sol naciente, Hideyoshi Toyotomi, el guerrero que había unificado Japón, estaba decidido a derrocar al Trono del Dragón Ming en Beijing. Corea sería su camino para llegar a él. Incluso, pensó Hideyoshi, hasta podría convertirse en aliado si el Rey Sonjo hubiera recibido las amenazas que le envió en 1590. Inspirado por su éxito en Japón, Hideyoshi juntó cerca



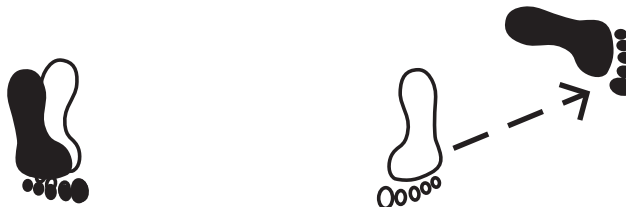
de 230.000 hombres en Nagoya y partió rumbo a la isla de Tsushima, considera propia para los coreanos, pero controlada por el clan japonés de So. Aquí el guerrero nipón armó su plataforma de lanzamiento para el ataque a Corea. En la primavera de 1592, los japoneses desembarcaron en Pusan, con un ejército muy superior en número al coreano. Chong Pal, el comandante de Pusan, luchó hasta la muerte para defender la costa, pero los japoneses lanzaron tres ataques mortíferos que enseguida dejaron indefensa la ciudad. De allí comenzaría el avance a Seúl. En un intento desesperado de detener la invasión, el Concejo de Defensa envió sus maltrechas tropas, pero pronto cayeron en batalla. En un acto de cobardía, el Rey Sonjo y su corte decidieron abandonar Seúl. En la huida la comitiva real recibió insultos y ataques por parte de la población enardecida. Mientras tanto, en la ciudad, los esclavos aprovecharon para incendiar las oficinas del Ministerio de Castigos, donde se encontraban los registros de aquellos que se encontraban bajo un régimen de esclavitud. En ese contexto de descontrol se hallaba Corea. Con una rebelión interna y con los japoneses acechando y conquistando cada porción de tierra que pisaban. Japón contaba con una fuerza militar experimentada, entrenada en las muchas campañas de reunificación. Pero sobre todo, tenía armas de fuego. No había razón aparente para creer que la indefensa y caótica Corea pudiera resistir el ataque nipón. Hasta que saltó a escena Yi Sun Sin.

Narani Sogi



1. Niunja So Sang Sonkal Makgi

Desplazar el pie izquierdo hacia B, formando una posición L derecha hacia B, realizando un bloqueo doble con el canto de las manos.



2. Gunnun So Sonkal Nopunde Baro Ap Taerigi

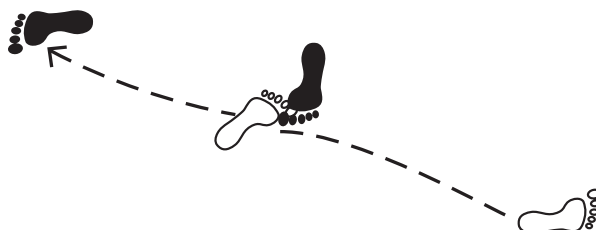
Desplazar el pie derecho hacia B, formando una posición para caminar derecha hacia B, dando un golpe frontal alto hacia B, con el canto de la mano derecha y llevando el reverso de la mano izquierda hacia la frente.

El canto de la mano llega hasta el centro del cuerpo del que ataca. La punta de los dedos se ubica a la altura de los ojos del que ataca.



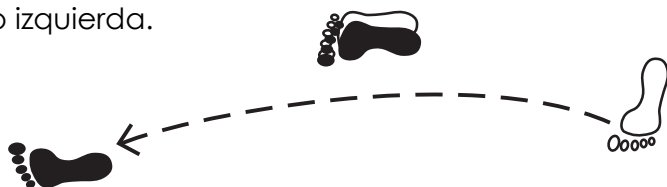
3. Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi

Desplazar el pie derecho hacia A, girando en el sentido de las agujas del reloj para formar una posición L izquierda hacia A, realizando un bloqueo en guardia media hacia A con el canto de la mano derecha.



4. Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi

Desplazar el pie izquierdo hacia A, formando una posición para caminar izquierda hacia A, dando un golpe alto hacia A con la punta de los dedos de la mano izquierda.



5. Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi

Desplazar el pie izquierdo hacia D, formando una posición L derecha hacia D, realizando un bloqueo medio en guardia hacia D con el canto de la mano izquierda.



6. Guburyo Junbi Sogi A

Girar hacia C, formando una posición preparatoria izquierda en una pierna flexionada A, hacia C.



7. Kaunde Yopcha Jirugi

Dar una patada de costado, al medio, hacia C con el pie derecho.





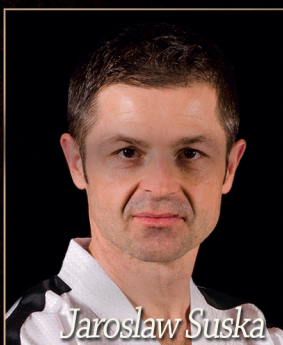
LUKAS GRYGIEL

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

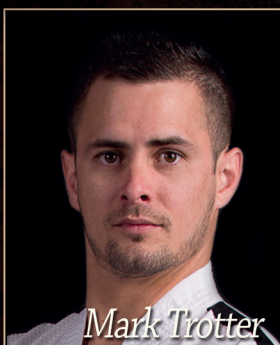
EL CAMINO AL CINTURÓN NEGRO es una guía no sólo para principiantes sino para todo aquel que busca dominar las técnicas básicas del Taekwon-Do y su filosofía. Aquí encontrará las formas de color desde Saju-Jirugi hasta Choong-Moo, las posiciones básicas y teoría. Las formas fueron realizadas por los mejores competidores del mundo.



Jaroslaw Suska



Lylian Doulay



Mark Trotter



Maxime Bujold



Soledad Serrano



Marielle Lind



Madeleine Lind

