



## Teoría Básica para el examen de 4º Gup (Azul)

### Forma: YUL-GOK

Tiene 38 movimientos.

Es el seudónimo del gran filósofo y maestro Yil (1536-1584), que fue apodado el Confucio de Corea. Los 38 movimientos de esta forma hacen referencia a su lugar de nacimiento, a 38º de latitud y el diagrama representa al "maestro".

### Diferencia del Taekwon-Do con otras Artes Marciales

A continuación haremos un resumen de las diferentes Artes Marciales para poder ver las características y diferencias con respecto al Taekwon-Do.

### **KARATE-DO**

Sistema de autodefensa de origen oriental que estaba basado en el Budismo Zen. Significa "Kara" = Vacío, "te" = Mano y "Do" = Camino ; se trata de luchar sin armas, utilizando los pies y principalmente las manos que son intensamente acondicionadas. Sus orígenes son muy remotos partiendo de la India, China, Okinawa y finalmente Japón. Actualmente tiene más de 300 estilos.

### **JUDO**

En el año 1870, un joven estudiante de la Universidad Imperial de Tokio, no muy fuerte de cuerpo, pero con una gran personalidad, Jigoro Kano, contemplaba durante una nevada, como las ramas más fuertes se rompían bajo el peso de la nieve, mientras que las más débiles cedían, dejando caer el peso de la nieve y volvían a su posición original. Partiendo de las antiguas artes marciales japonesas (Bushido), y de acuerdo a este simple principio de la naturaleza, Kano construyó las bases fundamentales del Judo. En el año 1964 se convierte en deporte olímpico. Técnicamente recurre a la utilización de la fuerza del oponente recurriendo a lances, palancas y barridas que constituyen la base del Judo. El Kodokan de Tokio, está considerado como la meca del Judo, su programa oficial de enseñanza (Gokyo), es por el que se rigen todos los países del mundo.

### **KENDO**

Es la "Vía del Sable". Es el conjunto de técnicas surgidas del uso del sable samurai (katana), que era utilizado por los nobles guerreros japoneses que servían a los Diamios. Tenían un código de conducta conocido como Bushido. Fueron suprimidos como casta hacia el año 1878.

### **KUNG-FU**

Sistema de lucha oriental originario de China. Se basa en los movimientos de los animales. Dentro de las artes marciales chinas es la que más difusión a tenido fuera de sus fronteras. En su forma original posee técnicas muy efectivas.

## **KENPO-KARATE**

Interpretación moderna de un sistema de lucha originaria de la China. En su versión moderna fue sistematizado por Ed Parker, que se hiciera famoso por ser instructor de Elvis Presley.

## **HAP-KI-DO**

Sistema de defensa personal originaria de Corea, combina técnicas de patadas con palancas y lances. Significa "Unión de la energía", desarrollado por Choi Yon Sul es un arte marcial que deriva del Hwa Rangdo y tiene semejanzas con al Aikido. El maestro del fundador de este sistema de combate, fue el mismo que el de Morihei Ueshiba, creador del Aikido, lo que explica su similitud.

## **AIKIDO**

Significa: 'Ai ' = Unión, 'Ki' = Energía y 'Do' = Camino. Es un camino de vida que une las energías del hombre, físicas, mentales y espirituales. Fundado por Morihei Ueshiba a partir de las antiguas técnicas utilizadas por los samurai; éstas se basan en la utilización de la energía del oponente por medio de movimientos circulares.

## **FULL-CONTACT**

Versión americana de las artes marciales, que utiliza el boxeo de manos, combinándolas con técnicas de pie. Tiene un alto grado de profesionalismo y favorece el uso de las manos por lo que se exige un mínimo de patadas por round.

## **W.T.F.**

Variante deportiva del Taekwon-Do original recientemente incluida en el Olimpismo. Ambos competidores utilizan chalecos amortiguadores y cabezales, se permite el Knock Out pero no está permitido golpear con el puño a la cara. La sede de la W.T.F. es la Kukkiwon, ubicada en Corea del Sur, donde se realizan entrenamientos intensivos para competidores de todas partes del mundo.

## **SUMO**

Forma ancestral de lucha puramente japonesa. Se trata de dos luchadores, cuyos pesos, casi siempre, superan ampliamente los 200 kilos, que tienen como meta, empujar al rival fuera de un círculo de cinco metros. Los combates duran menos de un minuto y tienen una gran intensidad. Es el deporte nacional de Japón. Sus practicantes son preparados y alimentados especialmente desde niños.

## **MUAYTAY**

Boxeo tailandés, que incluye como armas de ataque, pies, rodillas, codos, manos, etc.. Hasta fines de la Segunda Guerra Mundial los combates solían llevar a uno de los participantes a la muerte. Es el deporte nacional tailandés. Sus luchas constituyen uno de los enfrentamientos más cruentos y sanguinarios que tienen lugar actualmente.

## **SAVATE**

Variante francesa del Full Contact, con gran dominio de las piernas. Sus técnicas de brazos son similares al boxeo inglés.

## **NINJITSU**

Arte de los espías medievales japoneses. En su versión moderna es liderado por el Soke Maasaki Hatsumi.

## **TAI CHI CHUAN**

Gimnasia tradicional china, consistente en series de movimientos ejecutados a muy baja velocidad. Sus funciones son principalmente terapéuticas y apuntan a fortalecer la salud,

por lo que es muy practicado por personas de avanzada edad. Tiende al equilibrio psicofísico mediante un sistema no combativo.

### **KYUDO**

Manejo y ceremonial del tiro con arco. Su entrenamiento consiste en un verdadero ritual, con marcada influencia en el aspecto psicológico del practicante, quien, alcanzado un cierto nivel de maestría, logra fundir su ser con el arco, la flecha y el blanco, disolviendo la dualidad que originan todas las tensiones de la vida moderna.

### **TAEKWON-DO ORIGINAL - I.T.F.**

Significa arte de luchar con pies y manos. Arte marcial moderno desarrollado por el General Choi Hong Hi en Corea durante los años 1945 al 1955. Sus técnicas físicas se basan en la ciencia moderna, especialmente en las leyes newtonianas que enseñan como generar el máximo de energía. Todos sus movimientos están diseñados para producir el máximo de poder de acuerdo a fórmulas científicas y a principios de la energía cinética.

Su estudio se divide claramente en dos partes: la perfección técnica y la disciplina espiritual.

Hay tantas artes marciales y tan diferentes que resulta prácticamente imposible trazar líneas de comparación. Podemos si dividir las en cuatro grandes grupos:

1er. grupo: Las artes marciales que utilizan armas. El Kobudo, el Kendo, el Kyudo y el Jo-Do pertenecen a este grupo.

2do. grupo: Hay algunas de ellas en las que la lucha se produce a muy corta distancia, basándose en agarres, lances, caídas, palancas, barridas, técnicas de estrangulación, etc.. En estas áreas ubicamos al Judo, el Jujitsu, el Aikido, el Sumo y el Hapkido.

3er grupo: Hay otras Artes que basan su técnica en movimientos circulares, generando éstos, diferentes tipos de palancas. El Aikido, el Tai Chi Chuan y el Hapkido también integran este grupo.

4to grupo: Artes basadas principalmente en golpes con manos y pies. El Karate, el Taekwon-Do y el Kung-Fu se integran en este grupo por su similitud en el estilo combativo, aunque difieren radicalmente en su método y objetivos.

Posiblemente podríamos decir que el Taekwon-Do aventaja al resto de las Artes Marciales en el uso de las Técnicas de pie. Esto quizás se deba a la geografía de la península de Corea y a las características étnicas de su gente. Pero la diferencia principal, seguramente es que el Taekwon-Do data del año 1955 y su introducción en el mundo tuvo lugar en 1967. Su diseño lo convierte en un Arte Marcial científico. La forma de mover el cuerpo para obtener poder es completamente diferente al resto de las Artes Marciales. La efectividad que implica su Teoría de Poder no tiene paralelo en las Artes Marciales de la actualidad. Además de su técnica, también difieren sus sistemas y métodos de enseñanza, como así también sus fundamentos espirituales.

### **Diferencia entre Artes Marciales y Deporte**

Podemos definir al deporte como pasatiempo, diversión, recreación y ejercicio físico practicado generalmente para vencer a un adversario o superar una marca. La competencia en cambio fortalece al carácter y el espíritu, además de promover la camaradería. Hay Artes Marciales que están constituidas como deporte oficial, ya sea porque son Olímpicas o porque están dentro del profesionalismo. Con el paso del tiempo estas Artes Marciales seguramente quedarán definidas como deporte, porque la experiencia demuestra que el concepto de arte se pierde con el deportivismo.

Las Artes Marciales en general engloban una serie de conceptos y principios por medio de los cuales se pretende un mundo más integrado y moral. Estas constituyen un verdadero camino en la vida, a través del cual uno puede descubrir valores que hacen

más grande al hombre como ser humano. El estudio de las Artes Marciales, es en todo sentido "Filosofía de vida".

Una de las diferencias entre ambos es que para realizar un deporte se requiere de un entrenador, mientras que en un Arte Marcial se requiere un maestro, quien no solo nos prepara física y técnicamente sino que nos enseña filosofía, cultura moral y nos prepara para vivir mejor. Pero fundamentalmente nos lleva por el camino de encontrarnos con el verdadero maestro que todos tenemos dentro.

Las Artes Marciales, como deportes, contienen los mismos beneficios y contras que encierran los deportes en general; con la salvedad que en las Artes Marciales el deporte forma una pequeña parte de su enseñanza y no es esta, en particular, la más importante debido a que la verdadera lucha en las Artes Marciales es con uno mismo y no con el oponente, ya que los rivales más fuertes que uno debe vencer son los que uno tiene dentro de sí mismo y no fuera. Las marcas a superar son objetivos en la vida y la cantidad de maderas que uno tiene que romper, es esa resistencia tan difícil de precisar que nos permite cada día al superarla, ser un poco mejores personas que el anterior.

Estos conceptos, en particular, de que la lucha principal es con uno mismo y no con el oponente y que las marcas a superar son nuestros propios objetivos, son la diferencia principal que existe entre un Arte Marcial y un Deporte.

### **Posicones**

#### **KOYCHA SOGUI** (*posición en X*)

**A:** El pie semi apoyado cruza por detrás cuando se salta cayendo en esta posición o desplaza con patadas laterales,

**B:** El pie semi apoyado cruza por adelante cuando se la utiliza con los ejercicios fundamentales de brazos o patadas.

- Las rodillas van flexionadas y los pies paralelos en diagonal. □  
Se la utiliza con frente total o semi frontal.



## **POSICIONES BÁSICAS**

**KIOCHA SOGI**- Posición en X con las piernas semi flexionadas.

**ANUN SO KAUNDE AP JIRUGI**- Posición semi sentado con puño al medio.

**GUNUN SO SONBADAK BARO GOLCHO MACKGI**- Bloqueo cogiendo la mano en posición de paso.

**GUNUN SO SONBADAK BANDAE GOLCHO MACKGI**- Idem con la mano contraria.

**GUNUN SO AP PALKUP TAEREGI**- Golpe de codo frontal en posición de paso.

**NINJA SO SAN SONKAL MACKGI**- Doble bloqueo con el canto de las manos en posición en L.

**KYOCHA SO DOONG JOOMUK NOPUNDE YOP TAEREGI**- Golpe con el reverso del puño alto en posición en X.

**GUNUN SO DOO PALMOK NOPUNDE MACKGI**- Bloqueo al frente con el interior del antebrazo, dejando el contrario preparado para bloqueo bajo, en posición de paso.

## **TÉCNICAS DE PIERNA**

**BITURO CHAGI**- Patada al lateral en curva con el metatarso.

**BANDAE DOLLYO GORO CHAGI**- Patada en gancho con giro por detrás.

# YUL-GOK

Pseudonym of great philosopher and scholar Yi-H (1536-1584) nick named the "Confucious of Korea".



1. Parallel Ready Stance
2. Move left foot to form a middle sitting stance while doing a left middle section punch. Perform in slow motion.
3. Execute a right middle section punch.
4. Execute a left middle section punch.
5. Move left foot to right foot then move right foot to form a middle sitting stance while doing a right middle section punch. Perform in slow motion.
6. Execute a left middle section punch.
7. Execute a right middle section punch.
8. Move right foot 45 degrees to form a right front stance while doing inner forearm block with right hand.
9. Execute left middle section front snap kick.
10. Lower foot to form a left front stance while doing a left middle section punch.



11. Execute a right middle section reverse punch.
12. Move left foot 45 degrees to form a left front stance while executing a left inner forearm block with the left hand.
13. Execute right middle section front snap kick.
14. Lower foot to form right front stance while doing right middle section punch.
15. Execute left middle section reverse punch.
16. Move right foot 45 degrees to form right front stance while doing right hooking block. Perform in slow motion.
17. Execute left reverse hooking block. Perform in slow motion.
18. Execute right middle section punch.
19. Move left foot forward to form left front stance while doing left hooking block. Perform in slow motion.
20. Execute right reverse hooking block. Perform in slow motion.

## YUL-GOK (Cont.)



21. Execute left middle section punch.
22. Move right foot forward to form right front stance while doing right middle section punch.
23. Move left foot to form a right single leg stance while doing double fist guarding block.
24. Execute left middle section side piercing kick.
25. Lower foot to form left front stance while doing a right front elbow strike to left palm.
26. Move left foot to right foot then move right foot to form left single leg stance while doing double fist guarding block.
27. Execute right middle section side piercing kick.
28. Lower right foot to form right front stance while doing a left front elbow strike to right palm.
29. Move left foot 90 degrees to form right back stance while doing twin knife hand blocks.
30. Move right foot to form right front stance while doing right supported lower finger strike to middle section.



31. Move right foot clockwise 180 degrees to form left back stance while doing twin knife hand blocks.
32. Move left foot to form a left front stance while doing a left supported spear finger strike to middle section.
33. Move left foot 90 degrees to form left front stance while doing a left outer forearm block.
34. Execute right reverse middle section punch.
35. Move right foot forward to form a right front stance while doing a right outer forearm block.
36. Execute left reverse middle section punch.
37. Leap forward with left foot landing in left "X" stance while doing a left high section back fist.
38. Move right foot clockwise 180 degrees to form a right front stance while doing right double forearm block.
39. Move right foot to left foot then move left foot to form a left front stance while doing a left double forearm block.
40. Left foot returns to ready position.