



Teoría Básica para el examen de 1º Gup (Rojo Punta Negra)

Forma: HWA-RANG

Tiene 29 movimientos.

Recuerda a un grupo de jóvenes guerreros denominados Hwa-Rang originarios de la dinastía de Silla, al comienzo del siglo VII. Los 29 movimientos hacen referencia a la 29ª División de Infantería, donde el Taekwon-Do floreció.

FILOSOFIA DEL TAEKWON-DO

Amor a la sabiduría es el significado más antiguo, ya que todo aquel que se dedicaba a adquirir conocimientos teóricos, técnicos o científicos era considerado un filósofo. Con el paso del tiempo cada rama del saber fue formándose como ciencia independiente, definiéndose a la filosofía como el estudio del conjunto de concepciones sobre los principios y las causas del ser, de las cosas, del universo y del hombre.

El conjunto de ideas que dieron origen a la filosofía del Taekwon-Do, ubican al hombre como un ser perfectible capaz de cambiar su propia realidad y transformar el mundo. Lamentablemente en los últimos años ha habido un resurgimiento de la violencia y pérdida de la moral en todos los niveles de la sociedad, especialmente entre los jóvenes. Hay por supuesto, muchas razones para esto. Algunos psicólogos piensan que este problema está ocasionado por la frustración.

Otros analistas señalan que esta gente es un desilusionado segmento de la sociedad buscando sus propios valores en lo que ellos consideran un materialista y absurdo mundo de guerra, racismo y decadencia.

Desafortunadamente, equivocan la forma de expresarse, en vez de canalizar constructivamente su extraordinaria energía y potencial, destruyen en lugar de construir, o simplemente le escapan a la realidad aislándose con drogas en su propio mundo de fantasía. En el presente la tendencia "del más fuerte presionando al más débil", parece estar en todos lados.

El presente mundo refleja una era "corrupta", donde la violencia va en aumento de manera alarmante.

Esto no es simplemente ocasionado por los problemas para sobrevivir, sino también por una civilización excesivamente materialista.

Obvio sería decir que un cambio de mentalidad en el hombre sería la solución. El estudio del arte del Taekwon-Do implica un modo de pensar. La gente se forma con un elevado sentido moral. Y el aspecto moral está decididamente unido al TaekwonDo desde su creación. Esta gente viene a buscar un camino, a moldear su extraordinaria energía, todo su potencial y buscan hacerlo en un sentido diferente al que parece estar encaminada gran parte de la humanidad. Aquí, hay energía canalizada en forma positiva ya que el entrenamiento mejora las reacciones conscientes y subconscientes del alumno.

Los ejercicios dan flexibilidad, gracia, equilibrio y coordinación.

Los fundamentales enseñan la metodología para adquirir precisión, potencia, habilidad, para aprender a defendernos. La lucha nos enseña a ser humildes porque siempre descubrimos personas que son técnicamente mejores o inferiores que uno. También

adquirimos coraje, aprendemos a estar alertas y controlarnos. La constante repetición de los movimientos nos enseña a ser pacientes.

El tremendo poder generado por nuestro cuerpo nos da confianza, sabemos que podemos enfrentarnos a cualquier oponente, en cualquier lugar y situación.

El Taekwon-Do también es reconocido como un arte que ayuda a resolver los problemas emocionales, mejora considerablemente el sentimiento del propio poder y la autoestima.

Un instructor preparado abordará una visión filosófica del arte y llevará a sus alumnos por el camino de encontrarse con ellos mismos. Transmitiendo valores que hacen más grande al hombre como tal, capaz de cambiar su propia realidad y transformar al mundo en que vivimos.

CULTURA MORAL

El desarrollo intelectual y artístico del hombre depende del conjunto de normas y elementos lógicos que conforman su entorno. Estos incluyen los conocimientos del arte, los derechos, las costumbres y los hábitos adquiridos. La moral, es parte de las costumbres y las normas de conducta que condicionan en cierta manera el proceder del hombre, debido a que éstas pertenecen al ámbito de la conciencia personal. Por tales motivos son promovidas en el Taekwon-Do fortaleciendo su sentido y poniendo un énfasis especial en su entendimiento.

El aspecto moral está decididamente unido al Taekwon-Do. El Gral Choi Hong Hi no solamente elaboró un arte que promueve la salud física y mental, sino también el perfeccionamiento de un comportamiento moral para que quienes lo practican puedan alcanzar la madurez técnica y mental y ayudar a construir una sociedad más ética.

El Gral Choi en su libro enumera cinco cualidades que son recomendadas desde tiempos antiguos por los orientales como virtudes desencadenantes de un comportamiento ético y moral:

1. Actitud humanitaria: Es la virtud de compadecerse del prójimo desafortunado y amarlo;
2. Rectitud: Es la virtud de avergonzarse des acciones injustas y de no dejarse someter;
3. Corrección: El desarrollo adecuado de la personalidad proviene de ser sincero con uno mismo y con los demás y quien no sea sincero en sus palabras, no puede ser considerado un hombre correcto, siempre será visto como un hombre falso;
4. Sabiduría.: Es la virtud de diferenciar lo correcto de lo incorrecto, para los demás y para uno mismo;
5. Actitud confiable: Es la virtud de mantener siempre la palabra.

La cultura moral es importantísima en el estudio del Taekwon-Do y lo es para el crecimiento y desarrollo del hombre y su dignidad.

Significado del color rojo

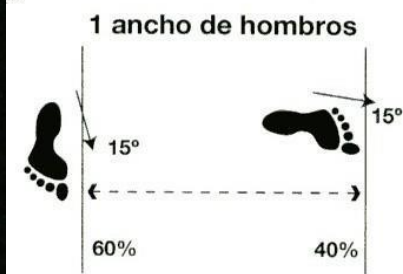
Representa **el peligro** alertando al estudiante para que ejercite el control, y aconseje a sus adversarios a mantener distancia.

Posiciones

SOOJIK SOGUI (*posición L vertical o parada*)

Tiene un ancho de hombros de separación entre el canto interno del pie de atrás hasta la punta del dedo gordo del pie de adelante.

- Las rodillas van extendidas, y los pies 15° hacia adentro.
- Siempre se utiliza en posición semi frontal.
- El peso del cuerpo se distribuye, 60° en la pierna de atrás y 40° en la de adelante.



POSICIONES BÁSICAS

MOA JUMBI SOGI C- Posición preparatoria C.
SOJIK SOGI- Posición en L corta.

ANUN SO SONBADAK MIRO MACKI- Bloqueo de empuje con la palma de la mano abierta.

NINJA SO OLLYO JIRUGI- Golpe en gancho hacia arriba en posición en L.

SOJIK SO SONKAL NAERYO TAEREGI- Golpe hacia abajo con el canto de la mano abierta en posición en L corta.

NINJA SO BARO JIRUGI- Golpe de puño contrario en posición en L.

NINJA SO YOP PALKUP TULGI- Golpe de codo lateral en posición en L.

MAO SO AN PALMOK KAUNDE YOBAP MACKGI- Bloqueo medio lateral parte interior del antebrazo, en posición cerrada.

TÉCNICAS DE PIERNA

TWYMIO BANDAE SEWO CHAGI- Patada en abanico con salto y giro.

HWA-RANG

Named after legendary Hwa-Rang youth group which originated in the Silla Dynasty.



CLOSED
READY
STANCE "C"



1. Move left foot to form middle sitting stance while doing left palm heel block.



2. Execute right middle section punch.



3. Execute left middle section punch.



4. Move right foot to form left back stance while doing twin outer forearm blocks.



5. Execute left high section upset punch.



6. Execute right middle section side punch.



7. Sliding right foot, form closed back stance while doing downward knifehand strike.



8. Step forward with the left foot to form left front stance while doing a middle section punch.



9. Move left foot 90 degrees to form left front stance while doing left low section block.



10. Move right foot forward to form right front stance while doing right middle section punch.



11. Shift weight to front foot and move left foot to right while doing trapping movement with left hand.



12. Execute left middle section side piercing kick while pulling hands together in opposite direction.



13. Lower right foot to form left back stance while doing right middle section knife hand strike.



14. Move left foot forward to form left front stance while doing left middle section punch.



15. Move right foot forward to form right front stance while doing right middle section punch.

HWA-RANG (Cont.)



16. Move left foot counter-clockwise 270 degrees to form right back stance while doing middle section double forearm block.



17. Move right foot forward to form right front stance while doing right middle section supported spear finger thrust.



18. Move left foot to line with right foot then turn counter-clockwise 180 degrees to form right back stance while doing middle section double knife hand block.



19. Execute right middle section round kick.



20. Lower foot near other foot then do left middle section round kick.



21. Lower foot to form right back stance while doing middle section double knife hand block.



22. Move left foot counter-clockwise 90 degrees to form left front stance while doing low section block.



23. Move left foot to form right back stance while doing right middle section reverse punch.



24. Move right foot forward to form left back stance while doing left middle section reverse punch.



25. Move left foot to form right back stance while doing right middle section reverse punch.



26. Move left foot to form left front stance while doing low section "X" block.



27. Move right foot counter-clockwise 180 degrees while doing middle section double elbow strikes.



28. Slide left foot counter-clockwise 270 degrees to form closed stance while doing combination left low block and right inner forearm block.



29. Reverse hand positions.



30. Move left foot to form right back stance while doing middle section double knife hand block.



31. Move left foot to right then move right foot to form left back stance while doing a middle section double knife hand block.

END: Right foot returns to closed ready stance "C".