

# Taekwondo

El emocionante arte del combate



Conoce lo básico y disfruta.  
La competencia, la puntuación, las penalizaciones, y su filosofía.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

# Los Deportes con los Esquincles

## **DIRECTORIO**

Lic. Jesús Mena Campos  
Director General de la Comisión Nacional de  
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar  
Coordinador de Comunicación Social de la  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

## **EQUIPO EDITORIAL**

Alejandro Ochoa Villaseñor  
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar  
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA**

# Introducción



## La emoción se siente.

Como dicen por ahí, la emoción se siente a flor de piel cuando estamos viendo un combate de Taekwondo, y más si uno de los participantes es nuestro amigo, pariente o paisano.

Verlos estar brincando durante el asalto mientras mentalmente estudian a su oponente y preparan algún sorpresivo ataque para sumar puntos a su favor, nos lleva a que nosotros entremos en el ritmo de la pelea, a que constantemente apoyemos a nuestro favorito ya sea que vaya ganando o perdiendo, ¿a poco no?

Así que cuando estemos en un combate de Taekwondo, tenemos que estar atentos en todo momento, pues en un abrir y cerrar de ojos puede surgir el ataque.

# Historia

El Taekwondo es un arte marcial coreano que se practica solamente con el uso de pies y manos, sin utilizar ningún tipo de armas.

Es un arte de combate que ha evolucionado por más de 2000 años, de tal suerte que el Taekwondo es el resultado de la combinación de distintas artes marciales asiáticas entremezcladas con técnicas tradicionales coreanas.

Fue en abril de 1955 cuando se propuso el nombre de Taekwondo para designar al arte marcial que se había desarrollado. El general coreano Choi Hong Hi fue considerado el fundador oficial del Taekwondo.

En 1973 se fundó la WTF (Federación Mundial de Taekwondo) que rige las competencias olímpicas desde que el Taekwondo se consideró como deporte oficial en Sidney 2000.

# Conocer para disfrutar

## De Corea al mundo.

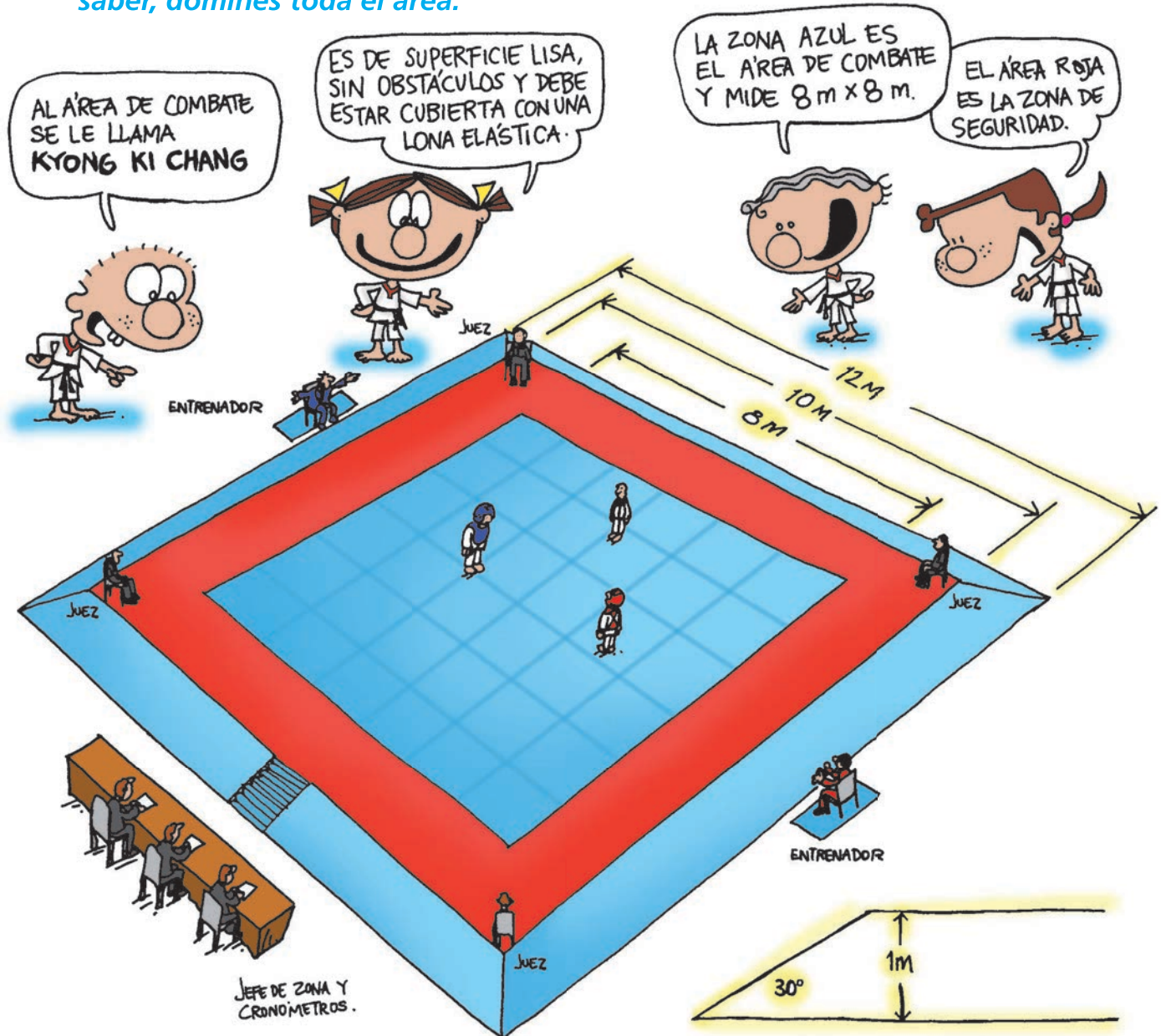
*El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea que enseña, no sólo las habilidades técnicas y físicas para pelear bien, sino que esta disciplina realza también el espíritu mediante el entrenamiento de nuestro cuerpo y nuestra mente.*



# PLATAFORMA

## El área de competencia.

Los combates de Taekwondo se realizan en una área de competencia como la que te mostramos a continuación. Fíjate bien donde se colocan los jueces, el árbitro, los entrenadores, los combatientes ... para que al saber, domines toda el área.



# UNIFORME

Para participar en un combate de Taekwondo, los hombres y las mujeres deben llevar puesta una indumentaria especial y una serie de protecciones para evitar que puedan sufrir algún accidente grave.



## Los colores de las cintas

A competencias como los Juegos Panamericanos sólo asisten grados Dan, de cinta asienta negra.

En su proceso de preparación, desde niños, obtienen las siguientes cintas: blanca, amarilla, verde, azul, roja y negra.

# TIEMPO DE COMPETENCIA

## El combate

EN CADA COMBATE SE ENFRENTAN DOS PARTICIPANTES.



LOS COMBATIENTES SE IDENTIFICAN POR COLORES.



EL CHONG (AZUL) CONTRA EL HONG (ROJO).



EL OBJETIVO DEL COMBATE ES CONECTAR GOLPES VÁLIDOS PARA OBTENER PUNTOS.



## Duración del combate.

UN COMBATE NORMAL ENTRE CINTAS NEGRAS DURA OCHO MINUTOS.



LOS COMBATES SON A TRES ASALTOS DE DOS MINUTOS CADA UNO, CON UN MINUTO DE DESCANSO ENTRE CADA ROUND.



- El asalto extra, de desempate, dura también dos minutos.

## Las categorías.

Las categorías masculinas y femeninas para los combates, tanto en Juegos Olímpicos como en Juegos Panamericanos, están basadas en los pesos de los participantes.

SON CUATRO EN CATEGORÍA MASCULINA Y CUATRO EN FEMENINA.



CATEGORÍA MASCULINA  
MENOS DE 58 Kg.  
DE 58 HASTA 68 Kg.  
DE 68 HASTA 80 Kg.  
MÁS DE 80 Kg.

CATEGORÍA FEMENINA  
MENOS DE 49 Kg.  
DE 49 HASTA 57 Kg.  
DE 57 HASTA 67 Kg.  
MÁS DE 67 Kg.

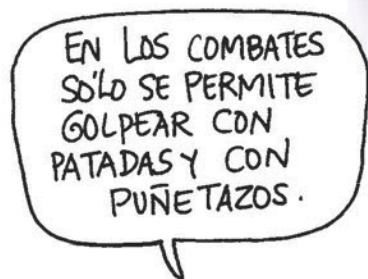
# ZONAS Y PUNTOS VÁLIDOS

## Golpes correctos

En los combates de Taekwondo los golpes no se dan sin ton ni son, existen unas zonas determinadas donde los golpes al adversario son permitidos siempre y cuando se realicen con la técnica correcta.



## Los puntos.



- **Un punto** por ataque al protector del tronco.



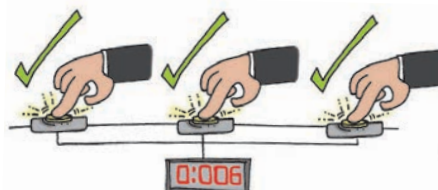
- **Dos puntos** por patada válida con giro al cuerpo.



- **tres puntos** por ataque a la cabeza.



- Para que un golpe puntúe, debe hacer **contacto total** con la zona permitida y llevar **fuerza suficiente para causar un desplazamiento** de la cara o del cuerpo.



- Para que un golpe sea considerado como efectivo y sume puntos, **al menos tres jueces deben registrarlo como válido en menos de un segundo.**
- Cuando un combatiente obtiene puntos, éstos **deben ser dados a conocer inmediatamente** al público.

# PENALIZACIONES

En un combate de Taekwondo existen dos tipos de penalizaciones: los avisos o amonestaciones y las deducciones directas de un punto.



Algunas faltas que se sancionan con Kyongo son:



- Cruzar la línea límite.



- Evitar el combate dando la espalda.



- Caerse intencionalmente.



- Tener una actitud de no querer combatir.



- Agarrar, retener o empujar al oponente.

- Atacar por debajo de la cintura.
- Simular estar lesionado.
- Atacar con la rodilla o dar un cabezazo.
- Golpear la cara del oponente con las manos o el puño.
- Realizar actos indeseables de mala conducta por parte del entrenador o el competidor.
- Bloquear con la rodilla para evitar un ataque válido o impedir el progreso de un ataque.

LAS FALTAS QUE SE CASTIGAN CON UNA DEDUCCIÓN DIRECTA DE UN PUNTO SE LLAMAN **GAM-JEOM**



-1

UN **GAM-JEOM** RESTA UN PUNTO DIRECTO AL INFRACTOR.



**Cuando un competidor llega a tener cuatro puntos menos por castigos, pierde el combate.**

**Estos son algunos de los actos que están prohibidos y se castigan con un Gam-jeon.**



- Atacar al oponente después de Kaylo (cuando el árbitro ordena separarse).



- Atacar al oponente cuando está caído.



- Cuando se ataca intencionalmente a la cara del adversario con los puños.



- Tirar o proyectar al oponente al suelo, empujando el pie del adversario con el brazo o las manos, cuando realiza un ataque en el aire.



- Cuando el entrenador o el participante interrumpen el desarrollo del combate.
- Actos violentos extremos de mala conducta del competidor o de su entrenador.

# CÓMO SE GANA

¡Y el ganador es ...!

En los combates de Taekwondo existen seis formas de obtener el triunfo, dependiendo de cómo se desarrolle el enfrentamiento.



- 1. Por K.O. (Knock Out).** Cuando un participante no puede reanudar el combate dentro de los diez segundos después de ser derribado por un golpe válido, pierde el combate.



- 2. Por ASC (árbitro suspende el combate).** Si a juicio del árbitro o la Comisión Médica, un competidor no puede continuar, el árbitro declara el combate finalizado y al otro competidor como ganador.



- 3. Por puntuación o superioridad (por puntuación final).** Gana el combate quien al finalizar el tercer asalto tiene más puntos.



- 4. Por abandono.** Cuando el competidor decide no seguir, o no sale a combatir después del descanso, o cuando el entrenador arroja la toalla, pierde el combate.



- 5. Por descalificación.** Cuando un competidor no entra en el peso reglamentario o pierde su posición de competidor antes de que comience la competencia.

ROJO	1:03	AZUL
6	COMBATE 3	1
FALTAS 1		FALTAS 4

- 6. Por sanciones declaradas por el árbitro.** Cuando alguno de los combatientes suma ocho Kyong-go o cuatro Gam-jeom.

# PROTOCOLO DE COMBATE

Un procedimiento muy cortés.

En los combates de Taekwondo, como en todo evento deportivo, existe un protocolo específico que se realiza en todas las peleas. Fíjate cómo es.



## 1.- Llamada de los competidores.

Tres minutos antes de la hora programada para iniciar el combate, el nombre de los competidores se anuncia tres veces. Quien un minuto después de esa hora no se presente, queda retirado del combate.



## 3.- Entrada en el área de competencia.

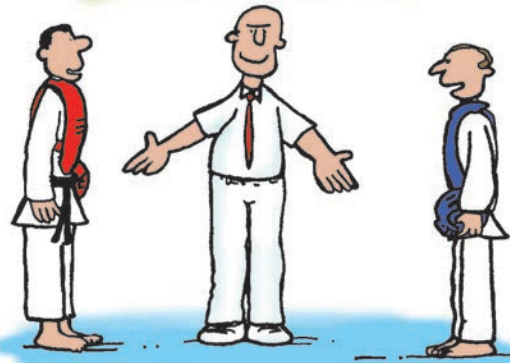
De la revisión pasan a un lugar de espera junto con el entrenador, mientras los llama el árbitro



## 2.- Inspección física y de uniformes.

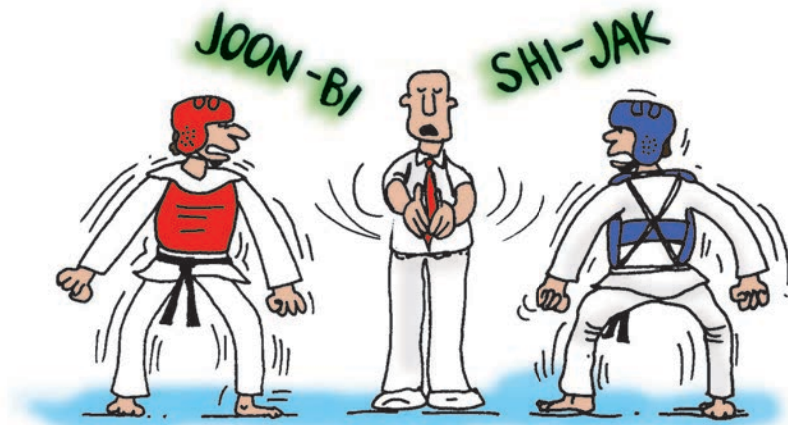
Después de que han sido llamados, se les revisa tanto el uniforme como su estado físico, en la mesa que les ha sido señalada. Los competidores deben cooperar y no mostrarse agresivos.

**CHUNG, HONG**



## 4.- procedimiento del combate.

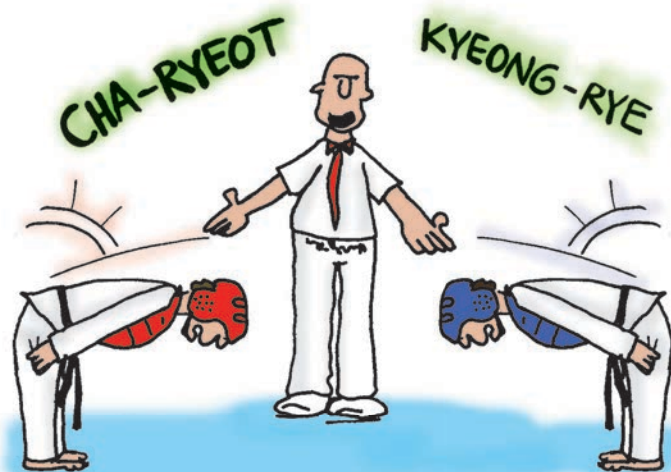
Antes de comenzar el árbitro dice **Chung, Hong**. Ambos competidores entrarán con sus protectores de cabeza debajo de su brazo izquierdo.



Luego el árbitro dará inicio al **combate** con la orden de **joon-bi** (preparados) y **Shi-jak** (comenzar).

### Inicio y final del combate.

Cada asalto da inicio cuando el árbitro dice **shi-jak** (comenzar) y termina cuando dice **Keu-man** (final).



### 5.- Procedimiento antes del inicio y después del final del combate.

Los competidores deben ponerse uno frente al otro y realizar un saludo cuando el árbitro ordene **Cha-ryeot** (atención) y **Kyong-rye** (saludo) inclinándose desde la cintura y con los puños apretados a los lados de las piernas.

**Al final deberán quedarse de pie uno frente al otro en sus respectivos lugares** e intercambiarán un saludo a la orden de **Cha-ryeot** y **Kyong-rye**, y esperarán el resultado.



**El árbitro anunciará al ganador levantando su propia mano** del lado del ganador.

Después de esto los competidores se retiran.

# FILOSOFÍA

*Quienes practican el Taekwondo no sólo desarrollan técnicas de combate y defensa, sino también una forma de pensar y de comportarse en la vida.*

LA FILOSOFÍA DEL TAE KWON DO SE BASA EN ESTOS CINCO PRINCIPIOS.



## 1.- Ye Ui. (Cortesía)

Dentro y fuera del Taekwondo es un principio fundamental que tiende a que el ser humano se destaque para mantener a la sociedad en armonía.



## 2.- Yom Chi. (Integridad)

Es importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo, para que cuando se ha hecho algo malo, poder remediarlo.



## 3.- In Nae. (Perseverancia)

Se debe tener en cuenta que la felicidad o el bienestar suelen ser alcanzados por la persona que es paciente.



## 4.- Guk Gi. (Autocontrol)

Tanto en el combate como en los asuntos personales es vital, ya que no es más fuerte el que es capaz de vencer a los demás, sino el que es capaz de vencerse a sí mismo.



## 5.- Baekjul Boolgool. (Espíritu indomable)

El buen taekwondoísta siempre a de ser honrado y modesto, pero ante una injusticia debe actuar sin miedo y sin dudarlo, con un espíritu combativo a toda prueba.

# ASPECTOS TÉCNICOS

*El Taekwondo se caracteriza sobre todo por su amplio uso de las técnicas de patadas, que son muy variadas y tienen mucha más importancia que en otras artes marciales, sin olvidar también que el puño cuenta y es efectivo.*

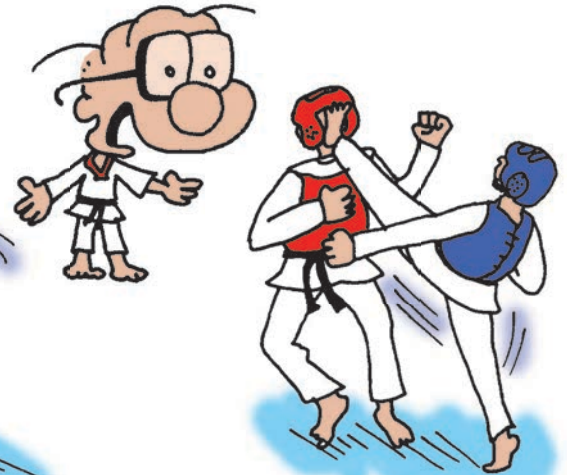
ESTAS ILUSTRACIONES NOS MUESTRAN LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DE GOLPEO.



• Posición básica.



• Puñetazo al tronco.



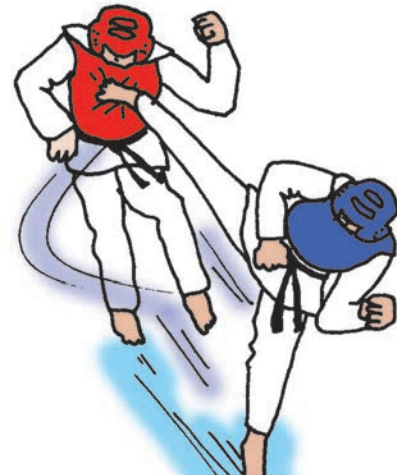
• Patada a la cara.



• Patada con salto a la cara.



• Patada al tronco.



• Patada lateral al tronco.

## La patada circular.

LA PATADA CIRCULAR SE LLAMA DOLLYO CHAGUI.



ES UNA PATADA MUY EFECTIVA POR SU LARGO ALCANCE.



SE REALIZA GIRANDO LA CADERA Y GOLPEANDO AL Oponente CON EL EMPEINE DEL PIE.



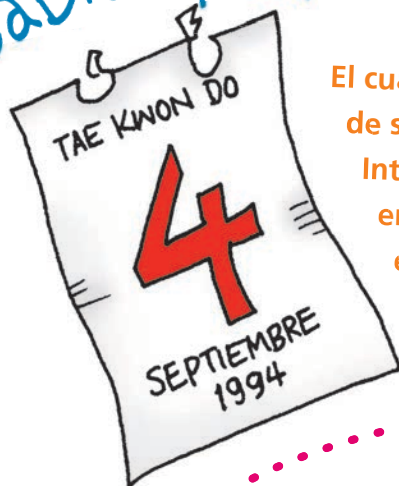
**1.-** La patada se inicia en la posición de ataque, que es con las piernas semiflexionadas para tener un buen balance. Y los brazos tienen que estar listos para el combate.

**2.-** La rodilla se sube a la altura del pecho, y ahora son los brazos los que ayudan a mantener el balance.

**3.-** En este momento, al ser una patada circular, la cadera hace un giro ayudada por la pierna y entonces queda en posición para realizar la patada de ataque.

**4.-** Finalmente se lanza la pierna con fuerza y el pie va directo a dar la patada en el punto de ataque. Todos los movimientos que se requieren para lograr con éxito esta patada se realizan muy rápido.

Sabías que...



El cuatro de septiembre el Día Internacional del Taekwondo en recuerdo a la fecha en que empezó a reconocerse como deporte olímpico oficial, en 1994.

La edad mínima para obtener un grado DAN (cinturón negro) es de 15 años.

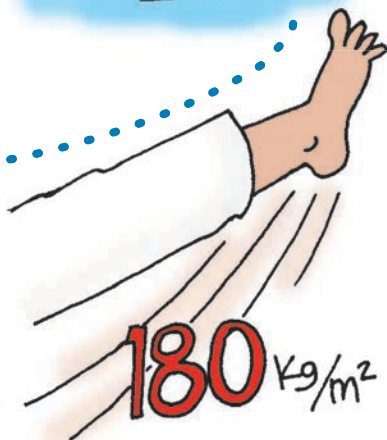


Si algún combatiente sufre un K.O. por un golpe en la cabeza, no puede competir en ningún combate hasta que transcurran 30 días.

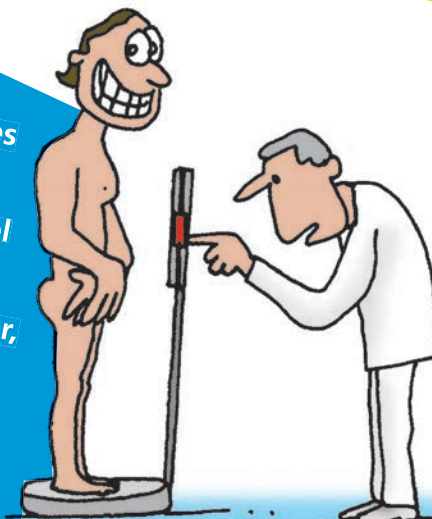


La cuenta del K.O. se realiza en coreano. A continuación los números del uno al diez: Hana. Dul. Set. Net. Dasot. Yosot. Ilgop. Yodol. Ahop. Yol.

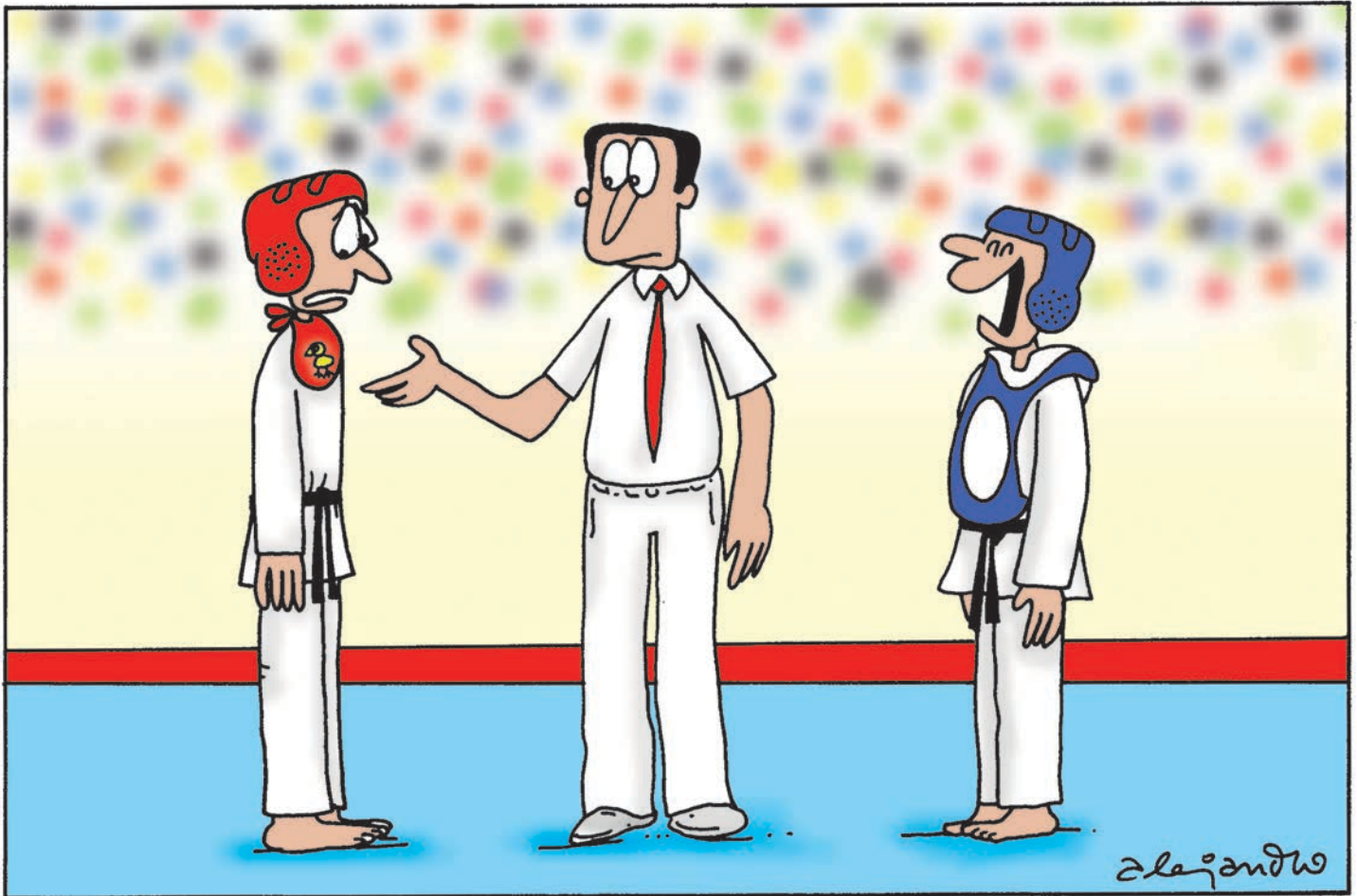
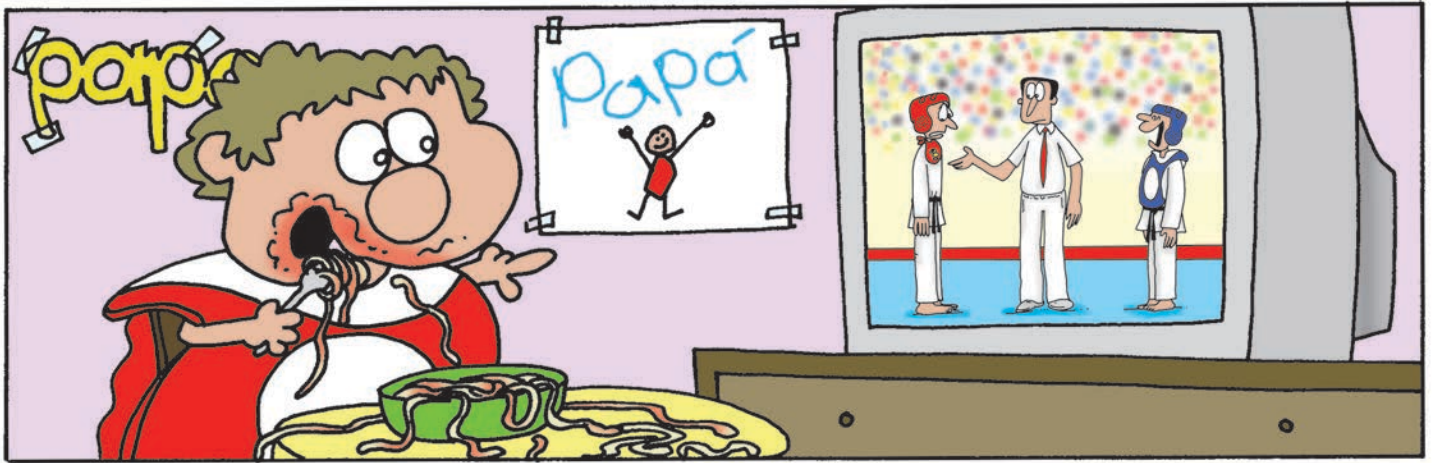
Las patadas que puntúan van en promedio con una potencia de 180 Kg. por metro cuadrado.



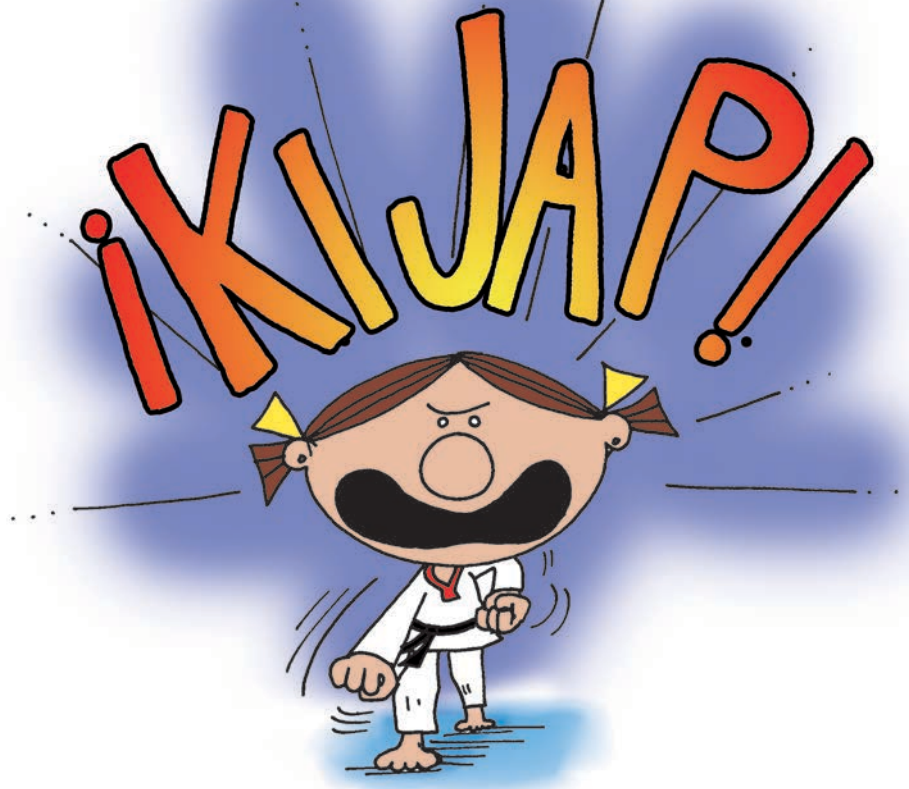
Los competidores se pesan un día antes del combate en ropa interior, pero si lo prefieren pueden pesarse desnudos.



# Zona de juego



# PALABRAS TAEKWONDONERAS



**Chung Sung.**  
**Vencedor azul.**

**Deuk Jum.**  
Es un **punto válido.**

**Dojang.**  
Lugar **donde se practica** el taekwondo.

**Dollyo chagui.**  
**Patada circular.**

**Hong Sung.**  
**Vencedor rojo.**

**Momtong bojode.**  
**Peto.**

**Kyungki-Chang.**  
**Área de la competencia.**

**Maki.**  
**Bloqueo o defensa.**

**Sogui.**  
**Posición del cuerpo.**

**Chu Shim**  
**Árbitro.**





Años

**CONADE**

# MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

