

# TAE KWON DO

태권도



무원술

## MOO WON SOOL



태권도 무원술



# INDICE

- 1) INTRODUCCIÓN.
- 2) HISTORIA DEL TAE KWON DO.
- 3) PARTES DEL CUERPO.
- 4) SON KI SUL: TÉCNICAS DE MANO.
- 5) BAL KI SUL: TÉCNICAS DE PIERNA.
- 6) SOGUI SUL: POSICIONES.
- 7) NAP BOP SUL: TÉCNICA DE CAIDA.
- 8) LESIONES.
- 9) DICCIONARIO BÁSICO.



## INTRODUCCIÓN:

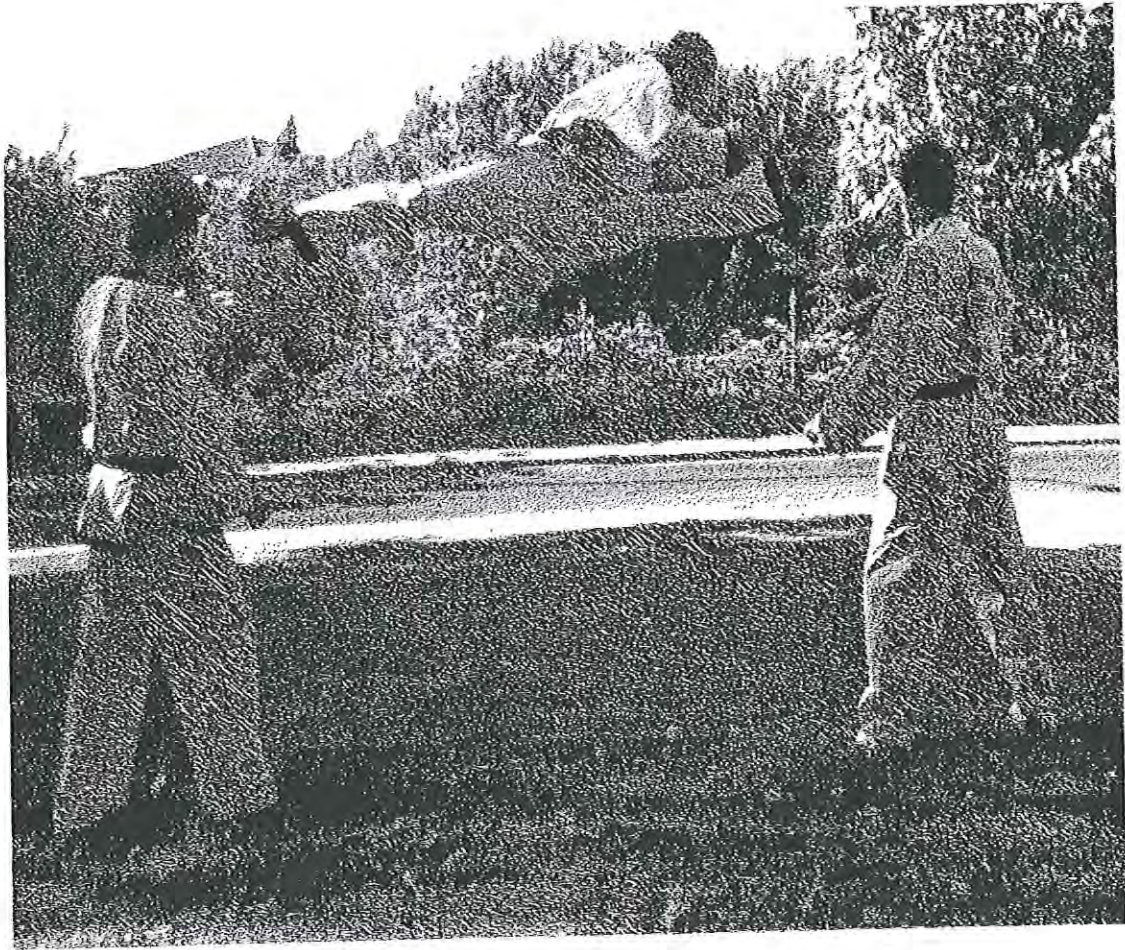
El Tae Kwon Do es un arte marcial coreano, que como cualquier otro, se fundamenta en el aprendizaje de un método de defensa personal y una filosofía de vida a través de la practica diaria, por lo que deduciremos, que un libro, no puede conseguir que aprendamos un arte marcial, sino que debe servirnos como complemento o apoyo en nuestro aprendizaje diario; con el libro, no solo espero que consigáis un apoyo técnico, sino espero que conozcáis el origen y la evolución de este arte marcial, la filosofía, y uno de los aspectos más olvidados del Tae Kwon Do: el curativo; con todo esto confío mostraros parte de mi pasión por este hermoso arte marcial que es el Tae Kwon Do.

하비엘

무원술 부사부님

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Haviel', written in a cursive style with a long horizontal stroke extending to the right.

# HISTORIA DEL TAE KWON DO





## HISTORIA DEL TAE KWON DO:

El Tae Kwon Do (camino del pie y el puño), es un arte marcial que no tiene gran antigüedad, ya que su creación data del 11 de abril de 1955, pero su arsenal técnico, proviene de artes marciales de gran antigüedad, así que, nos centraremos en el estudio de su evolución desde sus artes predecesoras, hasta el moderno Tae Kwon Do.

### EL SSIRUM:

El Ssirum es un método de defensa sin armas basado en derribar al adversario, utilizando todo tipo

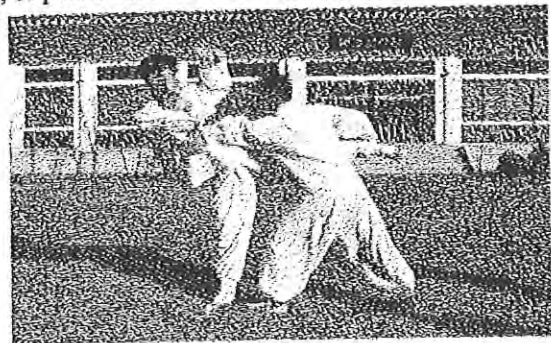


de proyecciones; puede ser considerado uno de los sistemas más antiguos de lucha coreana, ya que los combates de agarre y proyección son casi la forma innata que tiene el ser humano para combatir, y esto se demuestra comprobando que la mayoría de las etnias tienen un sistema de lucha de agarre y proyección: el vat vietnamita, el sumo japonés, la lucha grecorromana, lucha canaria y leonesa, lucha africana,... etc. El Ssirum principalmente aporta al Tae Kwon Do técnicas de derribo y posiciones de pie estables para un mejor equilibrio.

### EL TAEKYON EN KOGURYO:

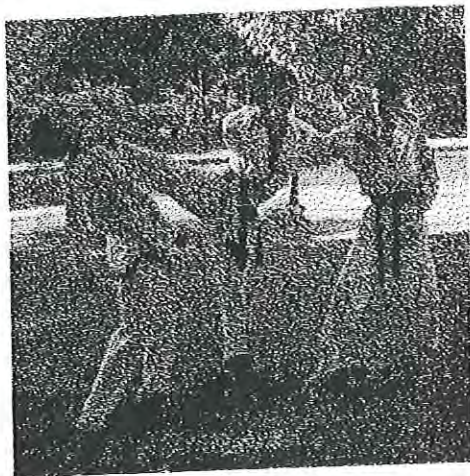
Durante la dinastía de koguryo (37 a. C. – 668 d.C.), se puede observar en las tumbas de kakchuchong y muyongchong, pinturas, que nos indican que por esta época, se realizaba un sistema de combate denominado Taekyon, que se caracteriza por la habilidad de pateo de sus practicantes, y su rapidez de movimiento; también se sabe que por la gran relación que tuvo esta dinastía con china, los practicantes de Taekyon entrenaban también Chun fa (boxeo chino).

El Tae Kwon Do hizo suyas la gran variedad de técnicas de patada que posee el Taekyon, y la fluidez de golpeo con que cuenta este sistema.



### HWA RANG DO EN EL REINO DE SILLA:

El Hwa Rang Do era una organización militar, creada por el monje budista Won Kwan Bopsa, a petición del rey de silla, para que instruyese a los jóvenes nobles, enseñándoles artes marciales y cultura; estos jóvenes eran conocidos con el nombre de Hwarang, y además de ser guerreros, ocupaban altos cargos administrativos, y tenían grandes conocimientos de medicina tradicional coreana (han yak).



El Hwa Rang Do, incluía técnicas de lucha muy variadas; se entrenaban tanto técnicas duras, como técnicas blandas, además del manejo de armas y ataques a puntos de digitopresión. Los Hwarang, eran muy temidos por sus habilidades en el campo de batalla, hasta el punto en que eran casi mitificados, e incluso se les mencionaba en el Sanguk Yusa (primer libro coreano). El Hwa Rang Do, aportó al Tae Kwon Do la habilidad de combinar técnicas duras (golpeo), con las técnicas blandas (proyección, luxación, estrangulación... etc.), y por supuesto una gran influencia de los Hwarang es la aceptación del su código ético por la gran mayoría de las artes marciales coreanas.

#### EL CODIGO ÉTICO DE LOS HWARANG:

#### HWA RANG DO KYO HOON:

IN 1. HUMANIDAD.

인

JI 4. SABIDURIA

지

DUK 7. VIRTUD

덕

OUI 2. JUSTICIA.

의

SHIN 5. CONFIANZA

신

CHOONG 8. LEALTAD

충

YEA 3. CORTESIA

예

SUN 6. BONDAD.

선

YOONG 9. CORAJE

용

#### SUBAK EN EL PERIODO DE KORYO Y EN LA DINASTIA YI:

Durante el periodo de Koryo, era muy conocido un sistema de lucha denominado subak; su popularidad se debía a que se realizaban competiciones amistosas, que incluso eran presenciadas por el Rey, y se sabe que además por aquella época, se exigía la practica del subak, para acceder al ejercito. Pero una de las cosas más destacables de este periodo, es la publicación de un texto ilustrado de artes marciales denominado- Muy Dobo Tongji- que fue encargado por el Rey Congjo. A pesar de la perdida de popularidad que tuvieron las artes marciales por culpa de las continuas disputas dentro de la nobleza, el subak influencio al Tae Kwon Do en su forma de combate.



### LA INVASION JAPONESA:

En 1910 Japón coloniza Corea, lo cual causa una decadencia de las artes marciales coreanas, ya que los Japoneses, prohibieron la practica de estas, y establecieron artes como el Karate do, el kendo, y el Judo; durante esta época, muchos tuvieron que entrenar clandestinamente, y algunos se marcharon a estudiar a Japón, como los maestros Mas Oyama (fundador del kyokushinkai karate), Choi yong sul (fundador del Yu Kwon Sul), y Choi Hong Hi (fundador del Tae Kwon Do), y otros se marcharon a China como Hwang Kee (fundador del Moo Duk Kwan) ; así que la gran mayoría de jóvenes coreanos, acabaron practicando artes marciales japonesas, potenciando aun más el declive de las artes coreanas.

### 1945 AÑO DE LA LIBERACIÓN COREANA:

Con el fin de la segunda guerra mundial, los japoneses se retiraron de Corea, dejando paso a los maestros coreanos, pero estos, se dieron cuenta de que la gran mayoría de los coreanos, practicaban artes marciales japonesas, y no les interesaban las coreanas, así que un grupo de maestros hizo un esfuerzo por revitalizar el interés por los estilos coreanos, fundando las primeras escuelas de artes marciales al finalizar la colonización japonesa.

### LAS PRINCIPALES ESCUELAS:

En 1945 se abre la primera escuela coreana de artes marciales, que fue la Chung Do Kwan (la escuela de la ola azul) fundada por Won Kook Lee, que además de conocer los estilos coreanos, también practico Karate Do Shotokan; otra escuela que se creo el mismo año, fue la Moo Duk Kwan, fundada por Hwang Kee, conocedor de artes como el Subak, el Taekyon y sistemas de lucha chinos. Más tarde, después de la guerra entre las dos coreas (1950), el presidente de corea del sur Syhngman Rhee presencia una demostración de Taekyon, y decide que se enseñe al ejercito este arte marcial, entonces surgieron el resto de las escuelas, como: la Ji Do Kwan, la Sung Moo Kwan, la Oh Do Kwan...etc.

### EL GRAN MAESTRO HWANG KEE:

Hwang Kee, es el fundador del arte marcial denominado Tang Soo Do (el arte predecesor del Tae Kwon Do); durante su juventud, el maestro entreno sistemas marciales como el Taekyon, el Subak, y cuando emigro a china durante la ocupación japonesa, también entreno los estilos de lucha del norte de china; cuando termino la ocupación japonesa, el Maestro Hwang, fundo su propia escuela, la Moo Duk Kwan (la escuela de la virtud marcial), y a su estilo de lucha lo denomino Tang Soo Do (el camino de la mano de Tang), actualmente el Gran Maestro, tiene su organización situada en Estados Unidos, y se le considera uno de los maestros más importantes de corea.



KWAN JANG NIM  
HWANG KEE

## CHOI HONG HI, EL FUNDADOR DEL TAE KWON DO:

El maestro Choi de joven aprendió Taekyon, con el maestro Han Il Dong, más adelante durante la ocupación japonesa, fue enviado a Japón, y allí comenzó la práctica del Karate Do Shotokan, del cual obtendría el título de segundo dan en la universidad de Tokio; al terminar la segunda guerra mundial Choi vuelve a Corea, e ingresa en el ejército coreano y allí comienza a impartir clases de artes marciales, y más adelante hizo un gran esfuerzo para unir las distintas escuelas bajo el nombre de Tae Kwon Do, lo que pasaría a ser el arte marcial coreano más conocido en todo el mundo.



## APARICIÓN DEL TAE KWON DO:

Como hemos mencionado antes, el Tae Kwon Do, es un arte marcial moderno, que nace gracias al esfuerzo del Maestro Choi por unir las distintas escuelas bajo un mismo nombre, lo cual sucede el 11 de abril de 1955, aunque en un principio se escogió el nombre de Tae Soo Do, dos años más tarde, se pondría definitivamente el nombre de Tae Kwon Do, sin embargo durante mucho tiempo el Tae Kwon Do sería conocido con el nombre de Karate coreano, debido principalmente a la popularidad de la cual gozaba el karate Do en el mundo.

## LA ASOCIACIÓN COREANA DE TAE KWON DO:

El 14 de septiembre de 1961 se funda la asociación coreana de Tae Kwon Do, siendo elegido presidente el Maestro Choi, y vicepresidente el Gran Maestro Hwang Kee; en 1962 el gobierno coreano reconoce el trabajo de la asociación reconociendo a sus cinturones negros, a partir de este momento, se inicia una gran expansión del Tae Kwon Do fuera de Corea, gracias a que desde la asociación se envía a un grupo de cinturones negros, para enseñar Tae Kwon Do en otros países, teniendo una gran aceptación este nuevo arte marcial en todos los países.

## LA I.T.F (FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TAE KWON DO):

El Maestro Choi se ve obligado a dimitir de su cargo en la asociación, debido a una desafortunada exhibición en Corea del Norte, así que, decide crear su propia organización la I.T.F, con el fin de proseguir trabajando en la mejora del Tae Kwon Do; además Choi decide cambiar los antiguos Hyongs, por una nueva forma denominada Tul, y establece unas normas de combate basadas en el semicontacto, donde se permiten técnicas de ataque a la cara con el puño, además de todo tipo de ataques de pierna de cintura para arriba, y se usan como protecciones, el casco, las guantillas de semicontacto, la coquilla, espinilleras, y botines. Con estos nuevos cambios, Choi establece el arte marcial del Tae Kwon Do, como un arte completo, donde se combinan perfectamente técnicas de brazo y pierna, además de tener un repertorio muy amplio de defensa personal con luxaciones, estrangulaciones, proyecciones.. etc.



## LA W.T.F (FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAE KWON DO):

En 1971, el gobierno coreano, declara el Tae Kwon Do deporte nacional, y dos años más tarde se realiza el primer campeonato del mundo en Seúl, y se forma la W.T.F, con la intención de hacer del Tae Kwon Do un deporte olímpico, eliminando los antiguos Hyongs, y creando unas formas más sencillas denominadas pumse; también se establece una nueva forma de combate, que se basa principalmente en la técnica de pierna, y que utiliza como protecciones un casco, un peto, espinilleras, protectores de antebrazos, y la coquilla.

Esta modalidad de Tae Kwon Do es hoy en día muy popular, gracias a que se ha convertido en un deporte olímpico, pero en mi opinión, este estilo de Tae Kwon Do, se ha convertido en un deporte, olvidándose de las facetas más importantes, como la defensa personal, las caídas, la filosofía, la técnica de brazo, convirtiéndose en un estilo que no se parece en nada al Tae Kwon Do original, como se practica en la mayoría de las escuelas o federaciones tradicionales como la I.T.F, la Moo Duk Kwan, la asociación española de Tae Kwon Do, La T.A.G.B .. etc.

## EL TAE KWON DO EN ESPAÑA:

El Tae Kwon Do fue introducido en el año 1965 principalmente por los maestros Cho y Kim Jae Won, que fueron traídos desde Corea, con el fin de enseñar defensa personal a las fuerzas de seguridad del estado; más tarde se introdujo el Tae Kwon Do dentro de la federación Española de Judo, y debido al aumento de número de practicantes, se fundó la federación Española de Tae Kwon Do en el año 1986, estando esta afiliada a la W.T.F, pero muchos Maestros vieron como el Tae Kwon Do estaba dejando de enseñarse como arte marcial y decidieron crear sus propias asociaciones.

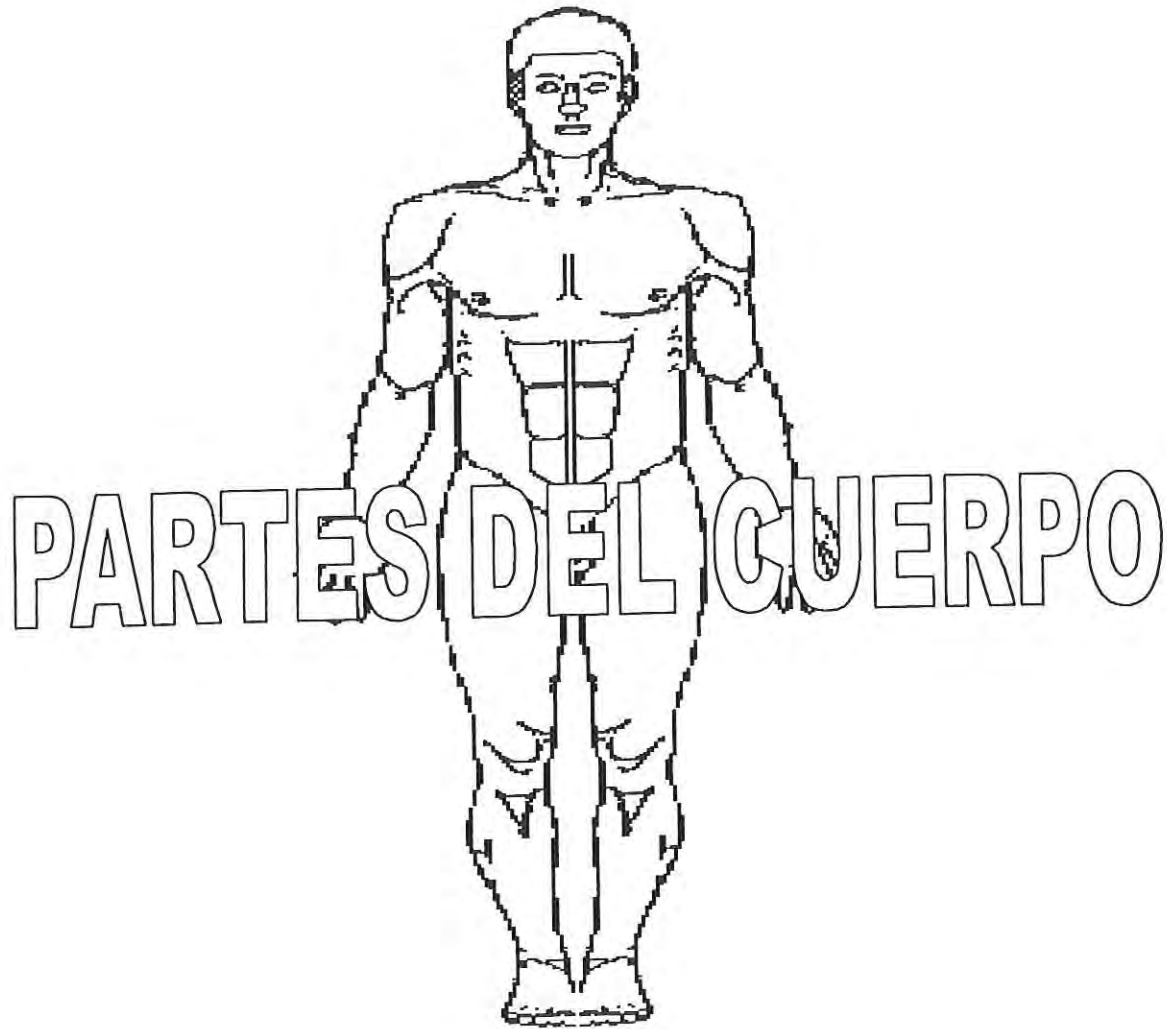
## LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TAE KWON DO MOO DUK KWAN:

Como Hemos dicho con anterioridad, algunos Maestros prefirieron mantenerse fieles al Tae Kwon do como arte marcial, uno de estos Maestros es el Kwan Jang Nim Felix Serrano; en su asociación se practica una manera de combate parecida a la de la I.T.F, y se usan las mismas protecciones. En los exámenes de grado se piden además de las técnicas de pierna y brazo, caídas, defensa personal, y rompimientos, conservando así el espíritu marcial del Tae Kwon Do. Actualmente y gracias al continuo esfuerzo del Maestro Felix Serrano, los practicantes de Tae Kwon Do, pueden practicar tres modalidades de combate distintas:

- 1) Semicontacto: donde se permiten Técnicas de puño y pierna de cintura para arriba, y las protecciones son: el casco, las guantillas de semicontacto, la coquilla, espinilleras, y botines.
- 2) Combat Jitsu: modalidad de combate sin golpes, donde se permiten técnicas de proyección, estrangulación, y luxación.
- 3) High Contac: Donde se permiten todo tipo de técnicas de golpeo (puño, codo, rodilla, y pierna), proyecciones, y combate en el suelo solo con golpes; las protecciones que se usan son: Casco con barras protectoras para el rostro, guantes de 12 onzas, coderas, rodilleras, espinilleras y coquilla.

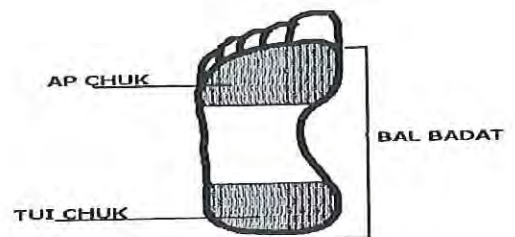
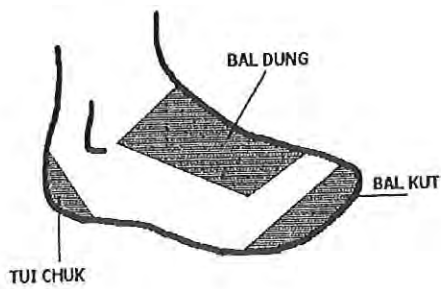
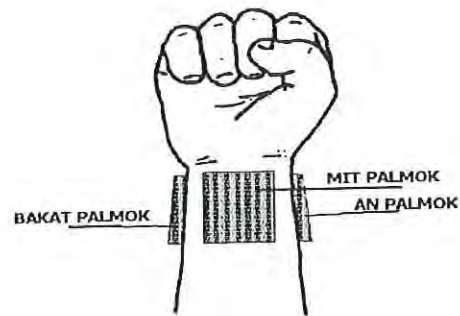
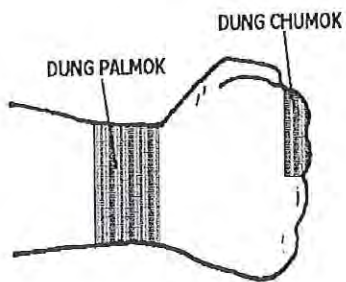
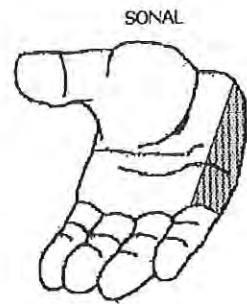
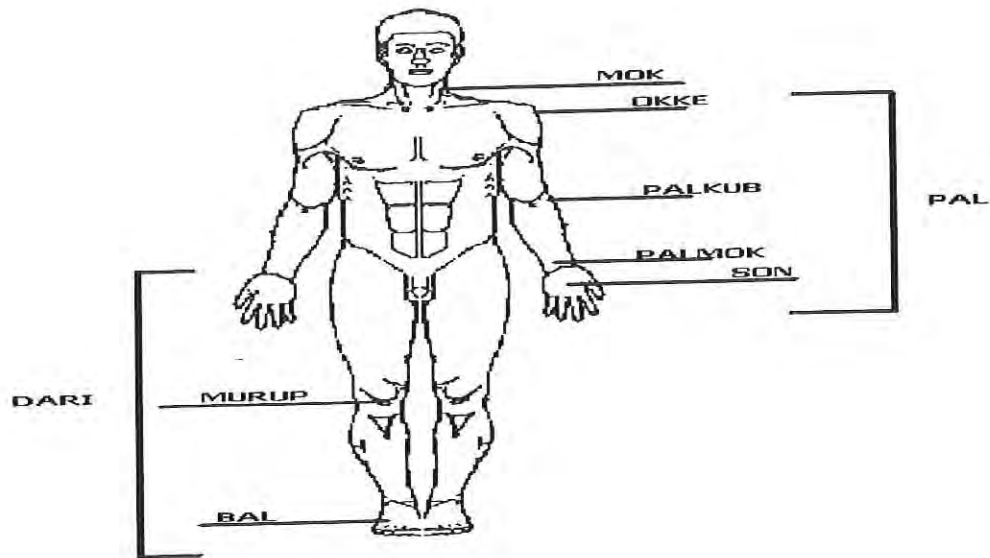
## CONCLUSIÓN:

El Tae Kwon Do es un arte marcial coreano moderno, en el que existen técnicas muy variadas gracias a la influencia que ha tenido de muchos estilos, tanto coreanos como japoneses, chinos y mongoles; actualmente tiene dos ramas muy diferenciadas, que son: la rama olímpica (W.T.F), y los que lo practican como arte marcial (I.T.F, T.A.G.B, T.I, A.E.T), a pesar de que la rama olímpica es más conocida, los que enseñamos el Tae Kwon Do como arte marcial, seguimos trabajando para que la gente pueda conocer todas las facetas de este hermoso arte marcial.

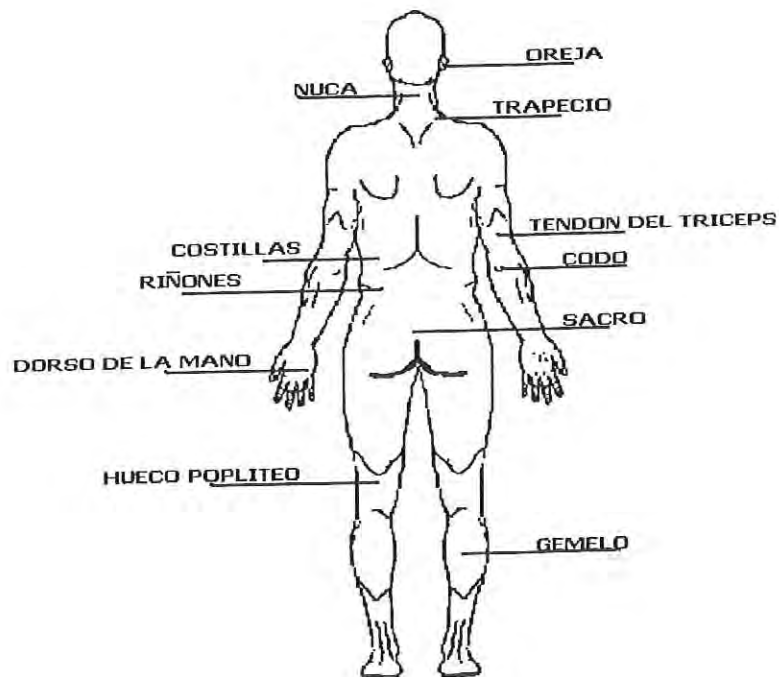
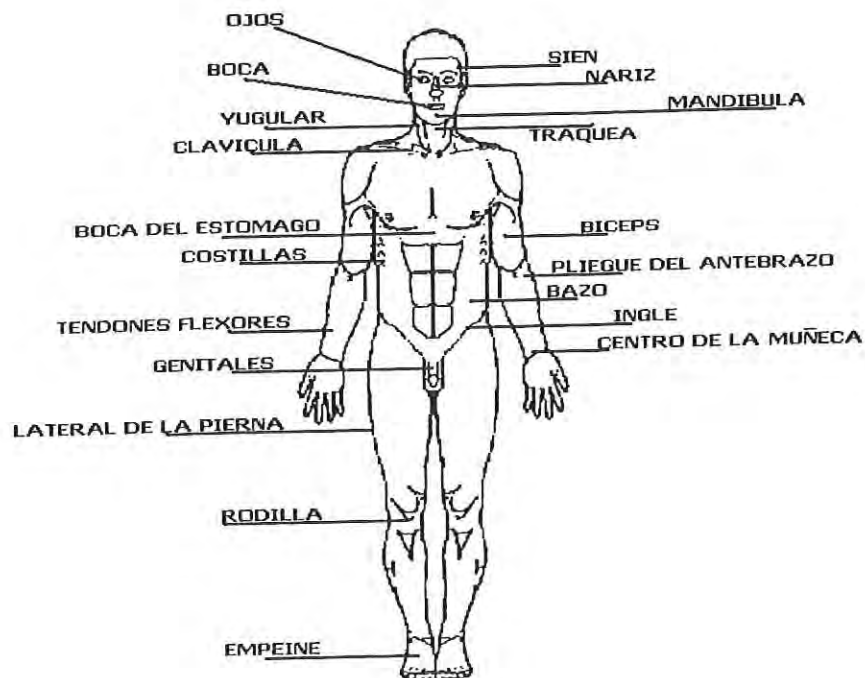




PARTES DEL CUERPO.

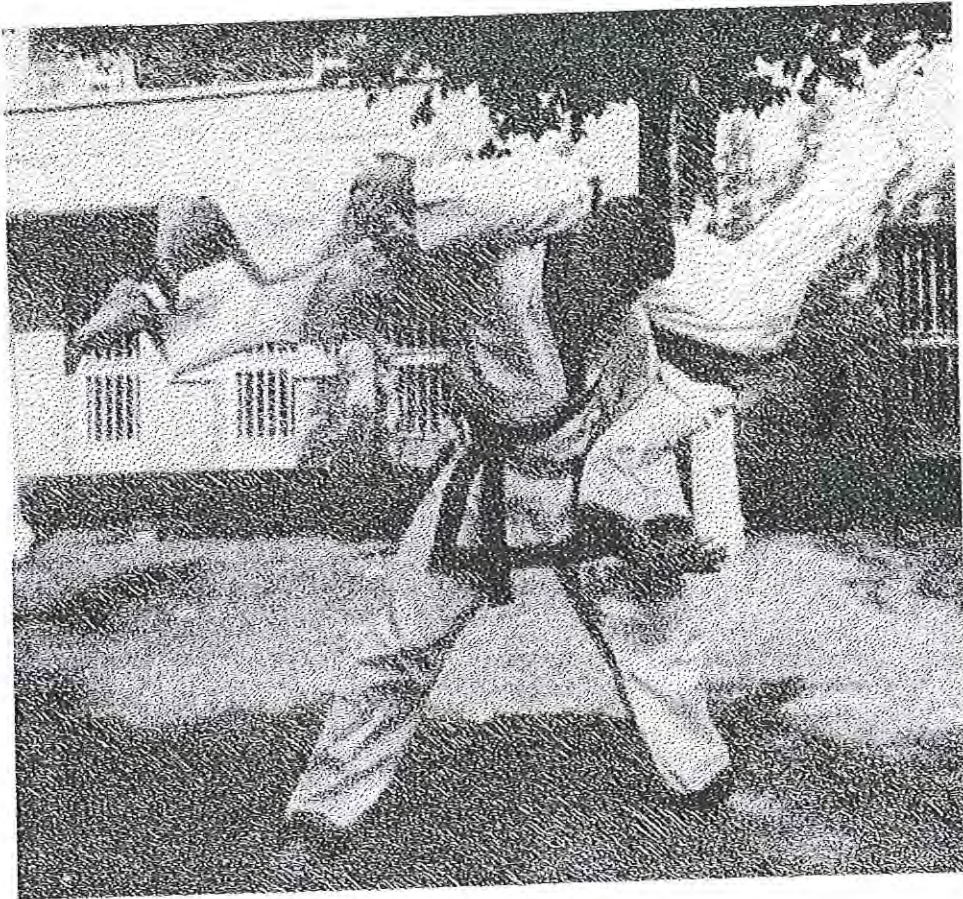


## PUNTOS DOLOROSOS DEL CUERPO.





# SO GUI SUL

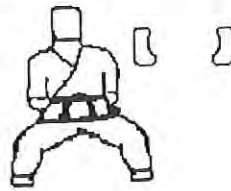


# POSICIONES

→ MOA SOGUI: Pies juntos.



CHUCHUM SOGUI: Posición de jinete



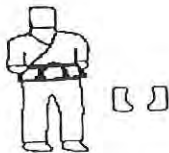
CHARIOT SOGUI: Talones juntos.



AP SOGUI: Paso corto.



NARANJI SOGUI: Pies paralelos.



JAK TARI SOGUI: Un pie elevado.



PION I SOGUI: Pies separados y talones hacia dentro.



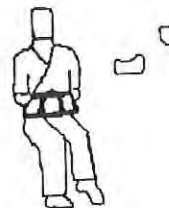
KOA SOGUI: Cruzar los pies



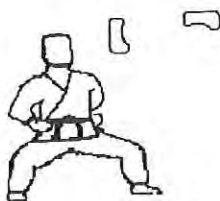
AP KUBI SOGUI I: Paso largo.



BOM SOGUI: Como ap sogui pero con un pie de puntillas y ambas piernas flexionadas

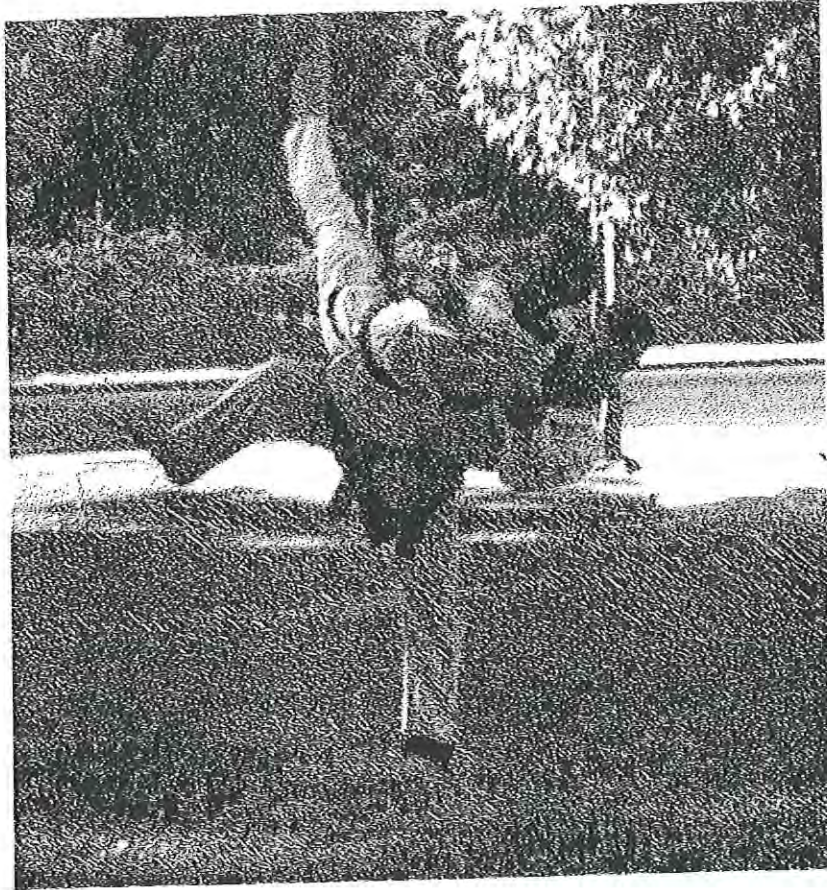


TUI KUBI SOGUI: Paso defensivo.



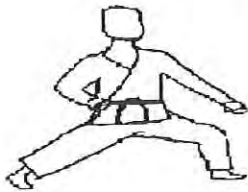


# SON KI SUL



## TÉCNICAS DE MANO

-> ARE MAKKI: Técnica que se realiza de arriba hacia abajo, utilizando, la parte cubital del antebrazo, para bloquear principalmente patadas.



Are = altura de cintura para abajo.  
Makki = Bloqueo

MONTONG MAKKI: Bloqueo, que se realiza hacia dentro con la parte cubital del antebrazo

Montong = altura media.



OLGUL MAKKI: Bloqueo ascendente, que se realiza con la parte cubital, para proteger la cabeza de ataques descendentes.

Olgul : Altura de cuello para arriba.

- OKGORRO ARE MAKKI: Bloqueo cruzando ambos brazos para proteger la zona baja.  
-> Sonal okgorro are makki: Mismo bloqueo pero con las manos abiertas.

Okgorro: cruce de brazos.



OKGORRO OLGUL MAKKI: Bloqueo con brazos cruzado, para defender la zona alta del cuerpo

> Sonal okgorro olgul makki: Mismo bloque pero con manos abiertas.

BAKAT PALMOK MONTONG BAKAT MAKKI:

Bloqueo en la zona media, que bloquea hacia fuera con la zona cubital.

> Sonal bakat palmok montong bakat makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.

Bakat palmok: Parte cubital de la muñeca.

Bakat makki : Bloqueo hacia fuera.



AN PALMOK MONTONG BAKAT MAKKI: Bloqueo medio hacia fuera, con la parte radial del antebrazo.

> Sonal an palmok montong bakat makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.

An palmok: Parte radial de la muñeca.





- GECHO ARE MAKKI: Bloqueo doble abajo, con la parte cubital del antebrazo, para bloquear dos ataques laterales.
- >Sonal gecho are makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.
- Gecho: Cruzar y abrir los brazos.

GECHO BAKAT PALMOK MONTONG BAKAT MAKKI:  
Bloqueo doble a altura media, que se realiza con la parte cubital de ambos brazos.  
Para defender ataques dobles.  
>Sonal gecho bakat palmok montong makki: Mismo bloqueo pero con la mano abierta  
Sonal = Canto de la mano.



- GECHO AN PALMOK MONTONG BAKAT MAKKI:  
Bloqueo que se realiza a altura media, con la parte radial de ambos brazos, para defender un ataque doble.
- >Sonal gecho an palmok montong makki: Mismo bloque pero con mano abierta.

HANSONAL ARE MAKKI: Como el are makki pero con la mano abierta.  
Hansonal = el canto de una mano.



- HANSONAL MONTONG BAKAT MAKKI: Bloqueo con mano abierta hacia fuera, que se realiza a altura media, y con zona cubital.

HANSONAL OLGUL MAKKI: Se bloquea igual que olgul makki, pero con la mano abierta.



- SONAL ARE MAKKI: Bloqueo hacia fuera con ambas manos abiertas, situando la mano atrasada en el plexo solar, para poder realizar otra técnica; se bloquea con la zona cubital.



SONAL MONTONG MAKKI: Bloqueo hacia fuera con la parte cubital, poniendo la mano atrasada en el plexo, para realizar una técnica a continuación.

SONNAL OLGUL MAKKI: Bloqueo con la mano abierta hacia arriba, utilizando la zona cubital para bloquear, y poniendo la mano atrasada en el plexo, para poder realizar otra técnica.



BATANG SON MONTONG MAKKI: Bloqueo con la palma de la mano, hacia el interior, defendiendo la zona media.

Batang son = Palma de la mano.

BATANG SON MONTONG AN MAKKI: Bloqueo igual que el anterior, pero con el brazo trasero.



BATANG SON NULO MAKKI: Bloqueo con la palma de la mano, que va desde fuera hacia abajo.

CHEBIPUM NULO MAKKI: Bloqueo doble, arriba con mano abierta, y abajo con la palma de la mano.



BITURO ARE MAKKI: Se bloquea igual que un are makki pero con el brazo trasero.

Bituro = brazo contrario y hacia fuera.

>Bituro hansonal are makki: Mismo bloqueo pero mano abierta.





BITURO AN PALMOK MONTONG BAKAT MAKKI: Como el an palmok montong bakat makki, pero con el brazo trasero.  
>Bituro hansonal an palmok montong bakat makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.

BITURO BAKAT PALMOK MONTNONG BAKAT MAKKI: Como el bakat palmok montong bakat makki, pero con el brazo trasero.  
>Bituro hansonal bakat palmok montong bakat makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.



BITURO OLGUL MAKKI: Como olgul makki pero con el brazo atrasado.  
>Bituro hansonal olgul makki: Mismo bloqueo, pero con la mano abierta

KAWI MAKKI: Bloqueo doble, ejecutando are makki con un brazo, y an palmok montong bakat makki con el otro brazo.  
>Sonal kawi makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.



DUBON KAWI MAKKI: Cuatro técnicas de bloqueo que se realizan en dos tiempos, primero se realiza un an palmok montong bakat makki con un bituro are makki, y segundo se realiza un kawi makki.  
>Sonal dubon kawi makki: Mismo bloqueo con mano abierta.



UEN SANTUL MAKKI: Bloqueo doble, donde se bloquea con un brazo de are makki, y con el otro de an palmok olgul bakat makki.  
>Sonal uen santul makki: Mismo bloqueo pero con manos abierta.  
Uen = Izquierda.



ORUN SANTUL MAKKI: Mismo bloqueo que el anterior, pero por la derecha.  
>Sonal orun santul makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta  
Orun= Derecha.



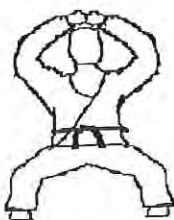
SANTUL MAKKI: Bloqueo doble lateral, un brazo hacia dentro y otro hacia fuera  
>Sonal santul makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta

GECHO SANTUL MAKKI: Se empieza el bloqueo con los brazos cruzados, y se abren hacia fuera.  
>Sonal gecho santul makki: Mismo bloqueo pero con mano abierta.



KUNGANG ARE MAKKI: Bloqueo doble, donde defendemos un ataque descendente con olgul makki, y otro lateral con are makki.  
>Sonal kungang are makki: Mismo bloqueo con las manos abiertas.

KUNGANG MONTONG BAKAT MAKKI: Se bloquea igual que el anterior, solo que el ataque lateral, lo defendemos de an palmok o bakat palmok montong bakat makki.  
>Sonal kungang montong bakat makki: Mismo bloqueo pero con las manos abiertas.



HANSU MAKKI: Bloqueo doble de olgul makki.  
>Sonal hansu makki: Mismo bloqueo pero con las manos abiertas.





**MONTONG BANDE JIRUGUI:** Ataque con puño delantero a altura media.  
Bande = Mismo lado  
Jirugui = Ataque de puño.  
> Olgul bande jirugui: Mismo ataque a altura de la cara.

**MONTONG BARO JIRUGUI:** Ataque con el puño trasero, a altura media.  
Baro = Distinto lado.  
> Olgul baro jirugui: Mismo ataque a altura de la cara



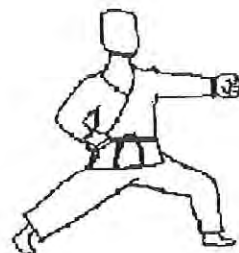
**NERIO JIRUGUI:** Ataque de puño hacia abajo.  
Nerio = Trayectoria descendente.

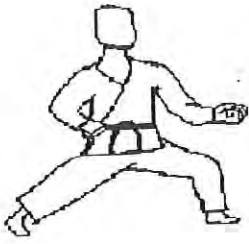
**DOLLYO JIRUGUI:** Ataque de puño circular.  
Dollyo = Trayectoria circular.



**OLLYO JIRUGUI:** Ataque de puño ascendente.  
Ollyo = Trayectoria ascendente.

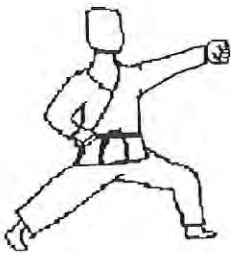
**SEWA JIRUGUI:** Ataque de puño vertical  
Sewa = Posición vertical.





CHECHO JIRUGUI: Ataque de puño en posición horizontal, al estomago.  
Checho = posición horizontal de la mano.

DU CHECHO JIRUGUI: Ataque igual que el anterior, pero con ambas manos.  
Du = dos.



DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI: Ataque de puño con los nudillos hacia fuera.  
Dung chumok = Parte dorsal de los nudillos.  
Chigui = Ataque con la zona superior del cuerpo.

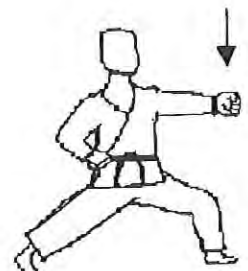
DUNG CHUMOK APE CHIGUI: Ataque de puño con los nudillos hacia abajo, para golpear la nariz.



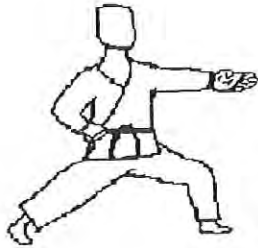
SOSUM JIRUGUI (Bam chumok chop chirigui): Ataque de puño Con los dos dedos corazón flexionados, para atacar la garganta.

ME CHUMOK NERIO CHIGUI: Ataque de puño descendente, que se realiza con el quinto metacarpiano del puño.

Me chumok = Zona del quinto metacarpiano del puño  
>Me chumok bakat chigui: Golpe de me chumok hacia fuera.  
> Me chumok an chigui: Golpe de me chumok hacia dentro







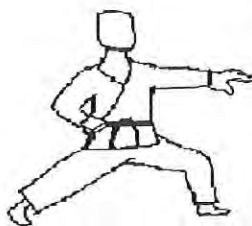
SONAL CHIGUI: Ataque con el canto de la mano, hacia dentro.  
Sonal = Canto de la mano.

SONAL AN CHIGUI: Mismo ataque que el anterior pero con el brazo atrasado.  
An = Contrario, o hacia dentro.



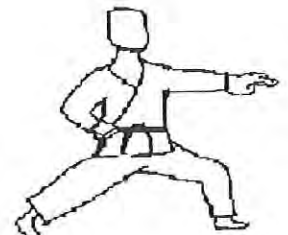
DU SONAL CHIGUI: Ataque doble, con ambos cantos de la mano.

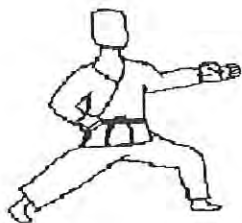
SONAL NERIO CHIGUI: Ataque con el canto de la mano hacia abajo.



SONAL BAKAT CHIGUI: Ataque con el canto de la mano hacia fuera.

SONAL DUNG CHIGUI: Ataque hacia dentro con el primero y segundo metacarpiano.  
Sonal dung = Espacio formado entre el primer y segundo metacarpiano.





SONAL DUNG BAKAT CHIGUI: Mismo ataque que el anterior, pero hacia fuera.



SONAL KALCHEBI: Ataque que se realiza para agarrar el cuello del atacante.



PALKUB DOLLYO CHIGUI: Ataque de codo circular.  
Palkub = codo.

PALKUB OLLYO CHIGUI: Ataque de codo ascendente.



PALKUB NERIO CHIGUI: Ataque de codo descendente.

PALKUB YOP CHIGUI: Ataque de codo lateral.  
Yop = Lateral.

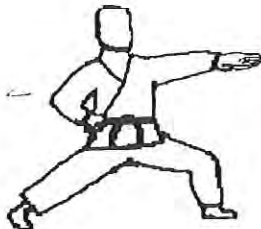






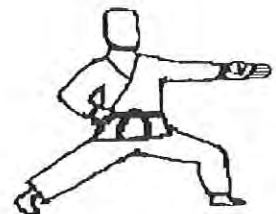
PALKUB TUI CHIGUI: Golpe de codo hacia atrás:  
Tui = Parte de atrás.

PALKUB PIOCHOK CHIGUI: Golpe de codo circular con el brazo trasero, utilizando el brazo delantero, para agarrar la cabeza del agresor.  
Piochok = Chocar



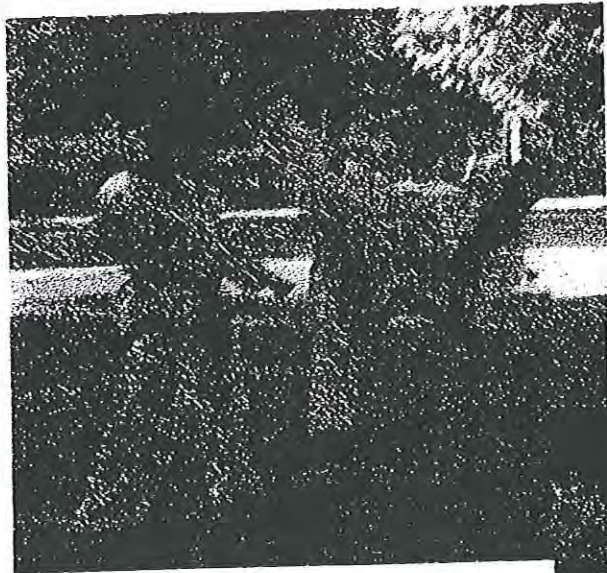
PION SON KUT OPA CHIRUGUI: Ataque con punta de dedos paralelos al suelo.  
Son kut = Dedos de la mano.  
Chirugui = Ataque de dedos.

PION SON KUT SEWA CHIRUGUI: Ataque de punta de dedos, en posición vertical.



PION SON KUT CHECHO CHIRUGUI: Ataque de punta de dedos, con la mano hacia arriba, para atacar ala ingle.

# BAL KI SUL



## Técnica de Pierna



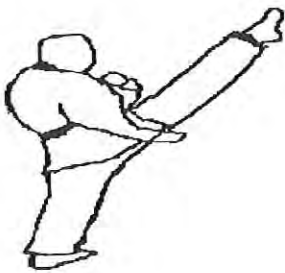
BANDAL CHAGUI: Patada circular a la cadera con el empeine.



MIRO CHAGUI: Patada frontal al estomago con metatarso.



AP CHAGUI: Patada frontal con metatarso.

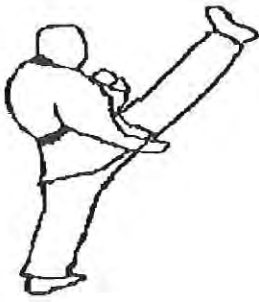


DOLLYO CHAGUI: Patada circular con el empeine.  
>Mondolloyo dollyo chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.



YOP CHAGUI: Patada lateral con el talón.  
>Mondolloyo yop chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.





ANDARI CHAGUI: Patada hacia dentro con la parte interna del pie.

BAKAT ANDARI CHAGUI: Patada hacia fuera con la parte externa del pie:  
>Mondolloyo bakat andari chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.



CHICO CHAGUI: Patada descendente hacia fuera con el talón.

BITURO CHAGUI: Patada hacia fuera con el empeine o metatarso.  
>Mondolloyo bituro chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.



NAKO CHAGUI: Patada hacia fuera con el talón flexionando la pierna.  
FURIO CHAGUI: Misma patada pero sin flexionar la pierna.  
>Mondolloyo nako chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.  
>Mondolloyo furio chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.

TUI CHAGUI: Patada hacia atrás con el talón.  
>Mondolloyo tui chagui: Misma patada pero realizando un giro antes.



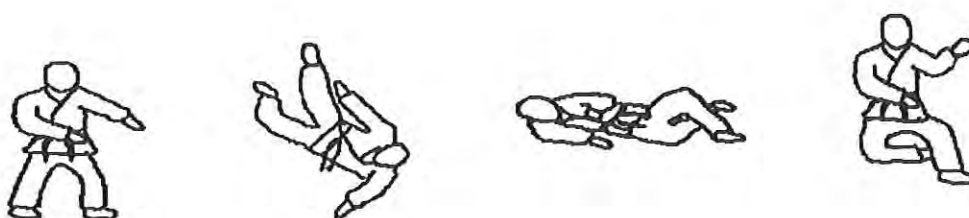


CAIDAS FRONTALES: AP NAP BOP SUL.

1)



2)

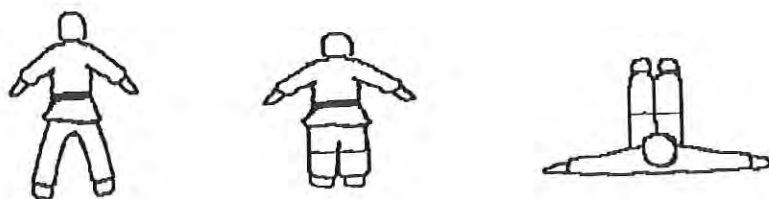


3)

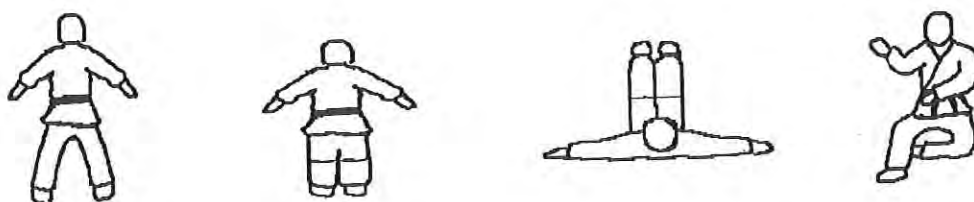


CAIDAS HACIA ATRÁS: TUI NAP BOP SUL.

1)

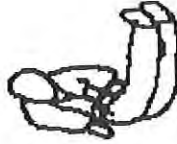


2)

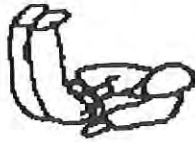


CAIDA LATERAL: YOP NAP BOP SUL.

1)



2)





# LESIONES



## **PATOLOGÍAS TÍPICAS DEL TAE KWON DO:**

### **LA INFLAMACIÓN:**

La inflamación, es una reacción defensiva de los tejidos del cuerpo, ante la agresión de un virus, o al recibir un golpe, en estos mismos tejidos; este proceso tiene tres fases:

1) Fase ascendente: Hay un abultamiento de la zona agredida, debido a la dilatación de los capilares, que provoca un aumento de presión en estos, que hará que se salga el plasma sanguíneo provocando la separación de las células, que al no poder realizar el intercambio de oxígeno, harán una mayor producción de ácido láctico (desechos), que es un potente dilatador, provocando así un mayor abultamiento de la zona. Este proceso suele durar 6 horas si la agresión es leve, y hasta 48 horas si es grave.

2) Fase de estabilización: Las células al separarse, acaban encontrando otro capilar del cual coger oxígeno, entonces dejan de producir ácido láctico, frenando así parte de la dilatación. Este proceso suele durar 6 horas.

3) Fase descendente: Poco a poco, el plasma y el ácido láctico, van siendo reabsorbidos volviendo todo a la normalidad: Este proceso puede durar 6 horas si la inflamación ha sido tratada correctamente, y meses si ha sido mal tratada.

**Tratamiento de la inflamación:** la inflamación ha de ser tratada de manera diferente durante cada fase, así que durante la primera fase aplicaremos frío sobre la zona con intervalos de descanso, mantendremos reposo elevando la zona afectada si esta situada por debajo del corazón y tomaremos antiinflamatorios. Durante la segunda fase, no aplicaremos ni frío ni calor, pero mantendremos reposo. En la tercera fase, aplicaremos calor en la zona, mantendremos reposo, y seguiremos tomando antiinflamatorios.

### **LOS ESGUINCES:**

El esguince consiste en la separación momentánea no duradera, de las superficies articulares de una articulación sinovial (tobillo, rodilla, cervicales.. etc.) ;Hay tres tipos de esguinces:

1) De primer grado: se produce una torcedura leve, que provoca una inflamación y dolor intenso al mover la articulación.

2) De segundo grado: Hay una torcedura más grave de la articulación, lo cual provoca la rotura parcial de los ligamentos, con una pequeña hemorragia interna que se manifiesta en la piel con una sugilación (un moretón).

3) De tercer grado: Por causa de la torcedura, se produce la rotura total de los ligamentos, provocando hemorragia interna que se manifiesta en la piel con sugilaciones. Se distingue de los dos anteriores, en que es el menos doloroso, y hay una gran inestabilidad en la articulación.

**Tratamiento del esguince:** Si la torcedura es muy dolorosa, lo mejor es ir al médico para que mediante la radiografía, se asegure de que no es una rotura, después es muy importante el tratamiento de la inflamación, el reposo, y más tarde la recuperación funcional de la articulación por un especialista (masajista, fisioterapeuta, preparador físico.. etc.). El esguince de tercer grado, ha de ser tratado quirúrgicamente por un médico especializado.

### **LA ROTURA DE FIBRILAR:**

Es la lesión producida por la rotura de unas pocas fibras del músculo, tras un movimiento brusco de extensión, o contracción; la sensación es como si nos hubieran dado una pedrada en el músculo, y ala palpación se nota como un hachazo en la zona. Principalmente se produce por no haber estirado correctamente o por una mala condición muscular.

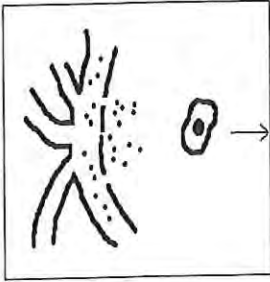
**Tratamiento de la rotura fibrilar:** El tratamiento principalmente ha de ser llevado por un especialista, que nos reeducara el músculo, nos lo estirara correctamente, y nos indicara los ejercicios que deberemos hacer, y los que deberemos evitar.



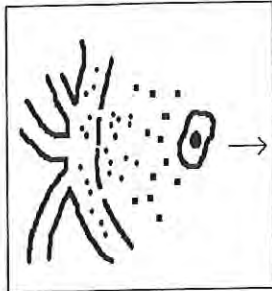
## LA INFLAMACIÓN:



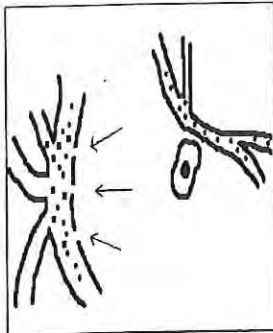
1) Tejido en condiciones normales de intercambio célula capilar.



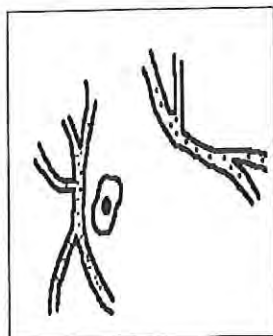
2) Después de la agresión, se produce la dilatación del capilar, con la salida del plasma, lo cual produce la separación de la célula.



3) Al no poder la célula conseguir el oxígeno del capilar, produce más desechos (ácido láctico), aumentando la dilatación.

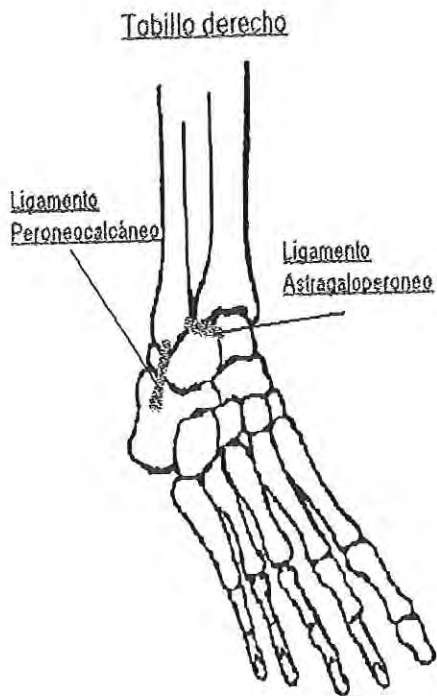


4) La célula encuentra otro capilar para conseguir oxígeno, y el plasma junto con el ácido láctico, son reabsorbidos por el capilar.

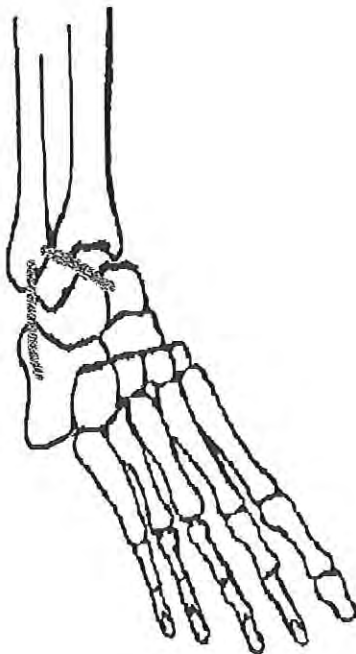


5) Tras ser reabsorbido el plasma y el ácido láctico, la célula vuelve a su sitio, y todo se restablece.

## EJEMPLOS DE ESGUINCE DE TOBILLO:

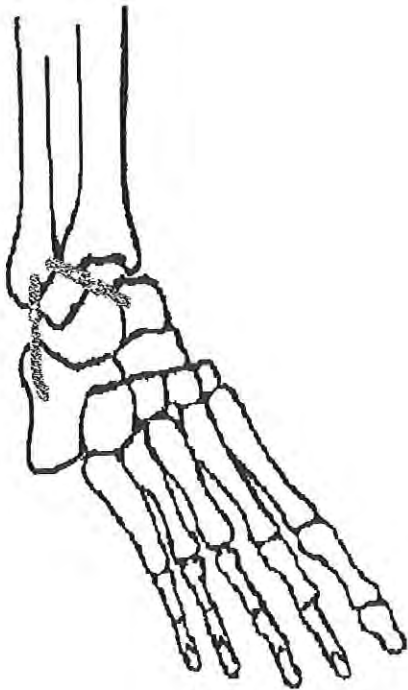


1) tomaremos como ejemplo, lo que sucede en dos ligamentos laterales externos cuando sufren un esguince, producido por la torcedura del tobillo hacia fuera (supinación).



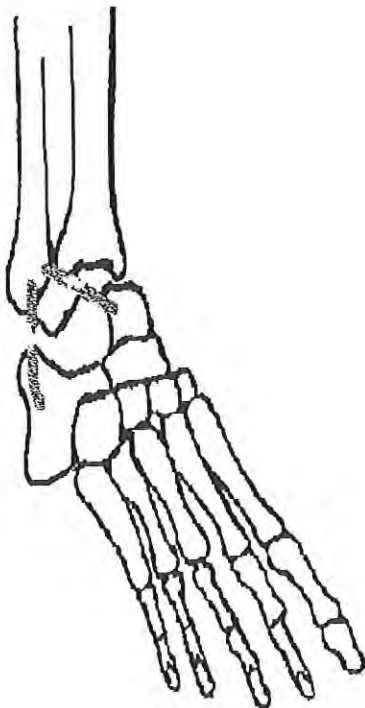
2) Por causa de la separación momentánea de las superficies articulares, hay una excesiva elongación de los ligamentos, que provoca un esguince de primer grado.

Tras la lesión aparece una gran inflamación en la zona, además de dolor al intentar mover la articulación.



3) Al igual que en el esguince de primer grado, en el de segundo grado hay una elongación de los ligamentos, pero al ser la separación articular más brusca, se produce la rotura parcial de los ligamentos.

Se diferencia de un esguince de primer grado, en que además de la inflamación, aparecen manifestaciones hemorrágicas superficiales.



4) En el esguince de tercer grado, la separación articular es tan brusca, que produce la rotura total de los ligamentos.

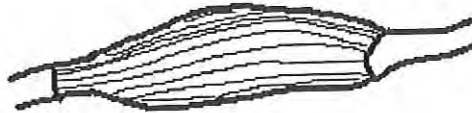
Se diferencia del esguince de segundo grado, en que es muy poco doloroso, y hay mucha inestabilidad articular.



## LA ROTURA FASCICULAR DEL BICEPS FEMORAL:



1) Tomaremos como ejemplo un músculo posterior de la pierna, que tras un movimiento de contracción o estiramiento brusco, sufrirá una rotura fascicular.



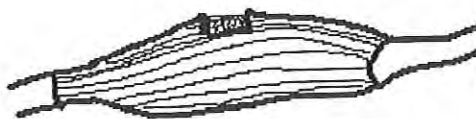
2) Cuando el músculo acorta o estira excesivamente, parte de las fibras de su músculo se rompen provocando una retracción de las fibras rotas a ambos lados del músculo, que es lo que se conoce vulgarmente como el símbolo del hachazo.



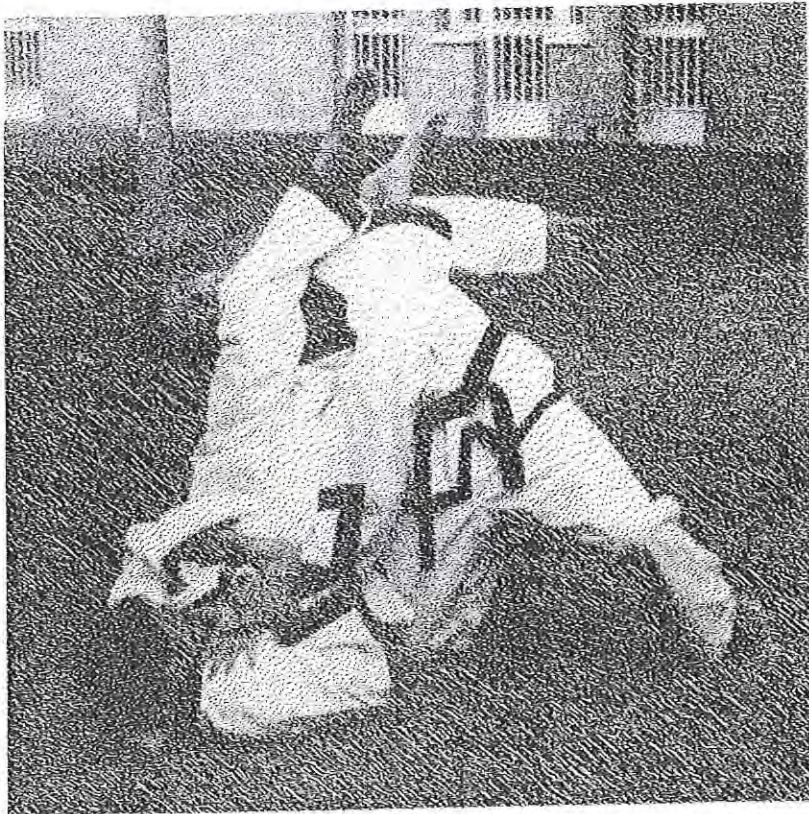
Pasado bastante tiempo la herida cicatriza, pero siempre permanecerá el símbolo del hachazo.



Cicatrización de la rotura fascicular.



# DICCIONARIO



Básico

## DICCIONARIO BÁSICO:

### Números:

Hana: uno.

Dul: dos.

Set: tres.

Net: cuatro.

Dasot: cinco

Yosot: seis.

Ilgop: siete.

Yodol: ocho.

Ahop: Nueve.

Yeol: Diez.

### Partes del cuerpo:

Mok: cuello.

Mon: cuerpo.

Pal: brazo.

Palmok: muñeca.

Palkub: codo.

Son: mano.

Sonal: canto de la mano.

Son kut: dedos de la mano.

Dari: pierna.

Bal: pie.

Bal kut: dedos del pie.

Chumok: puño.

Murup: rodilla.

### Varios:

Sul: técnica.

Makki: bloqueo.

Kong kyok: ataque.

Ho shin sul: defensa personal.

Kiopa sul: rompimientos.

Nap bop: caída.

Orun: derecha.

Uen: izquierda.

Dobok: traje de artes marciales.

Dee: cinturón.

Moo Sul: artes marciales.

Kwan: escuela de artes marciales.

Kyorugi: combate.

Do: el camino.

Du: dos.

Dubon: doble.

Nim: título de respeto.

Dojang: sala de entrenamiento.

Han Guk: Corea del sur.

### Alturas:

Are: de cintura para abajo.

Montong: desde la cintura hasta el cuello.

Olgul: altura de la cabeza.

### Trayectorias:

Dollyo: circular.

Ollyo: ascendente.

Nerio: descendente.

Bakat: hacia fuera.

An: hacia dentro.

Tui: hacia atrás.

Ap: frontal.

Yop: lateral.

### Ataques:

Jirugui: ataque de puño.

Chigui: ataque con parte superior del cuerpo.

Chagui: ataque de pierna.

Chirugui: ataque con punta de dedos.

### Saludos y agradecimientos:

Kam sa hap ni da: gracias

An nyong ha sim ni ka: hola.

Ban gap sum ni da: encantado de conocerte.

Kyongye: saludo

### Ordenes:

Kalio: parar.

Kuman: final.

Chariot: firmes.

### Grados:

Hin dee: cinturón blanco.

Nu rung dee: cinturón amarillo.

Chung dee: cinturón azul.

Ja dee: cinturón marrón

Hong dee: cinturón rojo

Jae ja: estudiante

Jo kyo nim: primer dan.

Kyo sa nim: segundo dan.

Pu sa bu nim: tercer dan.

Sa bu nim: cuarto dan

Kwan jang nim: Maestro.



FRASES PARA LA CONVERSACIÓN EN COREANO:

AN NYONG HA SHIM NI KKA?

- ¿Cómo estas?

JE IRUM UN JAVIER IM NI DA.

- Mi nombre es Javier

IRUM I MU OT IM NI KKA?

- ¿Cómo te llamas?

O NU NA RA E SO O SYOSS SUM NI KKA?

- ¿De donde eres?

SU PE IN E SO WASS SUM NI DA

- Soy español

JI GOP I MU OT IM NI KKA?

- ¿A qué te dedicas?

JO NUN HAK SAENG IM NI DA.

- Soy estudiante.

BAE GAP KO PUM NI DA.

- Estoy hambriento.

MYOT SHI IM NI KKA?

- ¿Qué hora es?

KAM SA HAP NI DA.

- Gracias.

MI AN HAM NI DA.

- Perdón.

BAN GAP SUM NI DA.

- Encantado de conocerte.

AN NYONG HI KYE SHIP SI YO.

- Adiós.

안녕하십니까?

제 이름은 하바입니다

이름이 무엇입니까?

어느나라에서오셨습니까?

스페인에서왔습니까?

직업이 무엇입니까?

저는 학생입니다

배가고픍니다

몇시입니까?

감사합니다

미안합니다

반갑습니다

안녕히계십시오

HAN GUL: EL ALFABETO COREANO

A	ㅏ
E	ㅑ
I	ㅣ
O	ㅜ   ㅝ   ㅡ
U	ㅜ   ㅡ
WA	ㅘ
WE	ㅙ
WO	ㅚ
YA	ㅓ
YE	ㅕ
YU	ㅠ

B,P	ㅂ
CH	ㅃ
D	ㅅ
H	ㅎ
J	ㅈ
K	ㅋ
M	ㅁ
N	ㄴ
R,L	ㄹ
S	ㅅ
T	ㅌ

# LA ARTE DE COMBATERS

## del Taekwondo

### ENTREVISTA

# UNA REVOLUCIÓN EN EL MUNDO DEL TAEKWONDO: ROMBO SU SILENCIO!

Una entrevista exclusiva con el fundador del Moo Duk Kwan, el gran Maestro Kwang Kae.

Este arte es considerado por algunos como el predecesor del popular taekwondo recientemente reconocido como deporte olímpico.

Por primera vez nos habla de los tiempos difíciles en el desarrollo de su Arte, los problemas políticos en su organización y las diferencias esenciales con el arte Kwon Do.

Una entrevista con uno de los personajes más importantes de la historia de las Artes de combate en Corea que, sin duda, ilustrará a todos los amantes de los estilos orientales sobre un método poco conocido en Occidente.

Iron K. Uzuki

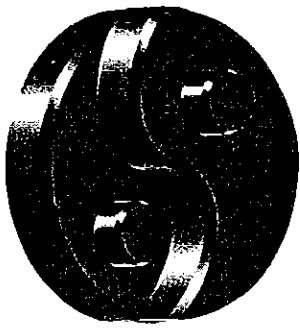
En la actualidad, sólo una escuadricula y sus artes están siendo enseñados por el fundador del Moo Duk Kwan.

El Moo Duk Kwan, el principal método de artes marciales del mundo, se desarrolló en el siglo XVIII en Corea y fue introducido en Occidente por el fundador del Moo Duk Kwan, el gran Maestro Kwang Kae. Este arte es considerado por algunos como el predecesor del popular taekwondo recientemente reconocido como deporte olímpico.

El Moo Duk Kwan fue fundado en 1944 por el gran Maestro Kwang Kae. Este arte es considerado por algunos como el predecesor del popular taekwondo recientemente reconocido como deporte olímpico.

El Moo Duk Kwan fue fundado en 1944 por el gran Maestro Kwang Kae. Este arte es considerado por algunos como el predecesor del popular taekwondo recientemente reconocido como deporte olímpico.





# KWANG KEE

que los practicantes entiendan la filosofía de la armonía, punto clave en el Arte, a través del concepto y el espíritu del Moo Duk Kwan y así puedan contribuir a la paz y a mejorar las relaciones entre todos los hombres.

**C.N.:** ¿De qué manera le ha ayudado a usted el Moo Duk Kwan a conseguir el éxito?

**H.K.:** En todas mis enseñanzas enfatizo la filosofía del Moo Do como vía para desarrollar el carácter propio. Este concepto es extremadamente importante y se puede aplicar a todas las acciones de un estudiante y no sólo a las acciones físicas. Sus acciones no deben basarse sólo en lo externo y en lo interno sino también en lo espiritual, que da paz de mente. El Soo Bahk Do Moo Duk Kwan no se desarrolló para el deporte, sino que se concibió para el desarrollo completo del individuo.

**C.N.:** Todos somos conscientes de los sacrificios que ha hecho a lo largo de su vida. ¿Volvería a hacerlo de nuevo?

**H.K.:** Sí, no lo dudes. Aunque necesitaría mi juventud de nuevo para llevarlo a cabo. Sin embargo, lo volvería a hacer porque tengo una esperanza ciega en mis sueños originales, que se basan en la paz mundial a través del entendimiento de los conceptos espirituales del Moo Do. Creo que he conseguido crear un modelo que madurará con el tiempo en la dirección correcta. Estoy muy a gusto con mis alumnos avanzados y mi organización, especialmente en Occidente, ellos continuarán cuando yo muera".

**C.N.:** ¿Qué cualidades debería poseer un Cinturón Negro?

**H.K.:** En el oriente, el desarrollo del carácter de la persona viene primero. Quisiera que mis Cinturones Negros fueran personas espirituales y sabias y que tuvieran unos principios morales muy altos en sus vidas. El Cinturón Negro debería, también, tener unas cualidades físicas superiores y ser capaz de reaccionar rápidamente ante cualquier situación. Deben tener una mente abierta y ser capaces de controlar los instintos negativos del ser humano como el ego, la avaricia, la tentación, de otro modo los resultados de sus acciones llegarían a ser desastrosas. Nuestros entrenamientos en Moo Duk nos ayu-

## "En todas mis enseñanzas enfatizo la filosofía del Moo Do como vía para desarrollar el carácter propio"

dan a mantener el control sobre nuestras emociones negativas y también nos permite tener equilibrio y armonía en nuestras vidas".

**C.N.:** En su opinión, ¿Qué diferencia hay entre un Arte Marcial como el Soo Bahk Do y el Tae Kwon Do?

**H.K.:** El Tae Kwon Do está enfocado como un deporte. En la competición se desarrollan buenas cualidades como el espíritu competitivo y la buena deportividad. Pero en el deporte, las acciones están guiadas por ciertas reglas, donde siempre hay un ganador y un perdedor. En un Arte Marcial, tienes el espíritu del Moo Do, que está ausente de reglas, e implica una idea espiritual sobre la vida y la muerte. Mi deseo es que exista una separación aún más clara entre el deporte y el Moo Do, porque una trata sobre la vida y la otra sobre ganar y perder. Además, los conflictos ocurren siempre que hay competiciones. Esto no ayuda a crear un equilibrio y una armonía entre los miembros. El mantener la jerarquía es importante si queremos perpetuar el Arte, para la disciplina y para mantener intachable el linaje hasta el fundador. Esto es importante si queremos mantener el espíritu del Moo Do vivo y enseñar la historia del Arte y el Arte en sí.

**C.N.:** ¿Qué piensa de aquellos que dejaron su organización y siguen usando el nombre de Moo Duk Kwan?

**H.K.:** Que intentan utilizar la influencia positiva que recibieron de nosotros para legalizar sus organizaciones y tener algún tipo de base histórica. No cabe duda que se sienten orgullosos de su conexión con el Moo Duk Kwan, y me alegra que reconozcan sus raíces. Aunque en la realidad, seguir utilizando nuestro nombre es solamente para beneficiarse personalmente. ¡A pesar de todo, sólo existe un verdadero Moo Duk Kwan!"

**C.N.:** ¿Y de aquellos que han vuelto a su organización?



**H.K.:** Nuestras puertas siempre han estado abiertas, y me siento moralmente orgulloso. Sin embargo, a fin de mostrar el respeto debido al Moo Duk Kwan, deben atenerse a nuestros criterios y seguir las pautas establecidas por nosotros.

**C.N.:** Muchas gracias por su tiempo Kwang Jang Nim, le deseo prosperidad y buena salud.

**H.K.:** ¡Muchas gracias! ✨



El Taekwon-Do como Arte Marcial ha sufrido los embates de la división y de la política. El Taekwondo deporte (WTF) se ha alimentado de las prerrogativas de estar incluido como deporte olímpico; A cambio ha perdido mucho de su aspecto marcial. El Taekwon-Do ITF conserva este espíritu y esto junto a la fortísima personalidad de su fundador ha conseguido que no solo haya soportado la tremenda presión de los "dolares deportivos" sino que haya crecido con mayor fuerza que nunca como organización.

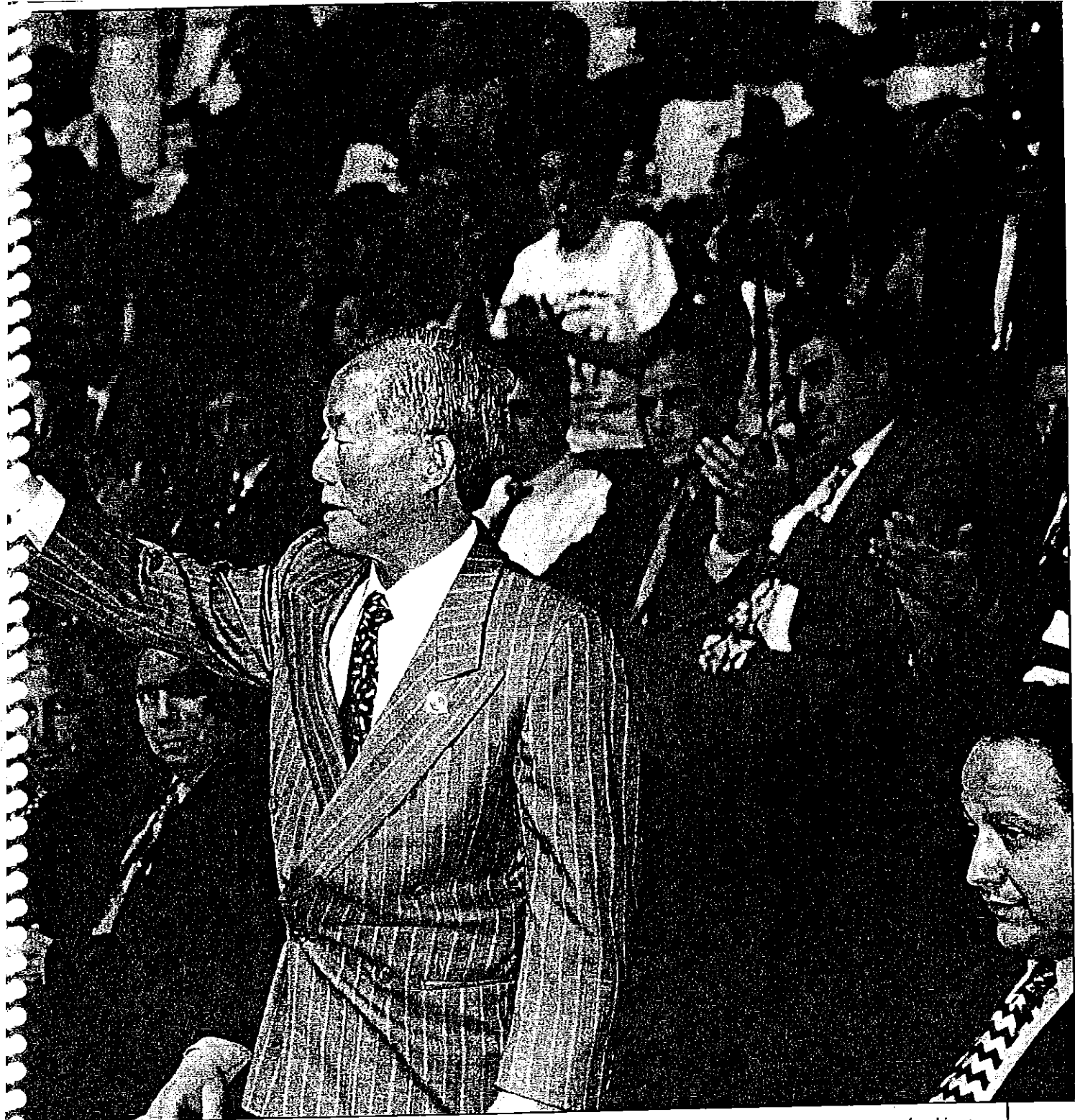
El Maestro Choi no ha dado por acabado su trabajo técnico y ha introducido en los últimos años algunas variaciones de alto interés que ha reflejado en sus formas los TUL. Estas están entre otras cosas en relación con los movimientos ondulantes, de este modo se preservan mas eficazmente las articulaciones de los practicantes... sin duda algo tiene que saber este hombre con sus 80 años y aún en plena actividad. Dicen los que le conocen que madruga mucho y hace sus entrenamientos con intensidad inusitada. Sin embargo da sus cursos vestido con chaqueta y corbata como podreis comprobar en las fotografías que se incluyen en este reportaje. En algunas de ellas le vereis saltando!! es una bomba de energía y una viva muestra y ejemplo de lo que significa el espíritu Marcial.

El gran maestro Choi Hong-Hi (9º Dan), padre del Taekwon-Do, Presidente de la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF), general y embajador (apartado del servicio activo), cumplió 80 años el día 9. de noviembre de 1998. Desde aquí nuestras felicitaciones y los mejores deseos de que nos acompañe e ilustre con su sabiduría muchos años más. ¡Gracias Maestro!

Texto: Paul Weiler  
Fotos: ITF & W. Peters



# CHOI HONG HI TAEKWON-DO



## **Cuerpo débil - mente invencible**

Choi Hong Hi nació el día 9. de noviembre de 1918 en la actual Corea del Norte. De niño siempre fue muy sensible, tierno y enfermizo, y sus padres vivían constantemente con temor por su salud. Pero ya entonces poseía una mente fuerte e independiente. Con 12 años fue expulsado del colegio por enfrentarse a las autoridades japonesas, que en aquella época habían ocupado el país. Su padre le envió a un profesor particular, el Señor Han Il Dong, que no sólo era uno de los más famosos profesores de caligrafía de su tiempo, sino que también era maestro de Ta-

ek Kyon, un antiguo arte coreano de combate con las piernas. Al ver su mala salud, el maestro Han Il Dong recomendó a Choi Hong Hi que comenzase a practicar el arte de Taek Kyon. En 1938, Choi fue enviado a Japón para ampliar sus conocimientos. Allí también aprendió el arte japonés del Karate, y al cabo de dos años de duro entrenamiento obtuvo el grado de Cinturón Negro 1º Dan. Cuando empezó la Segunda Guerra Mundial, Choi tuvo que ingresar en el ejército japonés, en contra de su voluntad.

Mientras estuvo destinado en Pyongyang, en el norte de Corea, fue acusado de ser el promotor de un movimiento clandestino de estudiantes y soldados, y tuvo

que pasar ocho meses en una cárcel japonesa antes de ser procesado.

## **Las Artes Marciales en prisión**

Para alejar el aburrimiento y aumentar su fuerza física mientras estaba en la cárcel, empezó a practicar el Taek Kyon y el Karate. Al poco tiempo, su compañero de celda y su guardian se transformaron en alumnos suyos. La liberación de Corea, en agosto de 1945, salvó a Choi de pasar 7 años en prisión. Viajó a Seoul, donde organizó un partido político de soldados y estudiantes. En enero de 1946 fue llamado al ejercicio





# T A E K W O N D O C H O I H O N G H I

coreano como alférez suplente, ~~1930~~ después se convirtió en jefe de la Cuarta Compañía de Infantería en Kwang - Ju, en la provincia de Cholla-Namdu. Allí empezó a dar clases de Karate a los soldados.

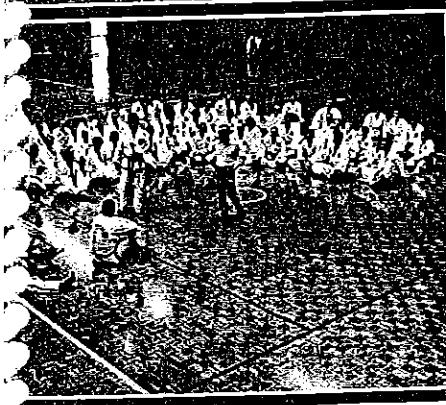
Motivado por su convicciones nacionalistas, decidió dedicar su vida a las Artes Marciales de Corea. Pero su idea era la de desarrollar un arte guerrero propio, que

fuera mental y técnicamente superior al Karate. Esta ha sido la gran obra de su vida. En los años que siguieron, desarrolló nuevos movimientos de combate, mejoró las técnicas de Taek Kyon, y completó el arte del Karate con innumerables nuevas técnicas. Paralelamente a su éxito militar (en 1951 ascendió a general de brigada), su influencia sobre el Ejército aumentó, y

con ello pudo lograr que su arte, diseñado por él mismo, llegase a ser parte en la formación de los soldados.

## *Las Artes Marciales y el Ejército*

En 1953 fundó el "Oh Do Kwan" (Gimnasio de mi Camino) para el Ejército. Para



este proyecto, convocó a los todos instructores superiores del Ejército y de las Artes Marciales. Con la ayuda del Nam Tae-Hi, Choi pudo llegar a unificar los diferentes estilos en un sólo sistema. Desde este lugar de formación partieron muchos profesores hacia todas las partes del mundo para difundir este nuevo arte. Al finales de 1953 Choi Hong Hi pasó a depender



del Chong Do Kwan (Gimnasio de la Ola Azul), el gimnasio civil más grande de Corea.

En el año 1954, el nuevo arte había sido completado. En los gimnasios tradicionales se empezó a enseñar también el nuevo sistema.

### El "nacimiento" del Taekwon Do

El día 11 de abril de 1955, este nuevo arte fue llamado Taekwon Do por vez primera. Una comisión de instructores del ejército, historiadores y personas importantes del país decidió darle el nombre que deseaba el general Choi Hong Hi.

El nombre de Taekwon Do reemplazó a todas las otras denominaciones que existían anteriormente: Dang Soo, Gong Soo, Taek Kyon, Kwon Bup, etc. Al mismo tiempo se fundó la primera federación de TKD: el Tae Soc Do. El nuevo arte marcial se difundió rápidamente por todo el país. En 1959, Choi Hong Hi viajó con un equipo de 19 practicantes para presentar el Taekwon Do en todo Oriente, es decir incluso fuera de las fronteras de Corea. Este viaje constituyó un rotundo éxito, tanto en el extranjero como en la propia Corea.

En los años que siguieron, siempre con nuevos equipos, se desplazó a América, a Europa, al Lejano y al Próximo Oriente. Muchos de los miembros de estos equipos se quedaron luego en aquellos países, para difundir el TKD y para fundar nuevas federaciones.

### La fundación de la ITF

El día 22 de marzo de 1966 se fundó en Seúl la INTERNATIONAL TAEKWON DO FEDERATION. Los miembros fundadores de la ITF fueron las Federaciones Nacionales de Arabia, Alemania, Italia, Corea, Malasia, Singapur, Turquía, Estados Unidos y Vietnam. Choi Hong Hi fue su primer Presi-

dente, cargo que sigue ocupando actualmente.

A partir de entonces, muchas otras federaciones de diferentes países, se afiliaron a la ITF. Hoy en día, son más de 120 los países que pertenecen a la Federación Internacional de Taekwon Do, y el número actual de practicantes se puede contar por millones repartidos por todo el mundo. Dos años después de establecer su sede en Toronto (1972), la ITF organizó el Primer Campeonato Mundial de ITF-TKD. Desde el año 1983, la sede principal reside en Viena.

Quando Choi Hong Hi abandonó Corea, empezó de eliminar todos los elementos del Karate y dió al TKD su propia terminología. Esta reforma fue paralela a una revisión de las formas (Hyong/Tol). Todo lo que no estaba demasiado claro en la interpretación del Tul fue eliminado y las técnicas principales y básicas fueron simplificadas.

Choi Hong Hi ha resumido la obra de su vida en una enciclopedia de TKD de 15 libros (única en el mundo de las Artes Marciales) y en una colección de 4 CD's.

### ¡80 años y nada cansado!

Su vida y su obra son inseparables. Basten los siguientes datos como testimonio de su entrega y compromiso con el arte que él mismo creó:

Hace más de 60 años que Choi Hong Hi practica el Taekwon Do y sus raíces principales. Y en plena forma. Aún sigue viajando a todos los países del mundo para transmitir su arte y, con sus 80 años de edad, sigue presente en la sala de los seminarios para guiar el entrenamiento personalmente. Nunca se cansa de corregir a sus alumnos y siempre está dispuesto a responder a todas sus preguntas. Al contrario. Muchas veces puede sorprender a sus alumnos con una técnica de pie hasta la cabeza. Choi Hong Hi no solamente practica el Taekwon Do. Vive el Taekwon Do. Es el Taekwon Do. ✕



# JHOON RHEE

## 10° Dan de Taekwondo y pionero en USA



**J**hoon Rhee nació en Corea en 1932, pero la semilla del gran trabajo que ha realizado en América fue plantada cuando Rhee ingresó en la Armada Coreana y fue enviado a Estados Unidos, concretamente a la Base Aérea de San Marcos, en Texas. Allí había personas interesadas en el Karate y Rhee se reunieron con el Reverendo Frosty Rich, que pensó que los conocimientos de este coreano podrían venir bien a los estudiantes del Southwest Texas State College. Rich consiguió patrocinador para que Rhee volviera a Texas cuando su misión allí estuviera terminada, en 1957. Pero el departamento de educación física del colegio no dejó a Rhee enseñar su, según ellos, brutal deporte, por lo que tuvo que empezar a dar clases fuera del campus. Había deseos de aprendizaje y rápidamente consiguió tener bastantes alumnos. "A lo largo de la historia, los pueblos vecinos han generado odio entre ellos. Coreanos y japoneses, rusos y chinos, turcos y grie-

posteriormente sería un muy destacado practicante, Allen Steen. En 1962, Rhee se trasladaría a Washington, donde permanece en la actualidad. Rhee fue el creador de United States National Karate Championships, un importante torneo por el que han destacado competidores de la talla del mítico Joe Lewis.

El "padre del Taekwondo americano" ha desarrollado una gran labor de difusión del Arte Marcial coreano y ha entrenado a conocidas figuras, como Pat y John Worley, Pat Burleson, Allen Steen (que en los Internacionales de Long Beach de 1966 vencería en el mismo día nada menos que a Joe Lewis y a Chuck Norris), Gordon Franks y Jeff Smith (Campeón de Full Contact entre 1974 y 1980, que en 1978 se alzó con el triunfo en aquel famoso combate de Full Contact con Dominique Valera, en París, por el título mundial).

Para que pudiera ser desarrollado más fácilmente en el nuevo continente, al arte que traía Jhoon Rhee se le llamó en principio "Karate", luego "Karate coreano" y final-

Jhoon Rhee es 10° Dan de Taekwondo y uno de los maestros más célebres y respetados del mundo. Conocido como "el padre del Taekwondo americano", amigo de Bruce Lee, Muhammad Ali y profesor de importantes artistas marciales americanos, el Maestro Rhee ha querido repasar su vida y preparar un buen comienzo del siglo XXI, dando a conocer su vida y sus ideas de futuro a los lectores de "Cinturón Negro", a través de nuestro colaborador Salvador Herráiz.

gos, ... ¿Por qué no pueden los pueblos de este planeta vivir unidos y en armonía? No lo sé. Hay tres grandes muros entre la gente que han sido los principales causantes de las guerras a través de la historia. Nacionalidades, religión y diferencias raciales. Cuando se construya un país universal, una religión universal y una raza humana universal, la gente de este mundo podrá ser feliz con cada aliento de vida."

En 1960, el Maestro Rhee abrió otro gimnasio, esta vez en Austin, donde empezó a instruir al que

mente, y bastante tiempo más tarde recibió el nombre de "Taekwondo". Jhoon Rhee impartió un curso de 13 semanas en la escuela del Servicio Secreto del Departamento del Tesoro, y en 1965-1966 entrenó a 50 socios del Club Atlético de Oficiales en el Pentágono. Jhoon Rhee ha enseñado desde 1965 sin interrupción a más de 250 miembros del Congreso de Estados Unidos... "no sólo Taekwondo sino también el arte de vivir una vida saludable y feliz. Mi gran éxito me viene a través de mi papel de marido, padre y ciudadano. Todo el mundo debe ser feliz con cada aliento de vida".

Jhoon Rhee ha participado en varias películas en Asia y también en Estados Unidos, en 1973. Destacaremos "The sitting of the Dragon Master" y "Cuando el Taekwondo rompe" ("When TKD strikes"), este último filme junto a Angela Mao, protagonista con Bruce Lee de "Operación Dragón", y actriz importante que participó también en "El Furor de la Victoria", "El Torneo", "Back Alley Princess"...

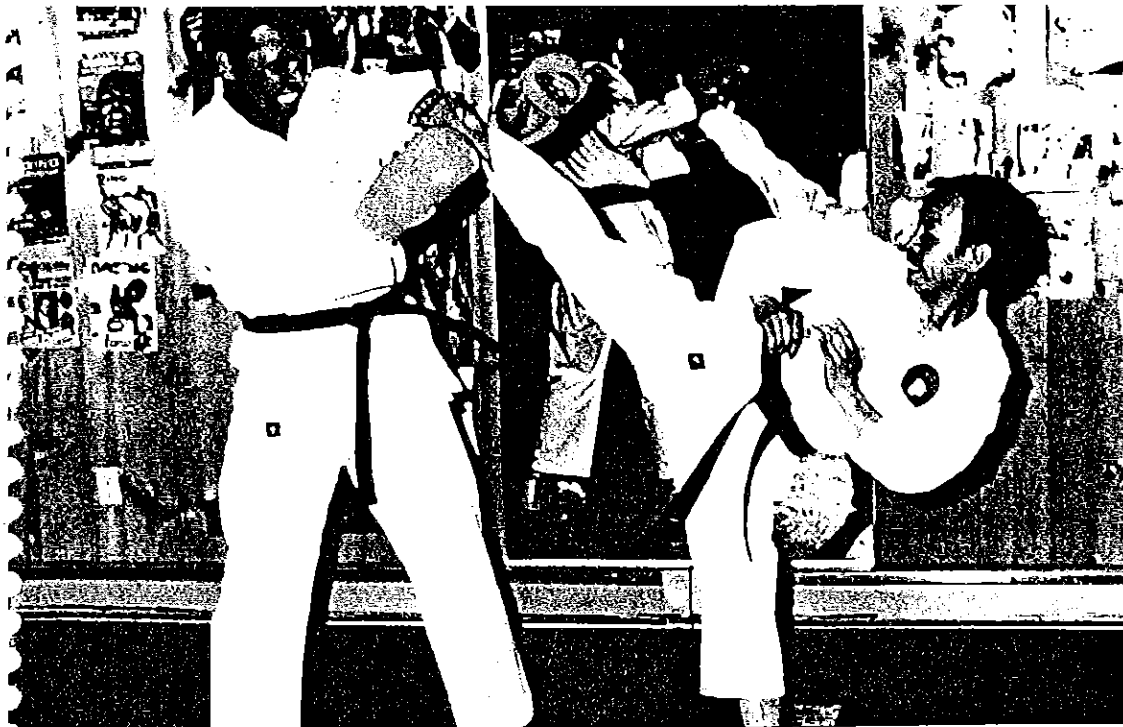
Jhoon Rhee mantuvo una gran relación con el mítico Bruce Lee, con quien intercambió conocimientos, al que enseñó su manera de dar patadas y del que aprendió su forma de golpear con los puños. Poco después de la muerte de Bruce Lee, Jhoon Rhee creó las famosas protecciones anatómicas con un caucho especial de su invención, que serían toda una revolución y que rápidamente servirían para el desarrollo del Full Contact. Rhee también enseñó a Muhammad Ali su poderoso puñetazo que, según él, utilizó para dejar KO a Bruce Denn en Munich y también en su combate contra Joe Frazier por el título del peso pesado.

Jhoon Rhee fue una pieza clave en la elaboración de una ley que fue promulgada en 1975 en el Distrito de Columbia, que protege y desarrolla aspectos del boxeo, lucha y Artes Marciales, y que llevaba tiempo en el deseo de muchos practicantes.

El Maestro Rhee creó hace tiempo formas musicales de Artes Marciales. Jhoon Rhee es un músico experimentado pero, ¿cómo se le ocurrió crear el Ballet de Artes Marciales?

Texto y Fotos: Salvador Herráiz





En la foto de la izquierda, Jhoon Rhee entrenándose con Muhammad Ali. Mucho se habló de su amistad y de sus enseñanzas a Ali sobre el modo de golpear de Oriente.



- "En 1976 fui invitado a México por el Maestro David Moon con mi equipo de cinco competidores. Como ciudadano americano quise hacer algo que promoviera la diplomacia entre América y México, para que los mejicanos se sintieran más cerca de los Estados Unidos. Finalmente me vino la idea de crear un Ballet de Artes Marciales para la popular canción Granada, del compositor mexicano Agustín Lara. Llamé al ballet "La belleza de México" y fue interpretado en vivo y en directo ante una audiencia de 13.000 espectadores, y una TV de ámbito nacional lo mostró en "prime time" (banda horaria de mayor audiencia). Con ello hice instantáneamente millones de amigos mexicanos. Al día siguiente, cuando fui al aeropuerto para regresar a Washington D.C., mucha gente me reconoció y me demostró su gran aprecio por mi presentación y, especialmente, por la idea de honrar a su país."

Ese mismo año, Jhoon Rhee se transformó en el primer artista marcial que recibía el galardón de "Hombre de las Artes Marciales del siglo". Se trata sin duda de uno de los maestros a los que más hay que agradecer el desarrollo de las Artes Marciales en Occidente.

Sus recuerdos son muchos e importantes, aunque siempre hay alguno especial para él.

- "Uno de los más altos honores en mi vida fue servir como Presidente nacional de la Celebración del 4 de Julio (Día de la Independencia Americana), en el año 1982, año del primer centenario de la diplomacia coreano-americana. Ese día, 229 alumnos míos hicieron una formación de barras y estrellas en el suelo del Monumento a Washington. Cada alumno representaba a un millón de los 229 que forman la población americana en ese año. Otros 206 alumnos formaron

con sus cuerpos las letras US (United States=Estados Unidos) para simbolizar el 206 aniversario de la nación. Hubo dos interesantes coincidencias en aquella ocasión: Primero, que la suma de 229 y 206 son 435, el número exacto de miembros de la Cámara de Representantes de Estados Unidos. La segunda que aquel mismo día regresaba la nave espacial Columbia a la Base Aérea de Edwards. Eran las 12 de la noche en California y las 3 de la mañana en Washington. En aquel momento, el Presidente Ronald Reagan cantaba "God Bless America" y, a la vez, nuestros alumnos realizaban el Ballet Marcial "Chosang" ("antepasado") sobre la canción, en el Monumento a Washington."

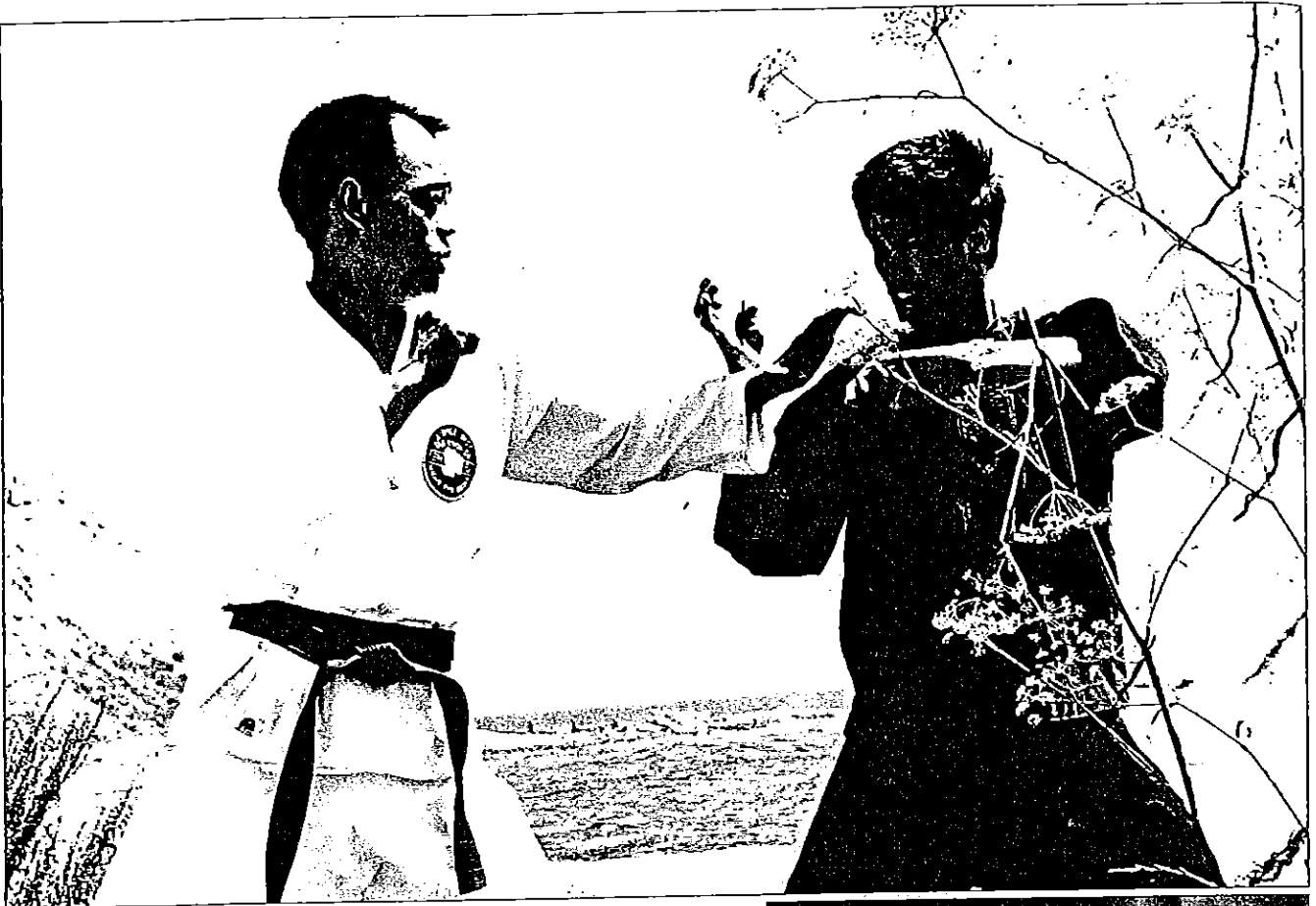
Jhoon Rhee ha escrito varios libros, participado en películas, impartido conferencias, seminarios... pero su preocupación está en el futuro y en cómo pueden las Artes Marciales ayudar a que este sea mejor.

"Creo que sólo conseguiremos un mundo futuro mejor si nos decidimos a trabajar para iluminar los corazones de la gente joven a través del ejemplo de nuestra vida. La verdadera libertad se practica con la ley de la consciencia humana. El comportamiento libre que sigue el instinto animal no es la verdadera libertad, sino algo excesivo (libertinaje). Tenemos que distinguir la libertad del libertinaje."

Ya hace algún tiempo que Jhoon Rhee, que tiene actualmente 69 años de edad, me ayudó en un trabajo que yo estaba realizando. Por la gran amabilidad que tuvo conmigo, he querido ahora volver a requerir su colaboración para presentar a los lectores de "Cinturón Negro" la profundidad de este Gran Maestro de las Artes Marciales, del Taekwondo.

En 1991 Jhoon Rhee introdujo el Taekwondo en Rusia, donde ahora hay más de 65 clubes con su nombre, y en los que aprender inglés es uno de los requisitos imprescindibles para obtener el Cinturón Negro. También en América, Rhee exige





excelentes aptitudes escolares a sus alumnos, que en su mayoría tienen sobresalientes y matrículas de honor.

El 17 de Marzo de 1992, el entonces Presidente George Bush nombró al Maestro Rhee uno de sus puntos diarios de luz.

- "Las verdaderas medidas tratan a otros. Recordar a otras personas con amor, respeto y caridad, supone un tesoro en el corazón que no tiene precio. Cualquier definición de una vida de éxito incluye a otras personas. Sus esfuerzos proporcionan un ejemplo a seguir."

Libertad, Paz y Prosperidad son ideales importantes para Jhoon Rhee, junto a patrimonio, democracia y libre empresa. El vive el ansiado sueño americano, lo ejemplifica perfectamente y lo inspira con un especial entusiasmo, elocuencia y convicción a la juventud.

- "Creo que todas y cada una de las personas de este planeta tiene derecho a ser feliz. Pero para conseguir esta felicidad, cada uno individualmente debe aceptar la formación de un carácter humano perfecto que supone poner en práctica una verdadera libertad desarrollada por la conciencia personal y nunca caer en un libertinaje egoísta. Hay que vivir con honor e integridad."

El Maestro Jhoon Rhee viajó junto a un grupo de alumnos el año pasado a Corea para celebrar allí el día de Estados Unidos, el 4 de Julio, y tomar parte en los primeros seminarios coreano-americanos sobre Taekwondo. Estas actividades fueron organiza-

das por el Club Cultural Internacional de Corea (patrocinado por el USO). Fue un viaje muy interesante para el Maestro Rhee, pues le permitió curar y cicatrizar sus diferencias con el Presidente de la Federación Mundial de Taekwondo, el Sr. Un Yong Kim, y rehabilitar el puente de conexión entre la comunidad americana de Taekwondo y el Kukkiwon (la Sede Central de la Federación Mundial de Taekwondo). Acompañaron al Maestro Rhee, entre otros importantes personajes americanos, Mike Epsy, ex Secretario de Agricultura y Bob Livingston, ex Presidente de la Cámara de Representantes, ambos cinturones negros. También tuvo oportunidad de mostrar y exponer su Ballet de Artes Marciales en su propia patria para americanos y coreanos al mismo tiempo. "Esperamos hacer giras periódicas con el USO después de esta exitosa actividad." Jhoon Rhee fue agasajado con demostraciones, incluyendo una a cargo del Black Beret, un grupo de elite del ejército, y los White Tigers, que han desarrollado un sistema de combate marcial denominado Tuck Kong Moosool.

En el pasado mes de abril del año 2000, Jhoon Rhee fue reconocido por el Foro



Arriba, dos fotos con el "Pequeño Dragón".

Sobre estas líneas, con el presidente de los Estados Unidos, George Bush, padre del actual presidente George W. Bush. Jhoon Rhee parece claramente cercano a los republicanos, tanto en su actividad social como en sus postulados vitales.

# JHOON RHEE



*En la foto de la izquierda: Jhoon Rhee ha mantenido una activa vinculación al estilo de vida "americano". En la foto aparece junto al portavoz del Congreso Americano, el señor Newt Gingrich y el congresista Bob Livingston con su esposa.*

lección de uno de sus alumnos, investigó y creó diversos equipos de protec-

Nacional de Inmigración y el Servicio de Inmigración y Naturalización de Estados Unidos como uno de los 200 inmigrantes más famosos de todos los tiempos, junto a personajes como Albert Einstein, siendo además el único procedente de Corea.

Sus rasgos de perseverancia, constancia y sacrificio, son el corazón de su filosofía, desarrollada desde los principios de las Artes Marciales pero aplicable a cualquier ámbito de la vida.

"La gente debe construir su confianza a través del conocimiento en la mente, la honradez en el corazón y la fuerza en el cuerpo, y entonces enseñar con el ejemplo."

Jhoon Rhee es un experimentado concertista que ha interpretado música clásica en armonía incluso con la Orquesta Sinfónica de Washington. Sin duda, ello le influyó en la creación del ballet de Artes Marciales, que sentó las bases para populares formas musicales utilizadas actualmente. Rhee, que tras sufrir la importante

ción, contribuyó también al desarrollo de las Artes Marciales por medio de anuncios televisivos, creando toda una industria en torno a ellas. A través de su alumno y amigo Mike Anderson, creó el material utilizado en multitud de torneos, incluyendo los Juegos Olímpicos de Sidney, en el año 2000.

"Todos sabemos que una imagen vale más que 1000 palabras, pero también debemos saber que una acción vale más que 1000 fotografías. Es importante regirse por la filosofía de enseñar a través del ejemplo, de las acciones. Esto está dirigido a inspirar a todo el mundo para ser más comprensivo, a mostrar a los niños una educación efectiva para la unidad familiar y a promover una diversidad cultural para la armonía universal. Se trata de una campaña para una sociedad perfecta y global con vistas al tercer milenio. No es una religión, pero reconoce una inteligencia suprema como origen de la vida y de la felicidad. La gente constantemente quiere

alejarse del dolor y acercarse al bienestar. Por lo tanto el propósito incuestionable de la vida es la felicidad. El valor definitivo para la felicidad es el amor. Sólo la belleza dispara la emoción del amor, y únicamente la sinceridad embellece el corazón humano."

Jhoon Rhee quiere ser feliz por encima de todo, junto a su familia, sus amigos... Y su filosofía de enseñanza en las Artes Marciales tiende a hacer ver también a sus alumnos su visión de la vida.

"Cuando soy sincero tengo buenos sentimientos en mi corazón, y cuando tengo buenos sentimientos en mi corazón todo el mundo me quiere, y cuando todo el mundo me quiere... ¡soy feliz!. Por el contrario, cuando no soy sincero, cuando miento, mi corazón

se vuelve feo y peligroso, todo el mundo me odia y soy infeliz y desafortunado.

Sinceridad, buenos sentimientos y amor son tres elementos básicos que debemos vivir diariamente.

Detrás se esconde una sustancia cerebral positiva, la Beta Endorfina, para nuestra felicidad y salud. Por el contrario,

la falta de sinceridad, el engaño, el odio... esconden una sustancia cerebral negativa, la adrenalina, la cual nos lleva a una excesiva tensión que puede causar fatales desenlaces."

El ejemplo es para Rhee la base de todo y la única manera de que sus seguidores puedan captar su profundo mensaje.

"Las tres reglas de oro para padres

y profesores que ayudarán a los jóvenes a desarrollarse correctamente son: Predicar con el ejemplo, no dejar de corregir los errores con una sonrisa hasta que se formen los buenos hábitos y... predicar con el ejemplo. Por lo tanto,

mencionaré mis cuatro afirmaciones diarias para reafirmarme y conseguir una sabiduría de 100 años en un cuerpo de 21 años de edad. 1°)- Soy sabio porque siempre aprendo algo bueno todos los días. 2°)- Soy humanamente perfecto porque nunca cometo errores conscientemente. 3°)- Me gusto a mí mismo porque siempre hago que las buenas cosas sucedan. 4°)- Soy lo feliz que soy porque siempre elijo ser feliz. Por lo tanto soy un sabio, perfecto, activo y dichoso centro del Universo."

Jhoon Rhee lleva escrito en la cara que es una persona feliz y además muy vital, enérgica, dinámica. Gracias por sus recuerdos y sus buenos deseos para el futuro.





# Super Taekwondo: Taepoong Team Taekwondo



Las demostraciones del deporte nacional coreano, con sus características técnicas de piernas, debían ser efectuadas como un "show", es decir, como una exhibición perfectamente diseñada.

Gracias al apoyo del Gran Maestro Kang, Jong-Kil, de Berlín, campeón mundial en repetidas ocasiones y ex entrenador jefe de la selección nacional griega, y de Pyo, Rak-Sun, también de Berlín, antiguo miembro del equipo de exhibición nacional coreano, el equipo logró una fuerte unión. En su búsqueda constante de nuevos talentos, el grupo aumentó de 7 a los 15 coreanos que lo componen actualmente.

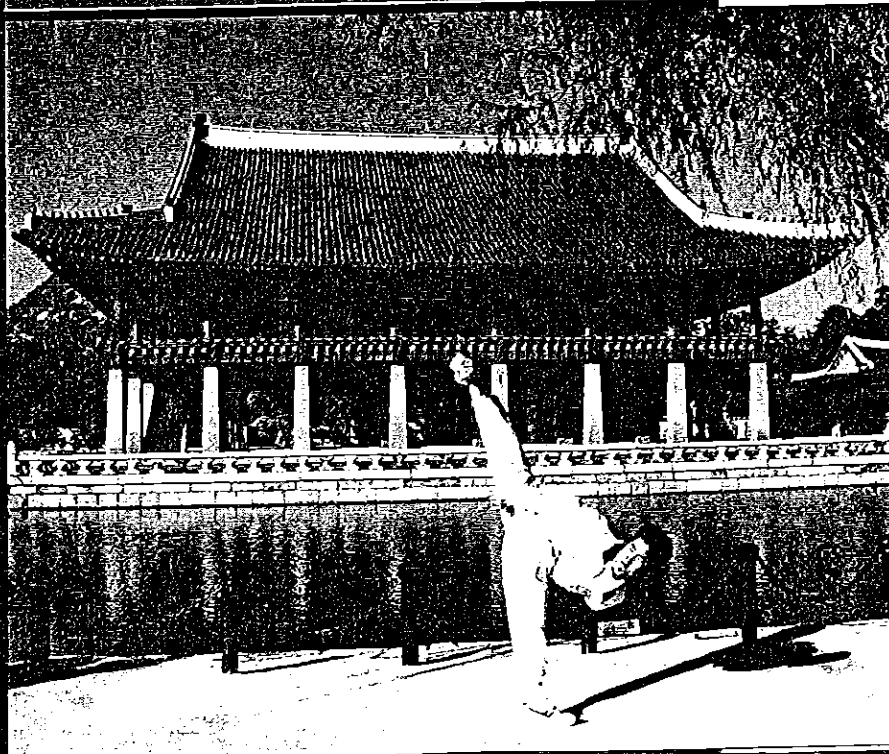
## El equipo

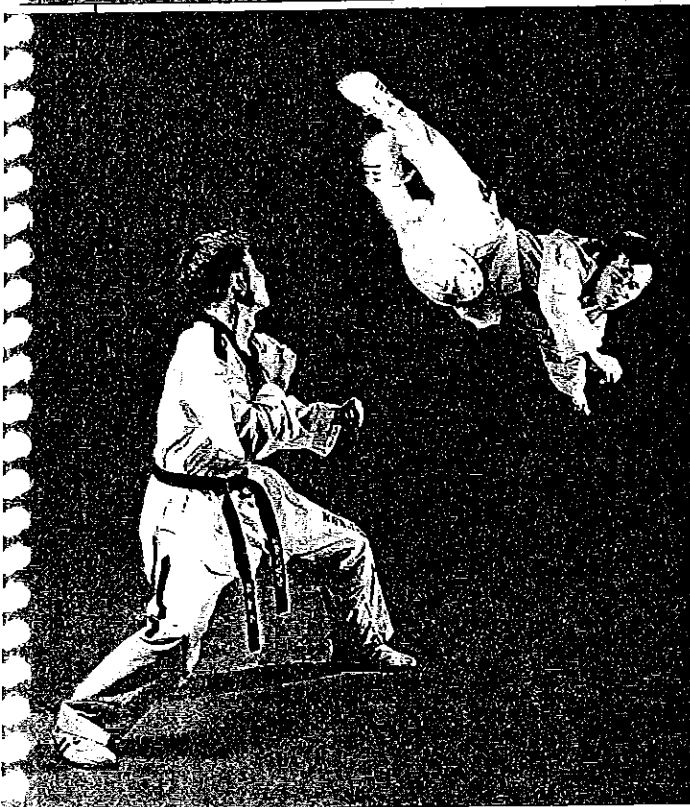
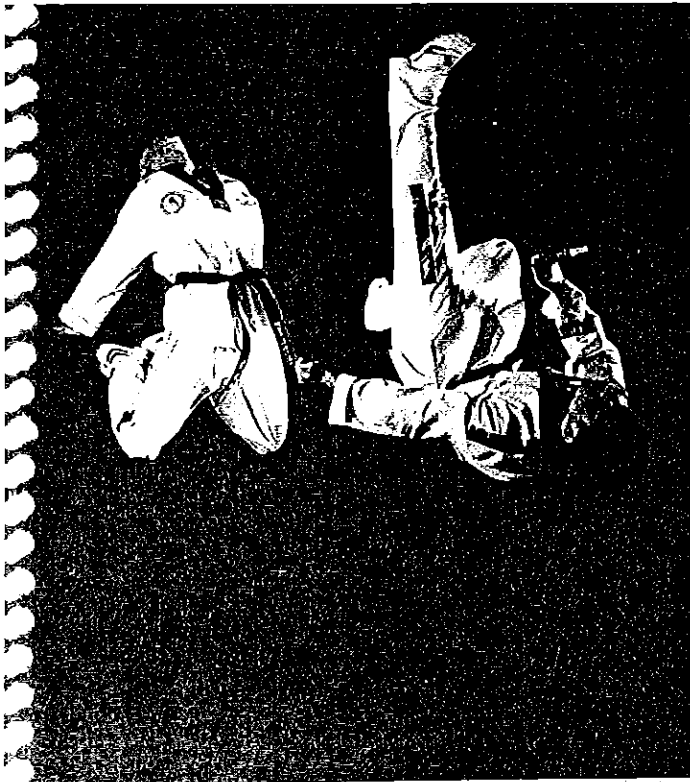
Al parecer, el hecho de que este equipo esté compuesto exclusivamente por coreanos, es lo que lo hace tan singular. Y lo especial es que todos son taekwondistas residentes en Alemania, reclutados de un total de 10 ciudades diferentes, en las que se entrenan perfeccionando sus técnicas en sus respectivos Cheeyukgwans (en coreano, gimnasios). No se trata por tanto de un equipo "de paso" venido de Oriente... lo componen estudiantes, autónomos, futuros ingenieros y entrenadores nacionales. La diversidad de sus integrantes no podría ser mayor. Pero el "Taepoong-Team" se beneficia en gran medida de esta circunstancia, porque la diversidad le permite cubrir todos las distintas vertientes del Taekwondo. Para constatarlo basta con echar un vistazo a la lista de títulos logrados por los antiguos y actuales integrantes de la selección alemana en las categorías de Combate y Poomse (formas).

## Hay algo que les une a todos: el Taekwondo

Este sencillo denominador común es el que resume la filosofía de este equipo. Como ya hemos mencionado, estos 15 poseedores de DAN, vienen de toda Alemania. Se plantea por tanto un problema: los entrenamientos comunes. Suelen reunirse una vez al mes, lo que significa que cada uno deberá entrenarse intensamente por su cuenta para que las exhibiciones logren entusiasmar al público. La mejor forma de describir la relación que une a estos jóvenes deportistas entre sí es comparándola con una familia: la "Taepoong-family" es una típica hermandad coreana.

Young-MoKin (25 años, Aachen, 5º Dan): "Hemos crecido con el Taekwondo. Resulta muy enriquecedor para nosotros probar constantemente cosas nuevas y perfeccionar nues-





tras técnicas, ampliarlas e incluso reinventarlas buscando nuestros propios límites. Es indispensable estar plenamente convencidos de lo que hacemos, para poder transmitirlo a nuestro público".

### El Show

Lo que el "Taepoong-Team" se ha propuesto puede resultar familiar comparándolo con el "West-Coast-Team" o el de los "Korean Tigers". En realidad no son comparables los unos con los otros,

credibilidad.

El mayor ejemplo: Jackie Chan. Un modo de presentar un espectáculo absolutamente entretenido, sin que éste pierda su función original de acercar el Arte Marcial en cuestión al espectador, es una pelea presentada íntegramente "a cámara lenta". Una coreografía sumamente cómica en la que se ven reflejadas todas aquellas eventualidades que pueden ocurrir en el transcurso de un enfrentamiento real.

La composición de este programa ha hecho que el "Taepoong-Team" haya

aunque en "Taepoong-Team" es una espectacular mezcla de los dos estilos.

Por una parte están los típicos elementos del Taekwondo. Todo tipo de variaciones de técnicas de pierna, de una rapidez impresionante, con giros o saltos o ambas cosas a la vez. Una especialidad de este equipo son las patadas múltiples saltando. En un solo salto se pueden ver hasta cinco técnicas distintas. Asimismo cuentan en su reperto con novedosas variaciones de patadas, en las que parece que se eliminan las leyes de la física, como, por ejemplo, la fuerza de la gravedad o el cambio de dirección en pleno salto. Los nombres de estas acrobacias hablan por sí mismos: "Jet-kick" (también llamada 540), "5 time front kick", "Wind cutting kick" (jun "snap-kick", saltando y girando que incluye una patada circular en contra del giro y barrido final a favor de la rotación, todo en un solo salto) o "Taepoong-kick" (¡1080!). La precisión y la fuerza de cada una de las técnicas se demuestran en los rompimientos, en los que durante un salto se tiran manzanas colocadas sobre afiladas espadas o se rompen tablas guiándose únicamente por el oído.

Por otra parte, la actuación contiene elementos acrobáticos e interpretativos, que, como es sabido, forman parte del "West-Coast-Team". El "Taepoong-Team" tiene la capacidad de incluir elementos cómicos en su actuación, sin perder por ellos un ápice de

participado en numerosos acontecimientos del mundo de las Artes Marciales, como en la Budogala (en la Wetsfalm Halle) o el KNT0-Cup (en Sindelfingen, Alemania)

Pero también se requirió su presencia en Bodulife (la mayor convención europea en torno al Fitness y al Aerobic), FI-BO (feria de Fitness y Culturismo de Essen, Alemania) o Expo 2000.

### Metas

El objetivo principal lo formula el capitán del equipo Sung-Bon Koo (26 años, Frankfurt, 4º Dan): "Si somos capaces de contagiar a una parte del público, especialmente a los jóvenes, nuestra pasión por la Artes Marciales, ya habrá valido la pena. Cualquier deporte puede ser válido, Taekwondo, Karate, pero también Voleibol o Atletismo. Se trata de demostrar que el trabajo duro y la perseverancia finalmente se ven recompensados con creces. Asimismo queremos transmitir esa sensación de equipo, que también consideramos muy importante.

Es una gran satisfacción, cuando después de actuar, oímos que alguien se ha decidido a retomar los entrenamientos que recientemente había abandonado. Cada deporte tiene sus altibajos, si logramos superar los bajones, esto nos hará crecer como personas. Es como en muchos aspectos de la vida: el camino es la meta.

La actuación hace que todo parezca muy sencillo, pero lograrlo nos ha costado sangre, sudor y lágrimas. Ensayos, ensayos y más ensayos. A pesar de ello, el Taekwondo continua divirtiéndonos y pienso que eso se nota, es algo que no se puede ocultar. Es el aspecto decisivo que nos permite llegar al espectador".

En el ámbito deportivo, las metas del "Taepoong-Team" no se limitan a las actuaciones, como por ejemplo en los Campeonatos Europeos de Formas que se celebran en Octubre en Garmisch-Partenkirchen. Hay otros proyectos y cursos abiertos a todos los que quieran saber cómo se entrena este equipo y, por supuesto, a todos aquellos que se interesen por el Taekwondo en toda su amplitud. Seguro que todos los asistentes partirán con nuevos impulsos para sus entrenamientos y una motivación renovada.

Además, el "Taepoong-Team" rodará una película para cine/televisión bajo las órdenes del ZDF (televisión alemana), en la que tendrán un papel protagonista. Quién sabe hasta dónde serán capaces de llegar estos jóvenes talentos... el futuro nos lo dirá. El que quiera conocer un poco mejor al "Taepoong-Team", no debería perderse su página: [www.TAEPO-ONG.de](http://www.TAEPO-ONG.de), con espectaculares imágenes y breves fragmentos de sus actuaciones, solo para abrir el apetito. ✕

Fotos: Taepoong Team: [www.taepoong.de](http://www.taepoong.de)  
Fotos en Estudio: © Budo International Publ. Co.



## ¡Precisión y perfección... ...Taepoong, el equipo de exhibición coreano!

Que las Artes Marciales no son únicamente golpes, patadas y tradición, fue lo que demostró el "Taepoong-Team" en el Grand Prix 2000, en Unna (Alemania).

Estos jóvenes coreanos, con edades comprendidas entre los 16 y los 30 años, convencieron al jurado con sus espectaculares saltos y patadas. No sólo en la categoría "show", sino también en los rompimientos mostraron su gran categoría.

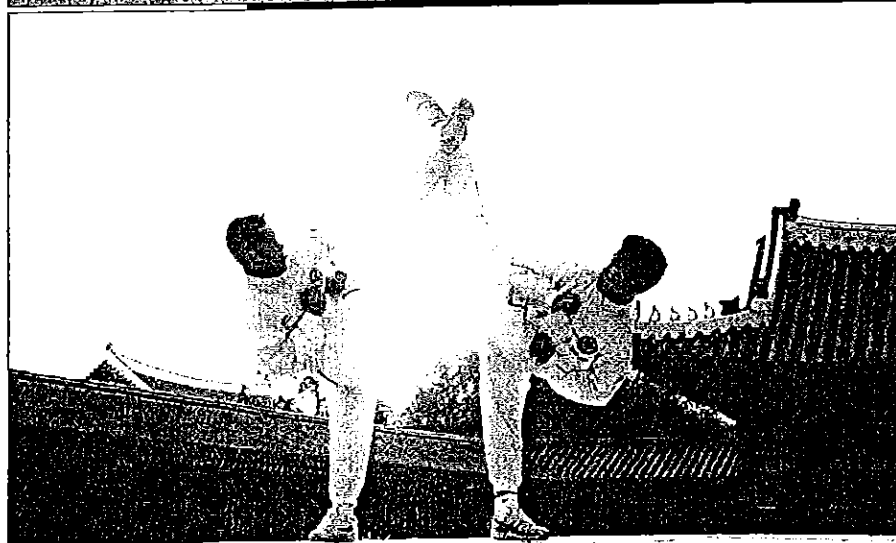
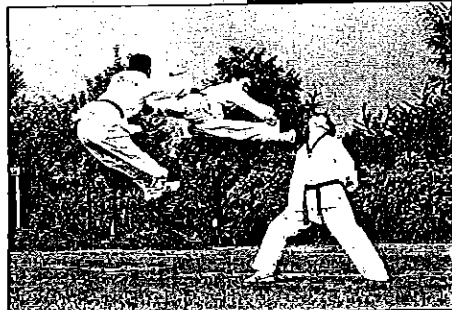
En coreano, "Taepoong" (fonética: te pung) quiere decir tifón, y hace referencia a los rapidísimos e inimitables giros y técnicas que este equipo muestra en sus actuaciones, como en el GRAND PRIX 2000. El equipo "Taepoong" se presentó a dos disciplinas: en "show" participaron con dos equipos y en "rompimientos especiales" o "special breaking" con tres representantes. En ambas categorías se repartieron el podio entre ellos: primero y segundo puestos en "show" y escalinata completa en los rompimientos.

No por ello queremos desprestigiar a los demás equipos concursantes, ni mucho menos. Todos ellos presentaron actuaciones coreografiadas muy logradas y algunas sumamente originales. Bajo la atenta mirada del jurado, compuesto entre otros por el maestro Earl Blight "Panther" (ver foto), los 15 componentes del grupo mostraron tantas facetas distintas del Taekwondo como les permitieron los dos minutos de tiempo establecido. Haciendo honor a su nombre, impresionaron tanto al público asistente como al jurado, que les otorgó la puntuación más elevada de la velada. Los jóvenes coreanos constitulan 2 de los 27 equipos presentados.

Su tercera actuación del día despertó por tanto una gran expectación. En el marco de la gala "Night of the Champions", les tocó actuar en un cuadrilátero, lugar más bien sorprendente para una exhibición de Taekwondo, lo que no les impidió ofrecer nuevamente un arrebatador espectáculo.

### Historia

La idea nació en el equipo de exhibición de la Korean Taekwondo Association de Alemania, "KTA-Demoteam", fundado en 1993, del que en el verano de 1998 surgió el "Taepoong-Demoteam". El objetivo era crear un equipo que pudiera actuar independientemente de los maestros o entrenadores del momento, y capaz por tanto de dirigirse a sí mismo. Cada miembro, aparte de representar a su escuela, debía entender el Taekwondo como un arte espectacular y profundo y presentarlo como algo accesible al gran público.





# Historia del pueblo coreano

A. Camino

**E**n el Este, las disciplinas marciales de lucha, frecuentemente, se conectaban con los movimientos religiosos de Asia.

En la época en que las grandes religiones de China empezaron a penetrar hacia el Sur, la península de Corea fue dividida en tres reinos.

Cuando los cultos triviales declinaron en Corea, nació una nueva religión estatal, para suplantar las viejas lealtades, este nuevo movimiento, consistía en una síntesis del Budismo, Taoísmo y Confucianismo.

Antes de que el Budismo fuera introducido en la punta Sur de la península de Corea, en el pequeño reino de Silla, éste contaba ya con una antigüedad de varios cientos de años en los reinos del Norte. El Budismo fue introducido en Silla por dos monjes del reino del Norte, Koguryo, en la más tardía mitad del siglo XV.

Pero tendrían que transcurrir mucho tiempo aún, para que el Budismo tomara arraigo y aceptación en el pueblo Coreano.

Bajo el reinado del Rey Pophung, el Budismo fue declarado como la religión estatal de Silla. En efecto el título de monarca de Pophung, significa "Ascendiente de la Ley del Dharma o Budismo".

El patrocinio estatal del Budismo produjo un período de florecimiento de la orden monástica, la construcción de monasterios y el desarrollo de las Artes. Este evento marcó el comienzo de un gran número de monjes coreanos viajando a China para estudiar en los monasterios budistas; de todo el continente de nuevos monjes que ingresaron en los monasterios chinos, procedentes de tierras extranjeras, el 90% eran del reino de Silla.

Con el advenimiento de la religión llegó el lenguaje escrito, la cultura y las artes, fue el comienzo de un gran florecimiento en la historia de Corea.

En el año 540 después de Cristo, coincidió con la llegada al poder del monarca Chinhung en el reino de Silla, comenzando un largo período de guerras de expansión hacia los reinos del Norte. Pero, antes de que los reinos del Norte fueran ocupados, el nuevo monarca, tomó la tarea de expulsar las colonias japonesas hacia el sur.

Diez años más tarde, el Rey Chinhung volvió sus ejércitos hacia los fértiles

valles de Corea central, entre los ríos el Han Imjin. La conquista del área del río Han-Imjin trajo gran riqueza a Silla a través de la adquisición de las ricas tierras agrícolas en la península, esta conquista hizo posible una ruta más fácil hacia China, contando con la conquista de puertos de primer orden, estratégicos en el Mar Amarillo.

La adquisición de regiones mineras abundantes en hierro, significó nuevas ganancias tecnológicas que hicieron enriquecer más y más al reino de Silla.

Uno de los actos más significativos de Rey Chinhun, fue la creación de una nueva raza de guerreros, los denominados Hwa Rang. Para ello, llamó a un famoso sacerdote budista, Won Kwang Bopsa, quien desarrolló un sistema de Artes Marciales en armonía con su concepto de las leyes de la naturaleza. La semilla germinal de este concepto fue encarnada en el símbolo Um-Yang.

Won Kwang Bopsa enseñó su sistema a los jóvenes de la nobleza, que fueron adiestrados en las Artes Marciales y en la fe del Budismo. Estos jóvenes actuaron como modelos de cultura y guerreros caballerosos, y se les consideró como la élite de los guerreros de Silla.

La misión de la institución Hwa Rang Do o "El camino

para el florecimiento de la edad adulta" fue la de proporcionar educación a hombres jóvenes, creando un modelo de guerrero intelectual que influyó la historia de Corea durante muchas centurias.

Además de la introducción a la fe Budista, los Hwa Rang eran adiestrados en el baile, literatura, las artes y las ciencias. Fueron también entrenados en el arte de la guerra, tiro con arco, auriga y combate mano a mano.

Basado en el concepto de Won Bopsa, concepto de la unidad de los contrarios, encarnado en el Un-Yang, las técnicas de lucha de manos vacías fueron conocidas por su mezcla de sus ataques duros y blandos, lineales y circulares.

Un puñetazo de acometida lineal, podía atravesar la armadura de madera de un oponente y matarle al instante. Podían girar rápido, con tales velocidades que sus enemigos pensaban que los pies de los Hwa Rang, eran espadas.

En la historia del Siglo VIII de Silla, el Rey Kim Taemun, los describió en su crónica de Hwa Rang como "Inteligentes consejeros y fieles ministros, grandes generales y bravos soldados".

El rango de Hwa Rang significaba la posición de un profesor de Artes Marciales y la dirección de 500 a 5.000 estudiantes, quienes eran llamados Rang Do.

Un Kuk Son era un Maestro jefe y poseía el rango de general de la armada. El feroz espíritu luchador del guerrero Hwa Rang se convirtió en legendario y sus hazañas fueron recordadas para la posteridad en la poesía y literatura de Corea.

La narrativa Hwa Rang de la dinastía de Silla se convirtió en la base de la novela clásica que formó la espina dorsal de la literatura de Corea durante miles de años. Una de las más famosas historias de la literatura de Hwa Rang, es el martirio del hijo del general Pumil, quien murió en las guerras de unificación.

"Kwan Chang fue un comandante Hwa Rang a la edad de 16 años, capturado durante una batalla con uno de los reinos del Norte, fue llevado ante el general Paekche.

Al encontrarse con el joven Kwan, el general Paekche no quiso matarlo, sin duda pensando en su joven hijo. Fue devuelto a las fuerzas de Silla y presentado ante su padre, al que pidió ser enviado a





# HWA RANG DO

la batalla a la cabeza de sus hombres. El general Pumul accedió y Kwan, fue capturado después de un largo día de batalla, después de ser desarmado, escapó de sus guardias, matando a varios de ellos, encontrándose entre ellos el segundo general en mando del general Paekche. Un salto girando con el talón en forma de coz, (Tuio Mondora Tuit Chachi) mató al comandante cuando éste se estaba sentando en su caballo. Finalmente, fue llevado ante el general Paekche que, mucho más enfadado por la pérdida de su comandante en jefe, dijo a Kwan Chang: "Te salvé la vida una vez por tu juventud, pero ahora pagarás por la vida de mi mejor comandante y amigo".

Esta vez el general Paekche cortó la cabeza del valiente Kwan y la colgó en la silla de su caballo de guerra.

En las líneas de Silla, el general Pumul empuñó la cabeza de su hijo y limpió la sangre de la cara con su manga. "La cara de mi hijo está como cuando estaba vivo", gritó a sus hombres "murió al servicio del Rey", no hay nada que lamentar. El rey regresó cabalgando hasta la batalla, y derrotó al general Paekche.

Heróicas leyendas de los guerreros Hwa Rang, fueron preservadas de muchas formas, bailes, poesía y literatura. Se contaban y volvían a contar de una generación a otra y proporcionaban un ejemplo a seguir por los jóvenes de cada generación.

La caballerosidad del guerrero Hwa Rang, fue fundada con la fe mesiánica de Maitreya (el futuro Buda) Budismo. Esta fusión generó un ardor sin precedentes para transformar Corea en la primera tierra de Buda en el mundo, y dio impetu para las guerras de unificación que pusieron toda la península y parte de Manchuria bajo la bandera de los guerreros Hwa Rang de Silla.

El espíritu de lucha de los guerreros de Silla fue tan conocido que incluso la aterrífica y poderosa China, dudaba en lanzar un ataque contra el Reino de Buda.

Una de las más famosas historias

que ilustran el respeto que el país de Tang (como China era conocida en este período) tenía por la gente de Silla, la contó el joven general Hwa Rang, llamado Yoo Shi Kim.

"El general Kim tenía quince años de edad cuando se convirtió en un Hwa Rang, y dieciocho cuando fue nombrado Hijo de Kuk o jefe de las Artes Marciales y comandante de la armada.

Algunos años más tarde, China y Silla se aliaron en una guerra contra Paekche. Los ejércitos de Silla habían ocupado Paekche, pero la batalla había durado varios días, motivo por el cual el comandante de Silla, Mon Kyung

Kim, se retrasó ante la llamada del

general chino aliado, quien era el comandante supremo en esta temporada de alianza. El comandante Hwa Rang y el general Kim, fueron ante el general chino Yung Bang So, para comunicar la buena nueva de la victoria sobre Paekche. Pero el general So, descontento, quería castigar al comandante de Silla por su supuesta desobediencia y retraso en la llegada.

Sospechando traición, y que las verdaderas intenciones de China eran, en primer lugar tomar Paekche y después Silla, el general Kim contestó airadamente: "¿Somos tus aliados o tus esclavos?".

La espada de Yoo Shim Kim subió sola desde su funda hasta la mano y fue a tomar la vida del general chino. Esta hazaña fue realizada en los tiempos en que la espada era el alma del guerrero, y esta seguía la mente de su dueño.

Viendo esto, el general So tuvo miedo, y rápidamente discutió con el general Kim y anuló la orden de ejecución. El general So tuvo miedo de atacar Silla y regresó a China.

Interrogado por el Emperador, el general So dijo: "Es cierto que Silla es un país pequeño, pero su rey es muy grande y todos sus generales son fieros y leales. Toda la gente está unida en una

fuerte hermandad". Repitió el incidente con el comandante Hwa Rang Do y dijo "Son pequeños pero no podemos derrotarlos".

Otra historia que revela la profundidad de los lazos familiares del periodo de Silla, se refiere a la muerte del General Bi Yeng Ya.

"Elegido por el general Kim para conducir un ataque suicida contra una gran fuerza China, Bi Jeng contestó: Me has concedido un gran honor en poder demostrar lealtad a mi rey y a mi país. Entonces rogó al general que cuidara de su hijo y le prohibió a éste que le siguiera a la batalla.

Ya que Bi Yeng Ya tuvo sólo un hijo, su interés era que el nombre de su familia viviera otra generación.

El general Kim le aseguró que cuidaría de su joven hijo. Bi Yeng entró en batalla y murió.

Cuando el hijo se enteró de la muerte de su padre, montó su caballo y se dirigió hacia la batalla. Este también fue asesinado. Después mataron a los miembros de la casa del señor y los sirvientes, todo el ejército de Silla fue testigo de este acto de lealtad y conmovidos por una ola de simpatía, intervinieron en la batalla para vengar la muerte de la familia de Bi. Derrotaron los ejércitos chinos y salvaron a Silla de una conquista segura".

La lealtad fraternal entre los guerreros Hwa Rang, eran tan fuerte como las ataduras familiares. Sa Da Hamn, tenía quince años cuando se convirtió en un Hwa Rang bajo el rey Chinhung, el fundador de Hwa Rang Do. En una guerra con los vecinos del norte, Sa Da Hamn suplicó al Rey que le permitiera dirigir el primer ataque. A pesar de su juventud,

el rey consintió, tan sólo para que demostrara su bravura. Sa Da,

fue el primero en abrir un boquete en la puerta. Por su bravura, el Rey Chinhung le dio trescientos esclavos para derrotar al ejército, pero Sa Da Hamn les concedió su libertad y no aceptó



# HWA RANG DO



recompensas personales.

En esta guerra Sa Da Hamn perdió su mejor camarada, Moo Kwan Rang. Desde la más temprana niñez, los jóvenes amigos hicieron un pacto de muerte, que obligaba a suicidarse al que quedase vivo, al finalizar una batalla. Cuando notificaron a Sa Da Hamn la noticia de la muerte de su amigo, cayó en el remordimiento y en la aflicción. Rehusó a comer o dormir durante siete días y murió al séptimo, y su sacrificio fue elogiado en las novelas Hwa Rang durante centurias.

La historia de Won Sool, el segundo hijo del General Yoo Shin Kim, comandante del ejército de Silla, es tan importante y similar como la anterior. "Won Sool era un teniente del ejército cuando fue derrotado por las tropas de China. A su regreso, su padre solicitó permiso del rey Moon Moo, para ejecutar a su hijo por la desgracia que trajo a la familia y al país. Pero el rey Moon Moo respondió que el muchacho no estaba al mando y más aún, que no era responsable por la derrota. Pero el padre desterró a su hijo y le envió como un monje a las montañas. Cuando el padre murió, Won Sool volvió para ver a su madre, pero ella rehusó verle replicando que no podía violar el mandato de su padre.

Won Sool regresó a la montaña Tae Bek. Algunos años más tarde, China empezó otra guerra. Won Sool escuchó hablar sobre la guerra de independencia y volvió al Rey para suplicar que le permitiera participar en la batalla.

Le dieron un comando que dirigió brillantemente. El rey Moon Moo, quiso recompensarle pero Woo Sool rehusó diciendo que su familia estaba deshonrada y no podía aceptar. Volvió a su montaña, una vez más, para vivir como un monje".

## El código Hwa Rang

Estas historias, que se convirtieron en parte del folklore coreano y en heroicas leyendas, no eran ideales cuentos de hadas, sino modelos del código marcial de caballería.

Este código se desarrollaba en un sistema de éticas y moralidad que era esencial para la evolución del artista marcial ya que su dedicación al deber y auto sacrificio tenían que sustentar-

se en algo más grande que él mismo. El ego y el auto-interés no eran nunca suficientes para soportar tal compromiso.

La síntesis de los códigos marciales de caballería y de la fe budista la llevó a cabo Won Kwang Bopsa.

Los mandamientos fueron divididos en cinco reglas y nueve virtudes llamadas Hwa Rang Do o Kae y Hwa Rang Do Kyo Hoon.

## Hwa Rang Do o Kae

Las cinco reglas:

- Il Sa Kun e Chung: Lealtad al país de uno.
- I Sa Chin e Hyo: Lealtad a los padres.
- Sam Kio u e Shin: Confianza y hermandad entre los amigos.

- Sha Im Hun Moe Teah: El coraje o la ira

nunca se refleja a la cara del enemigo.

- Ho Sal Sang u Tack: La justicia nunca toma una vida sin causa.



## Hwa Rang Do Kyo Hoon.

Las nueve virtudes:

- In: Humanidad
- Ovi: Justicia
- Yeh: Cortesía
- Ji: Sabiduría
- Sin: Verdad
- Sun: Bondad
- Duk: Virtud
- Chun: Coraje

Los caballeros Hwa Rang endurecidos por todas las dinastías de Silla y Koryo, fueron los directores del ejército que unificó la península de Korea y formó las bases para el moderno Estado de Korea. En 1392 el general Sung Kye Yi derrocó la dinastía Koryo y estableció el período Yi, introduciendo muchos conceptos de gobierno al estilo confucionista y erigió una nueva burocracia, comenzando una campaña contra el Budismo de forma que las más importantes sectas, fueron reducidas a dos únicas escuelas de pensamiento Budista.

Durante la Dinastía Yi (1392-1910) las Artes Marciales y el Código Hwa Rang Do, fueron en declive. La pureza de las artes intelectuales subieron en altura y reconocimiento oficial. Con ello vino una Política Dinastía de "favorecer las artes y despreciar las armas". Esta política condujo al destierro de los guerreros, algunos tomaron refugio en los templos budistas.

Aquí, el Arte fue preservado en retiro durante centurias. Dos famosos monjes budistas de este Siglo, Kim Su San Dae Sa y Sam Yun Dangm, organizaron la defensa del país cuando los japoneses montaron una gran invasión.

Confianza en las tradicionales Artes Marciales de Hwa Rang Do, los monjes organizaron un ejército budista, y fueron la fuerza decisiva con la cual expulsar a los japoneses del país. Pero los juristas de la Dinastía Yi y los consejeros del Confucionismo, rehusaron alzar su opinión sobre los sacerdotes guerreros, y no les permitieron reestablecer sus templos como en el período de Silla.

Los monjes regresaron a las montañas una vez más para preservar su vieja ciencia, pasaron de jefe a discípulo, en una línea intacta hasta el período moderno.

Los ideales de pureza espiritual y lealtad y los principios básicos de los Guerreros Hwa Rang, perduran en el alma del pueblo coreano, y una de las manifestaciones mediante la cual este pueblo, puede exteriorizar este sentimiento, que es el Hap Ki Do. ✕

"La misión de la institución Hwa Rang Do o "El camino para el florecimiento de la edad adulta" fue la de proporcionar educación a hombres jóvenes, creando un modelo de guerrero intelectual que influyó la historia de Corea durante muchos años"





## Hwa Rang Do, moderno y clásico. El arte de las posibilidades ilimitadas de elección

**E**l proceso de las Artes Marciales prepara al individuo para reaccionar ante miríadas de situaciones de defensa personal. Por lo general, el entrenamiento de las Artes Marciales se mueve en su mayor parte en el campo de los ejercicios básicos, del desarrollo físico y mental, y quizá en el estudio de las formas. Los estilos que se orientan hacia la pelea más dura se mantienen en la línea del combate de entrenamiento y en la defensa personal.

La verdadera naturaleza práctica de un arte de combate se demuestra cuando hay que aplicar sus conocimientos en una situación de defensa personal real. Así, la mayoría de los sistemas usan las piernas como defensa contra llaves, golpes, pasos, estrangulaciones e incluso ataques con armas (los acostumbrados cuchillos y palos). En el curso de estas técnicas de defensa personal, el punto central o la orientación del estilo en particular adquiere una importancia especial. Cuando un arte en concreto, sea el que sea, hace un especial hincapié en las técnicas de pasos, por ejemplo, transformándolas en el punto central del estilo, ¿qué es lo que decide el éxito de una gran parte de sus técnicas de defensa personal?: Los pasos. En la práctica de dicho estilo, con una buena técnica de pasos podemos aprovechar cualquier movimiento del contrario y volver la situación en nuestro favor. El problema que es que, en un ataque real, el contrincante no coopera. Aquí no hay reglas, árbitros, puntos ni penalizaciones. Este juego se denomina supervivencia. En este caso se considera el factor X: no se sabe a ciencia cierta quién es ni cómo es el adversario. No se conoce su capacidad, su fuerza, su meta, su firmeza. ¿Está sólo o tiene refuerzos? Tal vez sea un individuo con unos conocimientos técnicos que le permitan contrarrestar las técnicas de pasos muy fácilmente. Quizá se trate de una persona muy peligrosa, con una agresividad y un rencor que han ido creciendo lentamente en los últimos 10 años simplemente porque piensa que le miran mal o porque cree que tienen animosidad contra su madre.

Uno de los sistemas coreanos de combate más extendidos hoy día es el moderno Hwa Rang Do. Este arte es la fusión de muchas versiones diferentes y métodos de entrenamiento del Hwa Rang Do clásicos. Enfocado a la defensa personal y a su desarrollo, el Hwa Rang Do contemporáneo está siendo difundido rápidamente, tanto en Estados Unidos como en Europa, por el Gran Maestro Michael De Alba, y por el Maestro Klaus Wachsmann. Estos dos profesores cuentan con más de 50 años de experiencia en Artes Marciales y en defensa personal aplicada y realista. El sistema de combate del Hwa Rang Do es tan efectivo que ha sido adoptado para la formación de miembros elegidos de las fuerzas especiales de los Estados Unidos, DEA, y de las unidades de elite militares y policiales, tanto en Europa como en Norteamérica.

El secreto de la gran efectividad del actual Hwa Rang Do se encuentra en la abundante base de conocimientos marciales transmitida por los antiguos guerre-



Texto: Michael De Alba

# 카랑도



## Una breve versión de la historia del HWA RANG DO

El HWA RANG DO sistema de defensa personal que surgió en el reino de Corea, más concretamente de la dinastía de los Goryeo, en el siglo XIII, cuando el monje budista Won Gwang Bopsa, al escapar de la invasión de la dinastía de los Yuan, se refugió en el reino de los Goryeo y se dedicó a la enseñanza del arte del combate.

En ese tiempo Corea estaba dividida en tres reinos: Goryeo, Guryeo y Silla. El rey CHINHEUNG de SILLA, para que enseñara a los miembros de la milicia las Artes Marciales, le eligió al monje Won Gwang Bopsa, quien se convirtió en el primer maestro de los HWA RANG DO. Los HWA RANG DO adoptaron los trabajos de oficiales, como el HWA RANG DO, también recibían los encomendados de la dinastía de los Goryeo, era un Maestro del HWA RANG DO, era un general del ejército.

El espíritu bravo de los HWA RANG DO se refleja en sus historias, con muchas historias demostrables, los primeros de los HWA RANG DO, los HWA RANG DO, eran conocidos como caballeros de gran inteligencia y gran temeridad. Así como la forma de combate más intrépida.

La dinastía Yi (1392-1910) admiraba profundamente el arte del HWA RANG DO y promovió la institución de los HWA RANG DO, por lo que durante algunos siglos algunos nobles eligidos comenzaron a enseñar sus artes a los maestros budistas de Corea.

Si siguiendo el ejemplo de la formación integral, los valores, la cultura y el espíritu de los HWA RANG DO, apoyándose en el antiguo Arte Marcial del HWA RANG DO el doctor JOO BANG DEE, en el siglo XX, el HWA RANG DO de nuestro siglo, y fundó la Asociación Mundial de HWA RANG DO. Entre otros maestros, el doctor JOO BANG DEE, aprendió del maestro SUAHM DOSA, un monje budista y otros grandes maestros coreanos, como el fundador del moderno HAKKIDO, HAN JAE JI. Hoy día el HWA RANG DO se practica en todo el mundo.



ros coreanos. A través de su bagaje técnico y de su filosofía, el Hwa Rang Do ha desarrollado un práctico sistema de combate actualizado, que ofrece la posibilidad de defenderse de una manera efectiva en cualquier entorno, momento y situación.

A las Artes Marciales más completas y variadas de nuestro tiempo, el nuevo Hwa Rang Do une elementos clave de Kick Boxing, Grappling, Trapping, palancas, CQC (combates a corta distancia), puntos nerviosos de presión y combate con armas (más de 110 tipos, convencionales y no convencionales). Pero el sistema no es completo y efectivo en sí mismo por reunir tal cantidad de métodos de combate, sino por la especial integración de todos los elementos mencionados que lo inspiran.

En el Hwa Rang Do, las líneas de separación entre las diferentes tácticas individuales se desdibujan y, como consecuencia, acaban finalmente fundiéndose. Esto se alcanza yendo más allá de la idea de la técnica y comprendiendo los conceptos básicos que funcionan o que no dejan funcionar.

Los conceptos del arte del combate han variado mucho de los tiempos antiguos a nuestros días. Antes los ejércitos iban a pie o a caballo, mientras que hoy se desplazan en acorazado y en helicóptero. La lucha cuerpo a cuerpo también ha cambiado. No se entra en combate con espadas o lanzas para protegerse.

La actual apertura de fronteras entre los países de la tierra ha posibilitado que esta nueva versión de un arte tradicional haya podido llegar hasta el público con un éxito sin precedentes. Este moderno conocimiento contiene también innovadoras ideas de defensa personal adapta-



das a unas circunstancias históricas constantemente cambiantes. Todo Arte Marcial que quiera sobrevivir en el nuevo milenio deberá aclimatarse a esta realidad. Esta es la concepción del moderno Hwa Rang Do: el arte tiene que acomodarse al individuo y no a la inversa. Combinando adecuadamente entre sí los elementos de una base completa, se desarrolla el saber que se refiere a la aplicación en los ámbitos fundamentales de la lucha: técnicas de manos, técnicas de pies, lucha en el suelo, trabajo con armas, proyecciones y técnicas de contra para todas ellas. Con este entrenamiento básico y detallado, el practicante no presenta ningún punto débil, sino una creciente fortaleza en todos los aspectos del combate. Es mejor poseer el conocimiento y no tener que usarlo que tener que usarlo y carecer de él.

Los aspectos espirituales y mentales tampoco son desatendidos en el entrenamiento del Hwa Rang Do. La defensa personal es mental en un 99%. El conocimiento de un guerrero verdaderamente efectivo va mucho más allá de la simple capacidad de aplicación de técnicas físicas y respuestas mentales. La disciplina mental y el desarrollo espiritual son elementos básicos cuando se trata de un guerrero y no solamente de un luchador. Por ello aceptamos la responsabilidad de

nuestra salud, de nuestro propio bienestar y la consecuencia de nuestras acciones, que definen quiénes somos. Un Arte Marcial sin filosofía es como un barco sin brújula o mapa en el océano. El moderno Hwa Rang Do trasciende la mentalidad del luchador callejero, orientado a la supervivencia, y llega hasta los niveles filosóficos de la ética de la guerra, como se expresa en el Hwa Rang Meng Sae y en el código del moderno Hwa Rang Do.

## El Hwa Rang Meng Sae consta de dos partes:

a) Hwa Rang Do O Kae - Las cinco reglas de los guerreros del Hwa Rang Do:

II. Sa Kuo E. Chung. 1. Lealtad a su tierra.

E. Sa Chin E Hyo. 2. Lealtad a sus padres y profesores

Sam. Kypo Yu E Shin. 3. Confianza y hermandad con los amigos

Sa. Im Jun Mo Tae. 4. Nunca perder el coraje ante el rostro del enemigo

b) Hwa Rang Do Kyo Hoon- Las 9 propiedades del guerrero Hwa Rang Do:

1. In. Humanidad.
2. Oui. Justicia.
3. Yeh. Esperanza
4. Ji. Sabiduría

5. Sin. Confianza
6. Sun. Bondad
7. Duk. Virtud
8. Chung. Lealtad
9. Yong. Valor.

## El código del moderno Hwa Rang Do

1. Corrección en la actitud
2. Excelencia en el entrenamiento
3. Rectitud en la acción
4. Efectividad en la lucha
5. Humildad en el corazón
6. Fortaleza de carácter.
7. Libertad de expresión
8. Sed de conocimiento
9. Fuerza a través de la verdad
10. Respeto a través de la sabiduría.

Todos pueden beneficiarse de este punto de vista de la integración de los mundos mentales y físicos de una manera progresiva, sensata y natural, a pesar de que cada uno tenga un estilo propio. La clave está en un espíritu abierto y en un corazón recto. Si se piensa en alcanzar nuevas orillas, lo viejo se ha de dejar atrás. ✖



## PRINCIPIOS TÉCNICOS DEL HWA RANG DO

El Hwa Rang Do, estilo de lucha y el arte de la batalla en armas, es uno de los sistemas de artes marciales más completos y variados del mundo. Su estudio se recomienda a cualquier persona. El Hwa Rang Do tiene la dimensión mental que es esencial para el arte que hace posible que quien lo practica pueda ser consciente de sus propias capacidades.

De una forma simplificada los aspectos del arte de combate pueden dividirse en cuatro partes, cuales:

1. WAE GONG: La fuerza interior.
2. WAE GONG: La fuerza exterior.
3. WAE GONG: La fuerza de las armas.
4. SHI GONG: La fuerza mental.

**WAE GONG**  
Es el estudio del desarrollo del control y del dominio de la energía interior, lo que a través de ejercicios especiales de respiración y de meditación, unidos a determinadas técnicas de movimiento, se armoniza con la naturaleza, estos ejercicios ayudan a dominar por medio de la paciencia y de la concentración.

**WAE GONG**  
Se manifiesta en unos 300 usos de combate ofensivos y defensivos dentro del arte. Al fin, entre sí, entre los elementos predominantemente duros y blandos como los de naturaleza más débil e interior, el HWA RANG DO representa un sistema de lucha natural y efectivo, que ofrece una integración completa de técnicas técnicas de mano y de pie, de defensa y proyecciones, válidas en todas las situaciones y en todos los lugares, anatomía humana y todo lo necesario para el arte de combate el conocimiento de la situación de debilidades del cuerpo, y como ser efectivo ante cualquier atacante: torceduras de articulaciones, presión

en los dedos, puntos débiles, técnicas de fortalecimiento y técnicas de estrangulaciones, defensa contra ataques de espaldas, técnicas de empunhamiento, técnicas de control de la contra, las técnicas de arrojamiento y otras técnicas muy prácticas y perfectibles.

Estos usos se emplean en el entrenamiento de combate con un total control de las facultades para que los riesgos de cada practicante sean mínimos. Mientras se ejercitan los diferentes aspectos del combate, se aumentan el salud corporal y se aprende al mismo tiempo a controlar y a controlar al enemigo con un movimiento adecuado para cada situación.

**MOO AJ GONG**  
Una de la utilidad ofensiva y defensiva de ambas técnicas que se pueden ordenar en 20 categorías. El aprendizaje de este sistema enseña a los practicantes a utilizar como arma cualquier medio del que dispongan en cada situación.

**SHI GONG**  
Es el estudio del desarrollo y control del espíritu humano para el dominio de la energía total tanto las capacidades mentales como el aspecto. El estudio del arte de la acción asiática del Hwa Rang Do, en completa y detallada acción asiática (la medicina tradicional). Los alumnos de Hwa Rang Do unen la medicina tradicional. Los alumnos de Hwa Rang Do aprenden a ser uno con las leyes del Universo, comprate mediante todos los aspectos de la defensa en una tierra que cambia constantemente. Los conocimientos del Hwa Rang Do pueden aplicarse en los niveles más bajos de la vida: hombre a hombre, a niveles más difíciles, pero también de avaricia, traición y enfermedades. El empleo de los primeros auxilios y los métodos de rehabilitación van unidos a los estudios tradicionales de acupuntura, acupresión, medicina natural y terapia con hierbas.



**M**uchos son los escritos que hablan de la historia, de la tradición y del linaje de ciertos estilos de Artes Marciales, pero también es cierto que, con frecuencia, se omite lo esencial, lo característico y lo distintivo del estilo.

En este artículo no pretendo analizar en profundidad el Kung Jung Mu Sul, ni siquiera voy a dedicar demasiado tiempo a hablar de sus orígenes. Lo que deseo es ofrecer una perspectiva global sobre el Arte Marcial de la Corte Imperial de Corea, para que, quien lea estas líneas, pueda obtener una imagen real de lo que es el Kung Jung Mu Sul.

## ACLARAR LO ESENCIAL

Para empezar, establezcamos lo que no es el Kung Jung Mu Sul. No es un deporte de contacto. No es un estilo puramente interno, ni totalmente externo. No da preponderancia a las técnicas de pierna sobre las técnicas de puño, ni vice-versa. El Kung Jung Mu Sul es un Arte Marcial completo. Es un estilo de combate que combina elementos internos y externos. En su vasto repertorio, el Kung Jung Mu Sul incluye técnicas de puño (Chu Mok), de mano (Chang) y de pierna (Bal Chagui). Dispone de un elaborado sistema de luxaciones articulares (Ho Sin Sul), proyecciones (Yu Sul), barridos (Ha Dan Dora Chagui), presión y ataque a puntos vitales (Chi Ap Sul), generación y emisión de Ki (Ki Cho Chagui), meditación (Chong Sin - Ton Il), respiración (Hoo Hup Bop), y finalmente un método de musculación y endurecimiento corporal (Yo Kung Kyong). Aparte contempla también el uso de armas tradicionales (Mu Ghi Sul - Pyong Ghi Sul), y una serie de elementos propios del Arte Marcial que practicaban los guerreros y guardianes de la Corte Imperial de la antigua Corea.

En toda escuela tradicional de Kung Jung Mu Sul, la progresión transcurre de acuerdo con un elaborado sistema de enseñanza en donde nada queda al azar. El respeto, la etiqueta y la paciencia seleccionan automáticamente a aquellos alumnos y alumnas que son merecedores de recibir un conocimiento precioso.

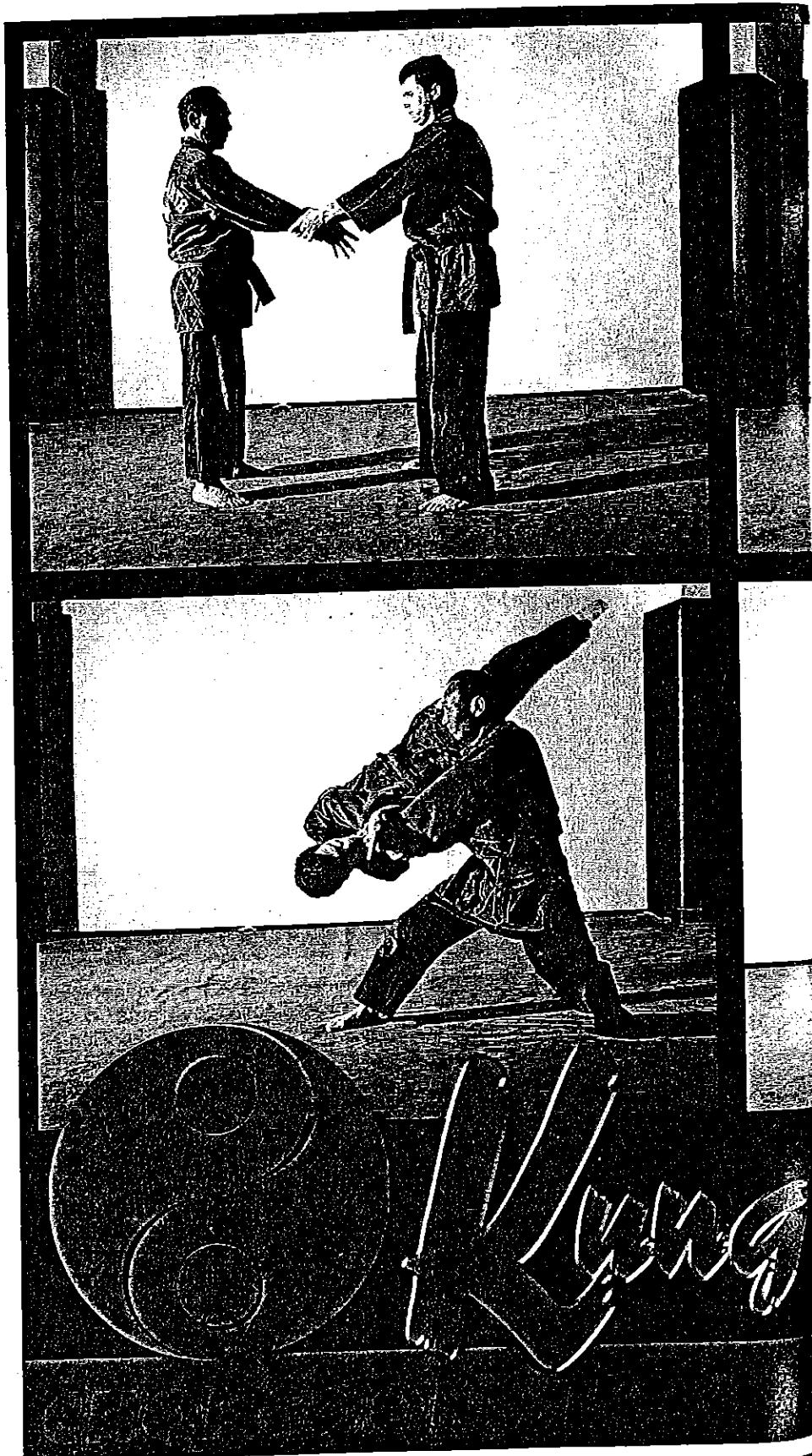
La práctica cotidiana de Chon Kima Se, la posición del jinete, contribuye a generar y almacenar energía -Ki- a fortalecer las piernas (pilares del resto del cuerpo), y a cultivar la paciencia, atributo esencial en el aprendizaje. Las posiciones son bajas y poderosas, los movimientos sólidos y al mismo tiempo fluidos. Las manos siempre acompañan a las piernas en movimientos tanto lineales como circulares.

La energía se genera en el vientre, pasa a las piernas, y de allí a la cintura, desde donde se distribuye por todo el cuerpo. Las técnicas de puño y mano suelen ser explosivas, combinando, en la gran mayoría de los casos, y de manera simultánea o alternativa, una parada/desvío y un ataque.

El Kung Jung Mu Sul es un Arte Marcial eminentemente ofensivo, por ello, ante una agresión, las alternativas son múltiples. Las técnicas de pierna son variadas y potentes. Sus ataques suelen dirigirse a puntos vitales (Chi Ap Sul), y con una leve emisión de fuer-

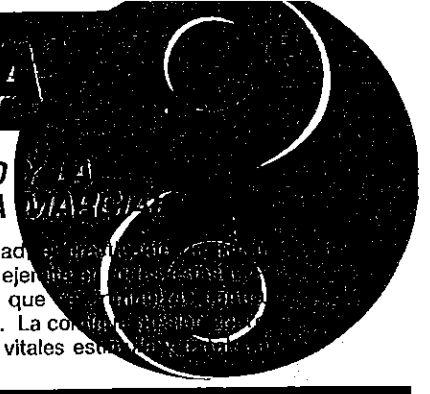
za, el resultado suele ser devastador. El encadenamiento de varias técnicas permite realizar proyecciones y, posteriormente, inmovilizar al oponente, a menudo a través de una luxación con una sola mano, dejando la otra libre para defenderse de otro posible agresor. La inmovilización también se puede determinar mediante la presión sobre un

punto acupuntural, algo extremadamente doloroso. Otras opciones incluyen la luxación o, en casos extremos, la rotura de la articulación de la muñeca, codo, hombro, rodilla, tobillo o vertebras cervicales. En el Kung Jung Mu Sul se tiene la opción de elegir lo que deseamos hacer con el agresor. Las luxaciones e inmovilizaciones eran particular-





# ARTE IMPERIAL DE COREA

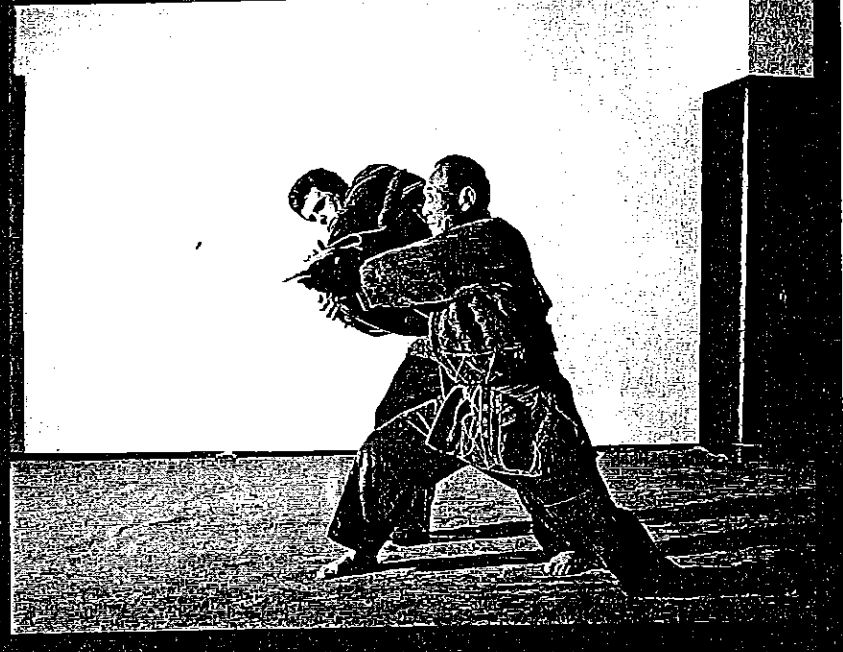


te útiles en la antigüedad, cuando era necesario reducir y entregar a las autoridades a aquellas personas que infringían la ley. Estas técnicas eminentemente policiales. En los casos en los que el guerrero tenía que enfrentarse a un adversario de nivel técnico inferior, el uso de la emisión de energía interior sobre algunos de los numerosos puntos

vitales del cuerpo humano, permitía resultados que iban desde el adormecimiento del miembro del agresor hasta la pérdida del conocimiento, pudiendo llegar incluso a causar la muerte. Hoy en día, todas estas técnicas son enseñadas sólo en ciertos niveles, y después de que el alumno haya probado su respeto, moral, paciencia y dedicación.

## LA SALUD Y LA PRÁCTICA

En la actualidad, el arte de Jung Mu Sul se ejerce en muchas técnicas al tiempo que se practican muchas de ellas. La combinación de algunos puntos vitales está



# Jung Mu Sul



## JI HAN JAE (10º Dan, Fundador del Hapkido Coreano, "Doju-Nim")

C.N: Maestro, ¿qué recuerda Vd. de aquellas primeras clases?

J.H.J: En aquel tiempo, Corea estaba muy empobrecida por la guerra, las clases eran muy duras y, ¡caray!, un mes de entrenamiento costaba como todo un año en otro Arte Marcial. Muchos compañeros que empezaron conmigo abandonaron, pero yo seguí. Recuerdo que mi maestro me tuvo varios meses realizando más tareas de hogar que entrenando técnicas. Estuvo probándose durante un tiempo tras el cual comenzó a enseñarme una gran variedad de técnicas y estrategias y finalmente fui nombrado ayudante suyo y titulado como Cinturón Negro.

A su regreso a su ciudad natal (Andong) quiso el maestro profundizar en las Artes Marciales Coreanas, y continuó su aprendizaje en el templo de Andong bajo la dirección del monje taoísta Lee, quien lo instruyó en Taekyŕion (estilo especializado en patadas) y también en Moo Gui Sul (armas coreanas), principalmente en el Chang Bong (palo largo), y en el Dan Jang (bastón), ambas armas típicas de los monjes.

C.N: ¿Ejercieron alguna influencia en el Hapkido las técnicas del Taekyŕion?

J.H.J: El Hapkido no sería tal sin las técnicas de patadas que el Monje Lee me transmitió, unas enseñanzas que durante años perfeccioné y añadí a mi sistema.

Para ver mi progresión, el taoísta Lee ideó un curioso sistema: hizo que plantara maíz y cada cierto tiempo me obligaba a saltar de un lado al otro de la planta. Los primeros meses todo iba bien, pero conforme que aumentaba mi destreza con las patadas, también aumentaba la dificultad para superar esta prueba. Mi Hapkido es conocido en todo el mundo por las técnicas de pierna.

Ji también se interesó en las religiones de su país: Taoísmo, Budismo, Zen, etc., y durante algún tiempo fue instruido en técnicas de respiración "Dan Jon Sul" y meditación "Son Do Sul" por la Monja Karma.

C.N. ¿Cómo se decidió a aprender las técnicas de "KI"?

J.H.J: Todo empezó de una manera muy especial. Un día me acerque a las inmediaciones del templo, la Monja Karma apareció frente a mí y me dijo: "¿Eres tú Ji Han Jae?" - "Sí", le respondí. A continuación, apuntándose con un dedo me ordenó: "¡Siéntate!" Incoscientemente, ¡caí desplomado al suelo! Me levanté y volvió a ocurrir lo mismo. Por primera vez pude sentir el poder del "KI". Guardo un grato recuerdo de aquello. Entonces me

decidí las técnicas del "KI", pues deseaba aprender a controlar ese poder, que actualmente yo enseño a mis alumnos dentro del Sin Moo Hapkido.

Fue en Andong, su pueblo natal donde Ji abrió su primera escuela, a la que llamó An Moo Kwan; en ella enseñó Yu Kwon Sul (versión coreana del Yawara) a sus primeros alumnos. Entre ellos, los más destacados son Yu Yong Woo, Oh Se Lin y Kwon Tae Man. Ji practicaba patadas extremadamente duras y complicadas: colocaba garbanzos en un calcetín, lo ataba con una cuerda y lo colgaba del techo, entonces practicaba saltos por la espalda y patadas circulares una y otra vez. Además usaba esteras de paja de arroz para amortiguar las caídas. En esa época, Ji ideó una patada circular de 360 grados a la que llamó "Sangdan Dora Chagui". Las escuelas de Taekwondo no tardaron en copiarla, y más tarde el gran Bruce Lee la hizo famosa en sus películas.

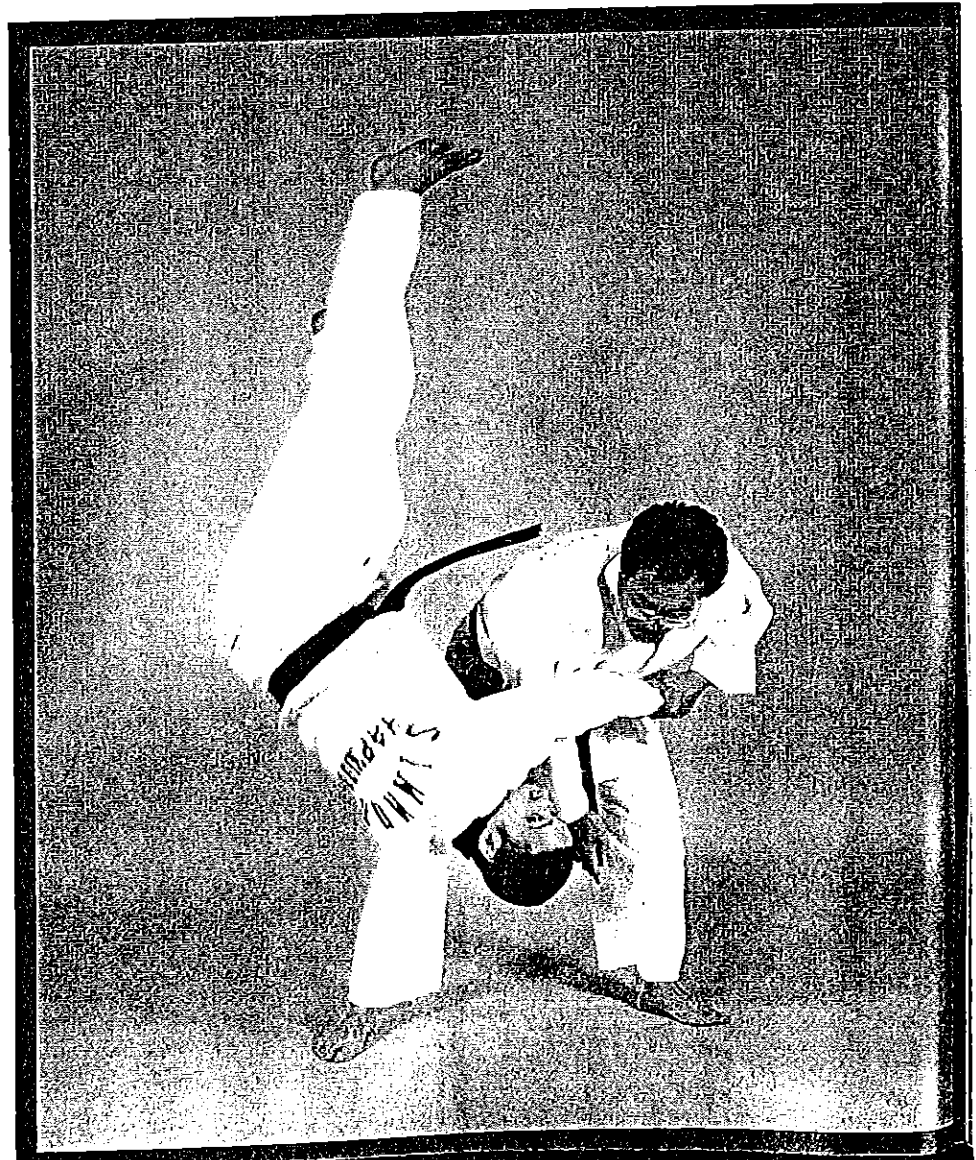
Después haber completado su aprendizaje marcial y mental, Ji Han Jae decidió trasladarse a Seul (capital de Corea) donde fundó su segunda y más importante escuela, la que dejaría la huella de Ji Han Jae en el Hapkido actual. Se lla-

mó Sung Moo Kwan y en ella Ji Han Jae perfeccionó las enseñanzas de Choi y el monje Lee.

C.N: ¿Cómo fueron los comienzos de su escuela en Seul?

J.H.J: Tuve suerte de abrir una escuela pero no tenía muchos alumnos. Procedían principalmente de la Universidad de Han Yang y tenían poco dinero. Los comienzos fueron duros. En los años 50 había en Seul varias bandas que controlaban la ciudad. Un día Lee Yung Sung, conocido "ganster" del distrito donde estaba situada mi escuela, acudió a retarme y tiró mi cinturón al suelo como signo de desprecio. Entonces lo cogí y le hice una inmovilización de codo con mi axila izquierda, me coloqué detrás de él y seguí inmovilizándolo. Sin decir una palabra, se marchó. Después de este incidente, Lee respetó mis técnicas e incluso me envió a unos treinta alumnos. Los retos en este tiempo eran continuos. Yo los aprovechaba, no había día que no peleara. ¡Me gustaba! Si un día no peleaba, esa noche no podía dormir.

Los alumnos que más destacaron en este primer tiempo de la escuela Sung Moo Kwan fueron: Hwang Dok Kyu, Bong So Han, Choi Sea Oh,





*Myung Jae Nam, Kwang Shik Myung, Kwan Jong Soo, Kim Yong Jin, Kim Yong Whan, Hwang In Sik, y muchos otros... En el año 1.959, Ji decidió cambiar el nombre de Hapki Yu Kwan Sul por el de Hapkido.*

**C.N.** ¿Cuál fue la razón de para llamar a su estilo Hapkido?

**J.H.J:** El Arte Marcial que yo practicaba en Seul ya no era sólo el Yawara que me había enseñado mi maestro Choi. Yo lo había enriquecido con las enseñanzas del taóista Lee, técnicas que abarcan una importante utilización de patadas de estilo puro coreano y también técnicas típicas de armas coreanas. Debe Vd. saber que el Yawara, que utiliza desequilibrios y llaves, es prácticamente defensivo. El Hapkido combina su filosofía para convertirse también en ofensivo.

Las técnicas de manos pueden ser suaves o duras, según la ocasión; las patadas son extremadamente duras y agresivas, y a todo ello se añade la utilización del "KI" en todas las técnicas. Yo quise canalizar todo esto en un solo camino (Do), y el significado y filosofía que le di es el siguiente: HAP: Unión - KI: Energía - DO: La Vía ó Camino (manera de...). Por eso la palabra Hapkido en sí implica el significado de "El camino para la unión de las energías, físicas, mentales, duras y blandas".

El 16 de Mayo de 1.961 el gobierno de Corea fue derrocado por el General Park Chung Hee. En 1.961, Ji trasladó su escuela al distrito de Kwan Chul Dong. Durante este tiempo la escuela de Ji era muy conocida y particularmente dura.

Con la asistencia del Mayor Lee Dong Nam, Ji tuvo la oportunidad de demostrar sus artes de combate en la Academia Militar, ante el consejo militar supremo. Entonces la esposa de Presidente de Corea fue asesinada y el General Park sintió miedo por su seguridad, por lo que

pensó en reorganizar su guardia personal. En 1.962, Ji Han Jae fue requerido por el gobierno y nombrado Instructor Jefe de Hapkido de las fuerzas de seguridad del Presidente de Corea, cargo que ocupó durante 19 años y en el que adquirió gran poder político llegando a ser 2º Kup, que equivale al de asistente del secretario de Interior.

Cierto día llegó a manos de Ji un libro japonés de "Aikido". El ideograma chino es el mismo para Hapkido que para Aikido; sólo se diferencia en la pronunciación. Esto no gustó nada a Ji, y durante un corto espacio de tiempo quitó la palabra "Hap" y llamó a su arte "Kido".

El 2 de Septiembre de 1.963, Ji Han Jae, junto a su primer maestro, Choi Yong Sul, fundó la Korea Kido Association, organización para supervisar y normalizar las enseñanzas y requisitos de los cinturones negros de las Artes Marciales Coreanas (actualmente reúne a 33 estilos diferentes). Ji colocó a su maestro, Choi Yong Sul, como Presidente, pero a pesar de esto y de que Ji era uno de sus fundadores (el principal), Choi nombró a Kim Jung Yung (su mano derecha) secretario general. En aquella época, Choi denominaba a su estilo Yu Kwon Sul, otras veces lo llamaba Hapki Yu Kwan Sul, y también Kido, e incluso a veces le daba el nombre generalizado de Hapkido.

Esto no gustó a Ji, ni tampoco aquella situación. Los alumnos de Ji de la escuela Sung Moo Kwan estaban practicando Hapkido, y decían que no les gustaba la nueva denominación "Kido". Ellos seguían denominando a su Arte Marcial Hapkido y continuaban considerándolo como tal. Decían que no sentían el "Kido" y mantenían que no les preocupaba que hubiera un arte japonés cuyo nombre fuera parecido. Los dos estilos no se relacionaban y los alumnos que lo practi-

caban asiduamente necesitaban cambiar de nombre y no cejaron en su empeño.

En 1.965, el Jefe de las fuerzas de seguridad, Park Jong Kyu (3º Dan de Hapkido), sugirió a Ji que organizara una nueva asociación para el Hapkido (el Taekwondo ya poseía la propia). Por estas razones Ji abandonó la "Kido" y fundó la Korea Hapkido Association. La mayoría de sus miembros pertenecían a la escuela Sung Moo Kwan de Ji.

La Korea Hapkido Association se centraba principalmente en la seguridad del presidente Park. En el año 1.967 la Asociación envió a 50 miembros en equipos de exhibición a Vietnam. Entre ellos figuraban Kwan Sik Myung, Bong So Han, Jung Won Sun y Ji Han Jae.

Los años 70 fueron la época dorada del "Cine de Artes Marciales", que promocionó los sistemas orientales de combate por todo el mundo. El Hapkido tuvo una influencia muy importante en este tipo de películas. En julio de 1.971, un alumno de Ji Han Jae de la Sung Moo Kwan, Bom So Han, realizó una demostración de Hapkido en Los Angeles (EE.UU.). El director-actor de películas de cine, Tom Laughlin, vio esa demostración y quedó tan impresionado que quiso incorporar escenas de Hapkido en su última película. A lo largo de ocho meses, Laughlin recibió clases de Hapkido del propio Han. Y pidió al maestro que preparara las coreografías de las escenas de lucha de la película "Billy Jack"; la historia de un veterano de Vietnam llamado Billy Jack, un indio americano Boi-na Verde que había aprendido un Arte Marcial llamado "Hapkido" y que regresa a su país finalizada la guerra. Una vez allí decide emplear el Arte Marcial para defender a su pueblo. Por su excelente elaboración y por su realismo, este filme fue considerado como uno de los más importantes de 1.971.

**C.N.** ¿Influyó este filme en las Artes Marciales de EE.UU.?

**J.H.J:** Gracias a esta película, la popularidad del Hapkido ha perdurado hasta hoy en los EE.UU. Después de Corea, EE.UU. es actualmente el país con más practicantes y escuelas del mundo. Cuando en 1.984 emigré a los EE.UU. pude comprobar la labor de mis alumnos avanzados, Bom So Han y Kwan Shik Myung. Yo les otorgué en recompensa el 9º Dan de Hapkido.

En ese tiempo en que el cine de Hong Kong comenzaba a lanzarse a todos los países, el Maestro Ji fue contratado por el Sr. Wong, de la compañía "Golden Harvest Films", como coreógrafo y asesor técnico. Ji enseñó Hapkido a varias estrellas de cine de Hong Kong como: Samo Hung, Angela Mao Ying, Hwang In Sik,





etc. El primer film, "Fist of Unicorn", representaba a un maestro de Taekwondo. En el segundo film, llamado en occidente "Ladys Kung Fu" y cuyo título original era "Hapkido", nombre con el que se vio el filme en Asia, los orientales conocieron de primera mano el Hapkido de Ji en la magnífica escena de combate de Hapkido con varios de sus alumnos. Este film llegó a oídos de Bruce Lee, que en esos años comenzaba a cobrar gran fama como actor de Artes Marciales. En un intercambio de informaciones y colaboraciones entre el gobierno Coreano y Norteamericano, el maestro Ji fue invitado a los EE.UU., entrenó a los guardaespaldas del Presidente Nixon y realizó exhibiciones para el Pentágono, OSI, y FBI. El maestro de Taekwondo Jhon Rhee (Padre del Taekwondo Norteamericano) le presentó a Bruce Lee. Bruce quedó impresionado por la capacidad y sabiduría del Gran Maestro Ji Han Jae, y le pidió que le instruyera.

**C.N:** ¿Estuvo Bruce Lee entrenándose mucho tiempo con Vd.?

**J.H.J:** ¡No! Bruce Lee estuvo poco tiempo, pero tenía mucho interés en las patadas de estilo coreano y le entrené en varias técnicas que él utilizó en sus filmes, en especial la patada circular de 360° "Dora Chagui". Bruce vivió la vida con mucha rapidez, y de la misma manera vivió también las Artes marciales. No profundizaba demasiado. Intentaba coger lo que él creía mejor para su sistema. También aprendió algunas técnicas de barridos y llaves que Vds. pueden apreciar, por ejemplo, en la escena del combate del filme "Operación Dragón". En una escena al principio de la película, Bruce pelea contra un monje, y ese monje es otro alumno mío de Hapkido, Samo Hung. En este combate realizan diversas técnicas de Hapkido.

Bruce me pidió que protagonizara junto a él las escenas de combate del film "Juego con la Muerte". Quiso que llevara un cinturón dorado representando al máximo nivel en las Artes Marciales.

**C.N:** Hemos visto un vídeo en circulación que ofrece las escenas del rodaje de este filme, en las que se aprecia a Vd. con sus alumnos realizando técnicas de Hapkido. ¿Por qué estas escenas no aparecen después en el montaje de la película?

**J.H.J:** Bueno, yo le pregunté a Bruce qué era lo que quería que hiciéramos en el filme. Me dijo que no quería técnicas complicadas, sino algo sencillo y direc-

to, así que hicimos lo que él quiso que hiciéramos.

En los años 70, Myung Jae Nam, alumno de 2ª generación de la Sung Moo Kwan de Ji Han Jae, viajó a Japón y visitó la Federación Japonesa de Aikido (su cuartel general) en un intercambio entre técnicas de Aikido y Hapkido, creando en 1.983 un nuevo estilo. Este estilo combinaba las técnicas del Hapkido con los movimientos circulares y suaves del Aikido japonés. En 1.984 fundó la In-



**International Hapkido Federation**

Hoy en día pueden verse claramente diferencias notables entre las escuelas que derivan del estilo original "Sung Moo Kwan" de Ji y las modificadas de Myung (que actualmente suele llamar Han Ki do). Este fue uno de los principales motivos de la desunión de las escuelas.

**C.N:** ¿Por qué existen tantos estilos de Hapkido?

**J.H.J:** Ya en 1.973 traté de unir a los tres grupos principales de Hapkido de Corea. Kim Moo Wong, Myung Jae Nam y yo, nos sentamos en la mesa con la intención de normalizar las enseñanzas hasta 5ª Dan, y reunir las tres escuelas principales bajo el techo de la misma asociación, Myung estaba creando un estilo propio mezclado con técnicas de Aikido; a él no le interesó, y esta unión no se llevó a cabo.

También influyó que en 1.979 fuera asesinado el presidente Park. Yo y toda

la guardia presidencial fuimos arrestados y conducidos a prisión. Recuerdo que fue una experiencia muy desagradable. La Korea Hapkido Association cayó en manos de otros maestros y durante algún tiempo alumnos míos estuvieron creando nuevas organizaciones y grupos que no beneficiaron en nada al Hapkido.

En el tiempo en prisión, el Maestro Ji Han Jae practicó "Sin Moo Hapkido". El mismo dice que tras haber entrenado durante 20 años a guardaespaldas y fuerzas policiales, el Hapkido tenía muchas técnicas físicas y necesitaba el equilibrio del poder mental (Sin Moo). Entonces recordó las enseñanzas de los monjes Lee y Karma y quiso perfeccionar el sistema.

**C.N:** ¿Por qué el Sin Moo Hapkido?

**J.H.J:** Sin Moo Hapkido significa "Hapkido mental", toma sus principios del Zen, Budismo y Confucianismo. Siempre que pensamos en la meditación debemos pensar en estas tres filosofías principales e intentar unificarlas en un único y gran principio.

1. El Budismo se centra ante todo en el entrenamiento moral, se asocia a la mente.

2. El Zen se concentra ante todo en el entrenamiento respiratorio, se asocia al espíritu.

3. El Confucianismo se centra ante todo en los sentimientos y en los sentidos, se asocia con el cuerpo.

Sin Moo Hapkido significa unión de mente, cuerpo y espíritu. A través de la unión de mente, cuerpo y espíritu podemos maximizar nuestro desarrollo del "KI". Cuando desarrollamos sólo una parte (por

ejemplo, el cuerpo) nos estamos debilitando. Este es el significado del Sin Moo Hapkido.

**C.N:** ¿Son importantes las técnicas de Respiración-Meditación en el Sin Moo Hapkido?

**J.H.J:** Efectivamente, son muy importantes, pero esto implica otros comportamientos fundamentales del practicante, que están regulados por las nueve reglas del Sin Moo Hapkido:

1. Alimentarse correctamente.
2. Practicar el sexo con corrección.
3. Buena meditación.
4. Evitar la cólera.
5. Evitar la tristeza.
6. Evitar la codicia.
7. Control del agua.
8. Control del aire.
9. Control de la luz solar.

Todas estas reglas van encaminadas a buscar un perfecto equilibrio físico, mental y espiritual. Si el contenido de estas





reglas se desarrolla correctamente, nuestra capacidad de producir adrenalina, nuestro "KI" físico aumentará. Si abusamos de nuestro físico y tenemos una mente y un espíritu débil, nuestro "KI" mermará.

*Después del lamentable episodio de permanecer 1 año en prisión, Ji tenía muy buenas y nuevas ideas para su Hapkido, pero la situación política había cambiado y los vientos no le eran especialmente favorables. Por esta razón Ji Han Jae decidió finalmente emigrar a los EE.UU. donde ya otros alumnos suyos avanzados habían establecido sus escuelas, como Bom So Han, que creó en Sta. Monica, California, la International Hapkido Association, y Kwang Shik Myung que fundó en Los Angeles Ca. la World Hapkido Federation.*

*El Dojunim Ji Han Jae, finalmente estableció su escuela en Monterey (California) y diseñó su nuevo Hapkido, creando en 1.984 la Korea Sin Moo Hapkido Association.*

**C.N.:** ¿A qué se debe esta visita a Europa?

**J.H.J.:** A mi alumno Rafael Balbastre. El año anterior él vino a Irlanda para entrenarse conmigo durante una semana a la escuela de mi alumno Massan Ghorbani. Pronto observé que el Maestro Balbastre posee un nivel muy alto en Hapkido. En aquel encuentro el maestro Balbastre me invitó a visitar su escuela este año en España y así he podido conocer y entrenar al alumnado español.

*El Gran Maestro Ji Han Jae (Doju-Nim) después de 12 años adiestrando a artistas marciales en EE.UU. (1.984-1.996) visitó Europa por vez primera en el verano de 1.996, realizando un 1º Curso para instructores de Sin Moo Hapkido en Suiza. Más tarde continuó realizando seminarios en Bélgica, Irlanda, Austria, Francia, Alemania, y actualmente en España.*

**C.N.:** ¿Cómo ve el Hapkido en Europa?

**J.H.J.:** Por fin se puede hablar del Sin Moo Hapkido en Europa, pues la mayoría de las escuelas importantes del Hapkido europeo se están pasando al Sin Moo Hapkido. Esto es debido al alto nivel técnico de mis instructores. Le auguro un futuro muy bueno, porque hay instructores muy importantes. Debo destacar a Jürg Ziegler en Suiza, Ghorbani en Gran Bretaña, Nicolas Tacchi en Francia, Juri Fleischmann en Alemania, y en especial al maestro Rafael Balbastre en España.

**C.N.:** ¿Es tal vez el Sin Moo Hapkido un nexo de unión para el Hapkido?

**J.H.J.:** Creé el Sin Moo Hapkido para rellenar los vacíos que tenía el "Sung Moo Kwan" original. En Corea sólo existía este estilo en sus buenos tiempos. Durante mi estancia en EE.UU. el Hapkido ha subido mucho el nivel. Aquí en Europa se está progresando muy rápido.

Cuando yo vuelva a Corea el Hapkido volverá a ser sólo uno: el Sin Moo Hapkido. Las Artes Marciales han ido evolucionando paulatinamente; hubo un tiempo para el Judo, otro para el Karate, otro para el Kung Fu y el Taekwondo. Ahora es el tiempo del Hapkido.

**C.N.:** "Budo International" filmó un video con el Maestro Balbastre, dedicado al Sin Moo Hapkido, en el que aparece Vd. También se cuenta la verdadera historia del Hapkido ¿Qué le ha parecido?

**J.H.J.:** El maestro Balbastre me volvió a sorprender con este vídeo, ante todo por la calidad de las técnicas. Balbastre tiene un estilo muy parecido al de los maestros, coreanos de mi primera escuela. Es un maestro muy completo, no sólo en las llaves y proyecciones, sino en su técnica de patada que es muy depurada. En el Curso/Seminario en España me han acompañado desde los EE.UU. mis alumnos Gregory Levin (7º Dan) e Ivan Roman (4º Dan). A lo largo del seminario, ambos han trabajado en varias ocasiones con el Maestro Balbastre. He estado probándolo y observando atentamente su técnica y su evolución y me parecen excelentes, al comprobar que Balbastre está a la altura de mis mejores alumnos.

**C.N.:** Maestro Ji, ¿para cuándo su próxima visita a Europa?

**J.H.J.:** Bueno, en próximos meses visitaré Alemania para dar clase a los alumnos de la escuela de Juri Fleischmann. Tengo en proyecto volver a impartir seminarios en Francia, Austria y Bélgica. Estoy muy centrado el Sin Moo Hapkido europeo, y según me ha dicho el maestro Balbastre, pronto volverá a traerme también a España.

**C.N.:** ¿Quiere mandar algún mensaje a los practicantes o aficionados al Hapkido?

**J.H.J.:** Tened siempre muy en cuenta los tres aspectos fundamentales del Sin Moo Hapkido.

Estar sano en cada uno de estos tres aspectos os garantizará una existencia fuerte y saludable. Por el contrario, la enfermedad en cualquiera de los elementos debilitará al conjunto e irá en detrimento de los otros.

Hay tres reglas para cada uno de estos tres aspectos, un total de nueve reglas del Sin Moo Hapkido:

**EL FISICO:** Un hombre rico posee un cuerpo sano, un hombre pobre posee un cuerpo tullido. Si tienes un cuerpo sano, siempre puedes trabajar para hacer dinero.

**EL MENTAL:** La mente puede ser con diferencia la más dañina. Una mente débil pierde el control del cuerpo y permite accidentes como cortarte o darte golpes. Cuando la mente es débil el cuerpo



es débil y atrae desastres y mala suerte. La condición de tu mente depende completamente de tí: tú decides si no te vas a enfadar, estar triste o ser codicioso. Estamos aquí poco tiempo, así que por qué gastar tus energías en emociones destructivas.

**EL ESPIRITUAL:** Nos han concedido tres cosas gratis: el agua, el aire y el sol. La ingestión controlada del agua y del aire, y los baños solares, rejuvenecen el espíritu.

Los lugares de culto típicamente contienen cántaros con agua, incienso (aire), y velas (luz). Estos elementos pueden ser usados para cargar y fortalecer el espíritu. El espíritu es intemporal. Un espíritu fuerte te protege y despeja tu camino, un espíritu débil te lleva a los problemas. El espíritu fuerte obliga a una mente positiva, esta mente positiva controla perfectamente el cuerpo.

Si sois capaces de comprender esto, y lo ponéis en práctica, habréis entendido el Sin Moo del Hapkido.

Ante todo que no seáis conformistas, sed buscadores de la verdad, entrenad con intensidad vuestro cuerpo y preparad positivamente vuestra mente y espíritu. Sed verdaderos sabios y fuertes en Artes Marciales.

**C.N.:** Muchas gracias, Doju-Nim, por sus enseñanzas y por esta entrevista en nuestra revista para nuestros lectores.

**J.H.J.:** Gracias a vosotros, por conceder este espacio al Sin Moo Hapkido. Siempre estaré con vosotros en el espíritu de las Artes Marciales. ✘

Texto: Ivan Román  
Sin Moo Hapkido Association:  
E-Mail: aemsh@arrakis.es  
Fotos: Ricardo Giménez



**C.N.: ¿Qué es Han Mu Do?**

**HYK:** "Han" significa "Corea (nación de optimismo)" y Mu Do significa "Artes Marciales" o "camino marcial". La traducción literal de "Han Mu Do" es "Arte Marcial Coreano" o "Camino Marcial Coreano". El sistema lo creé en el año 1989 y está registrado por el Gobierno Coreano como un estilo de Arte Marcial Coreano (Número de registro 534).

**C.N.: ¿Por qué crear un nuevo estilo?**

**HYK:** Durante mis muchos años de entrenamiento e investigación en los muchos estilos y artes coreanas, descubrí que cada arte tenía sus propios puntos fuertes y débiles. La mayoría de ellas fueron fundadas en los años 50 y diseñadas para servir a las necesidades de aquella generación en Corea. Desde entonces los estilos y los modelos de combate han cambiado, varios Maestros han descubierto nuevas técnicas tradicionales de defensa personal, y se han adjuntado al sistema coreano de defensa técnicas innovadoras. Tanto las técnicas tradicionales como las técnicas innovadoras merecen formar parte de la defensa personal coreana de hoy en día.

El Hapkido tradicional está basado principalmente en la defensa y el Taekwon-Do es principalmente un deporte ofensivo. Han Mu Do incorpora la faceta defensiva de Hapkido y la faceta ofensiva de Taekwon-Do. Este equilibrio se puede hallar a la hora de ejecutar patadas, golpes, o luxaciones en artes sin armas o con armas como espada, palo largo, palo corto, abanico, caña, o cuerdas.

Por último he de decir que tal vez la principal aportación del Han Mu Do es la de integrar en un perfecto equilibrio Mente, Cuerpo y Técnica.

**C.N.: ¿Cuál es la diferencia entre Han Mu Do y el Hapkido Tradicional?**

**HYK:** El Hapkido Tradicional es la combinación de las técnicas de las luxaciones de Choi Yong Sool y las técnicas de patadas de Kim Moo Woong. En el área de Seul se pone mucho hincapié en las técnicas de patadas, mientras en el área de Tae Ku se da prioridad a las técnicas de las luxaciones.

En estos momentos no existe una uniformidad en lo que a enseñar Hapkido en Corea se refiere. Cada asociación establece sus propias reglas para la enseñanza de Hapkido y para establecer su sistema de rangos.

The World Han Mu Do Association tiene un sistema específico de enseñarlas como reglas para el establecimiento de rangos para todas las escuelas de la asociación en el Mundo. Dentro del sistema de Han Mu Do, el entrenamiento está dividido entre cuatro áreas específicas, la primera de las cuales es YUH KWON SUL, que trata las técnicas de manos vacías.

Estas técnicas han recibido la influencia de las patadas y las luxaciones clásicas del Hapkido, así como de los golpes de la palma del Kuk Sool.

MU KI SUL, las técnicas de armas de Han Mu Do, se centran en las tradiciones coreanas de espada, palo largo (bong) pa-

lo corto (dan bong), caña, abanico, cuchillo y técnicas de cuerda. La mayoría de estas técnicas vinieron de los veinticuatro libros de Mu Ye Do Bo Tong escritos en el año 1790 por orden del Rey Jung Jo.

KI SU RYUN, se trata del entrenamiento del Ki. Se ha practicado Ki Su Ryun durante miles de años a través de Shin Sun. La Asociación Dunhuk Coreana (Ki) y Sun Do, y la Sociedad Tradicional de Ki ayudaron mucho en el desarrollo de la filosofía del entrenamiento del Han Mu Do.

HAN CHUL HAK, es el estudio de la filosofía coreana. La Asociación Filosófica de Corea Han y los libros de Profesor Choi Min Hong han tenido una profunda influencia sobre la formación de la filosofía básica del Han de Han Mu Do.

El Han Mu Do no es solo un Arte Marcial más comprensible, sino también un estilo que tiene una estructura muy lógica que facilita la enseñanza y la evolución.

**C.N.: Bueno, ¿El Han Mu parece una combinación de distintas Artes Marciales coreanas?**

**HYK:** Sí, pero las técnicas elegidas han sido pulidas y probadas hasta la saciedad, escogiendo de entre todas ellas las más armoniosas. Son técnicas que acentúan por igual el entrenamiento de la mente y del cuerpo. La armonía en el desarrollo de ambos polos del ser son esenciales para el hombre del próximo milenio. Se puede conseguir la salud externa a través del entrenamiento equilibrado de la técnica y una buena salud interna a través de ejercicios de respiración de Ki. Este último unido a la comprensión que facilita la filosofía Han son las claves para el desarrollo de la mente.

**C.N.: ¿Cuales son los objetivos que se ha marcado su Organización?**

**HYK:** El principal objetivo es dar a conocer el Han Mu Do en todo el mundo. En el pasado cuando el transporte y las comunicaciones eran menores, sólo se practicaban las Artes Marciales propias dentro las fronteras nacionales. Hoy en día, el mundo es más pequeño y la distancia ya no son la barrera para difundir estos conocimientos. Uno de los principales objetivos de esta asociación es organizar las Artes Marciales como en un sistema coherente que consiga hacer la enseñanza más fácil.

**C.N.: ¿Cuales son los planes del futuro de Han Mu Do?**

**HYK:** En los Próximos años La "World Han Mu Do Association" continuará sus investigaciones en el campo de las Artes Marciales coreanas, incorporando los conocimientos al sistema de Han Mu Do. Cada dos años 33 socios visitarán Corea y aprenderán directamente las Artes Marciales de los grandes Maestros. La Asociación va a esponsorizar dos seminarios internacionales cada año (en Abril y Noviembre), invitando a que grandes Maestros coreanos participen como Instructores especiales. La Asociación también va a esponsorizar un colegio de verano en USA e invitará a Maestros coreanos a impartir clases de empresariales, métodos de enseñanza, filosofía etc...

**C.N.: ¿Cuales fueron sus comienzos en Artes Marciales?**

**HYK:** Empecé a estudiar Judo y el Bi Sool en 1975. He estudiado Artes Marciales durante la mayor parte de mi vida. Después de entrenar en diferentes tipos de artes coreanas, desde 1958 a 1963, enseñé Artes Marciales coreanas al Octavo Ejército de Los Estados Unidos que estuvo estacionado en Pusan. En consecuencia fui invitado a dirigir un curso de Artes Marciales en la Universidad de Missouri en USA. Llegé a USA el uno de Noviembre de 1962, y empecé a dar clases de Judo, Hapkido, y Taekwon-do en la Universidad el día tres de Noviembre, el mismo día que el Presidente Kennedy fue asesinado. El programa de las Artes Marciales creció rápido y los estudiantes tenían que reservar con anticipación para poder participar en él. Yo también asistí a clases en aquella universidad y me gradué en Historia. En 1969, después de conseguir un Masters en Historia, acompañado por mi mujer y hijo, nos establecimos en Baton Rouge, Louisiana, para poder continuar mi educación en la Universidad del Estado de Louisiana mientras enseñaba allí Judo, Taekwon-Do y Hapkido.

En enero de 1975, aparecí en la portada de la revista "Black Belt". Fue la primera vez que un practicante de Hapkido aparecía en portada.

Desde entonces, he aparecido en varios artículos en revistas de todo el mundo. También he escrito artículos para algunas revistas importantes de las Artes Marciales y he actuado como consejero técnico para la revista "Official Karate" y publicado siete tratados sobre de Artes Marciales. En estos momentos estoy escribiendo un libro nuevo, "The History of Korean Martial Arts", que se publicará en el año 1999.

Además de ser el fundador de Han Mu Do y el presidente de World Han Mu do Association. Tengo los siguientes rangos:

9er Dan: Hapkido, Asociación Coreana de Hapkido

8er Dan: Kuk Sui, Asociación Mundial de Kuk Su

6er Dan: Taekwondo Federación Mundial de Taekweondo

6er Dan: Judo de la Asociación Mundial de Yudo

**C.N.: ¿Quiénes fueron sus profesores?**

**HYK:** Fueron los siguientes: Son Duk Ki (Taekyon), Song Kwang Sub (Yudo y Bi Sool), Kim Kwang Sub (Ship Phai Ki), Suh In Hyuk (Kuk Sool), Won Kwang Wha (Hapkido), Ji Han Jae (Hapkido), Cho Seung Yong (Kumdo), y Kang Suh Jong (Taekwondo).

**C.N.: ¿Cuales son las principales diferencias a la hora de enseñar Artes Marciales en Corea y en USA?**

**HYK:** En la época en las que yo era estudiante de Artes Marciales nunca hacíamos preguntas a los Maestros. Siempre prestábamos mucha atención y practicábamos con total entrega. Si no comprendías la técnica debías practicarla hasta que la comprendieras. Podías tardar un año o muchos años. El profesor quería que

# Dr. He-Young Kimm

Entrevista



nuación de segundo nivel de Han Mu Do. También tengo en marcha programas en Bélgica, Holanda, y México. En Octubre de 1997 Instructores de España y de Francia me pidieron que estableciera seminarios dos veces al año durante los próximos cinco años. Habrá un seminario en Francia durante el mes de Marzo de 1998 y también en España en Mayo de 1998. También tengo planes para visitar Australia.

**C.N.:** ¿Cómo ve usted la evolución de las Artes Marciales en Corea?

**HYK:** Las Artes Marciales coreanas tienen un gran porvenir. El pueblo coreano es muy dúctil y sabe cómo tiene que cambiar su comportamiento para adaptarse a los tiempos.

Se cuenta que el anterior presidente de Corea, Park Chee Hung, (1962-1972) segundo dan de Kumdo, reunió a los Maestros y les dijo que deberían mejorar sus técnicas de Taekwon-do. Esto ocurrió cuando el Dr. Un Yong Kim fue nombrado Presidente de la Federación Mundial de Taekwon-Do y desarrolló el sistema de combate libre. A pesar de que Corea había dominado las medallas de oro en los Campeonatos Mundiales de Taekwon-Do, el Presidente Park vió que los valores tradicionales se estaban perdiendo. El Dr Un Young Kim dió mucha importancia al equilibrio entre técnicas tradicionales y técnicas innovadoras.

La opinión más generalizada en Corea es la de que el Taekwon-Do ha logrado grandes cosas como un Deporte siendo Deporte Olímpico, pero la realidad es que está perdiendo aceptación entre la gente adulta. Hoy en día en Corea preferentemente los niños son los que lo practican. La Asociación Coreana de Taekwon-Do se ha peccado de éste particular y está trabajando duramente para mejorar no sólo las técnicas, sino también la implantación de los valores y la filosofía tradicional para que el Deporte consiga

mayor popularidad entre la población adulta. Están intentando destacar el aspecto de Arte Marcial sobre el de Deporte.

Sin embargo, otras Artes Marciales coreanas, como el Hapkido, se inclinan más y más hacia los aspectos competitivos, para unificar reglas y competiciones. Debido a la larga historia de desconianza entre las organizaciones de Hapkido, la unificación de todas las asociaciones bajo un mismo techo va a ser un desafío difícil, pero posible, si hay un fuerte liderazgo como fue el del Dr. Un Yong Kim para el Taekwon-Do.

**C.N.:** Usted ha escrito siete libros, cada uno de casi 900 páginas. Son, de momento, la bibliografía más extensa jamás publicada sobre Artes Marciales coreanas. En ellos, usted habla sobre los profesores más importantes de cada estilo (Taekwon-Do, Kumdo, Taekyun, Hapkido, etc). ¿Cuánto tiempo ha necesitado para compilar esta información?

**HYK:** Aunque empecé a estudiar las Artes Marciales en 1953, empecé a recoger y compilar información sobre la historia y filosofía de las artes coreanas en 1962. He recogido información para mis libros a través de documentos históricos, libros, revistas, prensa, entrevistas personales y otras fuentes numerosas. Toda la información ha sido analizada y catalogada y todas las entrevistas personales han tenido como objetivo reproducir un recuerdo exacto de las Artes Marciales tradicionales coreanas. Yo mismo o mis fotógrafos hemos tomado las fotos que aparecen en los libros. Toda esa preparación requiere mucho tiempo y energía para alcanzar un producto con un alto grado de calidad, calidad que exijo de mí mismo y de mis compañeros.

Realmente este trabajo me ha llevado muchos años; hay que escribir, traducir, redactar, y colocar las fotos en los libros. He tardado un promedio de cuatro años en producir cada uno de ellos. ✕



Los libros del Maestro Young Kimm son un trabajo realmente extraordinario. No conocemos otro que pueda compararse en el área de Artes Marciales coreanas y difícilmente en cualquier otra rama. Están publicados en inglés, en un excelente papel couché y con una calidad gráfica y de encuadernación impresionante. Son, por supuesto, carísimos y tremendamente exhaustivos pero valen su precio. Además del larguísimo y completo trabajo técnico de recopilación de movimientos, al que tan aficionados son los coreanos, sus libros cuentan con un serio trabajo recopilatorio y con un atento trabajo de historiador, donde podemos percibir los efectos de los estudios universitarios del Dr. Kimm.

Su valor presente y futuro está más allá de toda duda. Son producidos en pequeña tirada y editados por el autor en Oriente, sobre un presupuesto de calidad extraordinaria. En Europa son muy difícil de conseguir.





# Han Mu Do



más medios hoy en día para apoyar sus explicaciones, libros y videos. A la postre puede que el estudiante aprenda más rápido, pero tal vez no retenga la información del mismo modo o sería más correcto decir que tal vez no consiguiera hacerla suya.

**P ¿Cómo percibe usted el estado de las Artes Marciales en este momento en USA?**

**HYK:** En USA se practica una gran variedad de Artes Marciales Coreanas, Chinas y Japonesas. Como no existe ningún tipo de entidad que controle estas Artes Marciales se pueden encontrar muchos y muy distintos niveles entre Maestros y estudiantes. Por lo general las Artes Marciales

en USA están dirigidas hacia la comercialización, si bien los americanos gustan de poner el acento en el desarrollo del carácter y actitudes positivas del alumno.

Es sabido que el entrenamiento en Artes Marciales desarrolla la autodisciplina y ésta fomenta la educación del espíritu. El auto control y la disciplina autoimpuestas son la base de la auto-confianza. Estas características ayudan a establecer y conseguir las metas que seamos capaces de marcarnos en nuestra vida personal y profesional. La última meta en una escuela de Artes Marciales es el cinturón negro. En la vida cotidiana, los alumnos se deben marcar metas en la vida familiar, escolar y profesional. Una vez conseguida una meta, hay que sustituirla por otra. De éste modo, un alumno puede asegurarse un porvenir optimista y feliz. Este tipo de enfoque está muy presente en los dojos americanos.

**C.N.:** Usted viaja a Europa dos veces al año para dirigir seminarios. ¿Qué países ha visto y cuáles son los que piensa visitar?

**HYK:** Cuando me invitan a dirigir un seminario por primera vez, normalmente acepto y lo trato como una oportunidad para obtener información. Si el esponsor se queda satisfecho y quiere que vuelva para dirigir más seminarios en el futuro,

discutimos, mi "plan de seminarios de cinco años". Este es un plan realista y ambicioso. Durante cinco años dirijo dos seminarios cada año que destacan el aspecto equilibrado de Han Mu Do en el cuerpo, en la mente y en las técnicas.

Cuando asistí a las Olimpiadas de Barcelona en 1992, visité Inglaterra para dirigir un seminario que fue muy bien recibido y establecemos un plan de cinco años. Este año es el último año del plan pero me han pedido que organice otro plan como conti-



aprenderas a partir de tu propio esfuerzo.

El papel del Maestro en Oriente es como la de un sabio que habiendo llegado a la cima baja disfrutando del espectáculo. Tu estás subiendo y sudando con tu esfuerzo, te lo cruzas en el camino y le preguntas qué debes hacer para alcanzar la cumbre. El te indica cual es la dirección pero sabe que solo tu con tus pies y tu esfuerzo podrás alcanzar ése punto y quiere que para ello des lo máximo de tí mismo, aprendiendo a partir del error y el acierto propios.

En el Occidente, el profesor no solamente te explica cómo se puede trepar la montaña paso a paso, sino que también facilita al estudiante un mapa para hacer la subida aún más fácil. Si el estudiante tiene que subir la montaña una segunda vez un año más tarde y sin el mapa, tendrá que aprender el camino de nuevo porque no tuvo la oportunidad de aprenderlo antes a través de su propio esfuerzo. Por éso, los profesores orientales ponen el acento en la fórmula ensayo-error como método de aprendizaje. Los profesores tienen muchos



Kuk Sool Won™ puede ser traducido como Asociación Nacional de Artes Marciales de Corea, lo cual, por lo que vamos a ver a continuación, es un estudio sistemático de todas las artes de combate tradicionales que se han dado lugar durante la historia de la nación coreana. Para ello, es muy importante hacer referencia a la procedencia y origen de todas estas artes antiguas practicadas a lo largo de diversos siglos por gran cantidad de grupos de gente: campesinos, monjes, guardias de la corte real, etc.

Fundamentalmente, estos estilos de lucha pueden englobarse en los siguientes subgrupos:

**Sah Doh Mu Sool**, artes marciales practicadas por las tribus o también por las familias.

**Sool Kyo Mu Sool**, artes marciales



In Hyuk Suh es el actual Kuk Sa Nim o Gran Maestro de las Artes Marciales Coreanas.



# ¿Qué es el Kuk Sool Won™?

les practicadas por los monjes budistas de los templos.

**Koong Joong Mu Sool**, artes marciales practicadas en la corte real coreana.

Estos tres grandes estilos se remontan a más de 2000 años antes de Cristo, en el caso del Sah Doh Mu Sool, hasta un siglo antes de Cristo en el caso de Koong Joong Mu Sool, donde el poder de los reinos de Corea empezaron a emerger con fuerza.

Otro concepto interesante que cabe citar es el del Hwarang Do, conocido por muchos como un arte marcial. De hecho, el Hwarang Do fue concebido como una institución para el desarrollo de la clase política coreana durante el periodo que va desde el año 540 hasta el 576 después de Cristo, durante el reinado de Silla, Chinhung. Durante este reina-

do, el pueblo coreano y en particular la realeza sufrió especialmente las hostilidades de otros reinos como los de Koguryo y Paekche.

La verdadera historia del Kuk Sool Won™ empieza un 22 de Agosto del año 1910, un triste día para la historia de la nación Coreana. Ese día, la Corte Real Coreana fue disuelta por la ocupación e invasión japonesa. Todos los instructores de artes marciales se vieron obligados a esconderse, dado que la práctica de estas disciplinas fue prohibida por los imperialistas japoneses, entre ellos estaba Myung Duk Suh, el último jefe instructor de la escuela de la corte real. Antes de la ocupación japonesa, Myung Duk Suh enseñaba tres tipos de artes coreanas: Kwan Sool, un sistema ba-



Luis J. Galache, 3<sup>er</sup> Dan (Pu Sa Bo Nim), instructor jefe y director de la escuela de Madrid y Jordi Velasco, 2<sup>o</sup> Dan (Kyo Sa Nim), instructor jefe y director de la escuela de Barcelona.

sado en el combate con puños y patadas; el Yu Sool, un estilo blando basado en las llaves y proyecciones; y el Yu-Kwan, una combinación de los anteriores, que podía ser dura-blanda pero que nunca usaba la fuerza contra la fuerza.

Regresando a su tierra, en Taegu, continuó practicando en el más estricto secreto, dada la represión ejercida por el ejército japonés y dedicando una especial énfasis en la enseñanza de los miembros de su familia. La familia Suh había practicado artes marciales durante 16 generaciones, traspasando sus conocimientos de generación en generación. Entre estos practicantes, durante la ocupación japonesa, vivía un niño que fue especialmente seleccionado por Myung Duk Suh, su abuelo. Evidentemente este niño era In Hyuk Suh, quien a los 5 años empezó un duro camino en su educación dentro de las artes marciales. El entreno de Suh continuó hasta el conflicto de las dos Coreas, cuando su instructor y abuelo, Myung Duk

**Acondicionamiento físico**

- Flexibilidad y estiramientos
- Ejercicios aeróbicos y cardiovasculares
- Fuerza y potencia muscular
- Acondicionamiento y flexibilidad de las articulaciones

**Técnicas de mano**

- Golpes con manos abiertas y cerradas, palma, puños y golpes especiales
- Ataques a puntos de presión
- Ataques utilizando agarres
- Bloqueos y agarres

**Técnicas de piernas**

- Patadas básicas
- Patadas en altura
- Patadas en salto
- Combinaciones
- Patadas dobles
- Patadas a puntos de presión
- Técnicas especiales

**Proyecciones y agarres**

- Proyecciones y caídas
- Barridos
- Agarres e inmovilizaciones
- Defensa con agarres
- Técnicas de lucha
- Lucha en el suelo

**Técnicas de llave y bloqueo a articulaciones**

- Llaves y combinaciones
- Controles y reducción de adversarios
- Técnicas de arresto

**Técnicas de caída y acrobacias**

- Protección del cuerpo
- Caídas de defensa
- Agilidad
- Acrobacias para defensa y ataque

**Técnicas basadas en ataques de animales**

- Basados en los animales: dragón, tigre, la mantis, el oso, etc.

**Técnicas de manejo de armas**

- Espada recta e invertida, doble espada, doble espada corta, abanicos, bastón, cinturón, nunchaku... existen más de 24 armas dentro del repertorio de la corte real, más las utilizadas por los monjes budistas.

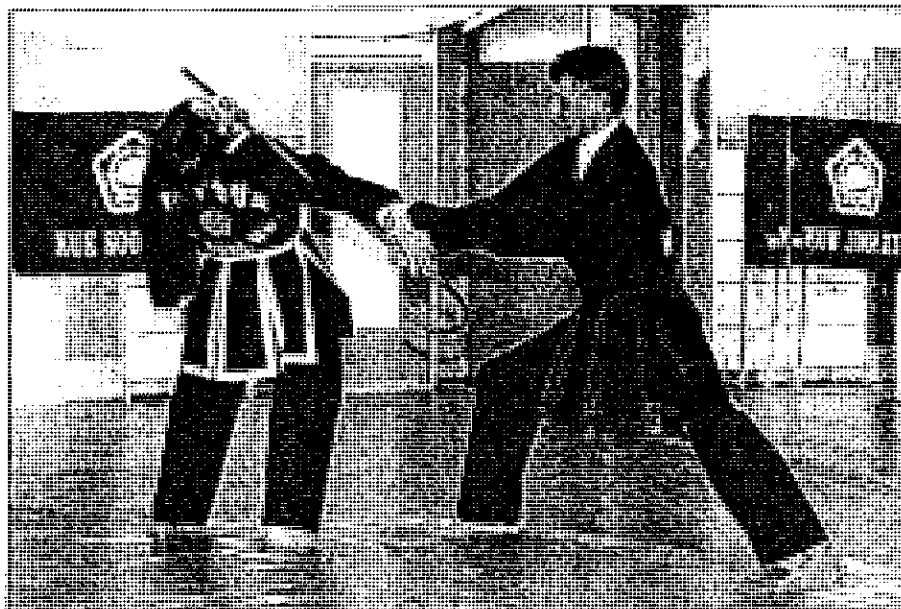
**Sistemas de salud (a nivel de instructor)**

- Respiraciones, acupuntura, sistemas para el desarrollo de la energía interna, herboristería, etc.

**Sistemas de meditación y respiración**

- Sistemas para el control de la respiración, posturas para la meditación y el autocontrol, técnicas de concentración.

Suh fue capturado. A pesar de ello, In Hyuk Suh continuó su práctica e instrucción en artes marciales gracias a las cartas y la reputación que tenía como maestro instructor de la corte real de Corea, documentos que su abuelo le dejó previendo lo que iba a suceder. Fue entonces cuando In Hyuk Suh empezó a visitar y aprender de distintos instructores. En esa época, Suh tenía 20 años y había visitado cientos de templos Budistas e instructores privados quienes lo proveyeron de una gran visión de las artes marciales coreanas. De hecho, los templos budistas no eran dojangs de entreno, sino que eran fuentes de sabiduría y



Arriba: John Ives, 5º Dan, instructor jefe para el Reino Unido y Europa. Hace las veces de puente entre Inglaterra y el cuartel general de los EE. UU. Su escuela está situada en Norwich, Norfolk, Inglaterra. Técnica de bastón aplicada sobre Luis Gache, 3º Dan.

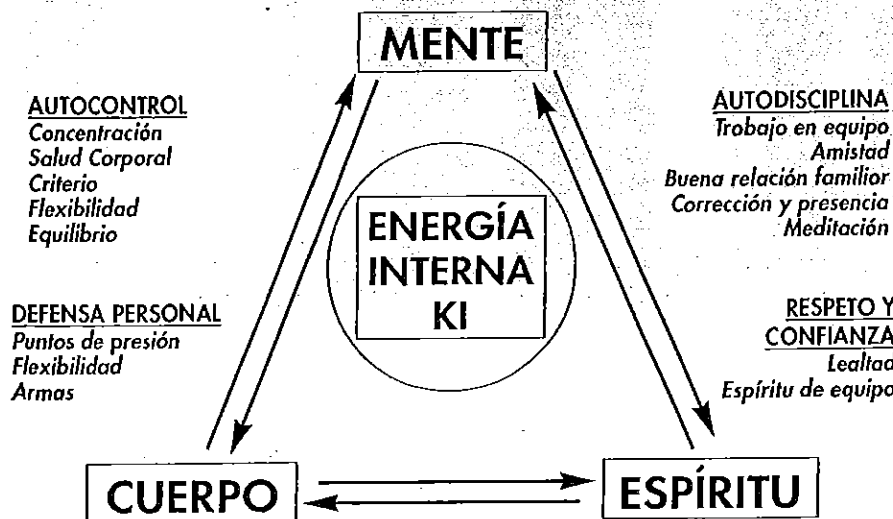


In Hyuk Suh muestra una espectacular técnica sobre dos adversarios.

documentación sobre sistemas de lucha, artes marciales, etc. Para citar una anécdota, en esa época Suh aprendió de una anciano -que era descendiente de una famosa familia marcial- una importante técnica basada en los ángulos de las articulaciones.

Durante este intensivo periodo de entreno y práctica, Suh conoció a un viejo monje budista Hai Dong Seu Nim (Gran monje del amanecer del este) que fue el segundo instructor más influyente durante su prolongado aprendizaje. Las técnicas que Suh aprendió fueron todas ellas basadas en las respiraciones, técnicas de meditación y el aprendizaje para el desarrollo del ki (la energía interna).

A finales de 1950 principios de los '60, In Hyuk Suh empezó a organizar y sistematizar todas las técnicas y conocimientos en un solo sis-



tema: el Kuk Sool Won™, actualmente el sistema más amplio y organizado de artes marciales en Corea.

El Kuk Sool Wan™ fue oficialmente fundado en 1961 por In Hyuk Suh. Cuando abrió los primeros dojangs (escuelas) fueron tiempos muy duros dado el conflicto existente entre las dos Coreas y que los negocios prácticamente eran nulos dadas las dificultades económicas del país. Pasados unos años, en 1974, cuando finalmente el Kuk Sool Won™ alcanzó una popularidad importante en Corea, In Hyuk Suh abrió las ar-



tes marciales coreanas al mundo occidental. Fue en los EE.UU., primero en un corto periodo de tiempo en Los Angeles y luego en Nueva Orleans, donde se abrió la primera escuela oficial de Kuk Sool Won™.

En 1975 se trasladó a San Francisco, donde abrió la World Kuk Sool Association y el headquarters. En 1991, el gran maestro trasladó el headquarters a Houston, Texas. Desde ese momento empezó a enseñar a lo largo de todos los EE.UU., presentando el Kuk Sool Won™ al público y a las autoridades locales realizando exhibiciones, etc.

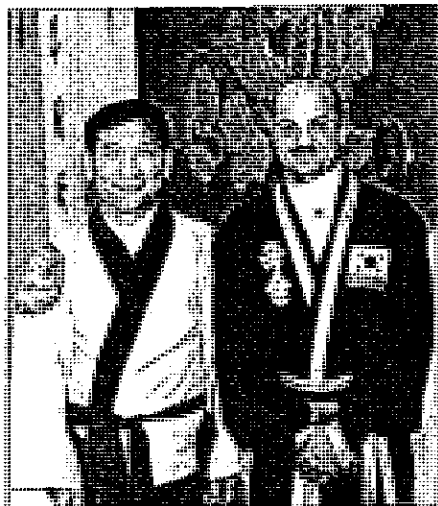
En todo el mundo, más de un millón de alumnos han pasado por escuelas de Kuk Sool Won™. En 1983 In Hyuk Suh fue elegido por los distintos jefes de maestros de los 31 estilos conocidos por el gobierno de Corea, como el único 10º grado o dan en todas las artes marciales de Corea, otorgándole así el título de

Kuk Sa Nim (Gran Maestro de las Artes Marciales Coreanas).

## En qué se basa el

## Kuk Sool Won™

El Kuk Sool Won™ no es un deporte, ni un método de defensa per-



In Hyuk Suh y Jordi Velasco.

sonal basado en un arte marcial. Es un arte marcial completo. Pero ¿qué significa esto? Sencillamente que es un arte marcial que contempla todos los aspectos de las artes tradicionales, es decir, cultiva desde la mente, la fortaleza física y el bienestar, además de la preservación de

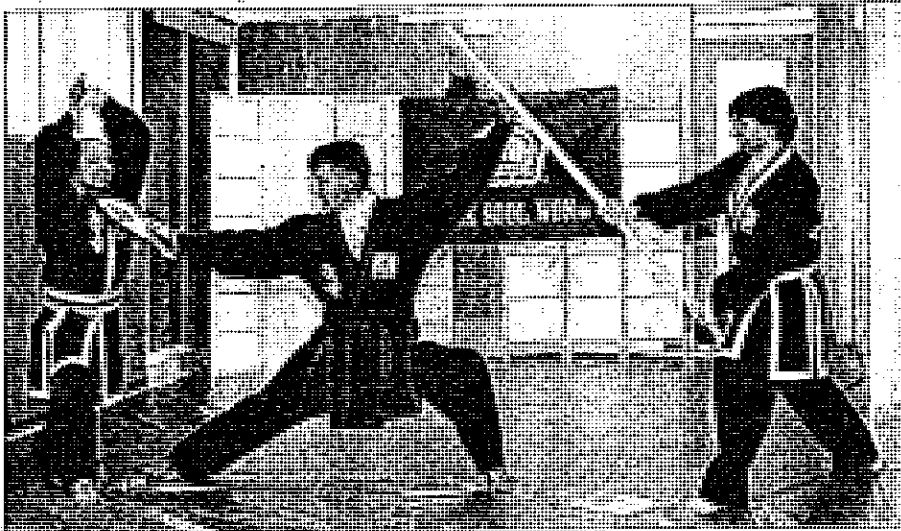
las artes marciales tradicionales coreanas.

A pesar de que sus orígenes deben remontarse mucho en el pasado, el Kuk Sool actual es bastante reciente. El gran maestro In Hyuk Suh ha pasada más de 50 años practicando, buscando, compilando y estructurando más de 3.608 técnicas que forman el Kuk Sool. El fundó el Kuk Sool Won™ (Asociación Tradicional de Artes Marciales Coreanas) en el año 1961 y lo llevó a los EE.UU. en 1974.

La asociación agrupa a más de 1000 escuelas en Asia, Eurapa, Canadá, Oriente Medio, Estados Unidos y continua creciendo con fuerza día a día.

En lo que a la defensa personal se refiere, el Kuk Sool Won™ es sorprendente. Es un perfecto y dinámico sistema "duro-blondo" que enfatiza especialmente en la velocidad y la fluidez. Cubre todos los aspectos de la lucha oriental: desde los sistemas de acondicionamiento físico específico para la práctica de las artes marciales, el desarrollo mental y la práctica de armas tradicionales. Todo ello se resume en el completo programa que reproducimos en páginas anteriores.

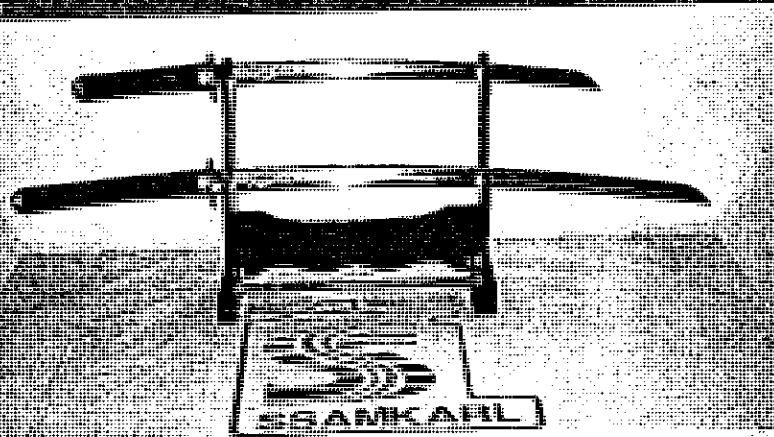
Jordi Velasco  
Kyo Sa Nim Kuk Sool Won™



John Ives, 5º Dan; Luis Galache, 3º Dan y Jordi Velasco, 2º Dan.



# The World Sport Kum-Do Federation



**El Presidente**

**Sr. Yong Chan Kim (10º Dan)**

**ha llegado a España**

**Nuevo deporte y arte marcial  
del nuevo milenio**

# Kum-Do

La espiritualidad es el núcleo desde hace más de 3000 años para defender y elevar el nivel de los humanos a través de la práctica del Tai Chi.

Desde 1900 años en la época de los Tres Reinos (China, Corea y Japón) se utilizó el Tai Chi como arma para los soldados con el fin de mejorar su fuerza y cultura durante los combates.

Desde los países con una cultura avanzada han surgido una gran variedad de estilos para elevar el prestigio. Por ejemplo, en Japón la escuela de Nagakura y la escuela del Higo. En Corea, la escuela de Shukol en melnara, la escuela Yonnam y la escuela de Injeon de Corea.

El Kum-Do es una técnica especial de práctica para el uso de la espada con ropas de la escuela Sa de Han-Bang. Consiste en el uso de la espada de dos manos y el Do de tres manos. Actualmente existen el Sa de Han-Bang, que consiste en utilizar dos espadas con ambas manos y el Kwon Sa de Han-Bang, la utilización de la espada con una sola mano.

En el Kum-Do hay dos tipos de práctica. El primero, Kook Kwan Sa, consiste en el uso de la espada con una sola mano y se practica con el fin de obtener un alto nivel de fuerza física y de espíritu. Y el segundo, Kook Ki Sa, se basa en el ejercicio físico en la práctica marcial con el objetivo de vencer en los combates. Ambos tipos sirven para elevar el ejercicio físico y mental.

El presidente Kim ha recibido en Corea, Japón y Canadá premios y reconocimientos. En Corea, Asia, Rusia, EE.UU., Canadá, Japón, Italia, etc. Por el título de "Maestro" en 1994 la Federación de Corea de Judo, en 1995 el título de "Maestro" de la UNESCO en Corea, en 1998 el Gran Premio de las Artes Marciales en el Festival del Día Nacional de Corea y otros premios en Corea.

Ha participado en conferencias en el Salón de las Artes Marciales de París en 1999 y en el de Moscú, etc.

Alcance de la Federación Española para dar a conocer el Kum-Do y formar instructores de Kum-Do. Se inauguró el 3 de junio la presentación en el Palacio Municipal de las Artes Marciales de las Artes Marciales.

**Información:**

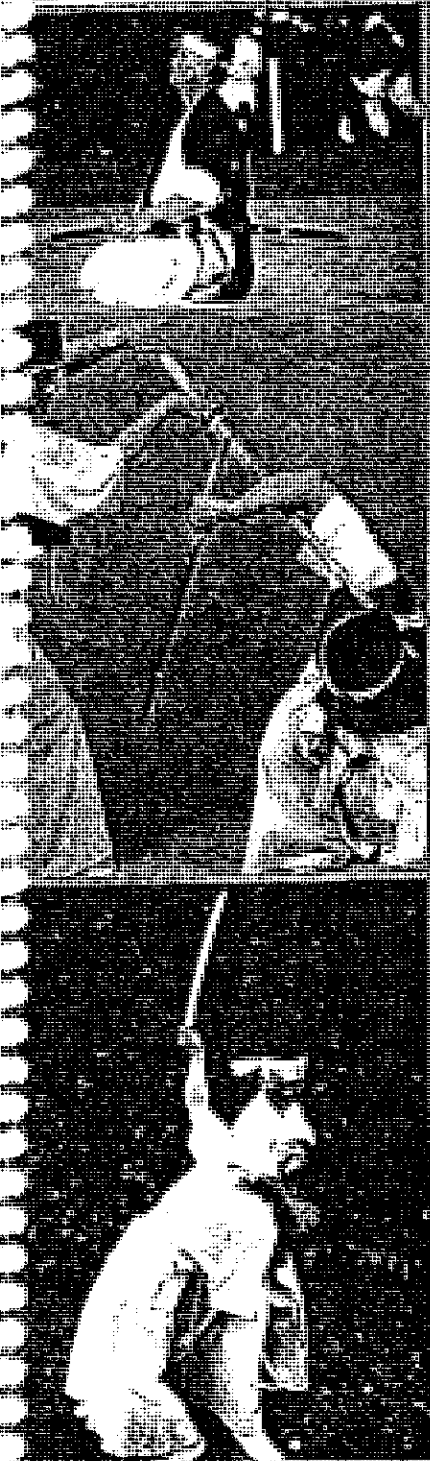
**www.kumdo.com**

**Práctica de la espada**

**El entrenamiento**

**Práctica personal**

**Entrenamiento físico**



# JUAN JOSÉ ABAD

## "El guerrero del SIB PAL KI"



perfil

Nombre: Juan José Abad Vázquez  
Edad: 28 años  
Estilo y grado: C. Negro 2º Dan  
Club donde imparte clases: Gym Básic (Terrassa)  
Tiempo dando clases: 12 años  
Títulos deportivos: Campeón España AMA 1998 y  
1999 de Formas Musicales

- *¿Cuál es tu arte marcial y por qué lo elegiste?*  
- Yo practico Sib Pal Ki, un arte tradicional coreano. Y lo elegí de forma "errónea", ya que yo creía que practicaba Kungfu chino. Al profundizar mi entrenamiento en Corea, aprendí el auténtico Sib Pal Ki.

- *¿Qué te atrajo de las Artes Marciales?*  
- ¿A quién no le cautivó la presencia de Bruce Lee en el cine? Sobre todo si tienes 6 años.

- *¿Qué esperas aprender de las Artes Marciales hoy en día?*

- Lo que es difícil de obtener en ellas, como por ejemplo el respeto hacia los demás y sobre todo la seriedad, hay mucho "cotilleo" en el mundo marcial.

- *¿Por qué razón crees que la gente quiere aprender artes marciales?*

- Lo que quieren es defensa personal y en segundo lugar estar en forma. Tener recursos a la hora de la pelea en la calle se está convirtiendo en una necesidad.

- *¿Por qué razón crees que la gente se decide por un club y no otro?*

- Hay muchas razones, pero bajo mi punto de vista es el que pasa de "boca a boca". Es la mejor publicidad. Seguido de un buen ambiente, tanto en clase como fuera de ella y, cómo no, calidad en tus enseñanzas.

- *¿Tienes alguna anécdota que te haya ocurrido en tus clases?*

- Lo más clásico, rotura de pantalones por la parte de atrás.

- *¿Qué sentiste al dar tu primera clase?*

- Respeto y orgullo. Orgullo por haber conseguido lo que más deseaba en la vida, y respeto por el trabajo tan difícil y a la vez gratificante.

- *¿Cuál es tu parte favorita en el entrenamiento de tu arte marcial?*

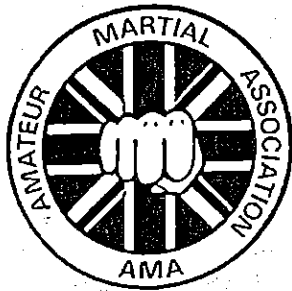
- En primer lugar encontrarme con mis alumnos y en segundo lugar compartir la hora del entrenamiento con ellos, practicando, enseñando y, cómo no, aprendiendo.

- ¿Qué es lo que más te gusta de A.M.A. (Amateur Martial Association)?

- Su libertad de trabajo, sin presiones ni barreras de estilos ni metas económicas.

- ¿Han variada tus clases con el tiempo?

- Sí, todo en la vida evoluciona, después de dos visitas a Corea te das cuenta de que tienes que mejorar muchas cosas en tu sistema y creo que eso es bueno.



- ¿Qué se necesita para triunfar en la enseñanza marcial como tú?

- Bueno, si supiera la fórmula mágica sería famoso y millonario. Pero contestando a tu pregunta, la clave consiste en ser serio y honesto en tu enseñanza, porque tarde o temprano tus alumnos descubren el fraude.

- A tu criterio que es más importante, determinación para el éxito o la adquisición de habilidad física como la fuerza o la flexibilidad.

- Conjugar ambas sería lo correcto, pero cada persona es un mundo aparte. Nuestra labor es potenciar la cualidad más débil de la persona o alumno.

- ¿Cuál es la razón por la cual unos alumnos mejoran con el entrenamiento y otros no?

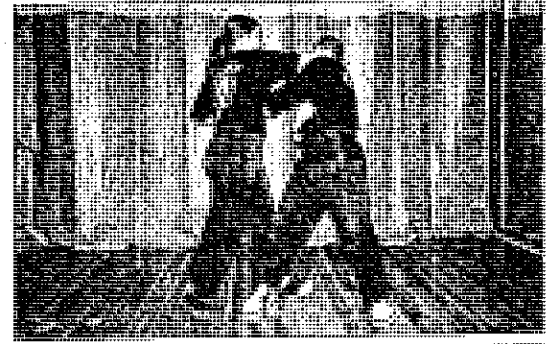
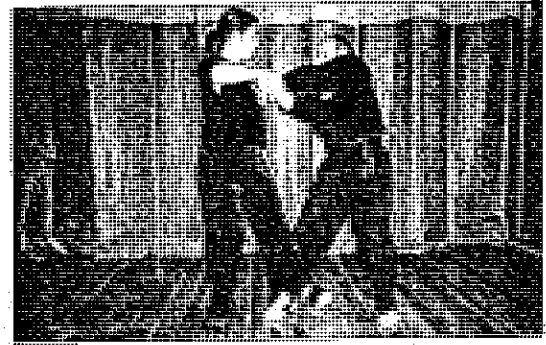
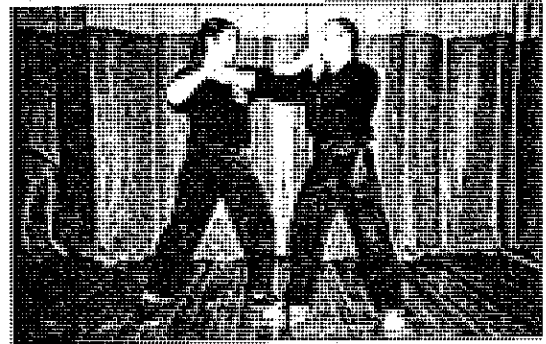
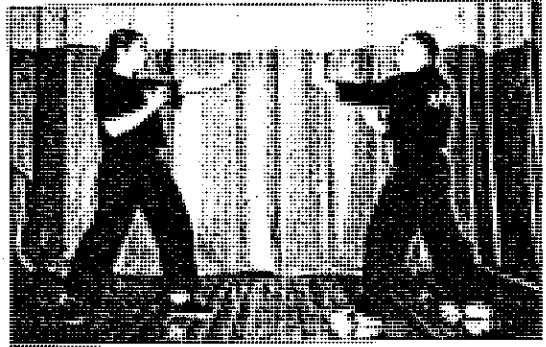
- Porque saben mezclar adecuadamente las dos cualidades anteriores: determinación y habilidad física.

- ¿Cuáles son tus planes futuros?

- Seguir creciendo en mi sistema, ya que las artes marciales no se 'acaban' nunca.

Más información sobre el Sib Pal Ki o sobre el maestro Juan José Abad puede obtenerse llamando al teléfono 938 359 721

# "El guerrero del SIB PAL KI"

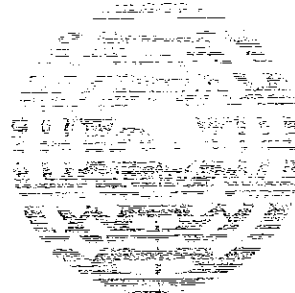


# Patterns

Forms, or Poomses in Korean language, are a series of defending and attacking movements performed against imaginary opponents in a set pattern. Through the practice of forms, students come to learn the applications of various techniques of Taekwondo. Forms serve a multi-dimensional role, aiding in development and refinement of coordination, balance, timing, breath control and rhythm, all of which are essential skills to the Taekwondo student.

## Poomse's

W.T.F. uses Poomses for patterns. Poomses originate from the book 'I Ching', a Chinese oracle. The I Ching has 64 hexagrams, a combination of two sets of three lines, closed or broken. The sets of three lines are called trigrams. The closed lines represent Yang, the open lines Yin. In the Chinese language, the unity of Yin and Yang is called 'taich'i'. In the Korean language, the unity is called *T'ae-guk*. This explains the term Poomse Taeguk. The eight trigrams together are called *Pal-gwe* as in Poomse Palgwe...



Poomse Taeguk/Palgwe Il Jang -- Heaven



*(South, Father)* The first Taeguk/Palgwe is the beginning of all Poomses. The associated trigram represents Yang (heaven, light), therefore, this Poomse should be performed with the greatness of Heaven.


Poomse Taeguk/Palgwe Ee Jang -- Lake




*(South East, Youngest daughter)* In the depths of the lake are treasures and mysteries. The movements of this Taeguk/Palgwe should be performed knowing that man has limitations, but that we can overcome these limitations. This should lead to a feeling of joy, knowing that we can control our future.




Poomse Taeguk/Palgwe Sam Jang -- Fire

 (*East, Second daughter*) Fire contains a lot of energy. Fire helped man to survive, but on the other hand had some catastrophic results. This form should be performed rhythmically, with some outbursts of energy.

Poomse Taeguk/Palgwe Sa Jang -- Thunder


 (*North East, Eldest son*) Thunder comes from the sky and is absorbed by the earth. Thunder is one of the most powerful natural forces, circling, gyrating. This Taeguk/Palgwe should be performed with this in mind.

Poomse Taeguk/Palgwe Oh Jang -- Wind

 (*South West, Eldest daughter*) Wind is a gently force, but can sometimes be furious, destroying everything in it's path.


Poomse Taeguk/Palgwe Oh Jang should be performed like the wind: gently, but knowing the ability of mass destruction with a single movement.

Poomse Taeguk/Palgwe Yook Jang -- Water


 (*West, Second son*) Water can move a mountain. The movements of this Poomse should be performed like water.

Sometimes standing still like water in a lake, sometimes thriving as a river.

Poomse Taeguk/Palgwe Chil Jang -- Mountain

 (*North West, Youngest son*) Mountains will always look majestic, no matter the size. This Poomse should be performed with the feeling that all movements are this majestic and deserved to be praised.

Poomse Taeguk/Palgwe Pal Jang -- Earth

 (*North, Mother*) The associated trigram of this Poomse is Yin: the end of the beginning, the evil part of all that is good. Even in this darkness, there is still some light. Performing this Taeguk/Palgwe,

one should be aware that this is the last Taeguk/Palgwe to be learned, it also is the end of a circle, and therefore it is also the first, the second etc...

---

Both Palgwe's and Taeguk's are numbered from one to eight. After this point, there is no longer a difference between the patterns. The patterns below follow the Poomse Taeguks as well as the Poomse Palgwes.

#### Poomse Koryo

Koryo (Korea) is the name of an old Korean Dynasty. The people from the Koryo-period defeated the Mongolian aggressors. Their spirit is reflected in the movements of the Poomse Koryo. Each movement of this Poomse represents the strength and energy needed to control the Mongols.

#### Poomse Keumgang

The definition of Keumgang is "Too strong to be broken", or "diamond". The movements of the Poomse Keumgang are as beautiful as the Keumgang-san (a Korean mountain) and as strong as Keumgang-seok (diamond).

#### Poomse TaeBaek

The legendary 'Dangoon' founded a nation in Taebaek, near Korea's biggest mountain Baekdoo. Baekdoo is a symbol for Korea. The definition of Taebaek is "lightness". Every movement in this Poomse must not only be exact en fast, but with determination and hardness.

#### Poomse Pyongwon

The definition of Pyongwon is "stretch, vast plain": big, majestic.

#### Poomse Sipjin

Sipjin stands for decimal. This Poomse represents the orderliness of the decimal system. It also means the endless development and growth in a systematic order: stability.

Poomse Jitae Jitae is derived from the meaning of the earth. All things evolve from and return to the earth, the earth is the beginning and the end of life.

Poomse Cheonkwon Cheonkwon means 'sky'. The sky should be seen as ruler of the universe. It is both mysterious, infinite and profound. The motions of Cheonkwon are full of piety and vitality.

Poomse Hansoo This poomse is derived from the fluidity of water which easily adapts within nature.

Poomse Ilyo The state of spiritual cultivation in Buddhism is called 'Ilyo' which means more or less 'oneness'. In Ilyo, body and mind, spirit and substance, I and you are unified. The ultimate ideal of taekwondo can be found in this state. It is a discipline in which we concentrate on every movement leaving all materialistic thoughts, obsessions and external influences behind.

## Tul's

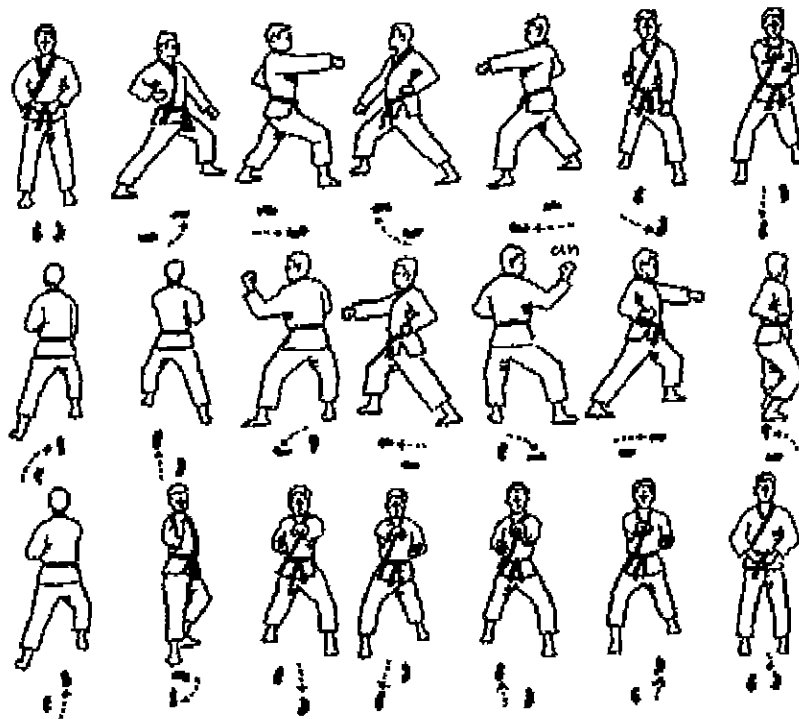
I.T.F. has 24 patterns (or Tul) representing the 24 hours of the day, or the whole of a man's life. There are 10 patterns for the first black belt, at which point the member moves from being a 'beginner' to a 'novice'.

The primary difference between I.T.F. and W.T.F. (from looking to the two) is that I.T.F. uses a 'stepping' movement for all hand techniques.

This 'stepping motion' that the I.T.F. utilizes is referred to by I.T.F. practitioners as "Sinewave", "Knee Spring" or "up/down Motion". It causes the body to move in a "sine wave" resulting in the whole body being involved at the moment of impact, blocking or attacking.

This techniques us not just used for hand-techniques. It is used in I.T.F. kicking techniques as well.

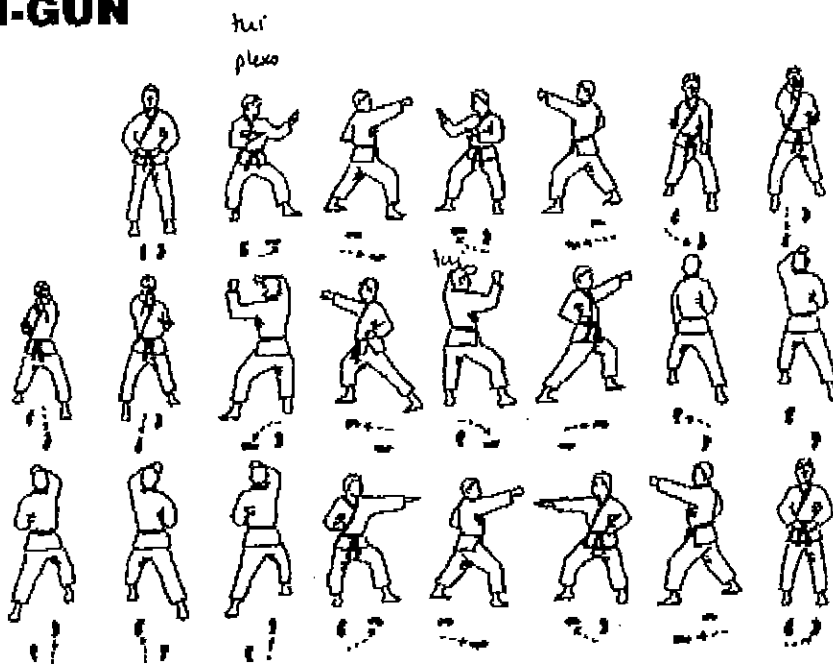
# ① CHON-JI



(19 movements)

Literally means heaven and earth. It is in the orient interpreted as the creation of the world or the beginning of human history, therefore it is the initial pattern played by the beginner. This pattern consists of two similar parts; one to represent the Heaven and the other the Earth.

# ② DAN-GUN



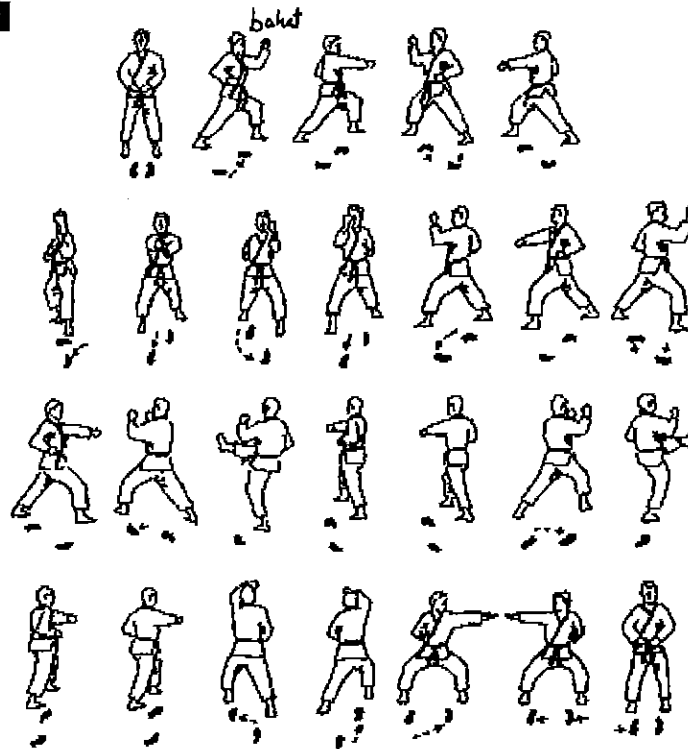


### Dan-Gun Tul (21 movements)

Dan Gun is named after the Holy Dan Gun, the legendary founder of Korea in the year 2333 B.C..

③

### DO-SAN



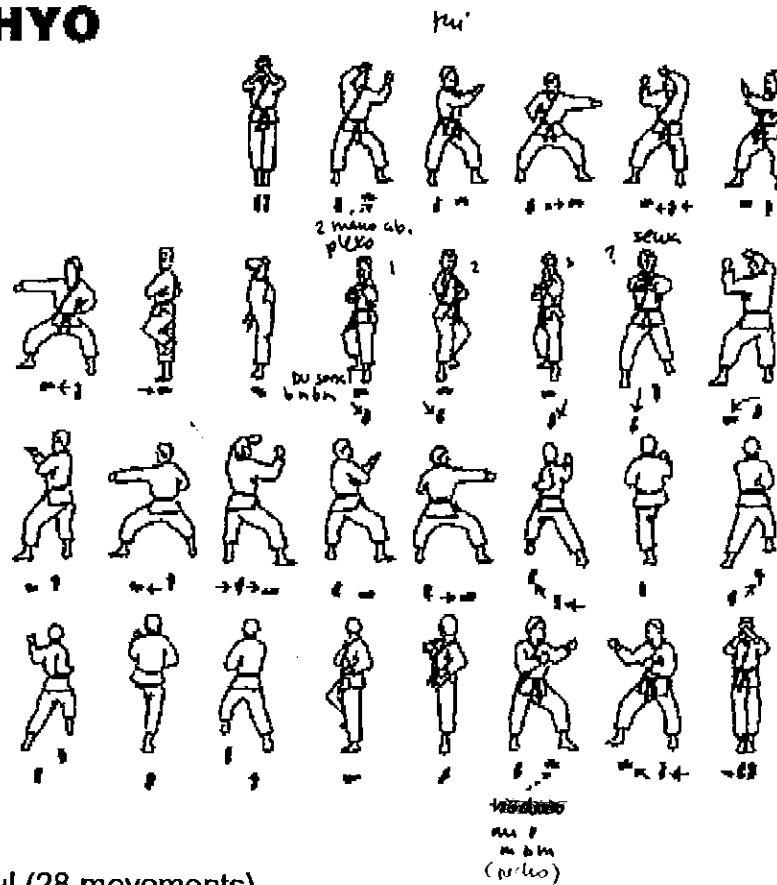
(24 movements)

Do-San is a pseudonym of the patriot Ahn Chang-Ho (1876 - 1938). The 24 movements represent his entire life which he devoted to furthering education in Korea and the Korean independence movement.

### Won-Hyo Tul (28 movements)

Won-Hyo was the noted monk who introduced Buddhism to the Silla Dynasty in the year 686 AD.

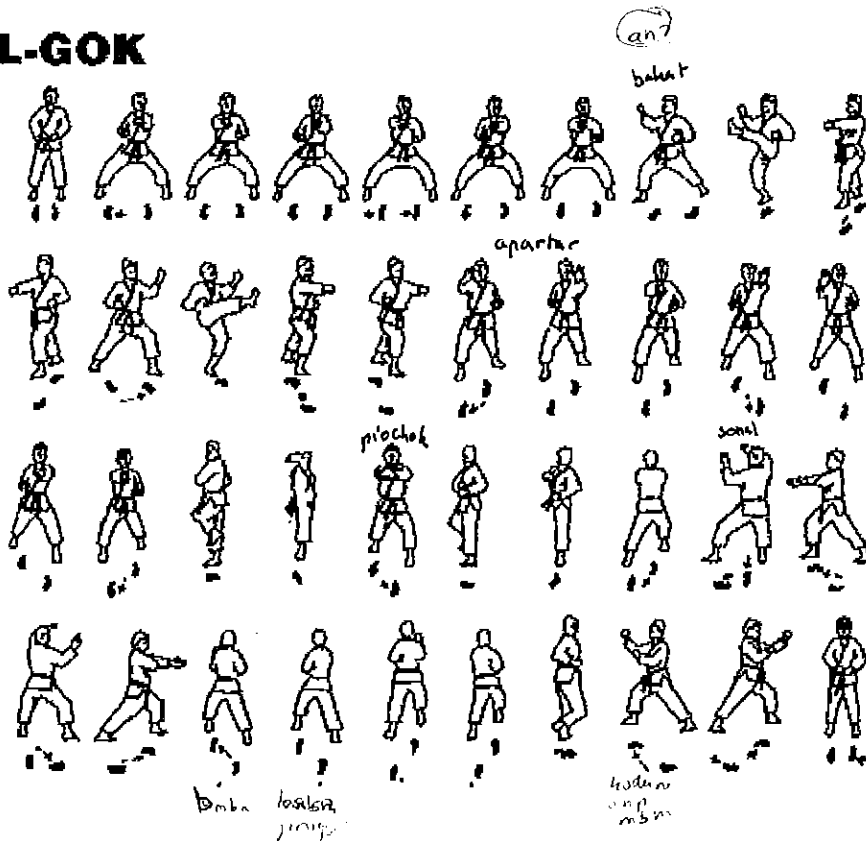
# ④ WON-HYO



Won-Hyo Tul (28 movements)

Won-Hyo was the noted monk who introduced Buddhism to the Silla Dynasty in the year 686 AD.

# ⑤ YUL-GOK

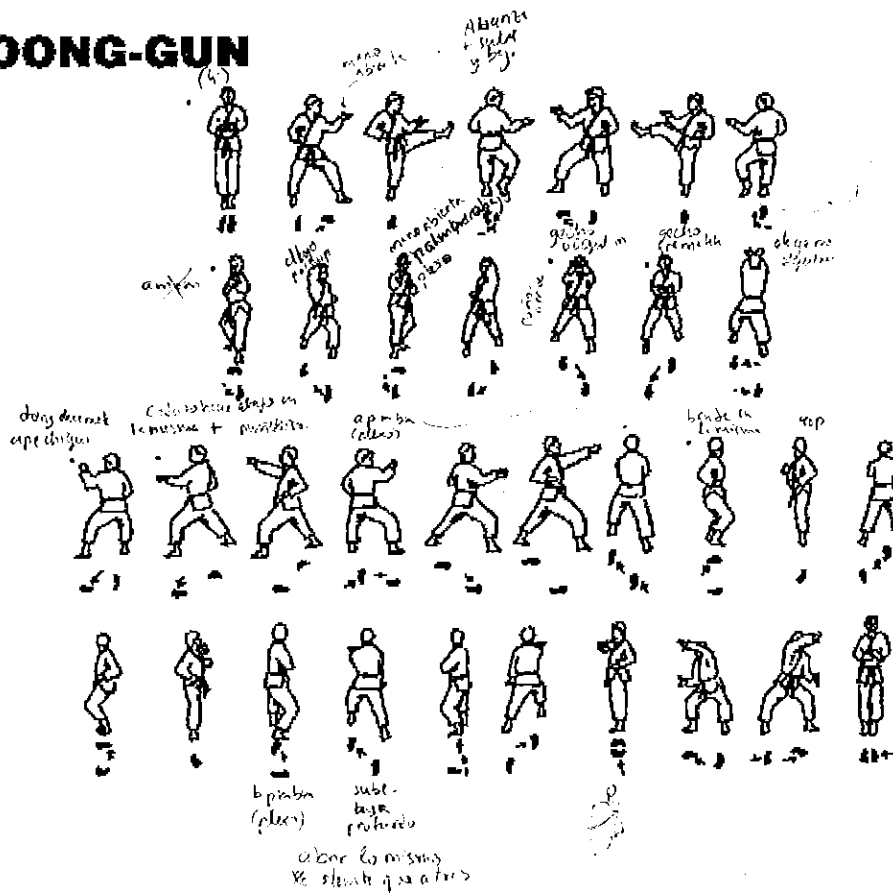


(d d c d)

(38 movements)

Yul-Gok is a pseudonym of a great philosopher and scholar Yi I (1536 - 1584) nicknamed the "Confucius of Korea". The 38 movements of this pattern refer to his birthplace on 38 degree latitude and the diagram of the pattern represents scholar.

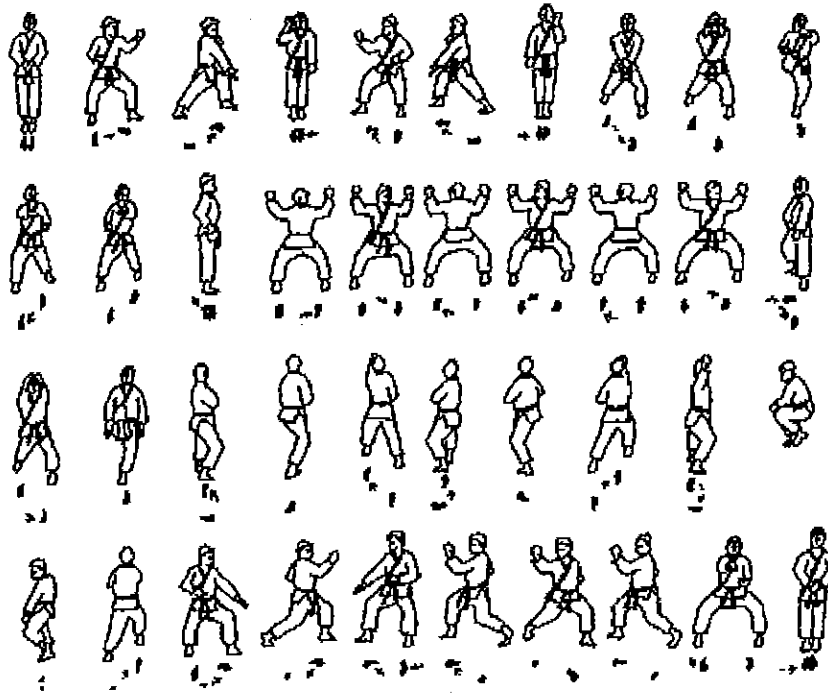
⑥ JOONG-GUN



(32 movements)

Joong-Gun is named after the patriot Ahn Joong-Gun who assassinated Hiro Bumi Ito, the first Japanese governor-general of Korea, known as the man who played the leading part in the Korea-Japan merger. There are 32 movements in this patter to represent Mr Ahn's age when he was executed at Lui-Shung in 1910.

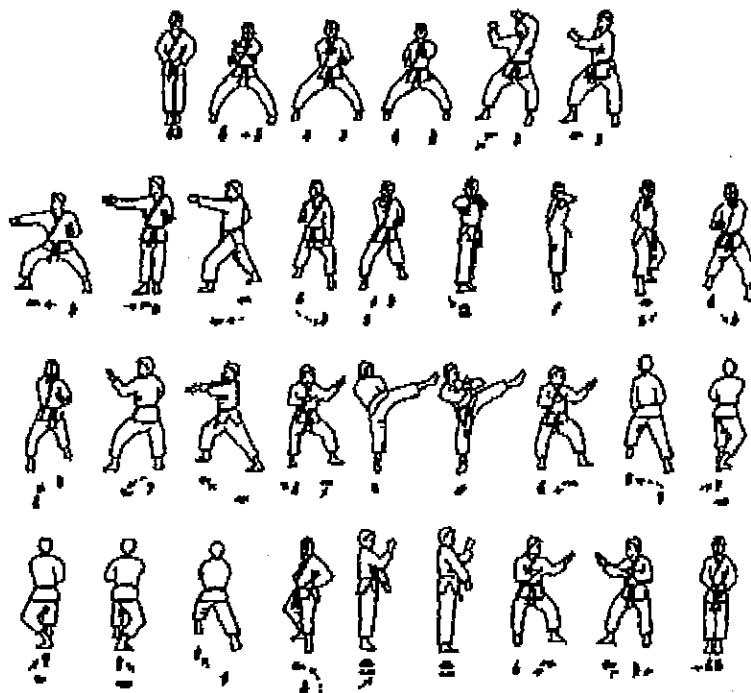
## TOI-GYE



(37 movements)

Toi-Gye is the pen name of the noted scholar Yi Hwang (16th century) an authority on neo-Confucianism. The 37 movements of the pattern refer to his birthplace on 37 degree latitude, the diagram represent "scholar".

## HWA-RANG

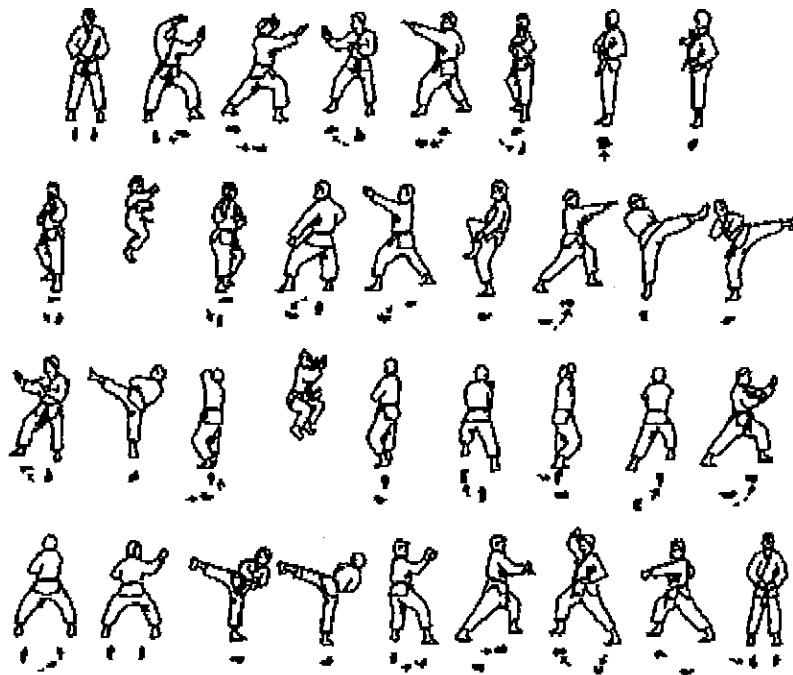




(29 movements)

Hwa Rang is named after the Haw Rang youth group which originated in the Silla Dynasty in the early 7th century. The 29 movements refer to the 29th infantry Division, where Taekwondo developed into maturity.

## CHOONG-MOO



(30 movements)

Choong-Moo was the name given to the great Admiral Yi Soon-Sin of the Yi Dynasty. He was reputed to have invented the first armored battleship (Kobukson) in 1592, which is said to be the precursor of the present day submarine. This pattern ends with a left hand attack, to symbolize his regrettable death. He was noted for his unrestrained loyalty to the King.