

Profesores

Sa Bo Nim Rubén Pérez Reyes Cinta Negra 4º DAN

Sa bo Daniel Mendoza Juárez Cinta Negra 3º DAN

taekwondo@colegiogreenhills.com

AFTER SCHOOL



Coordinación

Lorea Palacios Urquiola.

Sa Bo Cinta Negra 2º DAN

aextraescolares@colegiogreenhills.com



Terminología de Tae Kwon Do



Estimados Taekwondoines y Padres de Familia:

Nos complace compartir con ustedes esta guía, que ayudará a comprender el lenguaje y significado de nuestra querida disciplina y deporte coreano llamado Tae Kwon Do. (El arte y camino de puños y pies).

Los invitamos a leer, repasar y compartir en familia, de una manera entretenida esta información.

En el idioma coreano llamado (Hangul) las traducciones se pueden escribir de distintas formas, así que optamos por compilar las palabras como se pronuncian para facilitar la práctica.

태
권
도

Tae -----Pies

Kwon-----Puños

Do -----Camino, Arte.

Tae Kwon Do--(El Arte, camino o la vía, de los puños y pies).

Numeración

Uno-----Jána

Dos-----Dul

Tres-----Set

Cuatro-----Net

Cinco-----Dásot

Seis-----Yeosot

Siete-----Íl cop

Ocho-----Yeodol

Nueve-----Ájop

Diez-----Yeol

Once-----Yeol Jána

Doce-----Yeol Dul

Trece-----Yeol Set

Catorce-----Yeol Net

Quince-----Yeol Dásot

Dieciséis-----Yeol Yeosot

Diecisiete -----Yeol Íl cop

Dieciocho-----Yeol Yeodol

Diecinueve-----Yeol Ájop

Veinte-----Sumul

Diez-----Yeol

Veinte-----Sumul

Treinta-----Sorun

Cuarenta--Majun

Cincuenta--Shin

Sesenta---Yesun

Setenta---Il Jun

Ochenta--Yudun

Noventa--Ajeun

Cien-----Baek



Lugar para la práctica de Tae Kwon Do.-----Do-yang.

Uniforme de Tae Kwon Do-----Do-Bok.

Colchón para patear-----Domi.

Paleta de pateo-----Pal-chagui.

Cinta o cinturón-----Tie.



Instrucciones Fundamentales

Chariot-----Atención.

Yeon-yet-----Saludar.

Chumbi-----Listo.

Chichak-----Empezar.

Koman-----Alto o parar.



Paró----- Regresar.

Tiro-Tora---- Media vuelta o girar.

Kalió----- Separarse.

Kesók----- Continuar.

Muk-Niom--- Meditar.

Posiciones fundamentales

- Chumbi-----Posición de listo.(Es la más importante para iniciar o terminar cualquier técnica de Tae Kwon Do).
 Chu Chum Sogui-----Posición de jinete a caballo (Abriendo las piernas y sacando rodillas).
 Ap Sogui-----Posición larga avanzando (La pierna delantera siempre flexionada).
 Ap Kubi -----Posición con el pecho siempre de frente y piernas cortas.
 Ti kubi -----Posición trasera en (L).

Defensas (Maki) Bloquear

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| Are - Maki ----- | Defensa baja----- | Protege la parte baja del estómago. |
| Montong - Maki---- | Defensa media exterior----- | Protege la parte media del pecho. |
| Olgul - Maki ----- | Defensa alta ----- | Protege la parte alta de la cabeza. |
| Sonal Are - Maki --- | Defensa baja con mano de cuchillo---- | Protege parte baja. |
| Sonal - Maki----- | Defensa media con mano de cuchillo-- | Protege parte media. |
| Sonal Olgul- Maki --- | Defensa alta con mano de cuchillo---- | Protege parte alta. |



Chaguis (Patadas) Golpes con pies

- | | | |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| Ap Chagui ----- | Patada de frente ----- | -Se golpea con la parte del metatarso. |
| Yop Chagui----- | Patada de lado ----- | Se golpea con el talón del pie. |
| Dólío Chagui----- | Patada de empeine alta----- | Se golpea con el arco del empeine. |
| Chigo Chagui----- | Patada de hacha ----- | Se golpea con toda la planta del pie. |
| Pi Chagui ----- | Patada de empeine al estómago--- | Se golpea con empeine. |
| Ti Chagui----- | Patada de giro recto----- | Se pega con el talón. |
| Ti Dólío Chagui----- | Patada de giro con gancho----- | Se pega con toda la planta del pie. |
| Dólío Pánde----- | Patada de gancho cruzada----- | Se pega con la planta del pie. |

Todas las patadas (Chaguis) se pueden ejecutar saltando, a esto se le llama Idan (Saltar). Por lo tanto, si aumentamos la palabra Idan antes del nombre de cada patada significa que la ejecutarán brincando. (Llevan un grado de dificultad alto y necesitan mucho más práctica).

Ejemplo: Idan Yop Chagui ----- Patada de lado saltando.

Profesores

Sa Bo Nim Rubén Pérez Reyes Cinta Negra 4º DAN
Sa bo Daniel Mendoza Juárez Cinta Negra 3º DAN
taekwondo@colegiogreenhills.com

AFTER SCHOOL



Coordinación

Lorea Palacios Urquiola.
Sa Bo Cinta Negra 2º DAN
aextraescolares@colegiogreenhills.com

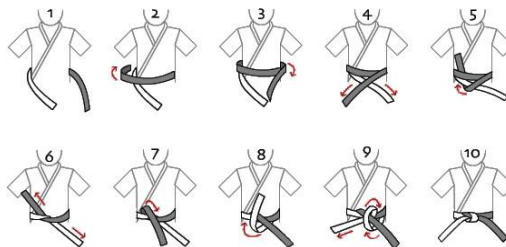
Grados básicos (Kups) van de forma descendente

Color

Kup



Cinta Blanca -----	No tiene grado.
Cinta Naranja-----	10º Kup
Cinta Naranja Avanzada-----	9º Kup
Cinta Amarilla-----	8º Kup
Cinta Amarilla Avanzada-----	7º Kup
Cinta verde -----	6º Kup
Cinta Verde Avanzada-----	5º Kup
Cinta Azul -----	4º Kup
Cinta Azul Avanzada-----	3º Kup
Cinta Marrón -----	2º Kup
Cinta Marrón Avanzada -----	1º Kup



Cinta roja (preparación para cinturón negro) niñas(os) lebi - poom.
Cinta roja (preparación para cinturón negro) Adultos lebi-Dan

En la cinta roja el tiempo y grados que se requieran para pasar al cinturón negro dependerán del avance del practicante y el tiempo que el profesor considere.

Cinturón negro para niñas(os) es de color rojo con negro, significa que es infante o adolescente. (Grado Poom).

Cinta Negra para adultos, es completamente negro y significa que son adultos, (Dan).

A partir de la Cinta Negra los grados van de forma ascendente.

Grados Cinta Negra Infantil

Grados Cinta Negra Adultos



- Cinta Negra 1º Poom
- Cinta Negra 2º Poom
- Cinta Negra 3º Poom
- Cinta Negra 4º Poom
- Cinta Negra 5º Poom
- Cinta Negra 6º Poom
- Cinta Negra 7º Poom
- Cinta Negra 8º Poom
- Cinta Negra 9º Poom



- Cinta Negra 1º Dan
- Cinta Negra 2º Dan
- Cinta Negra 3º Dan
- Cinta Negra 4º Dan
- Cinta Negra 5º Dan
- Cinta Negra 6º Dan
- Cinta Negra 7º Dan
- Cinta Negra 8º Dan
- Cinta Negra 9º Dan



El décimo Dan (10º) es el grado máximo en Tae Kwon Do.
Únicamente se otorga en homenaje póstumo.

Profesores

Sa Bo Nim Rubén Pérez Reyes Cinta Negra 4º DAN

Sa bo Daniel Mendoza Juárez Cinta Negra 3º DAN

taekwondo@colegiogreenhills.com

AFTER SCHOOL



Coordinación

Lorea Palacios Urquiola.

Sa Bo Cinta Negra 2º DAN

aextraescolares@colegiogreenhills.com

태권도
Taekwondo

Grados y cintas

태권도
Taekwondo

Aunque los organismos oficiales como la Asociación Coreana de Tae Kwon Do (K.T.A.) y la Federación Mundial de Tae Kwon Do (W.T.F.) han implementado reglas, cada escuela o academia mantiene sus propios lineamientos y tradiciones. Los grados y cintas son distintos según la escuela donde se practica. Hay Doyangs en los que no existen ciertos colores de cinta como marrón, naranja e incluso amarilla.

A continuación un poco de la historia tradicional y más reconocida a nivel mundial.

En un principio únicamente se practicaba con un pedazo de tela gruesa como fajilla en la cintura, esto era más cómodo y permitía hacer las prácticas con mayor confianza y fluidez. Con el tiempo este pedazo de tela se percutía y tomaba tonos oscuros por el uso, por lo tanto quien portara una faja o cinturón más oscuro, significaba que contaba con mayor experiencia y eran los taekwondoines más respetados.

Después de la Segunda Guerra Mundial, las artes marciales tomaron nuevos rumbos y fueron reconocidas como disciplinas y prácticas deportivas. Es en este punto se crearon las cintas para diferenciar el tiempo de práctica de cada taekwondoín.

La mayoría de los historiadores, coinciden que los colores y la filosofía de las cintas, provienen de la jornada del día; tanto al salir el sol al amanecer, como al llegar la noche y oscurecer.

Al salir el sol es un nuevo comienzo. El inicio y una oportunidad nueva con la luz más pura y noble. Por lo tanto la cinta blanca representa pureza.

El día sigue y el sol avanza tomando más fuerza, lo que simboliza el descubrimiento de la tierra con la luz y cinta amarilla.

Más tarde la naturaleza hace presencia con colores llenos de vida e ilumina el verde de todas las plantas que ya tiene raíces y desean continuar creciendo.

Cuando el sol se coloca en lo más alto, y se percibe el azul del cielo en todo su esplendor, implica crecimiento y profunda fuerza.

Al caer el sol se distingue el color vino y marrón en el atardecer, con las advertencias y la precaución de la constancia y la preparación.

Con la puesta del sol en tono rojizo, llega la advertencia y la invitación para estar alertas y recibir la noche.

Por último, con la oscuridad del fin del día, el color negro nos ayuda a reflexionar y madurar por haber completado una jornada.

Esta filosofía es la más aceptada por las escuelas tradicionales en Corea y transmitida de generación en generación. Aunque existen más ideologías, y las respetamos todas, para nosotros, la que aquí compartimos es muy valiosa porque representa con el arte de la disciplina el lograr armonizar el desarrollo personal culminando toda la jornada del día...eligiéndola todos los días de vida.