



## Teoría Básica para el examen de 2º Gup (Rojo)

### Forma: TOI-GYE

Tiene 37 movimientos.

Es el seudónimo del notable maestro Yi Hwang (siglo XVI) una autoridad en el NeoConfucionismo. Los 37 movimientos de la forma hacen referencia a los 37º de latitud del lugar de nacimiento, el diagrama representa al "maestro".

### Relación Alumno Instructor

Dentro del Taekwon-Do existe un alto grado de respeto con relación al maestro. El instructor posee un grado de objetividad que difícilmente se da en la relación padre-hijo. Esta objetividad se ha de combinar con un alto grado de entendimiento y amor para promover el desarrollo de alumnos física y mentalmente sanos, respetuosos y útiles a la sociedad. Además la camaradería extrema con los alumnos lleva casi siempre a un fracaso.

La obediencia del alumno debe tener una posición intermedia entre el afecto y la severidad, con la que se lograrán los objetivos del Taekwon-Do.

Los buenos estudiantes solo salen de un buen instructor; uno malo puede llegar a ser peor que no instruirse.

El espíritu y la técnica deben enseñarse simultáneamente, por lo tanto, el instructor debe combinar conocimientos y disciplina con un espíritu aguerrido, para formar alumnos de noble carácter y habilidad sobresaliente.

### Velocidad y Reflejos

Un aspecto para destacar es que el tiempo de ejecución de las técnicas de ataque es más corto que el tiempo normal del reflejo, es decir que es imposible bloquear esas técnicas si no se puede detectarlas antes de ser iniciadas, o se sepa claramente cual será ejecutada.

El tiempo normal del reflejo es el tiempo transcurrido de la acción refleja. La acción refleja consiste en el comportamiento a través del cual las reacciones siempre ocurren como respuesta inmediata y directa a estímulos externos particulares. Aquí estamos tratando con reflejos condicionados, debido a que se entrena tanto el ataque como la defensa. Ejemplo: El estímulo es el ataque, patada o golpe de puño. El reflejo es el tiempo de ejecución de la defensa o la salida del radio de ataque.

El reflejo normal, o sea, el tiempo de respuesta, ha sido experimentalmente medido siendo éste de alrededor 2/10 de segundo.

El tiempo que tarda una patada de frente para completar su ejecución es de 0,1 segundo y un golpe de puño es ejecutado en 0,03 segundos.

Como se ha explicado anteriormente el tiempo que se tarda en ejecutar una técnica de ataque es menor que el tiempo que emplean los reflejos en responder. Por esta razón uno debe tratar de detectar el inicio de esas técnicas antes de ser ejecutadas, mirando a los ojos del oponente y no a sus piernas o brazos.

Para comprender mejor el significado de la velocidad en la ejecución de las técnicas del Taekwon-Do. Presentamos la fórmula que nos permite calcular el poder:

$$P = 1/2 M \cdot V^2$$

P = poder

1/2 = constante

M = masa

V = velocidad

Esta ecuación revela claramente por qué la velocidad es el factor más importante en el desarrollo del poder.

Por ejemplo: "Si la masa es aumentada en un factor de 3 (con velocidad constante), el poder aumentará solamente 3 veces. Pero si la velocidad es aumentada 3 veces (con masa constante), entonces el poder aumentará 9 veces".

## **REGLAMENTO DE TORNEO**

Ver aparte o pedir a su instructor

---

Para ampliar los temas de teoría ver la Enciclopedia del Taekwon-Do escrita por el Gral. Choi Hong Hi y Factor de Evolución del Master Néstor Galarraga.

---