



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



Este documento se considera propiedad intelectual de la Escuela Fraternidad de Taekwon-do de Argentina.



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



INDICE

| | |
|---|-----------|
| INDICE | 3 |
| IDEAS PARA UN PLAN DE TRABAJO | 5 |
| OBJETIVOS:..... | 5 |
| POR QUE TAEKWON-DO?..... | 5 |
| BASES ESTRUCTURALES:..... | 6 |
| TAEKWON-DO Y SOCIEDAD..... | 6 |
| PLAN DE TRABAJO | 7 |
| TAEKWON-DO Y AMBITO ESCOLAR Y DEPORTIVO..... | 7 |
| DESARROLLO DEL APRENDIZAJE..... | 8 |
| TRABAJOS A DESARROLLAR..... | 8 |
| REQUERIMIENTOS..... | 9 |
| NIVELES DE GRADUACIONES..... | 9 |
| CONCLUSIONES: | 10 |
| ANEXO A: ACERCA DEL TAEKWON-DO | 11 |
| QUE SIGNIFICA TAEKWON-DO?..... | 11 |
| BREVE HISTORIA DEL TAEKWON-DO | 12 |
| ANEXO B: ACERCA DE ESCUELA FRATERNIDAD DE TAEKWON-DO | 13 |
| ACERCA DE NUESTRA ESCUELA | 13 |
| Master Jorge Carabajal (VII Dan ITF)..... | 13 |
| Club El Rosedal..... | 13 |
| Colegio Santa Teresita..... | 13 |
| Master Armando Carabajal (VII Dan ITF)..... | 13 |
| Club River Plate..... | 13 |
| Eduardo Trio (VI Dan ITF)..... | 14 |
| Ruben Mendez (V Dan ITF)..... | 14 |
| La Horqueta..... | 14 |
| Eleuterio Aquino (III Dan ITF)..... | 14 |
| Savio Gym..... | 14 |
| Gimnasio Kopyto..... | 14 |
| Casona El Despertar..... | 14 |
| Alfredo Prisco (III Dan ITF)..... | 15 |
| La Horqueta..... | 15 |
| Gimnasio Bahia..... | 15 |
| David Haran (II Dan ITF)..... | 15 |



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



| | |
|---|-----------|
| <u>Gimnasio Bahia.....</u> | <u>15</u> |
| <u>Club El Rosedal.....</u> | <u>15</u> |
| <u>Ezequiel Agraso (I Dan ITF).....</u> | <u>15</u> |
| <u>Lycee Franco-Argentin Jean Mermoz.....</u> | <u>15</u> |
| <u>Monica Aquino (I Dan ITF).....</u> | <u>15</u> |
| <u>Casona El Despertar.....</u> | <u>15</u> |



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



IDEAS PARA UN PLAN DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Nuestro objetivo como institución es impulsar la enseñanza del Taekwon-Do en Argentina. Hemos identificamos como mecanismos más aptos para desarrollar nuestro objetivo:

- La enseñanza del Taekwon-Do en instituciones educativas, a nivel extra programático u opcional dentro de los planes de estudio de dichas instituciones.
- La enseñanza del Taekwon-Do en instituciones deportivas.

Se realizará en forma acorde a los objetivos particulares de cada Institución respetando los objetivos y fundamentos de nuestra Entidad.

POR QUE TAEKWON-DO?

- Formamos individuos menos violentos porque tienen seguridad de su cuerpo.
- Enseñamos que la auto-disciplina es la base para obtener lo mejor de uno mismo.
- Formamos individuos con capacidades acrecentadas para practicar cualquier deporte en el futuro.
- Incrementamos la movilidad articular, la masa muscular y osea de los practicanest para mejorar la resistencia a lesiones.
- Mejoramos notablemente la coordinación, motricidad fina y lateralidad.
- Porque no depende de la edad, sexo o contextura física. Todos tienen posibilidades de convertirse en cinturones negros.

CUAL ES EL RIESGO EN EL TAEKWON-DO?

En todas las actividades deportivas existe el riesgo, sin embargo a algunos deportes se les asigna mayor riesgo y en otros ni siquiera se plantea el tema.

En el caso de fútbol, actividad ampliamente difundida en nuestro país, se ven lesiones independientemente de la edad, y del nivel profesional que tenga el que lo practica. Lesiones simples y lesiones serias. Pero, nadie plantea el riesgo que corre y elige jugar fútbol. Igualmente ocurre, con tenis, rugby, volleyball, etc.

Por que el Taekwon-Do se identifica con riesgo? Si se le pregunta a alguien por Taekwon-Do, lo primero que hace es tratar de mostrar con las manos y los pies golpes, es la imagen que cada uno tiene almacenada. El Taekwon-do es un poco más que eso.

En el Taekwon-Do, hoy se enseñan técnicas:

- De defensa y contención para evitar ser blanco de golpes.
- De caídas, para evitar lesiones.



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



- De flexibilidad para evitar problemas musculares tan frecuentes en todos los deportes.
- Estructuradas en niveles, para asegurar que el aprendizaje sea progresivo, y con los cimientos adecuados para disminuir los riesgos.
- De ataque, porque puedo enfrentarme a mas de un adversario.
- Con este aprendizaje contribuimos a que la sociedad tenga:
- Individuos menos violentos porque tienen seguridad de su cuerpo.

Con capacidades acrecentadas para practicar cualquier deporte en el futuro. Desde el punto de vista físico, tienen incremento de movilidad articular, incremento de masa muscular, incremento de masa ósea, resistencia a las lesiones, mejora notable en la coordinación, motricidad fina y lateralidad.

BASES ESTRUCTURALES:

Las bases estructurales del programa de enseñanza de nuestra Escuela contienen:

- Conocimientos de Artes Marciales transmitidos a través de distintas generaciones por maestros orientales a sus discípulos, primeramente coterráneos y posteriormente occidentales.
- Preceptos que se transmitieron en el arte, como: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Auto control y Espíritu Indómito, como elementos básicos en la formación de individuos.
- Fomento de clases donde la lealtad, el respeto y la disciplina son clave para obtener resultados positivos en el camino de la superación.
- Conocimientos actualizados inherentes a la Educación Física y a la medicina, adaptados a los requerimientos del Taekwon-Do.
- Conocimientos relativos a la Docencia, teniendo en cuenta sus aspectos pedagógicos, didácticos y psicológicos, en constante evolución.

TAEKWON-DO Y SOCIEDAD

Observando cada una de sus veinticuatro Formas (Tul en coreano) - base esencial de la práctica del Taekwon-Do -, puede advertirse que en el inicio de cada una de ellas la actitud del practicante es la espera, la atención, la preparación y posterior ejecución de un movimiento (técnica) defensivo. Esta actitud se refleja luego en la capacidad de dicho individuo para adaptarse y enfrentar situaciones críticas de la vida diaria.

En todo momento, directa o indirectamente, se inculcan al alumno determinados conocimientos acerca de su potencialidad y sus capacidades. Los métodos utilizados varían desde la comprensión racional hasta la simple ejercitación de movimientos.

Lo verdaderamente importante es ir buscando la respuesta a una ecuación imaginaria que podría decir algo como: "Sé cuanto poder tengo, porque aprendí a conocer mis aptitudes físicas, entonces puedo ejercer un control sobre ellas."



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



“Sé como defenderme, como moverme, como quedarme quieto...porqué aprendí qué defensa, qué movimiento, qué posición adoptar... entonces puedo tener el control ante una determinada situación.”

Como puede apreciarse se procura formar individuos conocedores y seguros de sí mismos.

En el Taekwon-Do se trabaja primordialmente para forjar en el practicante una personalidad firme y reflexiva, donde impere la tranquilidad sobre el pánico, el control sobre el abuso, la defensa sobre el ataque.

En definitiva, se intentan revalorizar los principios originarios del Arte y trasladarlos a nuestra realidad sin guerras, pero inmersa en una feroz competencia, desarrollando en las personas actitudes dignas de la condición humana ante las vicisitudes cotidianas.

Se trata pues, de insertar en nuestra sociedad individuos que actúen en la misma según los preceptos básicos del Taekwon-Do, antes mencionados, que son por otra parte univér-sales para toda sociedad sanamente civilizada.

PLAN DE TRABAJO

TAEKWON-DO Y AMBITO ESCOLAR Y DEPORTIVO

Al igual que el resto de las actividades extracurriculares del ámbito deportivo, las artes marciales son un complemento más de los objetivos generales planteados por la Educación Física para el nivel escolar.

Uno de los objetivos principales es el mejoramiento de las capacidades físicas del alumno, poniendo especial énfasis en la flexibilidad y la coordinación, no perdiendo de vista cualidades como resistencia, velocidad y fuerza. Todo ello en un marco ético de temperancia .

En los últimos años se ha incrementado la cantidad de niños que practica Taekwon-Do, que desarrolla en ellos un alto grado de concentración y disciplina, ayudándolos de una manera notable en su crecimiento psicofísico, incentivando sus cualidades motoras.

Respeto, auto control e integridad son algunos de los preceptos que se ponen a prueba constantemente en la práctica, llevando a niveles muy altos los valores éticos y espirituales del individuo.

El programa de enseñanza del Taekwon-Do, brinda a través de sus niveles de graduaciones una amplia gama de técnicas que van desarrollando en el niño la seguridad y la confianza en si mismo, pero por sobre todas las cosas el sentido de la lealtad, el compañerismo y el respeto por sus superiores y sus semejantes, aún del ocasional rival.



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

En el Taekwon-Do se lleva a cabo un aprendizaje sistemático que transcurre en base a la diferenciación de graduaciones que van desde el Cinturón Blanco hasta el Cinturón Negro, pasando por etapas intermedias (de modo similar a la secuencia de grados y años en el nivel escolar).

Dicha secuencia, ya preestablecida, contempla el dominio progresivo de las técnicas específicas que van aumentando en dificultad y en mayor exigencia de las capacidades de coordinación motriz. Ello exige ser metódico en el avance hacia el progresivo dominio y optimización de las cualidades físicas adecuadas a la edad y grado de aprendizaje de los alumnos.

TRABAJOS A DESARROLLAR

Entrenamiento físico:

- *Trabajos aeróbicos.*
- *Flexibilización de articulaciones*
- *Elasticidad.*
- *Ejercicios de fuerza en brazos y piernas.*
- *Fortalecimiento de abdominales.*
- *Respiración coordinada*

Entrenamiento técnico básico:

- *Ejercicios de lateralidad.*
- *Trabajos de coordinación fina y gruesa.*
- *Estimulación de reflejos.*
- *Noción de tiempo y espacio.*
- *Distancia con respecto a un blanco fijo.*

Defensa personal:

- *Técnicas de defensa baja, media y alta.*
- *Desplazamientos con técnicas de defensa y ataque.*
- *Técnicas de piernas como método de defensa.*
- *Técnicas de velocidad.*



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



REQUERIMIENTOS

| | |
|---------------------------|---|
| Edad mínima recomendable | <ul style="list-style-type: none">• 6 Años. |
| División de categorías | <ul style="list-style-type: none">• de 6 a 10 años.• De 11 a 15 años.• De 16 en adelante. |
| Duración de las clases | <ul style="list-style-type: none">• 45/60 minutos |
| Infraestructura necesaria | <ul style="list-style-type: none">• Espacio libre cubierto con superficie lisa. |
| Vestimenta necesaria | <ul style="list-style-type: none">• Chaqueta y pantalón blanco (Dobok) ó equipo deportivo. |
| Frecuencia | <ul style="list-style-type: none">• 1-2 ó 3 veces por semana. |

NIVELES DE GRADUACIONES

| | | |
|--------------------------------|---------|--------------------------------|
| Cinturón blanco | 10° gup | Edad recomendada 6 años o más |
| Cinturón blanco punta amarilla | 9° gup. | Edad recomendada 6 años o más |
| Cinturón amarillo | 8° gup. | Edad recomendada 6 años o más |
| Cinturón amarillo punta verde | 7° gup. | Edad recomendada 7 años o más |
| Cinturón verde | 6° gup. | Edad recomendada 7 años o más |
| Cinturón verde punta azul. | 5° gup. | Edad recomendada 8 años o más |
| Cinturón azul | 4° gup. | Edad recomendada 8 años o más |
| Cinturón azul punta roja | 3° gup. | Edad recomendada 9 años o más |
| Cinturón rojo | 2° gup. | Edad recomendada 9 años o más |
| Cinturón rojo punta negra | 1° gup. | Edad recomendada 10 años o más |



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



Cinturón negro

1° Dan

Edad recomendada 11 años o más

Los exámenes son fiscalizados en una mesa examinadora por maestros e instructores de nuestra escuela. Las graduaciones de cinturón negro a nivel internacional son otorgadas en la actualidad por la ITF (International Taekwon-Do Federation). **En todos los casos, los exámenes no son obligatorios y se llevan a cabo en la sede central de la EFT.**

Las prácticas se realizan con el "Dobok", uniforme reglamentario de la ITF. Con los emblemas que identifican a los integrantes de la escuela EFT (chaqueta y pantalón blanco), y con los elementos de seguridad necesarios (guantes, zapatos, pecheras, cabezales) y cinturones, pueden adquirirse en la sede central o a través de cada instructor.

CONCLUSIONES:

Intentamos transmitir a través de la práctica del Taekwon-Do:

- *Nuestro propio camino de crecimiento, que intenta superar la mera transmisión de técnicas y ejercitaciones sin respuesta, logrando a través del tiempo no sólo un perfeccionamiento técnico y un crecimiento a nivel físico, sino también un importante crecimiento espiritual.*
- *Nuestra propia convicción de acrecentar los conocimientos interactuando con otras disciplinas, tomando de ellas aquellos elementos que juzguemos convenientes para mejorar nuestra tarea.*
- *Nuestra firme convicción de que mediante el Taekwon-Do influimos positivamente en la formación de las personas, ayudando de esta manera a que nuestra sociedad tenga en lo posible una mejor calidad de vida.*



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



ANEXO A: Acerca del Taekwon-Do

QUE SIGNIFICA TAEKWON-DO?

Un modo de vida. Simplemente, Taekwon-Do es una forma de combate sin armas, designado para la auto defensa. Sin embargo, es tambien mas que eso.



Es el uso científico del cuerpo en el método de autodefensa; un cuerpo que ha ganado hasta la ultima de sus posibilidades a través de un entrenamiento intensivo físico y mental.

Es un arte marcial que no tiene equivalentes en su poder o técnicas. Aunque es un arte marcial, su disciplina, técnicas y entrenamiento mental, son los cimientos para construir un sentido cabal de justicia, fortaleza, humildad y resolución. Es esta condición mental, es la que separa al verdadero practicante del superficial. Este ultimo esta satisfecho con aprender y conquistar solo los aspectos del combate.

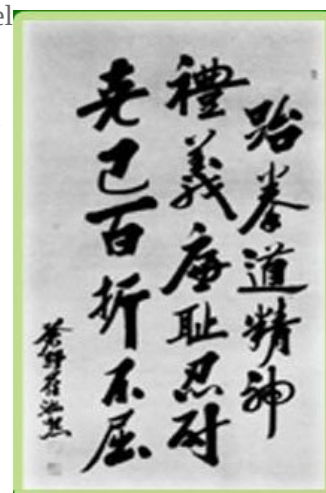
Es esta una de las razones, por la que se reconoce al Taekwon-Do como un arte de auto-defensa. También implica una manera de pensar y de vivir, particularmente en inspirar un concepto y un espíritu de disciplina estricta auto-impuesta y un ideal de moral noble.

Traducido literalmente "TAE" significa saltar o volar, patear o golpear con el pie. "KWON" da la idea de puño, principalmente cuando se habla de golpear o de destruir con la mano o puño. "DO" significa un arte o camino (como el de los santos en el pasado).

Taekwon-Do definitivamente habilita al débil, a disponer de un arma (su propio cuerpo) junto con la confianza para defenderse o atacar a uno o varios oponentes. Desde luego, mal aplicado, el Taekwon-Do puede ser un arma letal. Por ese motivo, se debe enfatizar siempre en el entrenamiento mental para ayudar al practicante a que no lo use incorrectamente. (Extractado de Enciclopedia del Taekwon-Do)

Estos son los puntos en que se basa el aprendizaje, los cuales el alumno pondrá en practica en todo momento, dentro y fuera del gimnasio.

- CORTESIA (Ye Ui)
- INTEGRIDAD (Yon Chi)
- PERSEVERANCIA (In Nae)
- AUTOCONTROL (Guk Gi)
- ESPIRITU INDOMITO (Baekjul Boolgool)





Escuela Fraternidad de Taekwon-Do

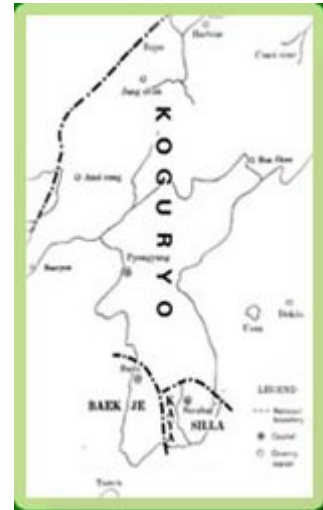


BREVE HISTORIA DEL TAEKWON-DO

Hace aproximadamente 1300 años, durante el siglo VII, la península de Corea estuvo dividida en tres reinos: Silla, Koguryo y Baek je. Silla era el mas pequeño de estos reinos , y era constantemente invadida y acosada por sus dos vecinos mas poderosos del norte y del oeste.

Durante el reinado de Chin Huen, el vigésimo Rey de silla, los jóvenes aristócratas y la clase guerrera, formaron un grupo de élite oficial llamado Hwa Rang Do. Este grupo además de la práctica de lanza, espada, arco y flecha también se entrenaban en las disciplinas físicas, mentales y varias formas de lucha con los pies y las manos. Para fortalecer sus cuerpos escalaban escarpadas montañas y nadaban turbulentos y helados ríos. De esta manera se dispusieron a defender su patria de los invasores.

Los Hwa Rang do se hicieron famosos en la península por su coraje y destreza en la lucha, ganando así el respeto de sus poderosos adversarios. De esta forma nació el arte marcial que hoy conocemos como Taekwon-Do (el camino de los pies y manos). En la actualidad el Taekwon-Do ha evolucionado en lo técnico y en lo deportivo haciendo de ésta la más completa de las artes marciales.



El creador del Taekwon-Do es el General Choi Hong Hi, quien desde el año 1946 lo ha estado desarrollando, hasta el 11 de abril de 1955, fecha que podemos tomar como punto de partida de este arte marcial tal cual lo conocemos en la actualidad.

De las dos federaciones existentes en la actualidad (WTF e ITF), la ITF es la única que mantiene la esencia de esta disciplina. La WTF y la ITF son tan distintas entre si que resulta imposible establecer un parámetro que asemeje a ambas federaciones. La ITF tiene sus comienzos como entidad a partir del día 22 de marzo de 1966.



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



ANEXO B: Acerca de Escuela Fraternidad de Taekwon-Do

ACERCA DE NUESTRA ESCUELA

EFT (Escuela Fraternidad de Taekwon-Do) es una organización argentina fundada en 1994, con presencia en numerosos clubes, gimnasios e instituciones educativas, que se encuentra afiliada a la ITF (International Taekwon-do Federation) a través de AAAT (Asociación Argentina de Academias de Taekwondo) liderada por el Grand Master Armando Grispino (IX Dan ITF)

La EFT actualmente se encuentra liderada por Jorge Carabajal y Armando Carabajal, ambos VII Dan, con más de 30 años de dedicación al Taekwon-Do.

www.escuelafraternidad.com.ar

NUESTROS INSTRUCTORES

| Master Jorge Carabajal (VII Dan ITF) | | |
|---|--|---|
|  | Club El Rosedal Chenaut 1940 Las Cañitas - Ciudad Aut. de Bs.As. --> Adultos: Lu-Mi-Vi de 20.00 a 22.00 --> Infantiles: Lu-Mi-Vi de 18.00 a 20.00 --> Recreativo: Ma-Ju de 17.30 a 18.30 | |
| | Colegio Santa Teresita Urquiza 2050 Florida - Buenos Aires --> Infantiles: Ma-Ju de 18.00 a 19.00 --> Juv / Ad: Ma-Ju de 19.00 a 20.00 |  |
| Master Armando Carabajal (VII Dan ITF) | | |
|  | Club Thames Diego Carman y Thames San Isidro - Buenos Aires --> Infantiles: Ma-Ju de 18.00 a 19.30 --> Adultos: Ma-Ju de 20.00 a 22.00 |  |
| | Club River Plate Av. F. Alcorta 7597 Nuñez - Ciudad Aut. de Bs. As. --> Mi-Vi-Sa de 18.00 a 22.30 |  |



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do



Eduardo Trio (VI Dan ITF)



Instituto Kumazawa

Av. Cabildo 3127
Nuñez - Ciudad Aut. de Bs. As.

--> Infantiles: Lu-Mi-Vi de 18.00 a 19.00
--> Adultos: Lu-Mi-Vi de 09.00 a 11.00
--> Adultos: Lu-Mi-Vi de 19.00 a 20.30



Ruben Mendez (V Dan ITF)



La Horqueta

Blanco Encalada 2405
San Isidro - Buenos Aires

--> Adultos: Lu de 20.00 a 21.30
--> Adultos: Mi de 20.30 a 22.00

Eleuterio Aquino (III Dan ITF)



Savio Gym

--> Lu-Mi de 20.30 a 22.30

Gimnasio Kopyto

3 de Febrero 2178
San Fernando - Buenos Aires

--> Ma-Ju de 17.30 a 18.30

Casona El Despertar

Martin Rodriguez 1296
Victoria, Bs.As.


--> Lu-Mi de 18.00 a 19.00




Escuela Fraternidad de Taekwon-Do




Alfredo Prisco (III Dan ITF)

| | | |
|---|--|-----------------------|
|  | La Horqueta Blanco Encalada 2405 San Isidro - Buenos Aires --> Adultos: Lu-Ju de 17.30 a 18.30 | |
| | Gimnasio Bahia Rodriguez Peña 1676 Martinez - Buenos Aires --> Ma-Vi de 17.30 a 18.30 | GIMNASIO BAHIA |

David Haran (II Dan ITF)

| | | |
|--|---|-----------------------|
|  | Gimnasio Bahia Rodriguez Peña 1676 Martinez - Buenos Aires --> Juveniles y Adultos: Vi de 20.00 a 21.00 | GIMNASIO BAHIA |
| | Club El Rosedal Chenaut 1940 Las Cañitas - Ciudad Aut. de Bs.As. --> Infantiles: Lu-Mi-Vi de 18.00 a 20.00 --> Recreativo: Vi de 17.00 a 18.00 | |

Ezequiel Agraso (I Dan ITF)

| | | |
|--|---|---|
| | Lycee Franco-Argentin Jean Mermoz Ramsay 2131 Ciudad Aut. de Bs. As. --> Lu-Vi de 16.00 a 17.30 |  |
|--|---|---|

Monica Aquino (I Dan ITF)

| | | |
|--|--|--|
| | Casona El Despertar Martin Rodriguez 1296 Victoria - Buenos Aires --> Lu-Mi de 18.00 a 19.00 | |
|--|--|--|



Escuela Fraternidad de Taekwon-Do

