



TAEKWONDO

FUNDAMENTACIÓN

El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que se destaca por la variedad y espectacularidad de las diferentes técnicas a ejecutar.

Con 2000 años de antigüedad, es una de las artes marciales más conocidas; la practican en más de 190 países, estimándose en más de 70 millones de personas.

OBJETIVOS

Los beneficios que se demuestran con la práctica del taekwondo son:

1.- Relacionado con lo fisiológico

- Mejora del sistema cardiovascular
- Mejora del sistema respiratorio
- Mejora del sistema nervioso

2.- Relacionado con el físico

- Aumento de la fuerza muscular
- Aumento y mejora de la potencia
- Mejora del equilibrio
- Aumento de flexibilidad articular y muscular
- Aumento de la resistencia

3.- Relacionado con la movilidad y la dinámica

- Mejora de los reflejos
- Mejora de los movimientos musculares generales
- Mejora de la agilidad
- Desarrollo, mejor y más rápido, de las capacidades de coordinación
- Potenciación del conocimiento del propio cuerpo

4.- Relacionado con lo psicológico y la sociabilidad

- Mejora de la concentración
- Capacidad del autodomínio
- Mejora de la responsabilidad

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

1. **Calentamiento:** Se realizará durante 20 minutos aproximadamente, preparando los músculos y articulaciones para la parte principal.
2. **Parte principal:** Durará 50/60 minutos realizando ejercicios de taekwondo.
3. **Vuelta a la calma:** Se realizan ejercicios de relajación y estiramientos al final de la sesión.



En una sesión de taekwondo no solo se practica el combate, sino que se enseñan y practican muchas más cosas:

La preparación física

Es una de las cosas más importantes a hacer bien, ya que sin una buena preparación física no podríamos hacer los ejercicios adecuadamente. Dentro de la preparación física entra: el calentamiento previo a los ejercicios, los estiramientos, juegos para la mejora de la percepción cognitiva, etc.

Técnica de base

Son ejercicios básicos que realizamos con brazos y piernas para aprender las técnicas del taekwondo. Si realizamos bien estas técnicas desde el principio, tendremos una buena base para seguir aumentando nuestro conocimiento.

Técnica avanzada

Son técnicas más avanzadas en cuanto a dificultad de aprendizaje y ejecución. Se van aprendiendo según se avanza de grado o de cinturón.

Pumse

A través de la práctica de los pumses, los estudiantes llegan a aprender las aplicaciones de varias técnicas de taekwondo. Los pumses juegan un papel multi-dimensional, ayudando en el desarrollo y perfeccionamiento de la coordinación, equilibrio, sincronización, control de la respiración y ritmo. Dichas habilidades son esenciales para el estudiante de taekwondo.

Técnica de combate

Es lo más trabajado dentro del taekwondo. Se trabaja de diferentes formas según el nivel o edad del practicante.

Técnica de exhibición

Se trata de la preparación de una coreografía donde existen técnicas de pumse y rompimientos a corcho o madera con diferentes técnicas de brazo y pierna.

Taekwondo free style

Forma de practicar el taekwondo utilizando música y ritmos aeróbicos, lo que hace que el taekwondo sea más dinámico y divertido.

Técnicas de concentración

Se realizan con el objetivo de mejorar la respiración, relajación, concentración y bienestar del taekwondista.