



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE  
MEXICO

**Universidad Nacional Autónoma de México.  
Facultad de Artes y Diseño.**

**La fotografía como medio de apoyo para la enseñanza del  
Taekwondo, Poomsae Bigak.**

**Tesis.**

**Que para obtener el Título de :  
Licenciada en Diseño y Comunicación Visual.**

**Presenta: Pilar Mejía Buenfil.**

**Director de Tesis: Maestro Lauro Garfias Campos.**

**México D.F., 2014.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



*“El valor de una cinta se mide por las horas de esfuerzo,  
las miles de veces que repites una técnica,  
las veces que te caíste y te levantaste...  
Tu cinta es esfuerzo, dedicación, coraje,  
disciplina, entrega y actitud”*

**Anónimo.**

*¿Cuál es la mejor fotografía?  
Aquella que al cerrar los ojos continua ahí,  
en la mente, imborrable como tú”*

**Danns Vega**

*“Only one person in a million becomes  
enlightened without a teacher’s help”*

**Bodhidharma.**



## **Dedicatoria**

### ***A mis Padres Hermann y Esperanza:***

*Por su apoyo incondicional en todo lo que me proponga, porque sin ustedes, para mi no habría sido posible llegar hasta aquí.*

### ***A mi hermano Hermann:***

*Por siempre estar a mi lado apoyandome y dándome ánimos.*

Los amo.



## Agradecimientos

Agradezco a mis padres, por siempre apoyarme en todo lo que me propongo, por que a pesar de que mis ideas suenen un poco locas y descabellas o aveces me sienta insegura y perdida, siempre están mi lado para darme ánimos y guiarme de la mejor manera. Gracias por estar a mi lado en cada uno de mis logros, aún en los momentos más difíciles.

A mi hermano, por que siempre, sea la situación que sea estas a mi lado y tienes un abrazo para mi, porque a pesar de todo nunca dejas de animarme y ayudarme a lograr todo lo que me propongo. Gracias por cuidar de mi como lo haz hecho hasta ahora.

A mis maestros de Taekwondo, los Profesores José Luis y Hector Olivares del Instituto Mexicano de Taekwondo, por brindarme su apoyo en cualquier proyecto que incluya fotografía y Taekwondo, enseñarme y permitirme aprender de ustedes. A Pilar y Joaquín Sanchíz, por enseñarme el mundo del Taekwondo y ser un ejemplo a seguir. A Miguel Ángel y Mary Carmen González por dejarme aprender con y de ustedes, por las oportunidades y las experiencias que vivo en estos momentos. A todos ustedes, gracias por enseñarme a vivir el Taekwondo intensamente y brindarme una de mis más valiosas y preciadas herramientas. ¡Kamsahamnida!

A mis maestros de la FAD, especialmente al Maestro Lauro Garfias, por aceptarme como su adjunta, enseñarme y adentrarme en el hermoso mundo de la docencia, por ser mi tutor y aceptar mi tesis a pesar de que el tema es poco común y un tanto complicado. A los Profesores Gabriel Ortega, Gerardo Solache, Juan Manuel Juárez “El Padrino”, Juan Manuel Sánchez por darme un poco de sus conocimientos y a la Mestra Zaira Julieta porque aunque no tomé clases son Usted, siempre estuvo dispuesta a resolver mis dudas y brindarme una cálida sonrisa. Gracias a todos por marcar mi vida y ayudarme a convertirme en una mejor profesionista. Todos ustedes son mi ejemplo a seguir.

A mis hermanos postizos Pelayo, Monse, Fernanda, Andrea, Hugo, Martha y Marlene, por ser parte de mi vida y alegrarla con su compañía y sus sonrisas, por preocuparse y ayudarme en mis momentos más difíciles, por siempre estar ahí para animarme y apoyarme a pesar de la distancia. Gracias por su amistad incondicional. ¡Los adoro!

A la Mestra Teresa Gutierrez y mis amigos del Coro de la ENP #8, ya que son como otra familia para mi, siempre tienen una sonrisa y una hermosa canción para alegrar mi corazón.

A la Dra. Nadima Simón, por brinar a mi y a mi familia su amistad en todos estos años, gracias por siempre tener un buen consejo para mi.

A “La Pingüs Band” por compartir conmigo momentos hermosos inoivables mientras nos desvelabamos estudiando, por siempre tener una muestra de cariño para mi , por preocuparse por mi, cuando estaba enferma y por aceptarme y quererme tal y como soy. Ustedes son personas muy especiales para mi.

A mis compañeros de Takwondo del Centro Asturiano, por entrar conmigo cada fin de semana por tantos años, apesar de que nos demos patadas o golpes muy fuertes en combate, siempre

tienen una gran sonrisa en la cara para hacerme sentir mejor.

Del Centro Educativo Nemohua, mi lugar de trabajo, a Miss Soco y Miss Caludia, por permitirme ser parte de la escuela y darme la oportunidad de crear nuevas experiencias, de tomar el Taekwondo para partirlo en miles de pequeñas cosas y volverlo a construir de una forma diferente y poder enseñarlo a nuevas generaciones. A mis compañeras de trabajo Miss Laura, Miss Joss, Miss Marce, Miss Sarai, Miss Jenny, Miss Juanita, Miss Ángeles y al Prof. Pepe, a Esperancita y a la Sra. Elvia por ser tan amables conmigo y tener siempre una sonrisa.

A mis pequeños alumnos, por su atención y sus ganas de aprender, verlos crecer y mejorar día con día me hace sentir muy feliz y orgullosa de ustedes. También agradezco a los papás de mis alumnos, por tener la confianza de poner en mis manos una parte de la educación de sus hijos. Siempre los recordaré de una forma muy especial.

Y a todas aquellas personitas, que no mencioné de manera específica en estas páginas, por que no terminaría de nombrarlas, gracias por formar parte de mi vida y dejar una huella en mi.

A todos ustedes, ¡Gracias por todo!







## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	178
<b>CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO</b> .....	21
<b>1.1.- ¿Qué es la fotografía?</b> .....	22
<b>1.2.- Breve Historia de la fotografía.</b> .....	23
<b>1.2.1.- Fotografía y movimiento.</b> .....	29
<b>1.2.2.- Fotografía y el deporte.</b> .....	31
<b>1.3.- Fundamentos de la fotografía.</b> .....	35
<b>1.3.1.- Composición.</b> .....	35
<b>1.3.2.- Iluminación.</b> .....	42
<b>1.3.3.- Estilos de Iluminación.</b> .....	43
<b>1.3.4.- Color.</b> .....	44
<b>1.4.- Géneros fotográficos.</b> .....	45
<b>1.5.- Fotografía deportiva.</b> .....	46
<b>1.5.1.- ¿Qué es la fotografía de artes marciales?</b> .....	47
<b>1.6.- Enseñanza, aprendizaje y didáctica.</b> .....	48
<b>1.6.1.- Enseñanza.</b> .....	48
<b>1.6.2.- Aprendizaje.</b> .....	52
<b>1.6.3.- Didáctica.</b> .....	53
<b>1.7.- ¿Qué es un manual?</b> .....	57
<b>1.7.1.- Tipos de manuales.</b> .....	57



<b>CAPÍTULO 2.- TAEKWONDO.</b>	59
2.1.- ¿Qué es el deporte?	61
2.1.1.- Tipos de deportes.	61
2.2.- ¿Qué es el Taekwondo?	62
2.3.- Antecedentes del Taekwondo.	63
2.4.- Filosofía del Taekwondo.	68
2.4.1.- Significado del dobok.	68
2.4.2.- Significado de la cinta.	69
2.5.- Cintas y grados del Taekwondo.	70
2.6.- Técnicas y posiciones básicas del Taekwondo.	72
2.7.- Poomsae para las cintas básicas.	73
2.8.- Poomsae para cintas negras.	77
2.9.- Poomsae para competidores.	80
<b>CAPÍTULO 3.- METODOLOGÍA.</b>	83
3.1.- Observación del poomsae Bigak.	85
3.2.- Toma fotográfica.	92
3.2.1.- Planeación de la toma fotográfica.	92
3.2.2.- Post-producción fotográfica.	94
3.2.3.- Diseño de iluminación.	95
3.2.4.- Storyboard.	96
3.3.- Diseño del Manual.	96
3.3.1.- Descripción del manual.	97
3.3.2.- Bocetos.	98



3.4.- Reticulación. -----	104
3.5.- Boceto del manual. -----	109
3.6.- Manual finalizado. -----	110
<b>Conclusiones.</b> -----	112
<b>Líneas de investigación abiertas.</b> -----	119
<b>Glosario.</b> -----	121
<b>Anexos.</b> -----	123
Sotryboard. -----	124
Retículas. -----	152
Boceto del Manual. -----	169
<b>Catálogo de imágenes.</b> -----	200
<b>Bibliografía.</b> -----	206





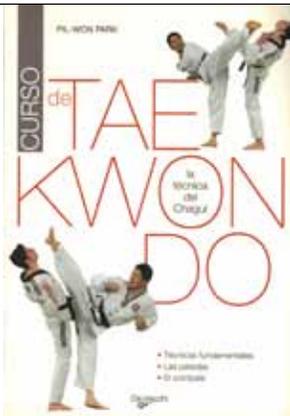
## Introducción.

El presente trabajo es una propuesta tanto fotográfica como de diseño de material didáctico que puede servir como un recurso para la enseñanza de las artes marciales y en específico del Taekwondo.

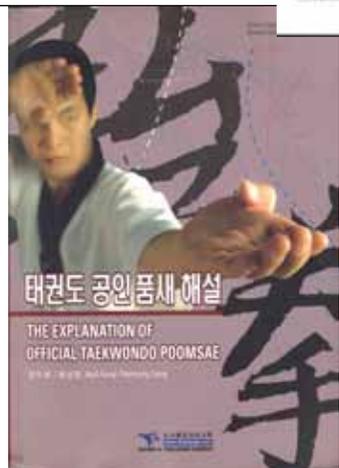
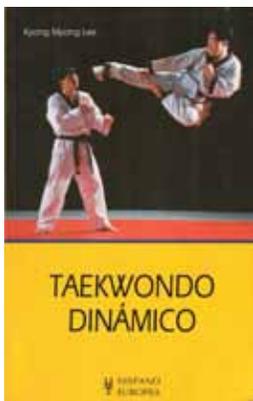
Aquí se presenta un manual para la enseñanza y el aprendizaje del *poomsae Bigak*, el cuál fue dado a conocer en el año 2007 por la Federación Mundial de Taekwondo (WTF por sus siglas en inglés) en el Campeonato Mundial del Formas del mismo año y después lo hizo reglamentario para los competidores de formas entre los 15 y 39 años.

Este proyecto tiene como principal objetivo la creación de un material didáctico, que con base en la fotografía, pueda ser de utilidad para en enseñanza y el aprendizaje del Taekwondo. Además, con este trabajo se pretende indagar sobre los aspectos educativos de la imagen fotográfica, ahondar sobre los métodos de enseñanza que se utilizan en el Taekwondo, hacer hincapié en los aspectos técnicos de los *poomsae*, que el practicante tenga una mejor comprensión y perfección de la técnica y crear una alternativa para la enseñanza del Taekwondo.

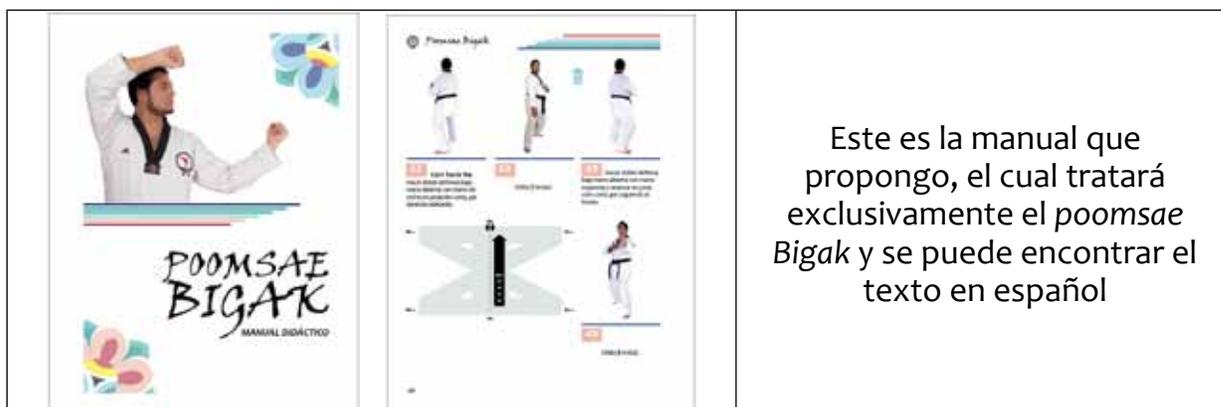
Si bien, uno puede encontrar este tipo de manuales en donde se explican las técnicas, patadas y algunos *taeguks* en español, estos no son tan explícitos, o en su caso el texto y/o la imagen no son tan claros. En dado caso, hay unos libros editados por el *Kukkiwon*, en donde los *taeguks* y las *poomsae* son fáciles de comprender en imágenes pero el texto explicativo viene en coreano y en inglés, lo cual se vuelve un poco complicado de comprender para alumnos y profesores que no cuenten con conocimientos de estos dos idiomas.



Estos libros son ejemplos de los manuales que explican la técnica de patadas en español. Sin embargo, nos encontramos con que las imágenes pueden tener una distracción por el color del fondo, o las ilustraciones no son claras y no tiene imágenes paso por paso.



Este libro es un ejemplo, de un manual editado por el Kukkiwon, en donde las imágenes son claras, pero nos encontramos con la barrera del idioma, en donde el texto explicativo se encuentra en coreano e inglés.



Este es la manual que propongo, el cual tratará exclusivamente el *poomsae Bigak* y se puede encontrar el texto en español

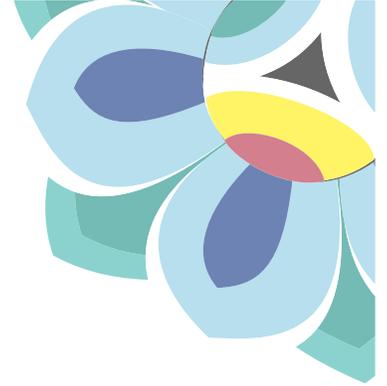
En el primer capítulo se puede encontrar una breve historia de la fotografía, así como la teoría fotográfica, sus fundamentos y géneros; otro tema a tocar y desarrollar en este es la parte de la enseñanza, didáctica y aprendizaje y su aplicación a los deportes y en específico al taekwondo.

En el segundo capítulo se desarrolla el tema de lo deportivo, como sus clasificaciones y tipos, además de tratar del taekwondo, como su historia, sus técnicas, su filosofía y los *poomsae* de todas las cintas y grados.

El tercer capítulo se enfoca al proceso y desarrollo fotográfico y de diseño del manual, en este se puede apreciar la planeación de la toma fotográfica, así como el uso de las retículas, motivos e indicaciones que formaran el manual.

En la presente tesis, además de encontrar el proceso fotográfico, pedagógico y de diseño para la creación del manual antes mencionado, se presenta la primera edición del mismo, el cual está en curso de ser registrado bajo derechos de autor.





# CAPÍTULO 1:

# MARCO TEÓRICO





## Capítulo 1.- Marco teórico.

### 1.1.- ¿Qué es la fotografía?

La palabra fotografía se deriva de los vocablos griegos “*photos*” (luz) y “*graphos*” (escritura); por lo tanto, literalmente la palabra fotografía significa “pintar o escribir con luz”. La fotografía se puede definir como el acto de fijar imágenes semejantes a la realidad utilizando como medio la luz y una superficie sensible a ella.



Fig. 1

“La fotografía es básicamente una manera de fijar la imagen de la cámara, utilizando la acción que la luz ejerce sobre las sustancias sensibles ante ella.” (Newhall, 2002: 9)

La fotografía no solo sirve para representar a la realidad, sino que sirve para “congelar” un momento, ya que este no se volverá a repetir, y por lo tanto, tendemos a olvidar. La fotografía de esos momentos irrepetibles nos ayuda a recordar lo que sucedió y el cómo sucedió, aunque no sea por completo.

La fotografía también sirve para llevar un registro de sucesos importantes dentro de la sociedad, con lo cual se tiene una referencia y evidencia visual de la historia en nuestras vidas así como en el lugar donde vivimos o nuestro país.



## 1.2.- Breve historia de la fotografía.

Como antecedente se tiene a la cámara oscura, la cual, en sus inicios era una habitación completa con un pequeño agujero por donde pasaba la luz, y en la pared opuesta se formaba una imagen invertida de lo que había en el exterior.



Fig. 2

Johann Zahn, en 1685, la hizo portátil; era una pequeña cámara de madera, provista de espejos, los cuales enderezaban la imagen que se proyectaba. Esta cámara se asemejaba mucho a las primeras cámaras fotográficas.

Anteriormente, se había observado que la luz cambia la naturaleza de muchas sustancias, en ella encontraron que la clorofila se hace verde ante la luz; y que ciertas sales de plata (haluros) se alteran por completo con la luz, las cuales dejan una plata metálica oscura y en 1777 Carl Wilhelm Scheele publicó su tratado sobre las sales de plata y la acción de la luz.

A mediados del siglo XVIII, aparece una técnica de retrato que se deriva del teatro de sombras chino, se le conocía como “*Silhouette*”, la cual consistía en hacer el perfil o silueta de una persona recortado en papel negro acharolado. Esta, tuvo mucho auge y se esparció de forma rápida en Europa y Estados Unidos.



Fig 3.

En 1786, Gilles-Louis Chrétien inventó el *fizionotrazo*, el cuál se basaba en el principio del pantógrafo y lo que hacía era combinar la técnica del grabado con la de la silueta.

En 1801, pocos años antes de su muerte, Thomas Wedgwood hizo nuevos descubrimientos para capturar imágenes, sin lograr fijarlas adecuadamente.

“En 1806 William Hyde Wollaston le agrega un lente periscópico y con él intentó arreglar las aberraciones que sufría la imagen gracias a las lentes esféricas que se utilizaban en ese entonces”. (Sougez, 2001:17)

Para 1816, Nicéphore Niépce fijó la imagen directamente de la luz en diversos soportes como planchas de estaño, peltre, papel o cristal, a las cuales les llamará “*heliografías*”. Poco tiempo después Niépce encontró el *Betún de Judea* con el cuál recubría la superficie de la placa con una fina capa y una vez seca, se exponía a luz y esta se blanqueaba. En 1824, obtiene la primer fotografía (Vista desde la Ventana del Grass) la cual estaba hecha mediante un soporte sensibilizado con sales de plata y el uso de la cámara oscura. Para 1829, antes de su muerte, firma un contrato con Daguerre para revelarles su procedimiento en la fijación de la imagen. Daguerre continúa con los experimentos, en donde decide utilizar yoduro para su propio procedimiento.



Fig. 4

En 1837 Daguerre logra una fotografía en donde se puede observar muy claramente los contornos de los objetos, así como los tonos creados por la luz sobre los objetos, y lo llama *Daguerrotipo*, y en 1839 hace público su descubrimiento en *La Gazette de France*, en donde explicaba de forma general su invento y su próxima venta de la técnica.

El Daguerrotipo tuvo mucho éxito, ya que ofrecía una mejor calidad en la imagen en comparación con el *Caliotipo* y era mucho más útil para hacer retratos. En poco tiempo “los retratos al daguerrotipo” se hicieron populares entre la clase burguesa ya que eran más baratos que una pintura.



Fig 5



El invento de Daguerre tomó a Henry Fox-Talbot por sorpresa, ya que él, al mismo tiempo en Inglaterra, había inventado una técnica casi idéntica a la de Daguerre sobre un soporte de papel, en donde podía hacer reproducciones del negativo en positivo; a este procedimiento le llamó *Caliotipo* o *Talbotipo* y tenía un tiempo de exposición de 30 a 40 segundos para conseguir la imagen en el negativo.

Anteriormente se habían hecho fotografías estereoscópicas, las cuales reproducen la visión binocular, pero es hasta 1849 que Sir Davis Brewster inventó un dispositivo para mirarla de forma más fácil

Después, en 1850, Blanquart -Evrard inventó el papel con la albúmina el cual se preparaba con clara de huevo y en poco tiempo se convirtió en el material de impresión más utilizado. A finales de este mismo año se comenzó a utilizar la “*cámara solare*”, como se les denominaba a las ampliadoras diurnas, que ayudaban a hacer más grandes las imágenes de los negativos que se obtenían.

Frederick Scott Archer, inventó un nuevo método para sensibilizar las placas de vidrio con sales de plata, mediante el uso del colodión; el cual también es conocido como algodón pólvora o ferrotipia en 1851,. Recubría una placa de vidrio con el colodión, y las exponía al sol mientras estaba húmeda.

“En 1854 Disderí patentó la “*carte-de-visite*”, con la cual le da un nuevo uso a la fotografía utilizando el colodión”. (Newhall, 2002:64) y le da el nombre porque se trataba de una copia en papel, que tenía un tamaño de 4x2.5”, igual que una tarjeta de visita; con esto Disderí hace famoso este sistema de producción de retrato.

Nadar, para 1853 había dominado la técnica del colodión y pronto comenzó a hacer retrato de la gente famosa, y en 1858 fué el primero en hacer una fotografía desde un globo.

De 1850 a 1863, la fotografía de retrato era algo muy popular, ya que la técnica del revelado era muy fácil y los estudios fotográficos proliferaron rápidamente. Así como el retrato, la fotografía de viajes se hizo popular poniendo al alcance lugares nunca antes vistos. Igualmente en esta época comenzaron las primeras fotografías de guerra, en donde se puede decir que se hace más popular el uso de la fotografía para documentar sucesos importantes que sucedían alrededor de la sociedad. “La primer cobertura fotográfica y amplia de la guerra fue emprendida por Robert Fenton”. (Newhall, 2002:85)

“En esta época, James Clark Maxwell introduce la imagen en color aditivo a partir de tres fotografías en blanco y negro tomadas con filtros rojos, verde y azul”. (Präkel, 2010:276)



A finales de la década de 1850, las estereografías mostraron un inicio de lo que se llamó vistas instantáneas

En el transcurso de 1865 y 1869, Louis Ducos Hauron, desarrolló varios métodos fotográficos de sustracción del color mediante una cámara de división del haz.

Hermann-Wilhem Vogel, descubre en 1873 que “el agregado de colorantes a una emulsión fotográfica, la hacía sensible a los colores absorbidos por este” (Newhall, 2002:125) En un inicio el uso de las placas secas se hizo amplio hasta los rayos anaranjados, a las cuales se les llamó *ortocromáticas* y luego se hicieron sensibles al rojo a las cuales se les denominó *pancromáticas*.

En 1878, Muybridge realizó un estudio fotográfico del movimiento de un caballo, demostrando que hay un momento en el galope del caballo en donde todas sus patas están en el aire.

Entre 1879 y 1880, Swan y Eastman construyeron las primeras máquinas para extender la emulsión sobre el cristal. Y en 1888 Eastman presentó la primera Cámara “Kodak 100 vistas”

En la década de 1890, Thomas Alva Edison inventó el Kinetoscopio, el cual generaba la sensación de movimiento al pasar rápidamente una secuencia de imágenes. “Aunque se hicieron populares, los Kinetoscopios no satisficieron la demanda pública. Las imágenes eran muy pequeñas y solo podían ser vistas por una persona a la vez.” (Newhall, 2002: 130)



Fig. 6

Entre 1900 y 1904 se comercializa la primera película de acetato de celulosa y para 1905, se estaban comercializando las primeras placas pancromáticas y las primeras placas en color.

Para 1900 el pictorialismo (1880), el cual buscaba dar a la fotografía un lugar dentro del arte, con procesos muy elaborados y alegorías, estaba en su apogeo, este movimiento fotográfico



permaneció hasta el final de la Primera Guerra Mundial.

“Para 1915, Kodak introdujo la técnica de sustracción de dos colores kodachrome” (Präkel, 2010: 280)

En 1930 se pone a la venta la película fotográfica que registra los tres colores primarios por medio de tres capas de emulsión, y las bombillas de flash permiten tomar fotografías en todas partes y cinco años después aparece el flash electrónico y se perfecciona el kodachrome. Para este tiempo, los fotógrafos se dan cuenta que la fotografía es un gran aliado para el estudio de las ciencias

En el transcurso de 1940 a 1944, Ilford saca a la venta el primer papel multigrado de contraste variable, Polaoid inventa la fotografía instantánea y Kodak lanza el rollo a color Kodacolor.

Para 1950 los nuevos procedimientos industriales permiten incrementar enormemente la velocidad y la sensibilidad a la luz de las películas en color y blanco y negro.

“En 1960, Polaroid vende la primera película de color “instantánea” Polacolor. (Präkel, 2010: 283)

Willard Boyle y George Smith en 1969 diseñan la estructura básica del primer CCD, que es la base de funcionamiento de la fotografía digital. Después se comienzan a trabajar el sistema para el ejército estadounidense, creando cámaras digitales que por su diseño parecían grandes binoculares.

Para 1975, ya existía la primera cámara con modo automático para la prioridad de apertura y de velocidad y en 1980 se incorpora la electrónica: el telémetro electrónico, el visor réflex y el fotómetro.

Durante 1985 y 1989, Minolta comercializa la primera cámara SLR de autofocus; Fuji saca la primera cámara de película desechable

En 1991 la primera cámara digital disponible en el mercado fue la Dycam Model 1, que también fue vendida con el nombre de Logitech Fotoman y en 1995 la primera cámara fotográfica disponible en el mercado con una pantalla de cristal líquido como visor fue la Casio QV-10, un año después Kodak creó la memoria Compact Flash y en 1997 se vendió la primera cámara digital de un mega pixel.

Para el año 2000 las Cámaras tipo Reflex Digital, de las marcas Nikon y Canon generan año con año, nueva tecnología para aumentar un número mayor de mega pixeles, disminuyendo el tamaño de los fotositios de sus sensores CMOS o CCD y Kodak cesa la producción de cámaras de película.

En el 2010 las antiguas funciones y opciones exclusivas de las cámaras réflex digitales de alta gama



se incorporan también a las compactas, creando una nueva generación de cámara profesional y en el 2012 Kodak se somete a un proceso de bancarrota a causa de un paulatino abandono de los respaldos digitales y las cámaras reflex así como la falta de capacidad para adaptarse a la transición desde el mundo de la película al de la imagen digital.

Gracias a todos los descubrimientos hechos en los inicios de la fotografía, es que el día de hoy contamos con todos los avances fotográficos que están al alcance de nuestras manos de una forma muy accesible; muchos de estos avances fotográficos ayudan a facilitarnos la vida diaria.

### 1.2.1.- Fotografía y movimiento.

En las primeras fotografías, la acción expresada en movimiento de las cosas no se registraba; “las primeras fotografías en las que la acción se captó con seguridad más o menos regular fueron las vistas estereoscópicas de las calles urbanas” (Newhall, 2002:117)

En 1878 Muybridge demostró como galopa un caballo, aunque las fotografías eran siluetas del caballo, estas demostraban que cuando el caballo tiene las patas casi pegadas al área del estómago, éste las tiene completamente en el aire. Lo que hizo fue “descomponer” el movimiento en pequeñas fases para lograr tener una idea completa en imágenes del movimiento.

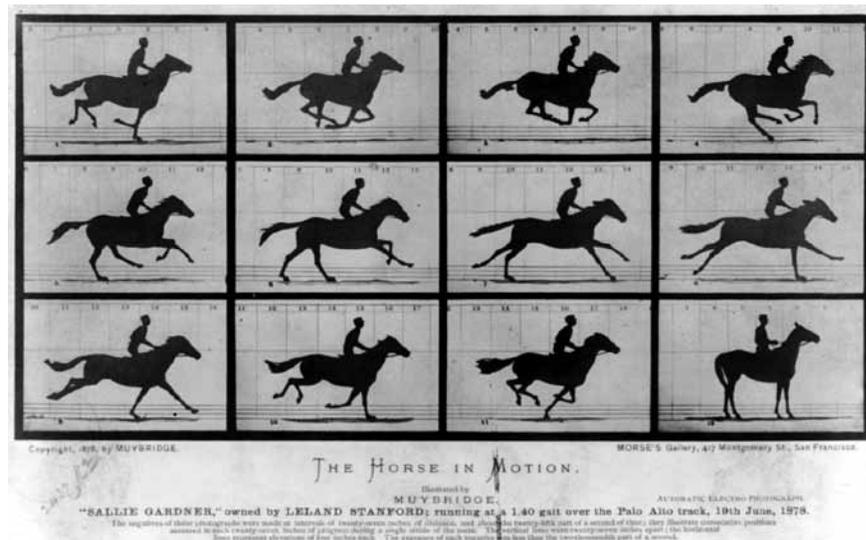


Fig. 7

En ese mismo año, la revista “Scientific American, publicó una serie de dibujos basados en las fotografías de Muybridge; en ella se “invitaba a los lectores a pegar las imágenes en un cinta, para verlas en un juguete popular, conocido como zootropo, que fue precursor de cine” (Newhall,



2002:121). Estas imágenes, que eran fases sucesivas de una acción, al girar con rapidez el tambor de zootropo, producían la ilusión de movimiento.



Fig. 8

En 1883, Étienne-Jules Marey, inventó una cámara que podía tomar una serie de exposiciones en una sola placa; y después ideó una cámara con una placa móvil para hacer imágenes de una sola exposición.

Entre 1884 y 1885, Eakins y Muybridge diseñaron una cámara parecida a la de Marey, con la cual pudieron obtener fotografías en secuencia de atletas caminando.

Para 1887, la obra más importante de Muybridge, fue la relacionada con la figura humana, en la cual su “intención específica, era crear un atlas para uso de artistas: un diccionario visual con formas humanas y animales en acción”. (Newhall. 2002: 122)

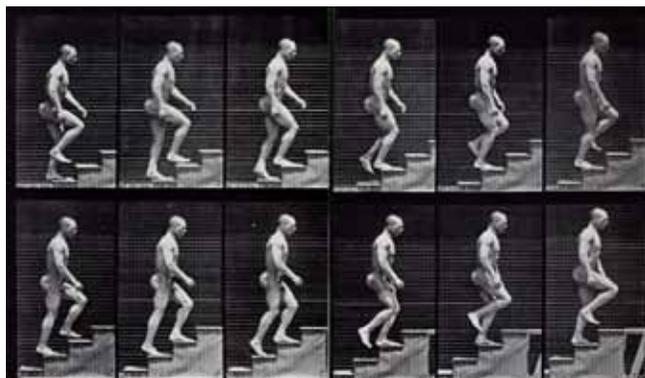


Fig. 9

En ese entonces, los experimentos para perfeccionar la emulsión de gelatina, hicieron posible el análisis y síntesis de la acción, ya que con eso se logró que los tiempos de exposición fueran más



cortos gracias a que los papeles y las placas más sensibles a la luz.

“Además de la aplicación de las instantáneas para determinar quién era el ganador de una carrera, las fotografías realizadas con flash estereoscópico por Harold Edgerton, nos traen otra vez a exposición múltiple de un mismo modelo dinámico resulta con otra técnica” (Sougez, 2001:289)

Gracias a la fotografía y el movimiento, el cuál fue capturado poco a poco, se pueden observar cosas que nuestros ojos no pueden a simple vista.

### 1.2.2.- Fotografía y el deporte.

Para comprender de una mejor manera a la fotografía, es necesario apuntar que en un principio, la fotografía deportiva no se inclinaba hacia el retrato, sino más por el reportaje y el reportero, aquel que su propósito era tener una buena imagen fotográfica en un tiempo límite, la cual contaba una historia o representaba un momento importante.

“La fotografía deportiva nos da un doble panorama, refleja el carácter del atleta, y este, captado en el momento decisivo, es capaz de dar imágenes con una extraordinaria vivacidad y poder.” (Wombell, 2000:6)

Entre 1900 y 1920 los deportes eran solo para pasar el tiempo, en donde aquellos que eran participantes en ciertas competencias, estaban más cerca de un nivel de recreación, que de profesionalismo; y la fotografía estaba en la misma situación, ya que la fotografía y fotógrafos no tenían un lenguaje para capturarlos, además de que el equipo que se usaba en ese momento no era lo suficientemente avanzado tecnológicamente para motivarlos a capturar imágenes que mostraran el dinamismo de los deportes.



Fig. 10



“Los deportes han sido una parte importante para las diferentes situaciones de la sociedad en los últimos cien años... se convirtió en más que una ilustración del cambio, por el poder de sus imágenes y su narrativa se transformó en la fuerza del cambio” (Wombell, 2000:6)

Los deportes al comenzar a poner estándares y reglas se fueron haciendo más populares y los medio de comunicación se veían en la necesidad de tener imágenes como eventos y de personalidades dignos de hacer un reportaje.

En el periodo de 1920 a 1940, la Primera Guerra Mundial obligó a que las actividades deportivas profesionales se suspendieran y los fotógrafos tuvieron que generalizar su campo de acción fotográfica, lo cual los llevó a reflexionar sobre los problemas que tenían a la hora de capturar a su sujeto de una manera clara. En 1940, los juegos olímpicos fueron suspendidos debido a que se desató la Segunda Guerra Mundial en 1939, y la mayoría de los países Europeos se vieron involucrados.

Para 1947, los deportes habían logrado una nueva era, ya que la Serie Mundial de Baseball sería televisada por primera vez, y esto tendría grandes repercusiones en todos los deportes al poner al alcance de la mano eventos deportivos de gran magnitud.



Fig.11

Sus esfuerzos hicieron hincapié en el dinamismo en la imagen deportiva, los cuales involucraban ángulos diferentes e inusuales para hacer la toma fotográfica y dar una apariencia imposible en el punto de vista de la toma.

En ésta época el fotógrafo reveló el movimiento que era imperceptible para el ojo humano por medio de la cámara, usando a esta como microscopio. Para 1950, la visión científica de los deportes se vio beneficiada por el interés de la sociedad en la ciencia y la tecnología. “Gracias a las revistas, la fotografía deportiva encontró su lugar, y muchos espacios de revistas y periódicos fueron designados a contenido gráfico, dando así a los fotógrafos mayor flexibilidad y oportunidad para



hacer mejores y más complejas las fotografías.” (Wombell, 2002:157)

Para el periodo de 1960 a 1980, la televisión dio un acceso inimaginable a los deportes alrededor de todo el mundo, promoviendo a las estrellas deportivas y vendiendo mejor sus productos, ya que ahora los deportistas eran estrellas reconocidas a nivel internacional.

La televisión cambió el consumo en las personas de noticias, entrenamiento y por supuesto de los deportes; las agencias fotográficas buscaron cómo reaccionar ante al cambio del mercado, para ese entonces ya había publicaciones de revistas mensuales o semanales que trataban un tema en específico y los deportes estaban incluidos; para ello los fotógrafos tuvieron que especializarse en cada tema y así fue como nació la idea de la fotografía deportiva como disciplina aparte.



Fig. 12

“La versatilidad de las cámaras de 35mm, el equipo como el lente telefoto y filtros especiales, permitieron a los fotógrafos crear imágenes dinámicas y dramáticas, como nunca antes se había visto, llevando así a la fotografía al corazón de la acción” (Wombell, 2002:225)

“En 1980, el equipo fotográfico había avanzado tanto, hasta llegar al punto en que era posible capturar fácilmente, lo que en el siglo XIX era solo posible con la imaginación. Ahora era posible tomar una fotografía a grandes distancias que aparentara estar tomada desde la mitad de la cancha, tomar al sujeto congelado con mucha claridad o un barrido parcial” (Wombell, 2002:268) También fue posible hacer una fotografía de forma remota, como una toma desde adentro de auto de carreras, sin que el fotógrafo estuviera precisamente ahí.

Durante 1980 a 2000, los eventos deportivos atraían mucha gente, tanto televisivamente como en el momento de las competencias; los atletas profesionales ya ganaban millones de dólares,



ganancias que se podían comparar con cualquier estrella de cine y las páginas de las revistas y periódicos estaba repletas de noticias deportivas, haciendo que los deportes se convirtieran en una influencia dominante en la sociedad. Para ese entonces, los comerciales eran parte de la imagen moderna del deporte y muchos de los deportistas ganaban más dinero por contratos para hacer comerciales de marcas que de los premios monetarios por sus logros deportivos.



Fig.13

Ahora los fotógrafos podían dedicarse por completo a la fotografía deportiva, esta se ha hecho más abstracta, preocupándose por reportar más sobre la emoción, el color y la velocidad que del evento deportivo.

Los deportes han ido evolucionando al ritmo que la sociedad decide, esto ha hecho que haya personajes importantes dentro de una disciplina en especial y que la fotografía se encargue de seguir de cerca los pasos de estos deportistas, además de que gracias a la tecnología, los deportes han ido cambiando, desde las infraestructura en donde estos se practican, así como la ropa que se utiliza para practicarlos, además que, desde hace poco tiempo se introdujeron los deportes al ámbito comercial y publicitario por medio de los patrocinadores y comerciales para promocionar diferentes productos. A pesar de esto, muchas de las fotografías deportivas que se han tomado a lo largo de los años por fotógrafos contratados por agencias, periódicos y revistas no han sido publicadas, ya sea por razones de espacio o porque simplemente no reflejan la historia que se está contando



Fig. 14

La fotografía deportiva también ha servido de apoyo para el aprendizaje de los deportes, ya que hoy en día, podemos encontrar diversos libros, que explican la técnica de algún deporte apoyándose de la fotografía, haciendo más fácil para el lector aprenderlas. Con esto se puede ver que la fotografía deportiva cada día está ganando más terreno, no solo en las revistas y periódicos, sino que también en el ámbito educativo, tomando así diversos caminos los cuales son útiles para la gente hoy en día; sin dejar de tomar en cuenta que tanto la fotografía como los deportes al volverse más populares y accesibles a la gente, esta no deja de desear tener una fotografía de uno mismo practicando su deporte favorito para poder sentirse y reflejar su deseo de ser como uno de los tantos modelos a seguir de nuestros deportistas favoritos

### **1.3.- Fundamentos de la fotografía.**

Para obtener buenas fotografías a la hora de la toma de las mismas hay que tener en cuenta los atributos del sujeto fotográfico para poder sacar el mayor provecho, a su vez, la fotografía tiene como fin expresar un sentimiento, una emoción, una experiencia o simplemente demostrar algo y para ello hay que hacer uso de la diferentes técnica, fundamentos o principios para conseguir un excelente resultado visual.

#### **1.3.1.- Composición**

Es arreglar u ordenar los objetos que se van a incluir a cuadro en la fotografía para que esta se vea agradable, con armonía y pueda dar un mensaje al espectador; este mensaje lleva un concepto. En términos didácticos siempre se tiene que enseñar o demostrar algo de forma más fácil y que



sea entendible para aquel que observe, motivo por el cual, la fotografía de este género debe de estar bien planeada. “Los resultados de las decisiones compositivas, marcan el propósito y el significado de la declaración visual y tienen fuertes implicaciones sobre lo que recibe el espectador” (Dondis, 1990)

Encuadre.- Es la posición en la que tomamos la fotografía de acuerdo a la forma del sujeto fotográfico, ésta puede ser vertical u horizontal. Este marca el principio y fin del discurso fotográfico, además de que ayuda a que la distribución de los objetos en el espacio y en el cuadro quede delimitada. “El encuadre en la cámara está determinado por un rectángulo o un cuadrado, dependiendo del formato de la cámara, este cuadro es un marco, que a su vez puede cortar cosas o hacer nuevas formas que ayuden a complementar, aclarar o cambiar el mensaje.” (Langford, 1990: 48) En la fotografía de artes marciales esta se usa para delimitar el espacio en donde se encontrará el sujeto o para resaltar lo más importante de una posición, este puede ser vertical u horizontal dependiendo de la técnica que se esté ejecutando.



Fig. 15

Tono.- “El tono contribuye enormemente a la enfatización y al aire que se dese dar a la fotografía” (Langford, 1990:155). El tono, es aquellas variantes de un color con mayor o menor intensidad hacia el negro o el blanco, se logran gracias a una buena calidad de luz, la potencia de la misma fuente de luz y las propiedades del sujeto fotográfico. Esta gran variedad de tonos ayuda a dar mayor profundidad a la fotografía, así como a expresar e identificar de mejor manera las características del objeto como su volumen, textura y su forma. Se suele referir al tono como “la claridad u oscuridad de un color” (Präkel, 2010, 257)



Fig. 16

Equilibrio.- Este elemento compositivo ayuda a que la fotografía tenga sensaciones de estabilidad o inestabilidad de acuerdo a la intenciones del fotógrafo; aquí también entra en juego el color, la escala tonal y la forma y distribución del sujeto fotográfico ya que estos pueden ser los que definan si una fotografía está equilibrada o desequilibrada, haciendo que esta sea dinámica o estática. “Conseguir la división depende de la intensidad de las tonalidades, de la fuerza del color y de la forma de los detalles del cuadro” (Langford, 1990:163). Dentro de la fotografía de taekwondo, se suelen utilizar tomas equilibradas, ya que parte de la filosofía de este arte marcial es el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu; además de que a la hora de realizar las posiciones y técnicas uno debe de tener mucho control y equilibrio del cuerpo.



Fig. 17



**Enfoque.-** El enfoque, la nitidez o definición con la que se ve la imagen, nos ayuda a jerarquizar la importancia de los objetos fotográficos, además de que resalta una parte de los atributos del sujeto fotográfico. También se puede jugar con el mismo para crear fotografías creativas y distintas, por ejemplo un barrido para las fotografías de sujetos en movimiento, ese enfoque o desenfoque ayuda a tener idea de la velocidad que lleva el sujeto en el momento en relación con la velocidad de obturación de la cámara. En el taekwondo, aparte de que esto ayuda a definir al sujeto, sirve para ver de manera clara la posición de manos o pies, ya que estas son partes que si se hace una toma de cuerpo completo, puede que no sea clara la posición del pie o la mano, las cuales son parte importante para una buena técnica.

Aquí también entra la profundidad de campo, la cual es “la nitidez aparente delante y detrás del punto de enfoque del sujeto” (Präkel, 2010:222). La profundidad de campo se controla con el diafragma del lente de la cámara, entre más cerrado esté, más nitidez hay en la parte posterior del sujeto fotográfico, y mientras más abierto, ese enfoque en los objetos delanteros y traseros del sujeto disminuye.



Fig. 18

**Perspectiva.-** “Es el recurso que nos permite interpretar el espacio tridimensional en una imagen bidimensional”. (Präkel, 2010:208). Ayuda a tener una idea del tamaño del sujeto fotográfico y la distancia a la que se encuentra, ya que las líneas convergen a un punto lejano. Ayuda a representar la profundidad de la fotografía. En el taekwondo, utilizar la fotografía como recurso didáctico, ayuda a poder hacer tomas de detalles desde diferentes puntos, acentuando las proporciones del sujeto y ayuda a tener una idea más completa de las posiciones o las técnicas en una toma que, a pesar de ser forzada, va a ser clara en su mensaje o demostración.



Fig. 19

Figura-fondo.- Ayuda a definir donde comienza el fondo y donde el sujeto fotográfico, eso se hace mediante la iluminación, los colores y el propio sujeto fotográfico. Da importancia y peso al sujeto fotográfico, dando a entender que el fondo es meramente complementario.



Fig. 20

Textura.- Proporciona sensaciones táctiles a una imagen bidimensional, las cuales son posibles gracias a la iluminación que tenga el sujeto fotográfico. Es importante ya que gracias a esto, el observador puede identificar de manera correcta el objeto que se está presentando; además



de crear esas sensaciones de texturas táctiles, puede crear texturas visuales al poner un objeto repetido muchas veces con un orden. “Da realismo y carácter al sujeto fotográfico” (Langford, 1990:56)



Fig. 21

Punto de vista. “Es el lugar en un espacio tridimensional que determina la perspectiva de la imagen bidimensional que capta la cámara” (Präkel, 2010:226). Sirve para ubicar la cámara en relación al sujeto fotográfico y ayuda a mantener cierta coherencia en el discurso fotográfico, estos puntos de vista son picada, esta se caracteriza por hacer una toma de arriba hacia abajo dando una sensación de pequeñez al sujeto; contrapicada, esta va de abajo hacia arriba es un ángulo un tanto forzado, su efecto es hacer ver más grandes las cosas; el plano medio es aquel en el que la cámara se posiciona a un nivel medio del cuerpo, tiene un encuadre convencional en donde se puede apreciar al sujeto y close up; cada uno de estos da una sensación diferente a la fotografía. Para el taekwondo se utilizan como recursos para dar diferentes tipos de mensajes de forma espectacular, ya que no es lo mismo ver una patada desde un plano medio a verla desde una toma en contrapicada; esta última será más impactante ante los ojos del espectador. Para los materiales didácticos sirve para dar énfasis a partes que tienen un detalle importante que tomar en cuenta y para crear diferentes situaciones que ayuden al aprendizaje.



Fig. 22

Ley de tercios.- Consiste en colocar el sujeto en “los puntos de oro” los cuales son lugares estratégicos que destacan al sujeto fotográfico en el discurso. Aquí se debe de dividir en tres partes iguales el cuadro de la cámara tanto en forma vertical como en horizontal de manera imaginaria y en donde se crucen las líneas serán los “puntos de oro” o nodos, en los cuales se debe de colocar al sujeto fotográfico. El 1º y el 4º punto son los más importantes, ya que ayudarán a la pregnancia del sujeto y la imagen; esto va relacionado con la forma en la que leemos, los cuales indican el principio y el fin del discurso. Esto nos ayudará a saber qué es lo que necesitamos saber, sin desviarse hacia otro tema.



Fig. 23



### 1.3.2.- Iluminación.

La luz es parte fundamental para la fotografía, ya que sin ella, simplemente no existiría la fotografía. Resalta las características físicas del sujeto fotográfico, así como permite distintas sensaciones y ambientar la toma.

Existen dos tipos de fuentes lumínicas: la natural y la artificial. La natural es la luz solar; y las fuentes artificiales es la luz de los focos, los cuales pueden ser de tungsteno, halógeno, sodio, mercurio, cuarzo y LED.

La cantidad que recibe el objeto fotográfico depende del tamaño, la potencia de la fuente lumínica y de la distancia a la que se encuentra del sujeto de la fuente lumínica, la luz artificial se puede controlar en dirección, calidad, intensidad, distancia y color, hacerla más difusa o reflejarla.

La luz puede ser dura, la cual crea gran contraste y formas definidas, o puede ser suave, para moldear de forma más delicada al sujeto y da texturas no tan definidas como con la luz dura.

La luz tiene diferentes comportamientos cuando se trabaja con diferentes objetos, estos sucesos son:

Difusión: cuando la luz atraviesa un material traslúcido, este hace que la dirección, la calidad e intensidad cambien y esta última se haga más suave.

Reflexión especular: es cuando la luz es reflejada por un objeto con superficie plana y de color claro dando como resultado una luz dura y con una dirección específica.

Absorción: es cuando un objeto con una superficie oscura recibe la luz y la absorbe, no la deja pasar y transforma la luz en color.

Se puede usar más de una sola fuente lumínica artificial para iluminar al sujeto fotográfico, al tener más de una fuente se pueden utilizar de diferentes maneras, jerarquizarlas y darles un uso específico como:

Luz principal: esta va a ser la fuente de luz más importante ya que es la que resalta la forma, el volumen, el color y la textura de sujeto fotográfico; se le asocia con el 100% de la cantidad de luz emitida por la fuente. Se coloca de frente o a 45° del sujeto.

Luz secundaria o de relleno: se utiliza para complementar el efecto de la luz principal, hace que el sujeto se vea más natural y ayuda a que este tenga más equilibrio en los tonos. Se utiliza para ayudar a dar más luz a las zonas con sombra, destacar tonos y acentuar el volumen del sujeto, se asocia con el 50% menos de cantidad o intensidad con relación a la luz principal. Se coloca a 45° del sujeto, de forma opuesta a la luz principal.



El fotógrafo, al trabajar en un estudio puede tener control de la luz y darle una dirección, dependiendo del fin de la fotografía y las sensaciones y/o sentimientos que se quieran lograr en el espectador, creando diferentes ambientes, efectos y resaltando de forma distinta las características del sujeto fotográfico:

Luz de separación de fondos: Se utiliza para separar o hacer más tenue la sombra del sujeto fotográfico que causa la luz principal en el fondo. Esta luz se coloca entre el sujeto y fondo para hacer más notorias las características físicas del sujeto. Esta también sirve para crear efecto de contra luz, medios tonos o degradar el color. Se utiliza a un 75% de intensidad en relación a la luz principal.

Luz cenital: Se ubica al centro de la zona donde se encuentra el sujeto fotográfico, ayuda a resaltar volumen y brillos, su intensidad varía entre un 20 y 25% de intensidad en relación a la luz principal.

Contra luz: se puede utilizar una sola fuente de luz o combinarse con otras, la luz principal debe ser la que se coloca atrás del sujeto ya que esta será la que cree el efecto de contra luz separando el sujeto del fondo de una manera más pronunciada que la luz para separar fondos.

### **1.3.3.- Estilos de Iluminación.**

Existen también diferentes estilos de iluminación, los cuales se utilizan en el retrato, y lograr con estos diferentes efectos de sombras sobre el rostro y crear diferentes sensaciones visuales.

Rembrandt.- El estilo Rembrandt se caracteriza por dejar un triángulo de luz en la mejilla que queda del lado donde no se recibe luz, hace que se ilumine la cara y le da volumen. Se le llama así porque era la iluminación que utilizaba Rembrandt para pintar sus retratos. Este estilo es la base de iluminación para retratos. Hay que ubicar la luz principal a una distancia considerable del sujeto caminar del centro (donde está el sujeto hacia fuera) a 45° del sujeto, con una altura mayor a la de su cabeza y dirigirla a 45°. El triángulo de luz sobre la mejilla no debe ser más largo que la nariz ni más ancho que el ojo.

Loop Corto.- Hay que ubicar al sujeto en una posición de  $\frac{3}{4}$ , y la luz ponerla del lado de la cara más alejado de la cámara esta; iluminación proyectará una sombra de la nariz sobre el pómulo. Alarga levemente el rostro por lo que se recomienda usarlo para personas con la cara ancha; no se recomienda usarla para personas con la cara afilada.

Loop Largo.- Hay que posicionar al sujeto en  $\frac{3}{4}$  y la luz principal será dirigida a la parte de la



cara más cercana a la cámara. Este estilo agranda las formas por lo que se recomienda usarla en personas con la cara afilada y es totalmente desfavorable para personas con la cara ancha, ya que hace parecer la cara más ancha de lo que es. Anteriormente era un estilo para retrato femenino.

Mariposa.- Lleva este nombre queda una sombra con forma de las alas de una mariposa debajo de la nariz del sujeto. Para iluminar al sujeto hay que ponerlo de frente a la cámara, luz principal ubicarla de frente y dirigir la luz de arriba hacia abajo, ajustar la altura hasta ver la sombra debajo de la nariz. También lleva el nombre de Iluminación de Glamour por que se utilizó mucho para los retratos de los artistas de Hollywood en los años 20's y 30's.

Split.- Lleva este nombre ya que esta iluminación parte al rostro en dos, deja la mitad de la cara iluminada y la otra mitad en penumbra. Para lograrla hay que tener al sujeto de frente a la cámara y la luz principal de forma lateral y hacer las sombras más densas o más suaves en relación a la distancia a la que se encuentre la lámpara del sujeto.

### **1.3.4.- Color.**

El color es parte importante de la fotografía, ya que eso nos da más información acerca del sujeto fotográfico que vemos en cada imagen, además de que puede crear diferentes atmósferas y sensaciones, puede atraer más la atención por un simple detalle de un color, o puede hacer que complemente, cambie el significado o el contexto de la imagen de forma parcial o total

El color es aquella luz que reflejan las cosas en diferentes ondas, motivo por el cual se pueden apreciar diferentes tonalidades de un color, además de que este puede variar según la fuente de iluminación que se utilice.

Cada objeto tiene un color, el cuál, es la distribución espectral de la energía de una fuente lumínica, a esto se le llama “Temperatura de Color”, la cual se deriva de la idea de que un objeto adquiere un color cuando este se calienta. . Se expresa en grados Kelvin (°K), que se obtienen sumando 273 a los grados centígrados.

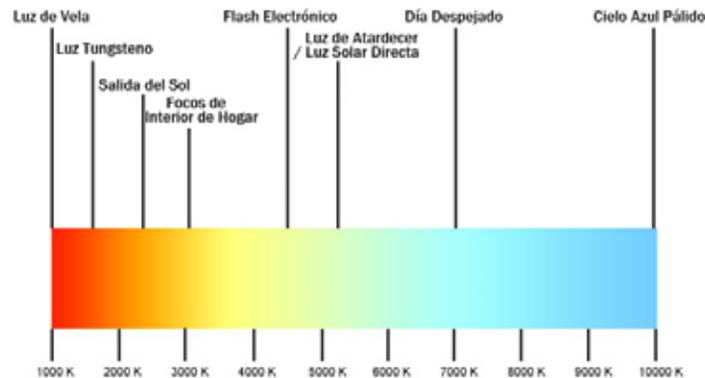


Fig. 24

#### 1.4.- Géneros fotográficos.

Existen diferentes géneros fotográficos, cada uno de ellos toca temas diferentes, y utiliza técnicas distintas; unas pueden ser para dar a conocer algo, para hacer crítica a alguna situación social o simplemente para dar a conocer la belleza de las cosas. Estos géneros son:

Fotografía Artística: Se caracteriza por la libertad en la que el fotógrafo puede expresar sus emociones y sentimientos. Puede experimentar con los objetos su forma y texturas para hacerla más atractiva o más sutil dependiendo de lo que quiera expresar con la imagen. La fotografía deportiva y de artes marciales también se puede expresar de forma artística, ya que muchas veces con ésta se resalta la estética de las técnicas

Fotografía de retrato: Este género se utiliza para mostrar y resaltar las características físicas de la persona retratada, sirviéndose de la iluminación para crear diferentes atmósferas y posibles situaciones entorno al modelo y su personalidad. En el taekwondo y las artes marciales se utiliza para dar a conocer al deportista o competidor en su medio o sus habilidades, también se usa como recurso para poder hacer materiales didácticos, los cuales ayuden a explicar con mayor detalle un movimiento o técnica ya que para ello se tiene que posar.

Fotografía publicitaria: Es la que se encarga de hacer la fotografía de objetos de distintas marcas de forma atractiva y creativa para el consumidor atrayendo su atención hacia el producto. La fotografía deportiva y de artes marciales también hace uso de este género fotográfico, ya que para cada deporte se utilizan diferentes uniformes, tenis o accesorios y cada marca trata de presentarlo de forma atractiva para sus consumidores.



**Fotografía documental:** Se encarga de documentar hechos, situaciones, personas importantes o sucesos en el cual se desenvuelve el ser humano en el entorno que lo rodea. La mayoría de las veces este tipo de fotografía tiene una carga crítica. En el mundo deportivo esta se encarga de hacer un recuento de lo más importante de una competencia, del deportista y el ambiente que lo rodea, dando un amplio panorama de un momento o evento en específico.

**Fotografía deportiva:** Es la que se conoce mejor por dar a conocer los diferentes deportes que se practican alrededor del mundo, muchas de estas fotografías son tomadas cuando el sujeto se mueve rápido o a grandes velocidades, lo cual la hace espectacular. Este tipo de fotografía, la practican profesionales dentro del campo fotográfico, los cuales deben de tener un conocimiento previo del deporte al cual están fotografiando, no solo para poder hacerlo adecuadamente, sino para saber cuáles son los momentos más importantes del evento deportivo o para narrar una historia completa con coherencia.

### **1.5.- Fotografía deportiva.**

Es la que tiene como objetivo congelar un momento en un evento deportivo o de un deportista, además de que también informa a los espectadores lo que pasa en el mundo del deporte alrededor de los practicantes de las diferentes disciplinas o lo que sucede en cuestión de segundos y a gran velocidad ejecutado por una persona especialista en la práctica de un deporte. Gracias a la fotografía deportiva esta velocidad se puede “congelar” y la podemos apreciar por más tiempo y con más detenimiento.

La fotografía deportiva, también tiene como objetivo contar o narrar un momento importante, por lo tanto se vale de la narrativa, y la fotografía es parte esencial para que sea entendida y se dé una respuesta por parte de los espectadores.

La velocidad y el movimiento van de la mano con este género fotográfico, ya que con ello, nosotros, al ver la imagen final podemos darnos cuenta de forma aproximada de la velocidad que probablemente tenía el sujeto en ese momento específico.

La fotografía deportiva, como lo dice Wombell en su libro Sportscape “Nos da la doble visión de una situación, en donde el atleta es captado en el momento decisivo, y al mismo tiempo nos da imágenes de una vivacidad extraordinaria y poder... Esa visión psicológica del atleta en una competencia es expuesta por la cámara. Ningún otro sujeto puede proyectar tanto drama, intensidad y auto revelación”.



Fig.25

La fotografía deportiva, en un principio no se inclinaba hacia un estudio fotográfico para hacer retratos, sino, en el reportero, el cual su tarea es proveer una imagen necesaria en un cierto tiempo.

“El fotógrafo de deportes, se vale de todo lo que tiene a su alcance cuando busca crear una imagen memorable...la fotografía deportiva no solo ilustra los mitos del deporte, sino que también los define” (Wombell, 2002:6)

### **1.5.1.- ¿Qué es la fotografía de Artes Marciales?**

Es la fotografía específicamente de las artes marciales, para diferenciarlas por medio de sus códigos, técnicas, vestimentas, formas y movimientos. Es precisa en su técnica ya que requiere de “congelar” los pasos para una mejor apreciación y comunicación. El fotógrafo de artes marciales debe tener conocimientos de las técnicas y movimientos para generar la imagen en el momento climático o representativo.

Expone los recursos de cada disciplina al captar con precisión los movimientos de sus practicantes además de que permite diferenciar los diferentes estilos que puede tener, de acuerdo, a cada arte marcial y destaca la estética de las artes marciales al capturar los momentos decisivos más significativos y representativos del arte. Da a conocer las diferentes reglas expresadas por las personas para ubicar al espectador en un instante representativo.



Fig. 26

Registra la historia de las disciplinas al apoderarse de los momentos que no se repetirán. Muestra los pasos en un proceso didáctico-fotográfico para el aprendizaje de las técnicas utilizadas y crea un registro del evento para un estudio posterior; ofrece un banco de imágenes que pueden ser aplicadas a diferentes propósitos como publicitarios, deportivos, periodísticos y sociales.

## 1.6.- Enseñanza, aprendizaje y didáctica.

### 1.6.1.- Enseñanza

La enseñanza procede etimológicamente del latín *in-signare*, que significa poner en signo, señalar, mostrar. Esta se puede ver como un “*sistema de operaciones*” (Benedito, 1987: 20) con las cuales es posible obtener resultados precisos en el aprendizaje.

Es un sistema y método que tiene como objetivo un aprendizaje eficaz, es también un proceso por el cual se adquiere información sobre una determinada materia. Su resultado es la instrucción, un conjunto de conocimientos que constituyen la cultura de un individuo.

En el proceso educativo, la enseñanza se desarrolla en función del aprendizaje y la instrucción como un conjunto de conocimientos adquiridos.

Para enseñar hay que tener dominio del campo de conocimiento y de las actividades que se va a enseñar; este conocimiento se conjunta con principios e ideas para enseñarlas a una o varias personas; las cuales pretenden el perfeccionamiento del sujeto a través del aprendizaje. No hay que olvidar que el conocimiento afectivo está vinculado con las prácticas educativas en el contexto físico.

Para que la enseñanza esté completa debe de haber una interacción de tres partes, las cuales



son; el maestro, el alumno y el propósito de enseñanza. Las teorías psicológicas destacan que debe haber estímulos o motivaciones, las cuales hacen que la enseñanza sea más eficaz.

La enseñanza tradicional va del maestro al alumno, pero siempre debe existir un interés real de este por aprender.

Los métodos más utilizados para la enseñanza son; el inductivo, el deductivo, el expositivo, el activo entre otros.

Deductivo: Ofrece resultados rápidos, parte de lo general a lo particular. El profesor posee información la cual debe transmitir a sus alumnos según vayan madurando para poder recibirla y valorarla. Este método de enseñanza es el que más se utiliza, tanto para el conocimiento científico como para el desarrollo y conocimiento de habilidades motrices y corporales.

Inductivo: Va de lo particular a lo general, favorece el descubrimiento del conocimiento y de experiencias que necesitan de diferentes estadios evolutivos por parte del alumno, esto lo hace por medio de la conducción del maestro.

Expositivo: Lo utiliza el profesor, para comunicar ideas, hechos e información por medio de la narración, también emplea libros de texto, enciclopedias y medios audiovisuales como fuentes de información, es decir materiales didácticos adecuados.

Activo: En este método, es importante la participación activa del alumno; en donde es protagonista de su propio aprendizaje y resuelve los problemas por su propia cuenta. Para el completo aprendizaje de ciertos movimientos o técnicas complejas en la educación física y deportiva es esencial que el alumno tenga un interés por aprender y que participe en el mismo proceso.

## Sistemas de enseñanza.

Hay diferentes sistemas de enseñanza, y cada uno tiene sus propias particularidades, para saber cuál se acomoda a cada alumno, grupo, materia o actividad hay que saber las particularidades de los mismos.

Enseñanza individual: El maestro orienta y corrige a un solo alumno.

Enseñanza por grupos homogéneos: Hace posible la socialización e interacción entre los integrantes del grupo, si se tienen un número excesivo de alumnos el maestro no puede acomodarse al ritmo de cada alumno o valorar de forma puntual las características individuales de cada uno.



Enseñanza individualizada: Se adapta a las aptitudes y capacidad de aprendizaje de cada alumno, aunque se presenta en grupo.

Enseñanza programada: Se basa en las teorías psicológicas de aprendizaje conductistas (Thorndike, Watson, Hull y Skinner). Los contenidos didácticos se descomponen en temas y subtemas, los cuales se ordenan en dificultad creciente que exige una respuesta del alumno y este avanza a su propio ritmo.

TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación): Son aparatos electrónicos utilizados para presentar un programa de instrucción en cualquier materia de estudio.

### Tipos de enseñanza:

Audiovisual: Es el empleo didáctico de imágenes, modelos y grabaciones encaminados a proporcionar experiencias valiosas que complementan los conocimientos adquiridos, estos se dividen en tres grupos:

-Plásticos/gráficos: Utiliza imágenes fijas.

-Medios sonoros y mixtos: Utiliza imágenes móviles y música.

Enseñanza audiovisual: Instrucción donde la comunicación entre el profesor y el alumno se realiza mediante textos y medios electrónicos de manera indirecta, directa, interactiva y a distancia.

Para actividades físicas y deportivas, hay diferentes formas de enseñar un movimiento corporal o acción física (motricidad), como lo son:

Técnica: “La técnica es un conjunto de ejercicios físicos, los cuales están regidos y estandarizados por una federación; y es necesario conocer cierto número de movimientos para practicar una actividad.” (Lamour, 1999: 44). No hay que olvidar que la técnica se puede identificar de forma colectiva, ya que puede ser utilizada por un grupo de personas que hacen la misma actividad, en la ejecución de cada uno tendrá ciertas diferencias pero será “igual” a la de los demás, ya que no cambia ningún aspecto principal del movimiento.

Repetición: En determinadas situaciones se debe de repetir, ya que con eso se refuerza el nivel de retención y aprendizaje del alumno, pero hay veces en que no es suficiente con el simple hecho de repetir una indicación o un movimiento para que este sea aprendido y esto no significa que



siempre haya una mejora en las adquisiciones de aprendizaje de una acción motriz.

Debemos de tener claro que el hecho o la acción de repetir no corresponde solo al alumno, también al maestro porque esta tiene principalmente un carácter verbal.

Si bien, la repetición puede ser una acción motriz para hacer consciente un movimiento que en un principio podría hacerse de forma inconsciente; al final, como dice Erlich “La repetición resulta una necesidad para integrar acciones por tres razones: obtener una fijación y estabilización, automatización y aumentar la complejidad de los movimientos de manera que sea más fácil su ejecución” (1975)

Progresión: “Es una secuencia de ejercicios ejecutados en un orden determinado en ocasión de un aprendizaje motor y cuyo objeto es facilitar dicho aprendizaje” (Lamour, 1991: 91) así se fracciona el movimiento en secuencias fáciles o se ponen ejercicios facilitadores que ayuden al alumno y así el profesor puede conocer mejor las capacidades motrices de los alumnos.

La ventaja de la progresión es que esta se puede completar en una sesión de clase, o se puede extender a un ciclo mucho más largo, esto lleva al alumno a tener un aprendizaje del movimiento de manera exitosa, lo cual resulta estimulante; pero al mismo tiempo el maestro debe cuidar que el alumno no practique determinadas actividades que puedan dañar ese aprendizaje por progresión.

La desventaja es que solo se puede aplicar a movimientos institucionalizados y que estén codificados ya que no se adecua a todas las actividades físicas.

Demostración: La demostración es como una evidencia, donde “el que sabe” (en este caso el profesor) presenta algo a los que no saben (los alumnos); es razonada y tiene fines didácticos.

“El fin de la demostración es presentar un movimiento con la intención de subrayarlo con un fin didáctico” (Lamour, 1991: 94)

La demostración también sirve para indicar un movimiento prohibido con un fin didáctico.

La demostración se divide en global, donde se preserva la unidad del ejercicio y el maestro busca mostrar la significación del movimiento al alumno; y en secuencial, la cual tiene una perspectiva analítica.



La demostración de una acción debe de poseer un conjunto de cualidades y siempre debe de llegar en un buen momento, ya que si no es así, solo servirá como una evidencia.

Una buena demostración es aquella en donde se ve la diferencia de nivel entre la ejecución del maestro y la del alumno.

### **1.6.2.- Aprendizaje**

El aprendizaje es cualquier modificación sistemática de la conducta, de una forma relativamente estable, que se adquiere con el ejercicio de la misma; al cambiar las conductas, estas se vuelven más eficaces y positivas.

El aprendizaje se liga con las diversas etapas del crecimiento, puesto que intervienen los factores de tipo biológico y de maduración.

Todo aprendizaje debe de cumplir con tres fases: un estímulo, un proceso neuro-fisiológico y un producto o respuesta (Pila, 2000:38)

Hay diferentes tipos de aprendizaje, como el aprendizaje por descubrimiento, en donde el alumno adquiere los conocimientos por su propia cuenta, los asocia y ordena a su propio esquema de aprendizaje; dentro de este tipo de aprendizaje hay diferentes factores que influyen en la adquisición de conceptos como los datos, el contexto, el individuo y el ambiente inmediato.

También se puede aprender de manera receptiva, esto quiere decir el alumno no descubre nada por su cuenta, sino que solo reproduce la información recibida, por lo que podemos decir que gran parte del aprendizaje es receptivo.

Una de las metas que se busca en el aprendizaje es que este sea significativo, es decir, que el discente pueda asociar y vincular los conocimientos nuevos con los obtenidos anteriormente para darle coherencia a lo que aprende y que estos conocimientos realmente se queden.

Aparte de las teorías del aprendizaje que se desarrollaron, como la teoría conductista, la teoría de Thorndike, la de Pavlov y la de Skinner así como la Gestáltica y la de Piaget, que nos dicen cómo es que se puede modificar una conducta y por lo mismo aprender ciertas acciones para obtener un resultado por medio de estímulos, también hay otras formas de aprender, en donde la observación puede conducir a un conocimiento y esto también aplica a la educación física y los deportes.

Todo ello lleva a la conclusión de que la enseñanza corresponde al aprendizaje y viceversa, tanto en la educación tradicional como en la educación física y en el aprendizaje de diversos deportes.



Se puede aprender la técnica, que son ejercicios clasificados en forma progresiva de acuerdo a niveles de aprendizaje, según las edades de los alumnos. (Lamour, 1991, 44) esto se hace de una manera elaborada para ejecutar una acción motriz.

También es posible aprender por repetición, ya que a esta no se le puede separar del aprendizaje, este tipo de aprendizaje, puede estar condicionado a que tan buena sea la demostración de un movimiento por parte del profesor.

“Para los aprendizajes motores, la repetición es indispensable, ya que es esencial para obtener un buen progreso, aunque esta no siempre mejore las adquisiciones.” (Lamour, 1991:89)

La repetición de un ejercicio, también sirve para perfeccionar; por eso es importante distinguir el fin de la repetición.

Otra forma de aprender es por progresión, ya que este facilita el aprendizaje porque se hace por partes y de forma sucesiva. Este método sirve para adquirir nuevas habilidades, porque se parte de una idea que está preestablecida, del movimiento a realizar. Este aprendizaje debe de partir de la capacidad del alumno para realizar cierta actividad o movimiento, es necesario que los movimientos partan de lo fácil para seguir a lo difícil y no de forma contraria.

Para que un aprendizaje por demostración, sea efectivo, el alumno debe primero de visualizar el movimiento y que este perciba esta presentación gestual que le hace el maestro.

### **1.6.3.- Didáctica.**

La palabra didáctica tiene su raíz etimológica en el griego “didastékene”, didas = enseñar y tékene = arte; la cual se puede definir como “el arte de enseñar” que se relaciona con la enseñanza y el aprendizaje. (Rodríguez, Dréguez. 1997:18).

Pacios define a la didáctica como el “Estudio del proceso instructivo”, pero que ese instrumento no solo tiene que aumentar el saber, sino también el entendimiento y la comprensión de lo que el sujeto estudia. (Rodríguez, Dréguez. 1997:89)

Tiene como objetivo estudiar los métodos y técnicas de la enseñanza y el aprendizaje, así como de orientar a los alumnos en el aprendizaje y para esto se vale de diferentes recursos, principios, normas y procedimientos específicos.

Hay que recordar que no hay una mejor o peor técnica de enseñanza, sino que hay que saber cuál es la más adecuada para cada caso.



Analiza al educando, el maestro, los objetivos, las asignaturas y el método para una mejor composición de la situación docente.

Hay dos tipos de didáctica, la tradicional y la moderna; estas se diferencian por las actitudes y los modos en que abordan los problemas.

En la didáctica tradicional, el maestro siempre es el que desempeña un papel protagonista, el alumno es el que recibe el conocimiento de forma pasiva; el objetivo es teórico, las asignaturas tienen un valor absoluto y el método es un problema del profesor y no del alumno.

La didáctica moderna se caracteriza por su paidocentrismo predominante; en donde el alumno es el factor decisivo en la situación escolar, es activo y emprendedor; el maestro estimula, orienta y controla el aprendizaje; el objetivo le da sentido, valor y dirección al trabajo escolar; la asignatura está para el alumno y el método pasa a ser un problema de aprendizaje que está condicionado por la materia, pero se relaciona estrechamente con el alumno que la aprende.

A la didáctica se le divide en general y especial. La general establece los fundamentos de la enseñanza; establece la labor docente para una buena dirección en el aprendizaje y la educación; examina los métodos y procedimientos de la enseñanza y estudia los problemas más comunes de la enseñanza.

La especial aplica las normas de la didáctica general en un campo específico de una disciplina. Analiza las funciones y objetivos de las asignaturas, orienta y analiza la distribución de los programas y examina los problemas que presenta la enseñanza de cada asignatura. La didáctica especial es el complemento de la general.

“La didáctica no se limita a establecer las técnicas específicas de dirección del aprendizaje como: planear, motivar, orientar, fijar, examinar; sino que también abarca los principios generales, los criterios y las normas prácticas que regulan la actuación del docente” (Alves de Matos, 1960:34)

La didáctica también contempla los “medios” por los cuales se llevará a cabo la enseñanza. Da sentido y orienta el formato óptimo para el fin educativo, es decir, el cómo y el con qué se va a enseñar.

Hay que diferenciar entre los “medios didácticos” y los “recursos didácticos”; el medio didáctico es aquel material que fue creado con el fin de ayudar y hacer más fácil el proceso de enseñanza y aprendizaje. El recurso didáctico es aquel material que no fue creado con un fin didáctico, pero por el contexto en el que se encuentra, sirve para reforzar la enseñanza y el aprendizaje. (<http://www.peremarques.net> 25-10-12)

Los medios didácticos pueden realizar diferentes funciones como: dar información, guiar el



aprendizaje, ejercitar las habilidades, motivar y evaluar. Los medios y recursos didácticos se clasifican en grupos:

Materiales convencionales: textos impresos, juegos, materiales del laboratorio. Estos materiales son aquellos resultados de la experiencia derivada de la enseñanza teórica y práctica, producto de un proceso reflexivo y experiencial para la enseñanza de un aprendizaje empírico.

Materiales audiovisuales: imágenes que proyecten y materiales sonoros.

Nuevas Tecnologías: programas informáticos, educativos, internet, blogs, páginas web, videos interactivos.

También pueden ser clasificados por la funcionalidad que el material tenga para el estudiante como:

- ❖ Presentar la información y guiar el aprendizaje
- ❖ Organizar información
- ❖ Relacionar información, crear conocimiento y desarrollar habilidades.
- ❖ Crear atmósferas y acercar situaciones o lugares lejanos.

La fotografía como medio didáctico es considerada un medio de “imagen fija” (Ogalde/ Bardavid; 2011:60) pero como todos los medios didácticos, esta también tiene sus ventajas como: ayudar a la observación detalladas de los objetos y procesos, orientar la atención del estudiante hacia un objeto deseado, mejor análisis de las cosas ya que se pueden separar, es útil en la enseñanza individual además de ser un medio realista; pero al mismo tiempo tiene sus desventajas como no poder apreciar el movimiento completo y continuo de las cosas además de que para realizarlas se necesitan conocimientos técnicos de fotografía para lograr imágenes con una buena técnica, conocimientos a los que no todos tienen acceso.

Para el taekwondo los medios o recursos didácticos que se utilizan son:

Palchaguis o paletas: Se utilizan para mejorar la puntería de golpe y pateo, estos se utilizan en los ejercicios de pateo y golpe, puede ser de una sola técnica de pateo o golpe para perfeccionar el movimiento o la combinación de varios, para obtener más habilidad y pericia en la puntería de golpe, estos ejercicios y los avances del alumno, se pueden ver reflejados después en el combate. Se pueden usar desde la cinta blanca, ya que eso ayudará al alumno a darse cuenta de los ejercicios.



Fig.27

Dummys: Sirven para mejorar la fuerza y la potencia de pateo y golpe. Estos al igual que los anteriores se pueden utilizar desde la cinta blanca, esto es para que el alumno comience a medir su fuerza y al mismo tiempo a desarrollarla, también se puede utilizar con una sola técnica o con combinación de varias. Los resultados que se obtengan también se verán reflejados en el combate ya que dará una patada al contrincante de forma fuerte y contundente, algo primordial en la ejecución de una patada para una buena técnica y obtener un punto a su favor.



Fig. 28

No se debe de olvidar que cada medio didáctico ofrece diferentes posibilidades, las cuales dependen de su contexto para que estas sean las adecuadas para obtener buenos resultados en el aprendizaje.

Es importante, y no se debe de dejar a un lado, el ambiente en el que se desarrolla la clase.

El ambiente de aprendizaje es “el contexto que se debe construir en torno a los estudiantes para crear un clima propicio en el descubrimiento y la construcción de aprendizajes significativos.” (Camacho, 2007: 123)

Existen diferentes tipos de ambientes.



Los complejos: toman en cuenta los aspectos que rigen a la institución, además de la estructura que está disponible para el desarrollo de la clase.

Los significativos: en donde toda la información se asocia con las necesidades del estudiante.

Los holísticos: que toman en cuenta los conceptos de la institución y del plantel.

Los organizados: llevan un orden en los procesos, en tiempo, recursos y materiales.

Todos los ambientes de aprendizaje deben planearse, además de que deben de promover su establecimiento de forma activa.

No es imposible tener un ambiente de aprendizaje que contenga todo lo necesario para poder desarrollar el trabajo docente de manera correcta.

## **1.7- ¿Qué es un manual?**

El Diccionario de la Real Academia Española, define manual como: “Libro en el que se compendia lo más sustancial de una materia”, “ligero y fácil para alguna cosa”, “fácil de entender”. Otras definiciones que se pueden encontrar en sitios y artículos de administración en la red son: “Textos utilizados como medios para coordinar, registrar datos e información en forma sistemática y organizada”, “Conjunto de orientaciones o instrucciones con el fin de guiar o mejorar la eficacia de las tareas a realizar” ([www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/](http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/) 19-diciembre-2012)

### **1.7.1.- Tipos de manuales.**

Los manuales ayudan a ordenar, legislar, instruir y determinar las áreas y actividades de una empresa, área o personal en alguna materia o tema; estos diferentes manuales son: Organización, Departamental, Procedimientos, Técnicas, Bienvenida, Puesto, Múltiple, Finanzas, Sistema; de los cuales podemos rescatar en cuanto a la enseñanza e instrucción se refiere a los manuales de procedimientos y técnicas.

El manual de procedimientos, indica los pasos que deben de seguirse para realizar alguna actividad de manera correcta ([www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/](http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/) 19-diciembre-2012)

El manual de técnicas, explica de forma detallada como deben realizarse tareas particulares; dice la técnica correcta. ([www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/](http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/) 19-diciembre-2012)



En el ámbito escolar, existen diferentes tipos de libros y todos ellos pueden utilizarse como recursos didácticos, pero hay libros que fueron diseñados específicamente para la enseñanza; a estos se les llama “Libros didácticos” (Prendes, María. <http://tecnologiaedu.us.es/cursos/29/html/cursos/m-prendes/2.htm>., 26-12-12), pero no todos son manuales escolares.

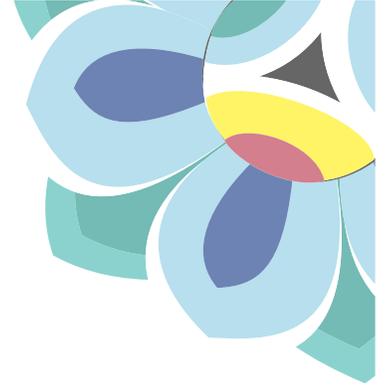
Dentro de la categoría de libro didáctico podemos encontrar los libros infantiles, los cuales están hechos para los niños; los manuales escolares, son libros de texto y los libros universitarios que están diseñados para la enseñanza superior y que normalmente se vuelven un apoyo para la divulgación de un tema en especial. Estos son libros que están diseñados específicamente para el proceso de enseñanza, cada uno en un nivel diferente.

También podemos encontrar los libros técnicos, estos son de ayuda técnica especializada y tienen un carácter divulgativo.

Dentro de los libros didácticos, se da la categoría de manual que, derivado del primero se utiliza para dar orden didáctico a diferentes situaciones de enseñanza aprendizaje que requieren de una guía.

Un manual educativo es aquel que tiene contenido e instrucciones de un tema en específico, estos libros se utilizan para una enseñanza guiada y suelen contener ejercicios para reforzar los conocimientos adquiridos. La información y temas que presentan llevan un orden de acuerdo a un programa o temario, son ágiles y fáciles de comprender ya que deben de facilitar el recuerdo de la información adquirida. Normalmente cuentan con imágenes de referencia que hacen más fácil el aprendizaje. Estos manuales también se caracterizan por tener indicaciones, colores, sombreados, recuadros, y esquemas que hagan más entendible el uso del manual y sus contenidos. Un manual tiene una estructura, la cual consta de índice, introducción, objetivos generales y particulares, contenido desarrollado, ejercicios para el refuerzo de los conocimientos y del aprendizaje, en caso de que se requiera un glosario y bibliografía

Los manuales didácticos, específicamente para Taekwondo, contienen en su mayoría imágenes, esquemas, colores e indicaciones claras y cortas, ya que estos especifican la manera para ejecutar diferentes técnicas y los pasos a seguir para lograr dichas técnicas.



# CAPÍTULO 2: TAEKWONDO







## Capítulo 2.- Taekwondo.

### 2.1.- ¿Qué es el deporte?

El deporte se define como: “Práctica organizada de actividades físicas por razones de competición, entrenamiento o mantenimiento del vigor personal o la salud.” (Hispanica, Tomo:5,124b). El Diccionario de la Educación Física y los Deportes lo define como “Actividad lúdico-competitiva que se puede practicar de forma individual o colectiva, sujeta a una reglamentación expresa fijada por organismos internacionales, y que pone en práctica habilidades y cualidades de índole motriz”.

Tiene como objetivo la conservación o incremento de las habilidades físicas como la agilidad, el movimiento y la fuerza. Además el deporte ayuda al fomento de cualidades como el valor, la constancia, la disciplina y el respeto, además de dar satisfacciones personales al obtener logros, sean grandes o pequeños, ya que estos son significativos en diferentes magnitudes, para los deportistas según sus habilidades.

#### 2.1.1.- Tipos de deportes.

A los deportes se les puede clasificar por el espacio, por el objeto que se utiliza para realizar dicha actividad, su filosofía, si se realiza por equipos o de manera individual.

José Hernández Moreno propuso en 1994 una clasificación de los deportes en función de ser deportes individuales (psicomotrices) o de equipo (sociomotrices); tomando en cuenta que la acción se realiza con un modelo biomecánico que va de acuerdo al movimiento natural del cuerpo y que estos movimientos se adaptan a las técnicas o modelos de ejecución como el atletismo, natación, halterofilia y similares.

Para los deportes de oposición individuales, se utiliza la perspectiva de defensa y ataque, en los cuales las acciones son modelos globales de conducta que adquieren, tanto el atacante como el defensor, en el transcurso de un combate.

En los deportes en equipo, participan varios individuos al mismo tiempo y estos cooperan entre sí para enfrentarse a otro equipo que funciona de la misma manera que el anterior.

La clasificación que hizo Hernández moreno queda así:

#### 1.- Deportes de oposición:

- Espacio separado/ participación alternativa: tenis, bádminton.



- Espacio común/participación alternativa: frontón, squash.
- Espacio común/participación simultánea: lucha libre, artes marciales, esgrima.

## 2.- Deportes de cooperación:

- Espacio separado/ participación simultánea: relevos en atletismo o natación.
- Espacio común/ participación simultánea: patinaje artístico, gimnasia rítmica por equipos, natación artística.

## 3.- Deportes de cooperación- oposición:

- Espacio separado/ participación alternativa: voleibol, tenis por parejas, bádminton por parejas.
- Espacio común/ participación alternativa: squash por parejas.
- Espacio común/ participación simultánea: basketbol, handbol, futbol, hockey, rugby.

## 2.2.- ¿Qué es el Taekwondo?

El Taekwondo, es un arte marcial que tuvo su origen en Corea hace más de 2000 años. Se caracteriza por utilizar únicamente las manos y los pies para ejecutar las técnicas en un combate libre, ya que éste surgió con el propósito de tener un método de defensa contra los ataques enemigos.

El significado de Taekwondo no es preciso, puede traducirse como: “Camino del pie y puños”; “la filosofía del combate con manos y pies”; “El arte de pies y manos”, pero su significado literal es *Tae*: pie, *Kwon*: puño, *Do*: arte o camino.

Es un arte marcial, un deporte olímpico y un medio de defensa personal, que ayuda a desarrollar el cuerpo en forma armoniosa, enseñándonos a controlar los pensamientos y emociones por medio de movimientos estructurados que nos ayudan a lograr una buena defensa en caso de sufrir un ataque.

En otras palabras con este deporte, se obtiene un desarrollo físico y psicomotor, competencias cognitivas y de valores.



### **2.3.- Antecedentes del Taekwondo.**

El origen de las artes marciales se remonta a tiempos muy antiguos que nos llevan hasta los orígenes del hombre en donde, para sobrevivir, había que pelear ya sea por alimento, territorios, metales y, tiempo después, por ideologías y religiones. Aunque no se sabe exactamente cuando comenzaron los combates, se cree que fue con el surgimiento de las grandes civilizaciones.

Según investigaciones históricas el combate comenzó en Egipto con un boxeo muy rudimentario. En Grecia existía el “Pankratos”, el cual era lucha y boxeo a muy altos niveles, siendo esta la primera disciplina con un método de golpeo, pateo y mano abierta que se puede recordar y que para el año 648 a.C fue incluido en las olimpiadas. (Mendiola, 1999: 10)

En Babilonia se encontraron unas placas que datan de año 3000 a.C, las cuales muestran personas en postura de pelea ejecutando técnicas de bloqueo, lo cual indica que, muy probablemente, Mesopotamia ya contaba con un sistema de combate sin armas y que posiblemente tiempo después viajó al este para que se desarrollara en India y después en China. (Mendiola, 1999: 10)

Se cree que el origen de las artes marciales en Oriente se debe gracias a un príncipe hindú, el cual buscó los puntos débiles del hombre clavando agujas en el cuerpo de sus esclavos y, después de tener todos estos puntos identificados, desarrolló diferentes técnicas con pies y manos para lograr los mismos efectos que con las agujas.

Después del periodo neolítico, las tribus asentadas en lo que ahora es Corea del Sur también realizaban actividades físicas y deportivas, las cuales tenemos como ejemplo el Yonggo en el estado de Puyo, el Tongmaeng en Koguryo, Much’ on Ye y Mahan y Kabi en la Dinastía Shilla, ya que en esos tiempo se tenía la necesidad de defenderse de los animales. El hombre analizaba los movimientos de tales y los copiaban, haciéndolos después parte de un método de defensa mejorándolo al Taekyon, el antiguo nombre del Taekwondo.

Se cree que el Taekwondo tiene su origen en el año 37 d.C. gracias a las pinturas que fueron encontradas en la tumbas reales de Muyong-ch’ong y Kakchu-ch’ong, en donde se pueden apreciar escenas de personas practicando este arte marcial.

Durante mucho tiempo los Reinos de Shilla, Paekjar y Koguryo peleaban por la unificación de los reinos. A mediados del S.VII, Shilla hace una alianza con el reino de Koguryo para defender su territorio en contra de las invasiones de piratas japoneses, en donde para lograrlo el Rey Gwanggaeto llevo un ejército de 50,000 soldados con un amplio conocimiento de “Kwonbop”, que era un avanzado sistema de defensa y combate sin armas, técnicas que después fueron enseñadas al ejercito del Reino de Shilla, haciendo con esto a Shilla el reino más poderoso.



El *Hwarang-do*, fue fundado por el Rey Jin Heung, el cual representaba un ejército de élite, estaba compuesto por jóvenes de familias nobles, y éstos además de saber “*Kwonbop*” y “*Subak*” (otro arte marcial originario de Corea), se regían por “*Las cinco reglas para la conducta humana*”, este servía como un código moral y ético que propuso el monje Budista Wonkwang Popsa. Este código enfatizaba la lealtad al país, el respeto a los mayores y el resistirse a derramar sangre en el área de combate. (Cook, 2001:3). Estos “*soldados Hwarang*” para satisfacer su deseo de conocimiento sobre el espíritu y las artes marciales estudiaron danza, poesía, música y filosofía.

La cultura del reino de Shilla y el *Hwarang-do* estuvieron muy influenciados por el Confucianismo, el cual resalta el amor a la familia, el Budismo, del cual viene el alto compromiso por el bien común y el Taoísmo, que les enseñó el balance con la naturaleza de forma armoniosa. (Cook, 2001:4)

Los soldados *Hwarang*, teniendo todos estos conocimientos fueron los que sentaron las bases a través de los años para un arte marcial tan completo, de donde tiempo después se desprende lo que actualmente conocemos como Taekwondo.

Gracias a los guerreros *Hwarang*, la población tuvo orden y prosperidad por mucho tiempo y las artes marciales se volvieron tan populares que no solo eran practicadas por los guerreros, sino que también la gente que habitaba en el reino lo practicaba como un ejercicio para mantenerse en forma y como esparcimiento pero al comienzo del S.X, el poder del Reino de Shilla comenzó a debilitarse ya que había mucha diferencia de clases sociales, un constante incremento en los impuestos y presiones políticas de forma externa, lo cual provoco un cambio en el gobierno del Reino.

Después de eso el Rey T'aejo asumió el liderazgo y nombro a su periodo de gobierno “*Dinastía Koryo*” y se estableció su capital en Sondong. Entre los años 918 y 1391 d.C. hubo muchos cambios en la sociedad los impuesto se eliminaron y la educación era muy importante, pero las constantes invasiones y saqueos por parte de los japoneses y mongoles hicieron que la sociedad se debilitara, en ese tiempo aparecieron las armas de fuego y esto produjo que las artes marciales se debilitaran, a pesar de que los reyes usaban las artes marciales como entretenimiento durante las ceremonias de estado y eventos deportivos. Tantos fueron los saqueos de los japoneses y los mongoles que lograron disolver el gobierno de esta dinastía.

En 1392 el Genreal Yi-Song Gye tomó el control sobre la nación y estableció la *Dinastía Yi*, la cual fue la dinastía con el periodo más largo de gobierno hasta el año de 1910. Durante el gobierno de esta *Dinastía* se distinguió el Rey Saejong, quien en 1433 creo el alfabeto coreano como lo conocemos hoy en día. Gracias a este alfabeto la educación y la literatura se hicieron más fuertes en la población, pero al mismo tiempo hubo un choque entre los pensamientos Budistas y Confucianistas, ya que estos últimos tenían una gran adherencia a las artes literarias más que



a las disciplinas marciales y con esto la práctica del Taekkyon y el Subahk se vieron eliminadas, haciendo que estas solo se practicaran en los monasterios en secreto.

Para el año de 1592 los Japoneses invadieron Corea, en se entonces conocido como Chosun, para realizar un ataque masivo contra China. Gracias a que las artes marciales se siguieron practicando, aunque no de una forma tan popular como se había hecho antes, logro sobrevivir a la ataque. El Almirante Yi hizo que Corea se mantuviera independiente; los ministros integrantes del Gobierno Real se dieron cuenta de su error al prohibir las artes marciales y volvieron a apoyar su práctica como medio de defensa. Una evidencia de esta renovación en el gobierno y la sociedad, queda un libro titulado “Muyedobo-Tongji” el cual es un texto ilustrado de artes marciales, éste contenía las técnicas que se debían practicar y aprender los integrantes del ejército; estas técnicas son muy parecidas a la que actualmente se practican en el Taekwondo.



Fig. 29

Las artes marciales quedaron prohibidas una vez más gracias a que Japón logró invadir Corea en 1910 trayendo con esto el fin de la Dinastía Yi (Chosun) (Cook, 2001,7) y poniendo al Imperio Coreano bajo el dominio de Japón.

Durante la ocupación Japonesa, se trató de terminar con todos los vestigios de la cultura Coreana destruyendo escuelas y documentos históricos y prohibiendo la práctica de artes marciales, además de perseguir y ejecutar a los Maestros que las practicaban; muchos de ellos para evitar tales persecuciones, huyeron a China o América, y aquellos que se quedaron fueron obligados a servir en la guerra en Japón practicando “Karatedo” y una vez más la práctica del Taekwondo se encontraba en los monasterios y pueblos muy lejanos a la capital, ya que se entrenaba en secreto.

Después de la segunda Guerra Mundial Corea al fin pudo recobrar su independencia de Japón y China y en el intento de restablecer la identidad nacional se abrieron muchas escuelas de artes marciales de diferentes técnicas con influencia de china y Japón; pero en 1952 Corea tiene una guerra civil y muchos maestros mueren y a partir de ahí varias escuelas o “Kwans” comenzaron las negociaciones en Abril de 1955 para unificar los diferentes estilos y crear al Taekwondo como



se le conoce hoy en día.

En el pasado, las artes marciales eran consideradas armas secretas por la familia y la nación, pero ese no fue el caso cuando en 1950 el Comité Olímpico Internacional reconoció al Taekwondo como un sistema de defensa propia.

En 1961 se forma la Asociación Coreana de Taekwondo (KTA por sus siglas en inglés) presidida por el General Choi Hong Hi y se expande el Taekwondo por todo el mundo. En 1962 la KTA pasó a formar parte de la Asociación Coreana de deportes Amateur y en 1963 el Taekwondo participó en el 44° Campeonato de Nacional de Juegos Atléticos y en 1966 se fundó la Federación Internacional de Taekwondo (ITF) con su sede principal en Canadá.

En 1973 se establece la Federación Mundial de Taekwondo, en Seúl, Corea del Sur; después el 25 de enero de 1975 el Dr. Kim Un Yong fue elegido como presidente de la KTA, en ese entonces teniendo al *Kukkiwon* (Centro principal de entrenamiento y enseñanza del Taekwondo) como sede en el mismo lugar.

En ese mismo año, se lleva a cabo el Primer Campeonato de Taekowndo en Seúl, Corea del Sur, y así, el taekwondo se abrió y se esparció por todo el mundo, contando con la participación de más de 30 países. (Lee, 2010:29)



Fig. 30

En 1988, el Taekwondo entra a la Olimpiadas como deporte de exhibición, siguiendo así en los Juegos de Barcelona en 1992 y en las Olimpiadas de Sidney 2000 entra como deporte oficial al programa de los Juego Olímpicos.

En México, en 1968 se comenzó a enseñar el Taekwondo con el Profesor An Dae Sup por medio de la Asociación México-Japonesa. Pero su crecimiento real fue gracias al doctor Manuel Mondragón



y Kalb quien invita al Maestro Dai Won Moon, que había enseñado el Taekwondo en Texas años antes en 1969 comenzó a dar clases en la Ciudad de México. (Mendiola, 1999:20)

Pocos años después surge la primer generación de cintas negras formada por el Prof. José Luis Olivares y el Prof Sergio Fonseca; la segunda generación estuvo formada por los profesores Isafas Dueñas y Arturo Mondragón; después vinieron la tercera y cuarta generación, en donde podemos encontrar a diferentes profesores de alto renombre en el Taekwondo en México.

Los profesores Travis Lee y Ramiro Guzmán, quienes estuvieron en la primera y segunda generación, llegaron a México ya formados como cintas negras y al mismo tiempo el Prof. Sergio Chávez comenzaba a abrirse camino. Pronto tuvo muchos alumnos y el taekwondo se extendió rápidamente en todo la república mexicana.

En los primeros cuatro Campeonatos Mundiales, México obtuvo un segundo lugar, dos terceros lugares y un cuarto lugar mundial y con esto se da a conocer a nivel mundial el impulso del Taekwondo en México. En ese momento, el Taekwondo y las artes marciales tienen un boom, que gracias a las competencias y campeonatos, además de películas y series de televisión que hacían referencia a estas, cada vez se tenían más alumnos en la práctica del Taekwondo. (Mendiola, 1999:21)

Para 1979 en Stuttgart, Alemania, México ocupó el segundo lugar a nivel mundial, y después se obtuvieron excelentes resultados en campeonatos Panamericanos y Norte americanos, juegos de invitación y pre-juegos mundiales ya que en ellos el taekwondo mexicano siempre obtenía el primer lugar.

En 1980 hubo una gran diferencia de ideologías, intereses políticos y económicos, lo cual provocó un distanciamiento, formándose nuevas agrupaciones. Por lo mismo el rendimiento bajó, aunque se seguía manteniendo el 8º lugar a nivel mundial. En 1989 se llevó a cabo una reestructuración, la cual fue dirigida por el Lic. Barrientos, en donde cada agrupación se estructuraría a nivel estatal. Para octubre del mismo año, México participó en el Campeonato Mundial de Taekwondo en Corea, y fue ahí donde se notaría el desacuerdo entre organizaciones, ya que el equipo varonil no obtuvo medalla alguna; solo el equipo femenino logró una medalla de plata y una de bronce.

Para 1990, el Prof. Víctor Soriano, nuevo presidente de la Organización de Taekwondo en México, trató de unir a las diferentes agrupaciones existentes en ese momento, logrando su objetivo poco a poco; tiempo después, el Prof. Jesús Moreno hijo, logró la reunificación total de todas la agrupaciones y gracias a ello el nivel que México tuvo en años anteriores regresó en Barcelona 92, en donde México obtuvo el quinto lugar mundial.

En años posteriores México siguió cosechando logros y excelentes resultados en las diferentes



competencias y campeonatos ascendiendo hasta lograr colocarse en los primeros siete del mundo.

Actualmente los competidores de Taekwondo siguen demostrando su gran nivel obteniendo medallas para el país en Juegos Olímpicos y Panamericanos además de competencias mundiales, tanto en combate como en formas; siendo así en la actualidad una gran potencia en el desarrollo de nuevos talentos en el deporte.

## 2.4.- Filosofía del Taekwondo.

Debemos de saber que el Taekwondo no sólo es un deporte y arte marcial, sino también una forma de vida que está conectado a nosotros en cada movimiento.

La filosofía del Taekwondo representa la filosofía del cambio, ya que nuestra vida depende del movimiento.

Sus principios se pueden explicar con los principios de “*Sam Jae*” o de los tres elementos, el principio de “*Eum*” la oscuridad o lo negativo y el principio de “*Yang*” lo positivo o la luz. El principio de “*Sam Jae*” hace referencia a “*Cheon*” el cielo, a “*Ji*” la tierra y a “*In*” el hombre, en donde estos tres elementos se encuentran para formar uno solo.

El “*Sam Jae*” y los cambios de “*Eum*” y “*Yang*” forman “Los ocho trigramas para lo divino” en el “Libro de los Cambios”. Estos trigramas los podemos encontrar reflejados en los “*Taeguks*,” mismos que se explicarán más adelante. El principio de “*Eum*” y “*Yang*” es el principio de la vida, ya que establecen que todo tiene un opuesto, pero el *Taeguk* o el gran absoluto representa que “*Eum*” y “*Yang*” son uno mismo. ([http://www.wtf.org/wtf\\_spanish/site/about\\_taekwondo/philosophy.html](http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/philosophy.html), 17-01-2013)

### 2.4.1.- Significado filosófico de Dobok.

El *dobok* o *handobok* es el uniforme que se utiliza para practicar Taekwondo. Está compuesto por un pantalón, una casaca y la cinta, en donde la casaca simboliza al cielo, el pantalón la tierra y la cinta el hombre. Se puede apreciar que guarda un cierto parecido con el *hanbok*, la vestimenta tradicional de Corea.

El *dobok* tiene tres formas principales: el círculo (*Won*), el cuadrado (*Bang*) y el triángulo (*Kak*),



los cuales tienen su propio significado: “El círculo simboliza al cielo, el cuadrado representa la tierra y el triángulo al hombre, en donde la conjunción de los tres da lugar al universo, conocido como *Samilshingo*” (Lee, 2010:43) En la casaca del *dobok*, el círculo se localiza en la cintura del uniforme, el cuadrado en los puños de las mangas y lo triangular en las terminaciones de la cadera. En los pantalones, el círculo se encuentra en la cintura, lo cuadrado en las terminaciones de las piernas y lo triangular en el tiro del pantalón.

“El color blanco simboliza la formación del universo, el origen del universo es el principio de todo lo demás”. (Lee, 2010:43) El significado filosófico dicta que siempre se debe de tener el *dobok* limpio y cuidado, además de tratarlo con el respeto que se merece.



Fig. 31

#### **2.4.2.- Significado filosófico de la cinta.**

También es conocida como *Horitti* o *Yodae*. La cinta representa al hombre, por lo tanto, cuando uno la ata a la cintura de forma simétrica, simboliza que uno está centralizando y organizando el poder humano.

Aquí también se pueden encontrar las tres figuras principales: lo circular se encuentra en la forma en que se coloca alrededor de la cintura, lo cuadrado en las terminaciones de ambas partes de las puntas de la cinta y el triángulo en el nudo.



Fig. 32

## 2.5.- Cintas y grados en el Taekwondo.

En el Taekwondo, existen cintas de diferentes colores, que son los grados que uno va obteniendo conforme a la práctica y los exámenes que se realizan para demostrar que se ha entrenado lo suficiente siendo acreedor al siguiente grado.

Estas cintas y sus grados están establecidos por la Federación Mundial de Taekwondo (WTF por sus siglas en inglés) y el Kukkiwon, que es la sede principal del Taekwondo alrededor del mundo.

Estas cintas son: Blanca, amarilla, verde, azul, roja y negra. Cada cinta, de la blanca a la roja, tiene su nivel principiante y avanzado. A cada color de cinta y su nivel se les identifica con un número que va en forma descendente del 9° hasta el 1° “Kup”, excepto la cinta negra, la cual se identifica por ir en numeración ascendente del 1° al 9° “Dan”. También existe el 10° Dan. Este significa la completa y total perfección, las personas no son completamente perfectas, todos contamos con defectos, por pequeños que estos sean, por lo tanto nunca se va a encontrar una persona que cuente con el 10° Dan. Normalmente este grado se le otorga de una forma honorífica a los grandes Maestros cuando éstos fallecen.

Quedando las cintas y grados de la siguiente manera:

Cinta	Nivel	Grado
Blanca	Principiante	10° Kup
	Avanzada	9° Kup
Amarilla	Principiante	8° Kup
	Avanzada	7° Kup



Verde	Principiante	6° Kup
	Avanzada	5° Kup
Azul	Principiante	4° Kup
	Avanzada	3° Kup
Roja	Principiante	2° Kup
	Avanzada	1° Kup
Negra		1° Dan
		2° Dan
		3° Dan
		4° Dan
		5° Dan
		6° Dan
		7° Dan
		8° Dan
		9° Dan

Los colores de las cintas tienen un significado de ser, esto se asemeja a una planta que va creciendo: desde la cinta blanca, cayendo del cielo a la tierra sin saber nada, ya que uno es inocente y puro. Pasa por todo el proceso de crecimiento y, cuando uno llega a la cinta negra, ya tiene toda la experiencia y comienza a perfeccionar y a pulir sus conocimientos, subiendo de la tierra hasta el cielo como un ser perfecto y humilde.

Cinta	Significado
Blanca	Pureza e inocencia
Amarilla	Semilla y tierra que brinda los nutrientes necesarios para el crecimiento del árbol.
Verde	Primer tallo sano con follaje que sale de la tierra.
Azul	Crecimiento del tallo y raíces fuertes.
Roja	Florecimiento y nacimiento de un fruto que preserva al árbol.
Negra	Absorción de todos los conocimientos, madurez y habilidad. Punto de partida hacia el cielo, para buscar el conocimiento y la perfección.



## 2.6.- Técnicas y posiciones básicas en el Taekwondo

Hay diferentes técnicas y posiciones que todo practicante debe de saber al llegar a la cinta negra. Cada una de estas técnicas se aprenden de acuerdo a la cinta y al nivel al que se vaya avanzando, ya que estas técnicas suben de dificultad con el cambio de color de cinta, lo que significa que se tiene una experiencia previa en la práctica del Taekwondo.

Estas técnicas consisten en posiciones “Seogi”, defensas “Makki”, golpe con puños “Jireugi”, patadas “Chagui” y golpes con diferentes partes de la mano y/o brazo “Chigui”.

“Seogi” o Posición.

Nombre en Coreano	Nombre en Español
Naranhi Seogi	Posición con los pies separados y paralelos
Ap Seogi	Posición Natural (hacia adelante)
Ap Kubi	Posición Larga (Hacia a delante)
Dwitkubi	Posición Corta
Oreun (wen) Seogi	Posición Semi-Corta
Dwikkoa Seogi	Posición Cruzada (por detrás)
Apkkoa Seogi	Posición Cruzada (por delante)
Beom Seogi	Posición de Tigre.
Moa Seogi	Posición cerrada (pies juntos)
Juchum Seogi	Posición a caballo
Hakdari Seogi	Posición de diamante

“Makki” o Defensa.

Nombre en Coreano	Nombre en Español
Arae Makki	Defensa baja
Montong Makki	Defensa interior
Olgul Makki	Defensa Alta
Momtong Bakkat Makki	Defensa exterior
Sonat Makki	Defensa Media con mano abierta

“Jireugi” o Golpe.

Nombre en Coreano	Nombre en Español.
Baro Jireugi	Golpe medio con mano y pie contrario
Bandae Jireugi	Golpe medio con mano y pie del mismo lado
Jeocho Jireugi	Doble golpe medio (fuera del centro)
Olgul Jireugi Baro Jireugi	Golpe a la cara
Yop Jireugi	Golpe de lado

“Chagui” o Patada.

Nombre en Coreano	Nombre en Español
Ap Chagui	Patada de frente
Dollyo Chagui	Patada circular
Yop Chagui	Patada de lado



## “Chigui” o Golpe

Nombre en Coreano	Nombre en Español
Ap Chigui	Golpe de nudillos
Olgul Bakkat Chigui	Golpe de nudillos a la cara
Palkup Dollyo Chuigi	Golpe de codo (circular)
Palkup Yop Chigui	Golpe de codo (lado)

### 2.7.- Poomsae para cintas básicas.

Los *poomsae* o formas son un conjunto de movimientos coordinados de defensa y ataque que se realiza de forma individual moviéndose en todas direcciones de acuerdo a un orden y una figura pre-establecida; cada forma tiene un determinado número de movimientos, los cuales corresponden a ciertos símbolos como los trigramas para los Taeguks (formas para las cintas de la blanca principiante a la roja avanzada) o con semejanza a lugares o la naturaleza para las formas de cintas negras.

Todas estas formas están compuestas por defensas, patadas y golpes, las cuales deben de ser ejecutadas con fuerza y se tiene que estar relajado; pero al mismo tiempo deben de ser precisas y elegantes además de llevar un ritmo.

“Las formas siempre inician hacia el lado izquierdo con una defensa, ya que la filosofía del taekwondo nos enseña siempre a defender antes de atacar” (Mendiola, 1999:136). Todas las formas tienen simetría hacia sus lados laterales e inician y terminan en el mismo lugar; si uno inicia y termina en el mismo lugar quiere decir que se está en equilibrio, en armonía y que se tiene una buena ubicación del cuerpo en el espacio.

En la palabra *Taeguk*; *Tae* significa grandeza, y *Guk* significa eternidad, esta palabra contiene la filosofía de la esencia del todo, por lo tanto no tiene ni principio ni fin. Estos pensamientos se basan en el I-Ching o Libro de las Mutaciones, en donde se explica que hay ocho teorías filosóficas de donde salen los ocho trigramas para los Taeguks, estos están representados por tres líneas horizontales, a los cuales se les llama trigramas, en donde la línea cortada representa al ying (- -) que es lo femenino, la obscuridad, el negro o lo negativo; y la línea continua representa el yang (—) el cual será su opuesto, lo masculino, luz, blanco, positivo, etc.

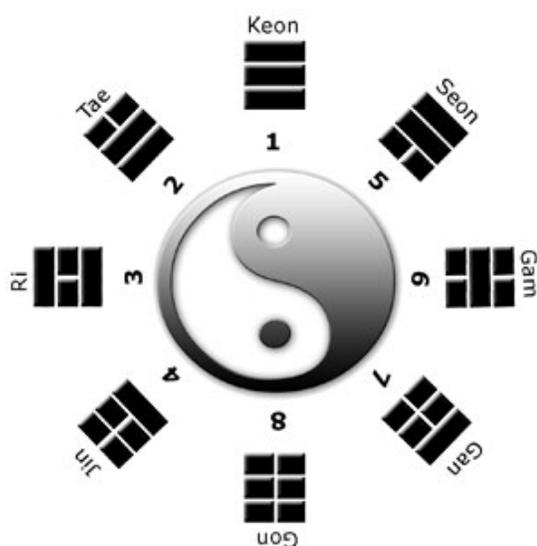


Fig. 33

Cuando se avanza por una línea yang, se darán cuatro pasos, dos de un lado y dos del otro y cuando se avance sobre una línea ying, solo se darán dos pasos, uno de cada lado.

Taeguk 1 “Il Yang”



Representa al Keon o cielo, y al yang. El Keon simboliza el comienzo de la creación y del universo, además de que determina la dirección y representa al camino de la vida; por lo tanto se comienza con esta forma en el inicio de la práctica del taekwondo, ya que sus movimientos son sencillos.

Taeguk 2 “I Yang”



Simboliza al Tae o lago, el cual representa a la dureza interna y la suavidad interna, la juventud, la calma y la alegría además de la acción, la vida física y el llevar a cabo algún propósito.



### Taeguk 3 “Sam Yang”



Es la representación del Yi, el fuego, que es lo caliente y lo brillante. El fuego, es el que sale de nuestro cuerpo, el cual es de limpieza y purificación interna. Este *Taeguk* ayuda a desarrollar los sentimientos de justicia y amor.

### Taeguk 4 “Sa Yang”



Simboliza el “Jin” el cual es el trueno, el cual es símbolo de gran poder, dignidad y lo excitante. Como el trueno, significa lo inesperado, el despertar y el temor además del crecimiento fuerte y rápido.

### Taeguk 5 “O Yang”



Es el “Son” o viento, el cual significa la fuerza divina y la serenidad en relación a su fuerza y su debilidad. Simboliza lo suave y lo fuerte, lo visible y lo invisible y la edad adulta.



### Taeguk 6 “Yuk Yang”



Representa el “kam”, el cual es el agua; significa la corriente de agua suave e incesante. Simboliza al espíritu atrapado en nosotros, lo inconsciente, lo consciente, las emociones, los deseos, la purificación y el amor.

### Taeguk 7 “Chil Yang”



Es el “Kan”, que representa a la montaña, además significa pesadez y firmeza, además de la detención y la pausa decisiva con energía. Simboliza la estabilidad, la tranquilidad.

### Taeguk 8 “Pal Yang”



Simboliza el “Kon”; representa al “Yin” y la tierra, es el asentamiento así como el principio del final, la energía de la receptividad y la obscuridad. Se caracteriza por la transformación, ya que al tener todas las líneas abiertas, da la idea de estar abierto a un cambio pacífico.



## 2.8.- Poomsae para cintas negras

### Koryo



Simboliza el “*seonbae*”, el cual es un hombre fuerte y transformado que se caracteriza por un gran espíritu marcial. Tiene y representa al espíritu de toda la gente de Corea, ya que este espíritu es el que se ha heredado desde la época antigua en los tiempos de la antigua dinastía Koryo, la cual le da el nombre a este *poomsae*. En la escritura china que representa a este caracter, significa “*seonbe*” o “*seonbi*” el cual es un hombre virtuoso y letrado en el idioma Coreano.

### Keumgang



El *Keumgang* es el diamante y como tal simboliza la dureza, el poder y la majestuosidad. Este *poomsae* tiene este nombre gracias a la Montaña *Keumgang-san* en Corea del Sur, la cual es considerada como el centro del Espíritu Nacional. Tiene como antecedentes a los “*Keumgang Yoksa*” o Guerreros *Keumgang*, los cuales fueron nombrados así por Budha; estos guerreros eran los guerreros divinos. Su trazo simboliza a una montaña con cambios infinitos.



### Taebek.



Es el nombre de la montaña *Pekto*, *Taebek* significa “Montaña brillante”, ahí fue en donde *Tangun* fundó Corea. La Montaña Brillante refleja lo sagrado del alma y los pensamientos de *Tangun* sobre el ideal humanitario. El trazo chino de este *poomsae* es el “*Klike*” que simboliza el punto entre el cielo y la tierra, significando al hombre que fundó la nación por orden del cielo.

### Pyongwong



*Pyongwong* es la planicie vasta y extensa, simboliza la fuente de vida para todas las criaturas y el lugar dónde el ser humano vive la vida. Está basado en la idea de paz y lucha. Su trazo es una línea horizontal que significa origen y transformación de lo plano.

### Sipjin



Este *poomsae* es derivado de las 10 criaturas más longevas de la naturaleza, las cuales son: el sol, la luna, la montaña, el agua, la piedra, el pino, la hierba de la eterna juventud, la tortuga, el ciervo y la grulla. Hay dos cuerpos divinos, tres recursos naturales, dos plantas y tres animales; y todo estos le dan fe y esperanza al hombre. El trazo chino significa el número infinito del sistema decimal y el incesante desarrollo.



### Jitae.



*Jitae* significa “hombre parado con los dos pies en el suelo y ve al cielo”. El hombre representa ese camino de lucha de vida para la humanidad. También significa que la tierra es un lugar donde todos pueden encontrar la paz. Su trazo chino significa “un hombre de pie en la tierra para subir al cielo”

### Chonkwon



Tiene como significado “Cielo todopoderoso”, el cuál es el origen de todo ser vivo y del cosmos. Su competencia infinita significa la creación, el cambio y la contemplación. El ser humano siempre ha usado el nombre del cielo para dar significado a muchas cosas en la tierra, ya que sentía miedo del poder de los cielos. El trazo chino de este *poomsae* significa la interdependencia del hombre y el cielo.

### Hansu



*Hansu* es el agua, esa sustancia que preserva la vida y ayuda a que crezcan los seres vivos. Simboliza el comienzo y desarrollo de la vida, la fuerza y la debilidad, la magnificencia, la armonía y la adaptabilidad. Su trazo chino simboliza el agua.



*Ilyeo*



Es el pensamiento del Monje Budista de la dinastía Silla *San Wonhyo*, este se caracteriza por la unidad de la mente y el cuerpo, la cual dice que llega un punto donde un círculo o línea terminan juntándose. Este *poomsae* representa la armonía entre el cuerpo y el espíritu, la cuál es la esencia de las artes marciales ya que después de mucho y entrenamiento se llega a la cultivación total del espíritu y con ello la práctica del Taekwondo, esto es cuando uno llega al estado de iluminación y logra separar los deseos del mundo y se deja a un lado los pensamiento egoístas. El trazo de este *poomsae* simboliza al Budista Mark (Swastika) en conmemoración a *San Wonhyo*, en ese estado desinteresado en el Budismo, en donde el origen la sustancia y el servicio entran en congruencia.

## 2.9.- Poomsae para competidores: *Bigak* y *Hanryu*.

Estos nuevos *poomsae* se presentaron y se dieron a conocer por primera vez en el año 2007, en el Mundial de Formas, que se llevó a cabo en la Ciudad de Incheon, en Corea del Sur. Estos *Poomsae* se llaman *Bigak* y *Hanryu*, el *Bigak* es el *poomsae* para competidores hasta 40 años y el *Hanryu* es para los competidores de 41 años en adelante.



*Bigak* es un *poomsae* con movimientos, rápidos y ágiles, que requieren de mucha precisión y elasticidad, las cuales son habilidades que poseen las personas jóvenes. Los movimientos de este *poomsae* representan la juventud y agilidad de los jóvenes.

El *poomsae Hanryu* es el *poomsae* que tiene movimientos lentos y fuertes, los cuales requieren de mucha concentración y entrenamiento para poder dominarlos y perfeccionarlos por completo.



El que sus movimientos sean lentos, no quiere decir que sea más fácil, al contrario, es más difícil ya que se requiere de gran destreza y control de uno mismo y del cuerpo para poder realizar este *poomsae*.





# CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA







## Capítulo 3.- Metodología.

En este capítulo se puede observar todo el proceso de bocetaje, tanto para las fotografías como para el diseño de manual hasta llegar al producto final; el cual conjunta toda la investigación presentada en los capítulos anteriores; retomando fotográficamente la iluminación y el proponer la aplicación de la fotografía deportiva y de artes marciales para su introducción en el campo de la enseñanza, en donde esta puede ser de gran ayuda para el entendimiento de diferentes técnica deportivas. Del *Taekwondo* se retoma la filosofía, la elegancia, parte de la historia y el significado de los *taeguks* para el diseño tanto fotográfico como del diseño del manual.

Como mencioné anteriormente, el poomsae Bigak fue dado a conocer en el 2007, en el Campeonato Mundial de formas, del cual hasta ahora solo se le puede ver y conocer a través de videos de competidores o equipos de exhibición de diferentes universidades y asociaciones de Corea del Sur, los cuales no vienen explicados, por lo tanto me basé en estos videos para conocer, obtener y realizar el manual que presento a continuación.

### 3.1.- Observación del Poomsae.

Para diseñar adecuadamente los contenidos, las fotografías con el poomsae explicado paso a paso y el manual, es necesario primero observar detenidamente el *taeguk* y separar los movimientos para una mejor comprensión.

El proceso que se siguió para obtener la forma desglosada en movimientos es:

- 1.- Observar los videos (3).
- 2.- Volver a ver los videos deteniéndose en cada movimiento.
- 3.- Realizar el movimiento que se observó.
- 4.- Describirlo y anotarlo.
- 6.- Revisar la redacción y acomodarlo de forma que la instrucción sea clara.
- 7.- Volver a revisar el poomsae con la redacción obtenida para verificar que no haya errores.

Después de realizar esto, se obtuvo como resultado el orden los movimientos y las direcciones del poomsae de la siguiente manera:

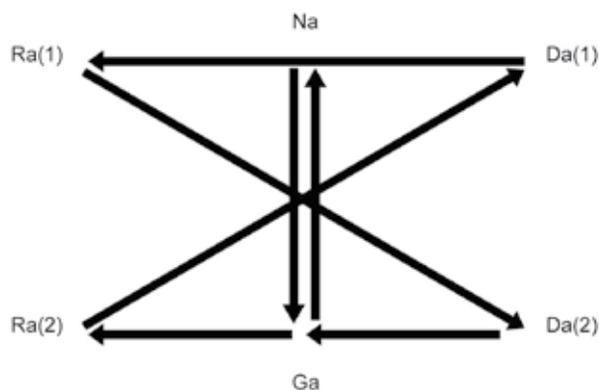


Fig. 34

### **Bigak.**

Posición de Jumbi

Hacia Ga.

- 1.- Doble defensa media mano cerrada con mano izquierda, avanzar en posición corta, pie izquierdo adelante.
- 2.- Defensa exterior mano abierta con mano derecha. Sin avanzar, cambiar a posición larga (pie izquierdo a delante)
- 2-1.- Golpe medio con mano izquierda
- 2-2.- Golpe medio con mano derecha
- 3.- (Hacia adelante) Juntar el pie derecho con el izquierdo
- 3-1.- Hacer golpe medio con mano izquierda avanzando en posición larga, pie izquierdo adelante.
- 4.- Patada de frente con pierna derecha
- 5.- Patada circular con tijera con pierna derecha
- 6.- Patada de frente con tijera con pierna derecha
- 6-1.- Caer con golpe de nudillos con mano derecha en posición cruzada pie izquierdo por detrás



¡Kiap!

Girar por la espalda hacia Ra 2 (izquierda)

7.- Hacer defensa baja con mano abierta con mano izquierda, en posición de caballo.

8.- Hacer golpe medio y defensa exterior con mano derecha, mientras se cambia a posición larga, pie izquierdo adelante.

8-1.- Golpe medio y defensa exterior con mano izquierda. (sin cambiar posición)

8-2.- Golpe medio con mano derecha. (sin cambiar posición)

9.- Empezando con pie derecho, dar dos pequeños pasos y patada de lado saltando con pie derecho,

9-1.- Caer con doble defensa media mano cerrada con mano derecha, en posición corta, pie derecho adelante.

9.2.- Golpe medio con mano izquierda, cambiando a posición larga, pie derecho al frente.

Girar hacia Da 1 (izquierda)

10.- Hacer defensa exterior asistida con mano izquierda, con mano derecha abierta sobre la parte interior del brazo izquierdo. En posición de tigre pie izquierdo al frente.

11.- Lentamente hacer patada de lado con pierna izquierda.

12.- Sin avanzar, hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna izquierda

12-1.- Caer defensa media mano abierta con mano derecha, en posición larga, pierna izquierda adelante.

13.- Hacer patada circular con pie derecho

14.- Hacer patada circular saltando, girando por la espalda, con pie derecho

15.- Hacer patada de giro abierto a la cara con pie izquierdo.



- 15.1.- Terminar con pie izquierdo atrás en posición corta y doble defensa media mano cerrada con mano derecha.
- 16.- Regresar pierna derecha atrás, hacer doble defensa media mano cerrada con mano izquierda, en posición corta.
- 17.- Hacer patada circular con pucho con pie izquierdo
- 18.- Hacer patada circular con tijera con pie izquierdo
- 19.- Hacer patada de giro recto saltando con pie izquierdo
- 19-1.- Caer con defensa alta mano abierta, con mano izquierda, en posición larga pie izquierdo adelante.
- 19-2.- Hacer golpe medio con mano derecha.
- 20.- Dar un paso adelante con pierna derecha y dar un golpe medio lateral con mano izquierda en posición a caballo, pierna izquierda adelante. ¡kiap!

Girar por el frente hacia Ra 1 (derecha)

- 21.- Lentamente hacer defensa baja con mano abierta con mano derecha en posición corta, pierna derecha adelante.
- 22.- Golpe de nudillos a la cara con mano derecha, cambiando a posición cruzada pie izquierdo por detrás.
- 23.- Patada de frente con pie derecho
- 23-1.- Caer en posición larga pie derecho adelante y hacer golpe a la cien, mano abierta con la palma hacia abajo con mano derecha
- 23.2.- Golpe al cuello con la parte interior de la mano de arriba con mano izquierda hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna izquierda al frente
- 23-3.- Defensa exterior con mano izquierda,
- 23.4.- Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano derecha, y después con mano izquierda.



24.- Con pie derecho, patada de frente hacia Ra 1

24.1.- Caer con defensa baja lateral con mano cerrada en posición a caballo.

25.- Cambiar a posición larga, pie derecho adelante, golpe medio y defensa exterior con mano izquierda

25-1.- Golpe medio y defensa exterior con mano derecha

25-2.- Golpe medio con mano izquierda.

26.- Dar un pequeño paso empezando con el pie izquierdo y hacer patada de lado saltando con el pie izquierdo,

26-1.-Caer con doble defensa media con mano cerrada con mano izquierda en posición corta, pie izquierdo adelante.

26-2.- Con mano derecha hacer golpe medio mientras se cambia a posición larga pierna izquierda adelante.

Girar por la espalda hacia Da 2 (derecha)

27.- Hacer defensa exterior con mano derecha, asistida con la palma de la mano izquierda sobre el interior del brazo, en posición de tigre, pie derecho adelante.

28.- Lentamente patada de lado con pierna derecha,

29.- Hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna derecha sin bajar la pierna.

29-1.-Caer en posición larga pierna derecha adelante y con mano izquierda bloqueo al acara con mano abierta.

30.- Dar una patada circular con pierna izquierda,

31.- Hacer patada circular saltando, girando por la espalda Con el pie izquierdo.

32.- Con pie derecho, dar una patada de giro abierto a la cara,

32.1.- Terminar con pie derecho atrás en posición corta y con mano izquierda hacer doble defensa media con mano cerrada.



33.- Hacer doble defensa media mano cerrada con mano derecha y regresar pierna izquierda atrás, en posición corta.

34.- Patada circular con pucho con pie derecho.

35.- Patada circular con tijera con pie derecho.

36.- Patada de giro recto saltando Con pie derecho.

36.1.- Caer con defensa alta mano abierta mano derecha en posición larga pierna derecha adelante,

36.2.- Golpe medio mano izquierda.

37.- Dar un golpe medio lateral con mano derecha, mientras se da un paso adelante con pierna izquierda y terminar en posición a caballo lateral con pierna derecha adelante;kiap!.

Girar por la espalda hacia Ra 2 (izquierda)

38.- Hacer lentamente defensa baja mano abierta con mano izquierda, en posición corta, con pierna izquierda adelante.

39.- Golpe de nudillos a la cara, con mano izquierda, en posición cruzada, pie derecho por detrás.

40.- Hacer patada de frente con pie izquierdo y caer en posición larga pie izquierdo adelante

40-1.- Con mano izquierda dar un golpe a la cien con mano abierta, palma hacia abajo, con mano derecha,

40.2.- Dar un golpe al cuello con la parte interior de la mano de arriba hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna derecha al frente

40.3.- Hacer defensa exterior con mano derecha

40.4.- Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano izquierda y después con mano derecha, sin avanzar.

41.- Patada de frente con pierna izquierda



Caer hacia Na.

42.- Hacer doble defensa baja mano abierta con mano derecha en posición corta, pie derecho adelante.

43.- Hacer doble defensa baja mano abierta con mano izquierda y avanzar en posición corta, pie izquierdo al frente.

44.- Hacer bloqueo medio mano abierta con mano izquierda, sin avanzar, cambiar a posición a caballo.

45.- Golpe de dorso a la cara con mano derecha girando por la espalda, terminar en posición cruzada, pie izquierdo por detrás.

45-1.- Defensa baja mano cerrada con mano derecha sin cambiar posición.

46.- Girar por el frente y hacer doble defensa alta cruzada mano cerrada, con mano derecha por arriba en posición larga, pie izquierdo adelante.

47.- Con doble defensa baja cruzada mano abierta, mano derecha por arriba, regresar pie izquierdo a posición de tigre

48.- Dar dos pequeños pasos empezando con pierna derecha y hacer doble ataque a las costillas mano cerrada juntando los pies, flexionando rodillas.

49.- Con doble golpe al pecho manos abiertas, avanzar en posición larga, pie derecho al frente.

50.- Juntar pie izquierdo con el derecho y dar golpe medio con mano derecha avanzando en posición larga, pierna derecha al frente. ¡Kiap!

Posición de *Jumbi*.

Al finalizar el análisis de los movimientos del *taeguk*, me percaté de la figura que se forma según la trayectoria y orden de pasos en los movimientos; la cuál es la siguiente:

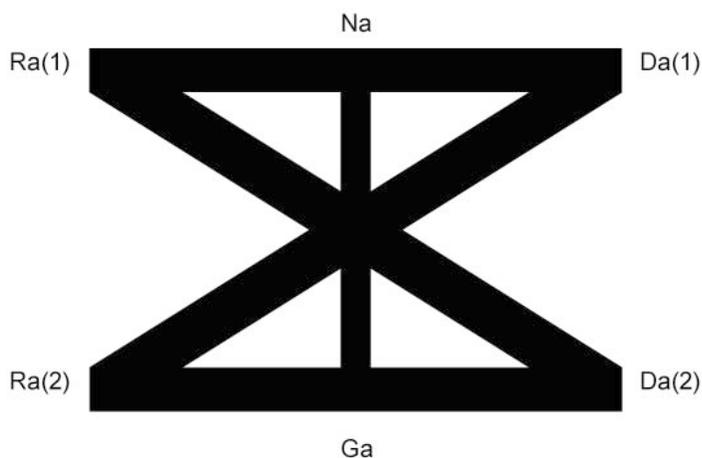


Fig.35

### 3.2.- Toma fotográfica.

Para la toma fotográfica tuve que hacer una lista de las actividades que tendría que realizar, los recursos materiales y humanos que necesitaría para llevarla a cabo de la mejor manera; a continuación presento dicha ruta crítica.

#### 3.2.1.- Planeación de la toma fotográfica.

Ruta Crítica para la toma fotográfica

Actividad	Recursos materiales	Recursos humano
Análisis del Taeguk "Bigak"	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Computadora</li><li>➤ Videos</li><li>➤ Material de apoyo para referencias técnicas</li><li>➤ Papel</li><li>➤ Lápiz</li><li>➤ Goma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yo misma</li><li>➤ Asesor conocedor en el tema del Taekwondo</li></ul>



Planeación de iluminación para la toma fotográfica.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Computadora</li><li>➤ Papel</li><li>➤ Lápices</li><li>➤ Goma</li><li>➤ Plumas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yo misma</li></ul>
Bocetos de la toma fotográfica.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Papel</li><li>➤ Lápices</li><li>➤ Goma</li><li>➤ Cámara</li><li>➤ Computadora</li><li>➤ Videos</li><li>➤ Análisis del taeguk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yo misma</li></ul>
Storyboard	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Computadora</li><li>➤ Lápices</li><li>➤ Goma</li><li>➤ Plumas</li><li>➤ Papel</li><li>➤ m a t e r i a l especializado para referencias</li><li>➤ Análisis del taeguk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yo misma</li></ul>



Toma fotográfica	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cámara</li> <li>➤ Pila</li> <li>➤ Tripie</li> <li>➤ Lámparas</li> <li>➤ Difusores y rebotadores</li> <li>➤ Tarjeta de memoria.</li> <li>➤ Fondo de tela con color neutro</li> <li>➤ Story board impreso</li> <li>➤ Papel</li> <li>➤ Lápiz</li> <li>➤ Goma</li> <li>➤ Maquillaje</li> <li>➤ Dobok (uniforme de Taekwondo)</li> <li>➤ Cinta Negra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yo misma (fotógrafa)</li> <li>➤ Asesor técnico especializado</li> <li>➤ Modelo</li> <li>➤ Asistente de fotógrafo</li> </ul>
Retoque fotográfico	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tarjeta de memoria</li> <li>➤ Computadora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yo misma</li> </ul>

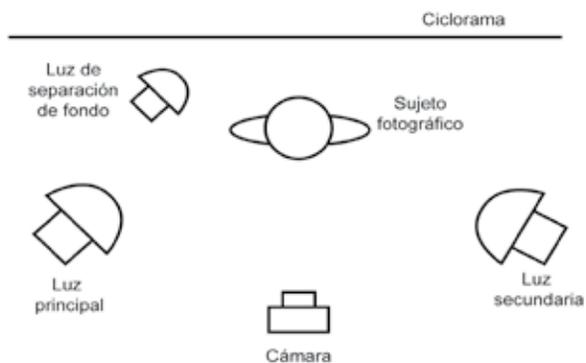
### 3.2.2.- Post producción Fotográfica.

Después de hacer la toma fotográfica, recorté el fondo de las mismas para eliminar las sombras que se formaban en el fondo, las cuales pueden ser distractores en el manual, además de ajustar el color y retocar la piel del modelo.



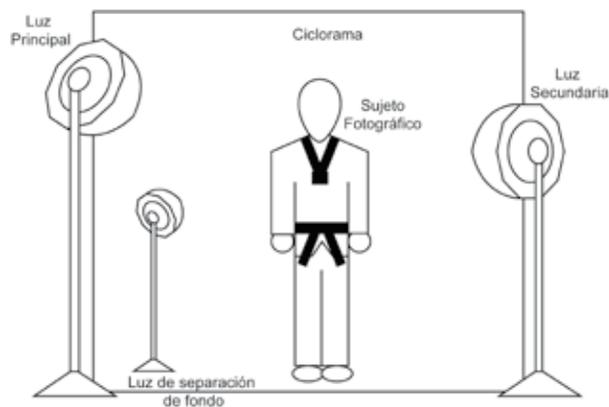
### 3.2.3.- Diseño de iluminación

La iluminación que se utilizará para la toma de fotografías, contará de una luz principal, la cual estará dirigida al sujeto fotográfico de izquierda a derecha a 45° del sujeto para iluminar su cara y la parte superior de su cuerpo; también tendrá una luz secundaria, este servirá como luz de relleno, para disminuir las sombras que se formen gracias a la luz principal. El fondo también estará iluminado con el fin de separar el fondo del sujeto fotográfico y se puedan apreciar las formas del sujeto fotográfico y las técnicas que éste realiza de forma clara, sin que el fondo sea un distractor para el observador. Las tres fuentes de luz tendrán un difusor, el cuál ayudara a repartir la luz en la escena fotográfica.



#### *Vista de planta*

Fig. 36



#### *Vista superior.*

Fig. 37



### 3.2.4.- Storyboard.

\* El sotryboard completo se encuentra en los anexos.

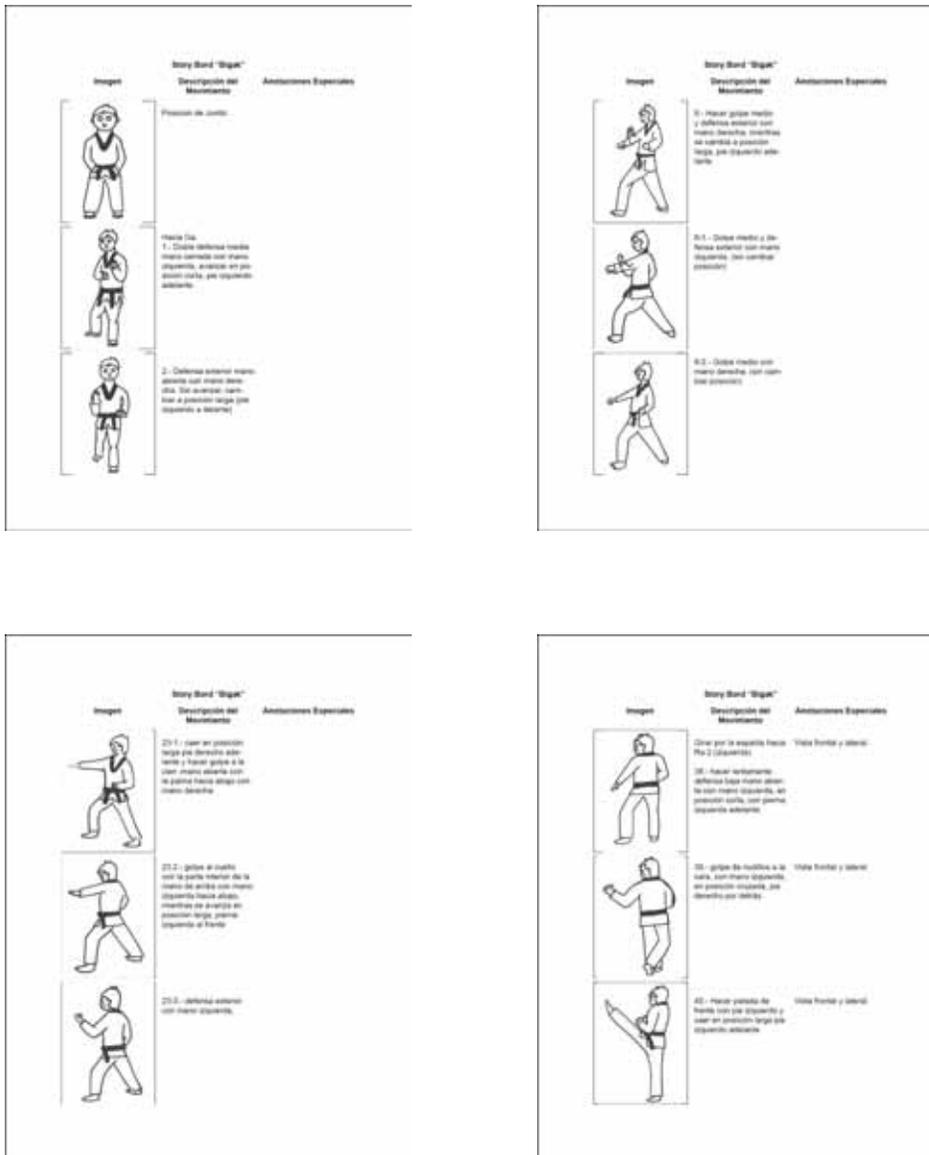


Fig. 38

### 3.3.- Diseño del Manual

Hay que recordar que el manual está dirigido a practicantes de taekwondo, con una cinta y grado avanzado (cinta roja, roja-negra o negra), los cuales aspiran a ser competidores o que en su



caso ya se encuentren compitiendo en la categoría de *Poomsae* en los diferentes torneos que se organizan alrededor del mundo y de forma nacional.

Para el diseño de manual tomé en cuenta lo previamente investigado, así como otros aspectos de la cultura tradicional coreana, la cual se fusiona y entrelaza con mucha de la filosofía del taekwondo presentada anteriormente que a continuación describiré.

### **3.3.1.- Descripción del manual**

Este es un manual didáctico, el cual ayudará al aprendizaje del *Poomsae* “*Bigak*”, de una forma fácil y clara.

Este manual se lee de forma diferente de como leemos un libro, ya que no siempre se leerá de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, sino que tendrá una lectura dinámica, apegado al sentido didáctico de los movimientos del *taeguk*, se leerá en diferentes direcciones de acuerdo a los movimientos de la forma y las direcciones a donde se tiene que mover, en donde se podrán ver las siguientes indicaciones:

- 1.- Por cada movimiento que conforma el *taeguk*, se puede ver una fotografía.
- 2.- Debajo de cada fotografía se lee la descripción del movimiento con la técnica correspondiente.
- 3.- Debajo de la fotografía que representa el movimiento que se describe se encuentra una línea de color azul, esta indica los movimientos que constan de una sola técnica; o una línea de color verde continua, la cual indica los que necesitan de más de una sola técnica para estar completo.
- 4.- También se puede ver un recuadro con un número, este indica el número de movimiento y vendrá separado con un guión y uno más pequeño para seguir el orden de aquellas técnicas que juntas conforman un movimiento; junto a este se puede leer la descripción del mismo.
- 5.- Junto a las fotografías, en donde se ejemplifica el movimiento de manera visual se podrá ver una flecha con la dirección y los números de los movimientos que vienen en la página.

En algunas de las imágenes se podrá ver una imagen desvanecida, unas flechas o anotaciones, las cuales ayudarán a comprender de mejor manera el movimiento, como hacia donde mover el pie, de qué lado hay que dar la vuelta, etc.



Fig. 39

### 3.3.2.- Bocetos.

A continuación, presento la gama de colores que utilicé en el diseño del manual. Estos colores se pueden encontrar de forma cotidiana en las decoraciones de los techos de los antiguos Palacios Reales, así como de pequeñas pagodas en los parques públicos y edificios importantes.



Fig. 40



Fig. 41

Estos coloridos motivos, se le llaman “Dancheong”, se retoman de los murales que se encontraron pintados en las tumbas de la realeza. Los colores que se utilizan son: el rojo, azul, amarillo, negro y blanco; pintaban de color azul o verde las partes de sombras y de color rojo las partes de luz.

“Dancheong” se divide en “Meoricho”, “Byeoljicho”, “Bidanmunui” y “Dandokmunui”. “Meoricho” o también llamado como “Morucho” es el patrón en base al color verde que se hacía en la parte final de las vigas de soporte o en las esquinas de los edificios. Es el patrón que más se destaca al decorar un edificio tradicional.” (<http://www.mcst.go.kr/spanish/culture/04/cultureView.jsp?pSeq=16> 27-08-2013.)

“Bidanmunui” es un diseño raro y elegante de diversos colores o patrones geométricos que también se encuentra generalmente en los templos.

“Dandokmunui” se refiere al diseño de una flor, animal o patrón geométrico que llena un espacio en forma individual.

Los colores usados en “Dancheong” son resistentes al aire, a los rayos solares, al agua y al calor. La forma representativa de “Dancheong” se puede observar en los cinco grandes palacios de Seúl y en cada una de los salones centrales de estos palacios. Entre los coloridos patrones de los palacios reales se encuentran las flores divinas que significan la buena conducta, el bienestar, la longevidad, la prosperidad y la fertilidad como los crisantemos y las peonías

Aquí unos ejemplos de cómo se encuentran estos motivos en los palacios reales:



Fig. 42



Fig. 43



Fig. 44

Esta gama de colores armónicos, se encuentra en el manual dentro del encabezado de las páginas del mismo, así como en los pequeños rectángulos en donde se puede observar la numeración de los pasos y las líneas que se encuentran debajo de las fotografías para separar la imagen del texto.



Fig. 45

También dentro del encabezado del manual se pueden observar unos motivos tradicionales, los cuales, dentro de la cultura tradicional coreana se le puede observar en las terminaciones de los ladrillos de los techo de los palacios así como de las casas y villas “Hanok” o villas tradicionales. Estos motivos suelen indicar la posición social y económica de la familia que habita en esa casa.



Este tipo de decoraciones no son exclusivas de Corea, sino que también se pueden encontrar en los Palacios Reales de China, pero en ellos se encuentran dragones o animales mitológicos.

Estos motivos fueron retomados de las siguientes imágenes:



Fig. 46



Fig. 47



Fig. 48

Obteniendo como resultado lo siguiente:



Fig. 49



Fig. 50

### 3.4.- Reticulación

Utilicé 7 redes diferentes, las cuales partieron del acomodo de las cajas para las imágenes y el texto. Cada red es diferente ya que está hecha para un elemento diferente que se utilizará en el manual.

Para la portada del manual, utilicé los motivos de flores que se encuentran en los techos de los palacios, así como las líneas decorativas de los mismos colores que las flores, que irán en el encabezado de las páginas interiores.



Caja Principal.

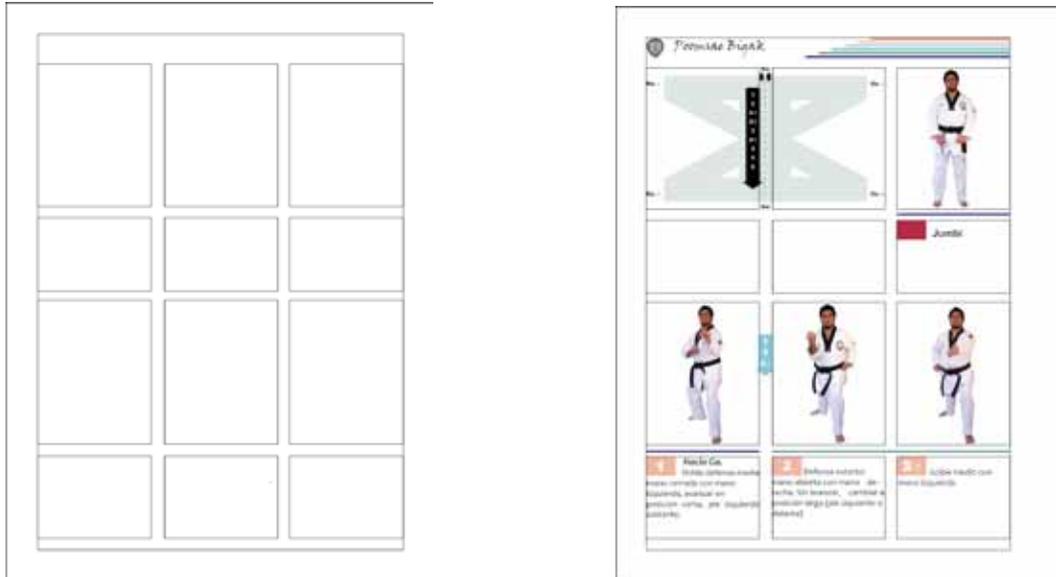


Fig. 51

Red 1= Adorno superior Izquierdo de las páginas izquierdas.

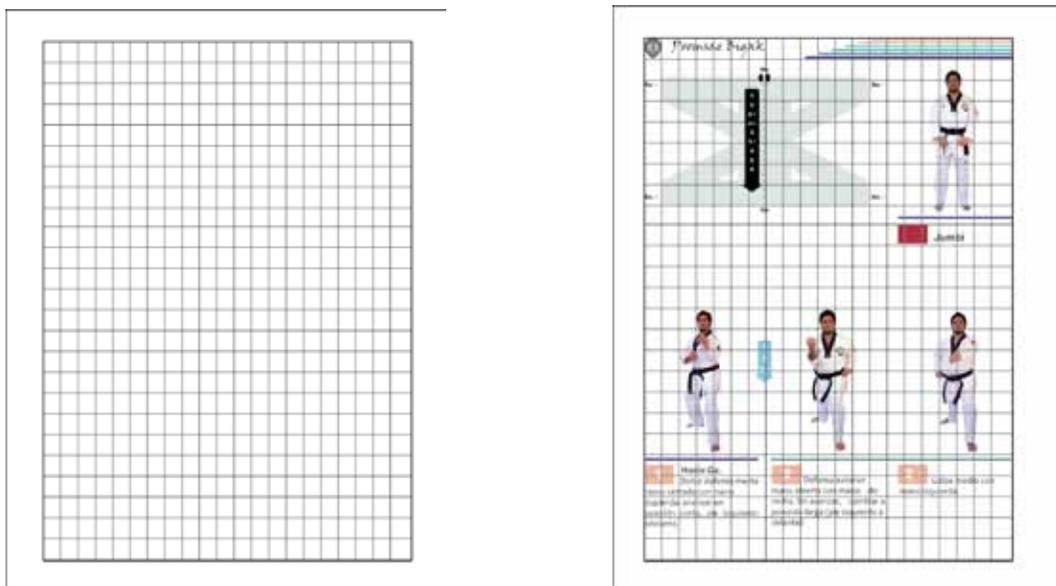


Fig. 52



Red 2.- Plecas decorativas en la parte superior para ambas páginas.

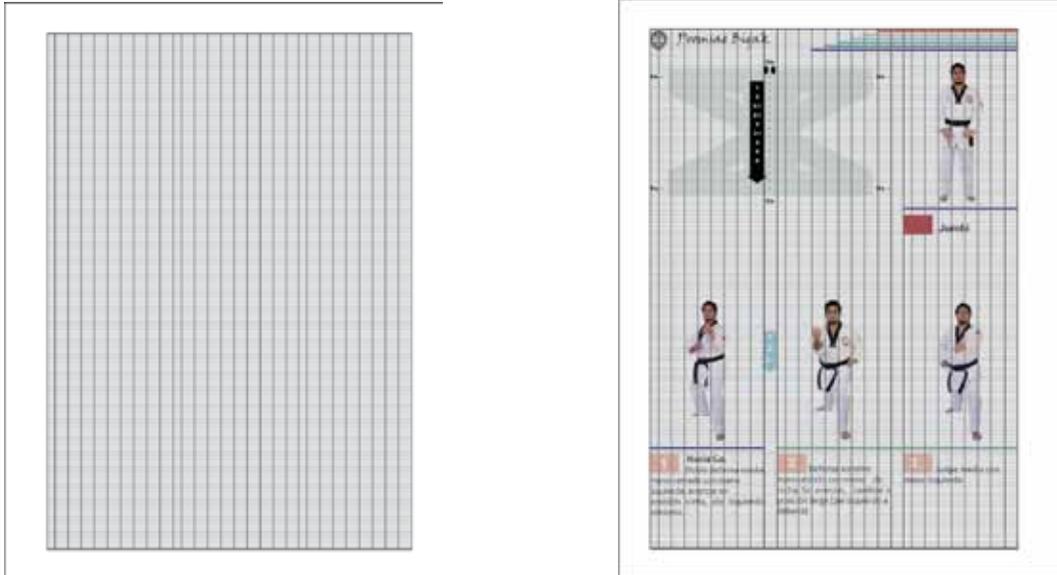


Fig. 53

Red 3.- Adorno superior derecho para páginas derechas.



Fig.54



Red 4.- Recuadro con número de movimientos y pasos, ubicado en la parte superior izquierda, debajo de cada imagen.

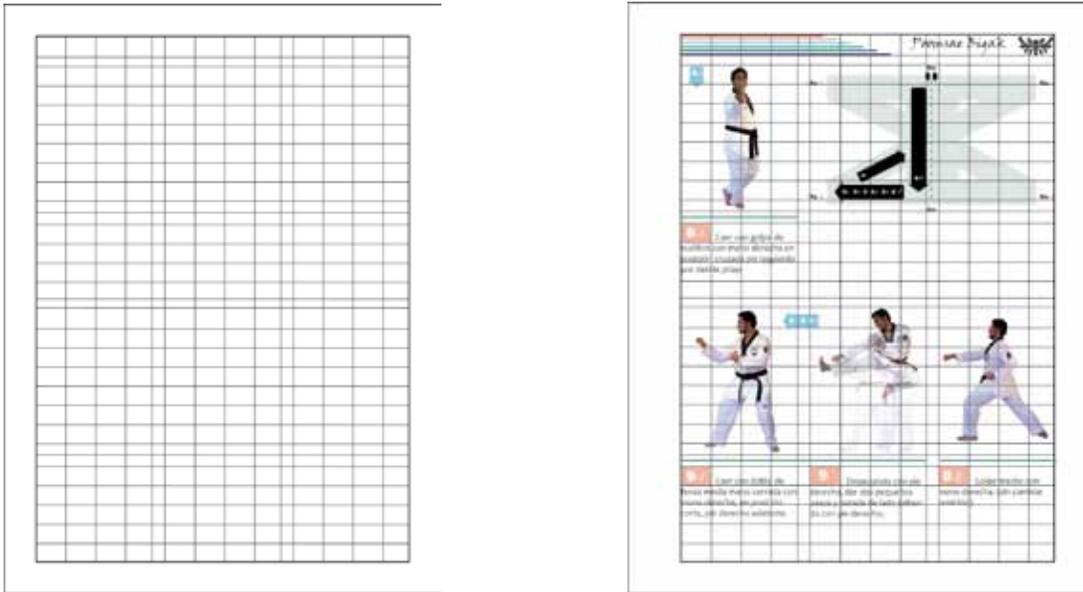


Fig. 55

Red 5.- Flechas verticales y horizontales, que indican los pasos que se encuentran en cada página con dirección hacia arriba, abajo, derecha o izquierda

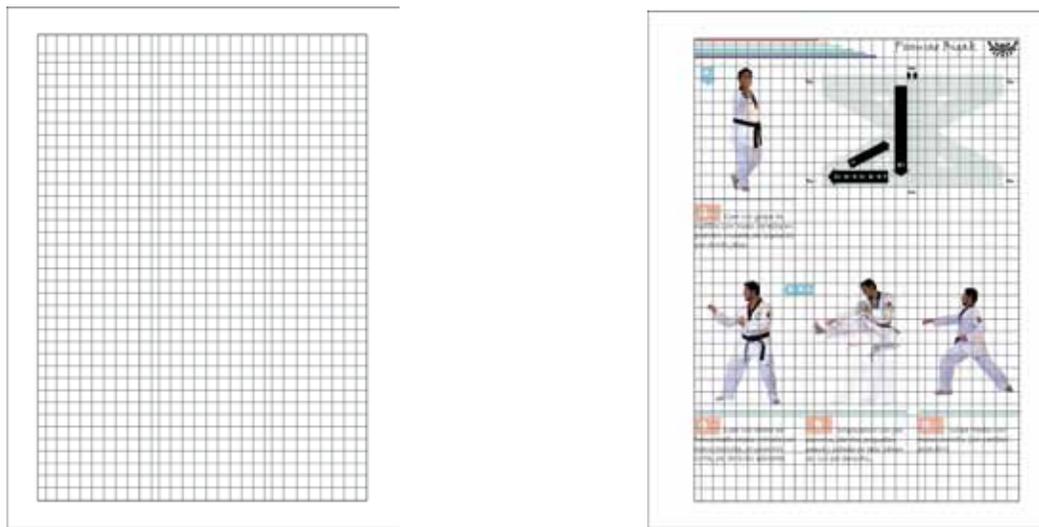


Fig. 56



Caja de acomodo en diagonal, de izquierda a derecha de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha de abajo hacia arriba.

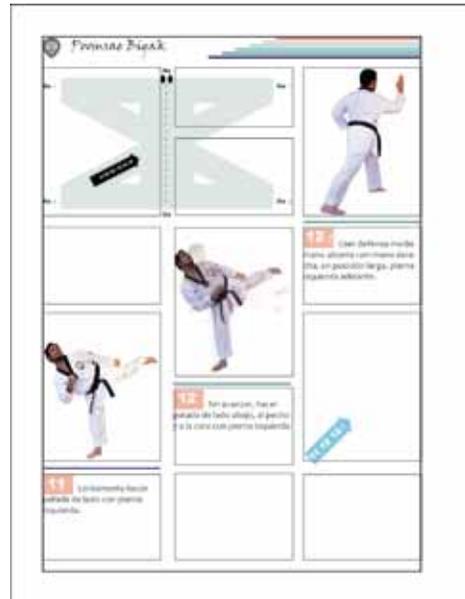
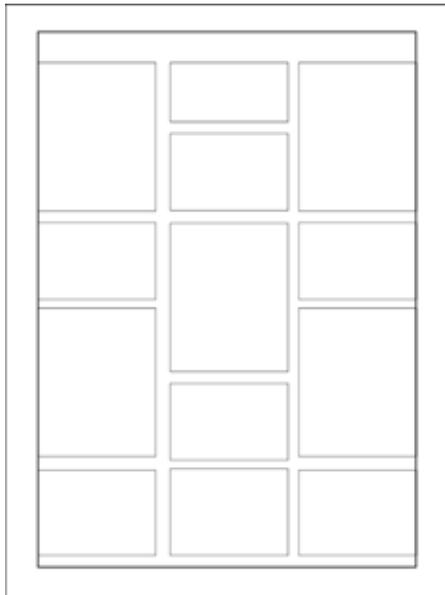
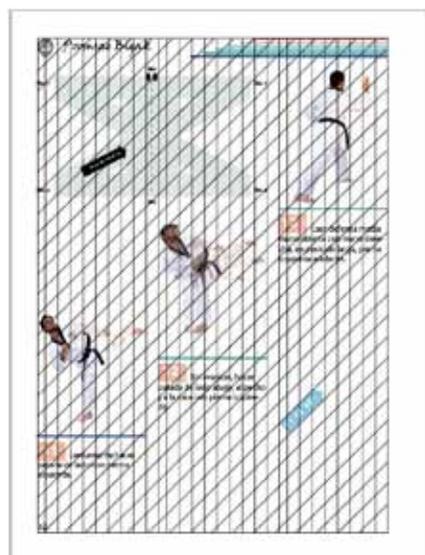
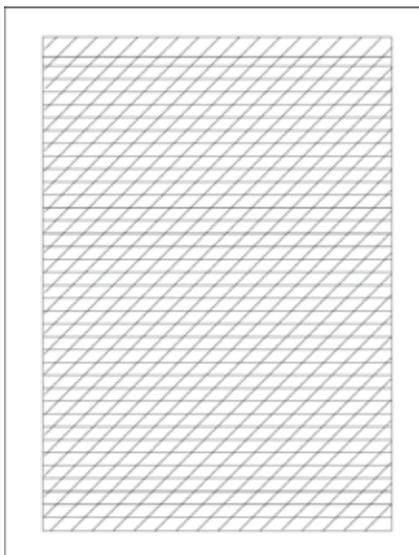


Fig. 57

Red 6.- Flechas en diagonal que indican los movimientos que se encuentran en cada página con dirección en diagonal.



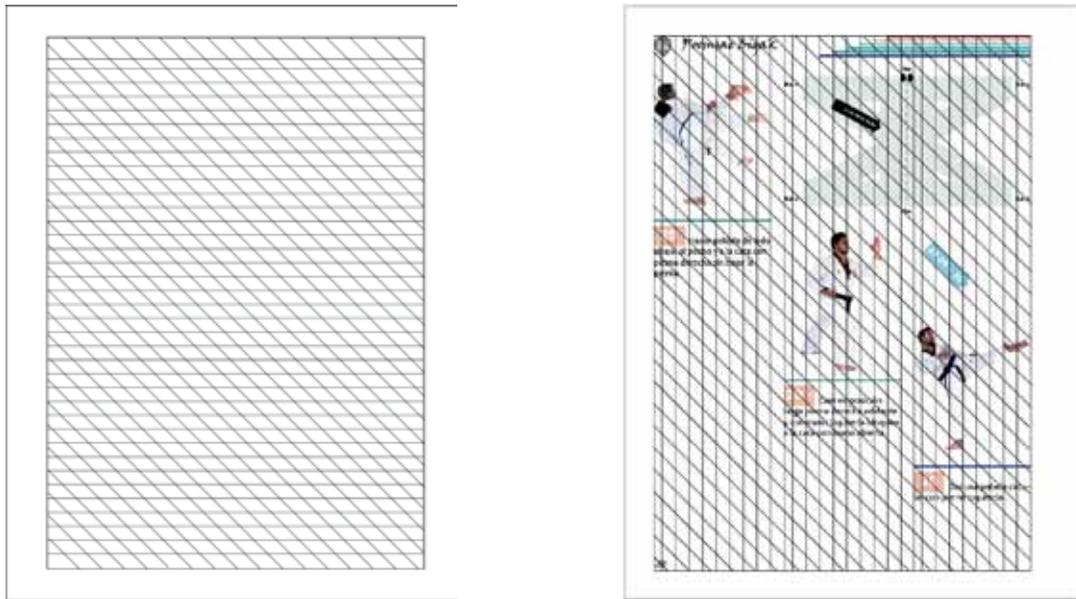
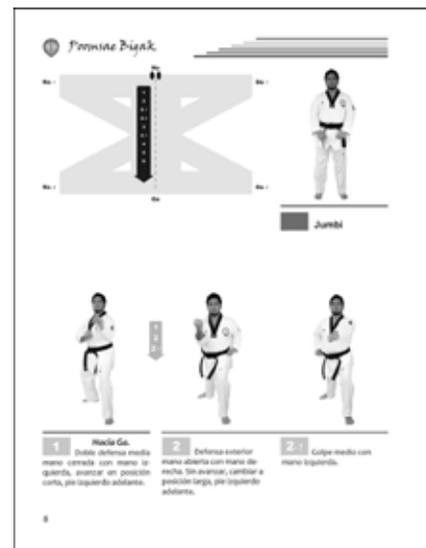


Fig. 58

### 3.5.- Boceto del Manual.

El siguiente paso fue hacer un dummy del manual utilizando como base la formación y las redes que hice, además de los bocetos de las fotografías de cada movimiento para ponerlo en el manual y tener una mejor idea de cómo se vería al final, el cual queda de la siguiente manera. El boceto completo del manual se encuentra en los anexos.



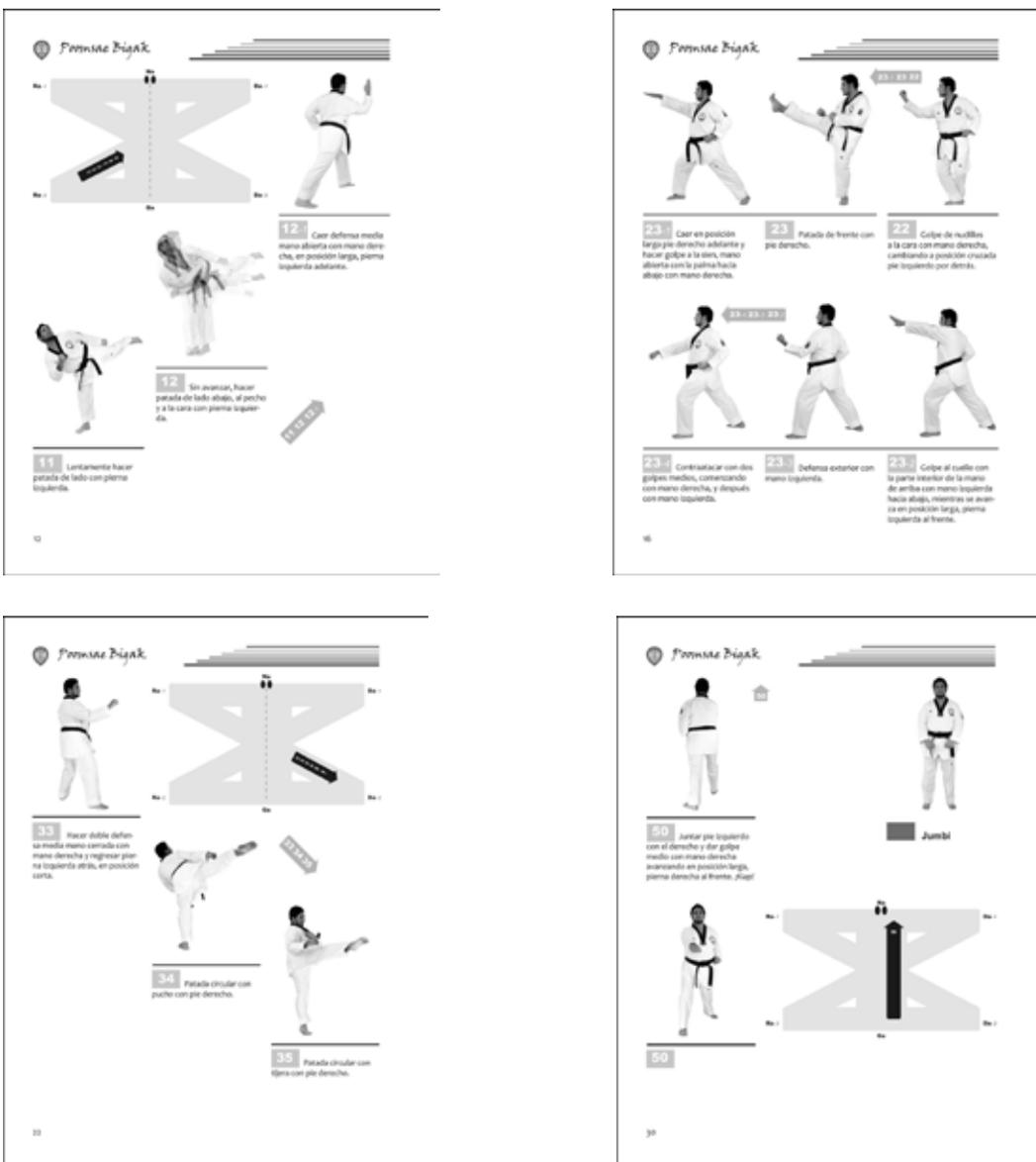
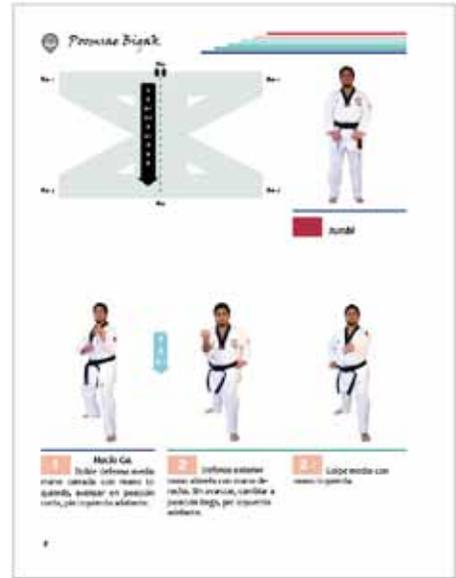


Fig. 59

### 3.6.- Manual finalizado.

Después de hacer pruebas con el dummy del manual, le agregué color; el cual quedó así:

Para la portada del manual, basándome en la red básica y la reticulación que utilicé para las flechas verticales y horizontales, diseñé el acomodo de los elementos. Usé los motivos de flores que se encuentran en los techos de los palacios, así como las líneas decorativas de los mismos colores que las flores, que se ubicarán en el encabezado de las páginas interiores.



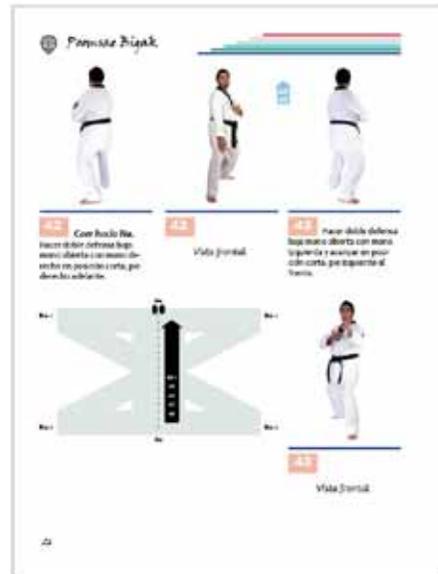


Fig. 60



# CONCLUSIONES







## Conclusiones.

El deporte es una actividad física y recreativa, la cual requiere de diferentes habilidades y aptitudes para poder realizarla, consta de diferentes disciplinas en dónde cada una tiene un espacio, utensilios y un reglamento para su correcto desarrollo; mantiene nuestra salud física en buen estado, puede ayudar a prevenir enfermedades además de que nos hace mejores personas al desarrollar en nosotros diferentes valores morales.

Como todas las cosas, se aprenden poco a poco y con la guía de un instructor capacitado en el deporte en cuestión y mucha práctica para perfeccionar la técnica.

Los deportes se han vuelto una parte esencial para la sociedad de hoy día, ya que éstos son los que a diario nos entretienen, sus deportistas son personas famosas e influyentes que son un ejemplo a seguir de las nuevas generaciones, el deporte es tan popular que se han creado programas de televisión, de radio, periódicos y revistas que hablan exclusivamente de los deportes, además de medios especializados en sólo uno de estos; se han vuelto tan esenciales que a diario mucha gente la incluye en su formación y actividades principales.

El Taekwondo es un arte marcial ancestral proveniente de Corea, que combina diferentes técnicas de manos y pies para pelear; en un principio sólo lo podían aprender aquellos que formaban parte del ejército de élite, sin embargo, poco a poco la sociedad coreana se fue dando cuenta de los beneficios que este tenía sobre su cuerpo y lo volvieron accesible a toda la gente volviéndose una actividad física recreativa, además de un modo de defensa personal.

En la actualidad este deporte cuenta con mucha popularidad, pues existen diferentes federaciones y asociaciones que la rigen, además de que se han creado competencias de nivel internacional en sus dos diferentes ramas de competencia (formas y combate) las cuales se llevan a cabo en diferentes países y forma parte del programa deportivo de los Juegos Olímpicos de Verano, atrayendo así a más practicantes.

En México día a día se forman nuevos *taekwondoines*, los cuales constantemente gracias a su trabajo y entrega diaria, ponen en alto el nombre de México. Este deporte nos enseña día a día a vivir y hacer las cosas de diferente manera, volviéndonos así personas de bien.

La fotografía es un medio por el cual podemos comunicar, recordar, contar una historia, documentar, enseñar y aprender; ésta, con el paso del tiempo, el avance tecnológico y su accesibilidad abarca diferentes campos para desarrollarse, en donde se suele usar la fotografía como una herramienta más de trabajo o simplemente la gente la usa comúnmente para recordar los momentos especiales con la familia y los amigos.



La fotografía se ayuda de diferentes recursos y técnicas, como son la iluminación, la composición y el color para crear imágenes agradables, expresarnos ideas, conceptos o historias que sean comprensibles para el observador.

También se puede utilizar como un recurso auxiliar en diferentes disciplinas ya que ayuda a ejemplificar e ilustrar lo que se realiza, haciendo la actividad en cuestión más fácil de comprender; en las artes marciales puede servir como medio de apoyo para la enseñanza y el aprendizaje de las mismas, ya que funciona como una herramienta de referencia visual tanto para los alumnos como para los profesores, haciendo las técnicas más comprensibles.

La fotografía deportiva es la que tiene como tema principal a las diferentes actividades, éstas abarcan desde el lugar donde se desarrollan las competencias, a los deportistas, el ambiente dentro del lugar y los espectadores. La fotografía de este género nos enseña el momento justo de la acción, por lo tanto, esos instantes son los más importantes y como en toda la fotografía son acciones y momentos irrepetibles y por eso se vuelven únicas.

Puesto que muchas de las técnicas que se realizan en un deporte se aprenden poco a poco, la fotografía también se puede introducir en este género para la enseñanza y el aprendizaje del deporte, sin dejar a un lado la práctica del mismo para el perfeccionamiento las técnicas de dicho deporte.

Los deportes no solo se pueden apoyar en la fotografía para su difusión y como forma de entretenimiento, sino que también de manera didáctica ya que cada vez más gente se hace partícipe de estos para una mejor educación y salud.

La enseñanza muestra y señala información sobre un tema en especial, en este se pretende que una o más personas adquieran conocimientos sobre uno o varios temas, los cuales ayuden a su perfeccionamiento y desarrollo.

Para que la enseñanza se considere que está completa debe de haber tres partes importantes, el maestro, el alumno y lo que se va a enseñar; el que asume el papel de maestro debe de conocer el tema a profundidad ya que si no es así el alumno podría caer en confusiones.

En la enseñanza se tienen diferentes métodos, tipos y sistemas para hacer el proceso más fácil, ilustrativo y comprensible, en donde dependiendo del tema y la combinación de estas, puede resultar más fácil tanto para el alumno como para el maestro. No hay que olvidar que siempre debe de haber un interés y una motivación tanto por parte del maestro por lo que enseña así como del alumno por lo que va a aprender, ya que sin esto, no se obtendrán los resultados deseados.

El aprendizaje debe de ser significativo y el alumno debe de poder asociarlos con conocimientos



adquiridos anteriormente, el discente aprende de acuerdo a su edad y su madurez; éste aprendizaje va de la mano de la enseñanza, pues al igual que en ésta hay diferentes tipos de aprendizaje, los cuales pueden ser por demostración, repetición y progresión que ayudan al alumno a tener una mejor idea de lo que está aprendiendo.

La enseñanza se apoya en el material didáctico, el cual hace que la enseñanza sea más fácil y el aprendizaje comprensible y hasta divertido, lo que ayuda a que sea significativo.

La didáctica utiliza diferentes medios y recursos como son manuales, juegos, programas, películas o imágenes que hablen o tengan relación con el tema que el maestro enseña al alumno, o simplemente pueden ser objetos, diseñados o adaptados para ayudar al aprendizaje del alumno.

Estos medios y recursos ayudan al alumno a analizar la información presentada por el maestro.

Esto se aplica de igual manera tanto a materias en el área escolar como en el área deportiva, ya que como maestros hay que buscar diferentes maneras de llegar al alumno; por lo tanto estos materiales impresos específicamente para la enseñanza y aprendizaje deben de ser claros y concisos, además de que deben de ser fácil de usar y de leer, para que realmente tenga un buen impacto en el aprendizaje del alumno.

Por su parte estos objetos deben de ser fácil de usar y transportar y no deben de requerir mucha fuerza para cargarlos, apoyar al repaso de las técnicas y enseñar con dichos objetos especializados

Estos tipos de aprendizaje y enseñanza también se aplican en el área deportiva puesto que el alumno debe de ver, repetir y desglosar movimientos para después juntarlos y lograr una técnica completa y perfeccionada, así como también se puede utilizar videos, imágenes y libros que contengan ejemplos y expliquen la técnica que se está aprendiendo. Muchas veces los competidores utilizan estos recursos de video y fotografía para analizar su desempeño al término de la competencia, ver cuáles fueron sus errores, corregirlos y perfeccionar su técnica y movimientos.

Un manual es aquel libro que nos proporciona indicaciones y ejercicios sobre uno o varios temas de una manera clara, este debe de tener un lenguaje adecuado para el público al que va dirigido, además no debe de contener distractores que puedan ahuyentar la concentración del estudiante del manual o de la actividad que está realizando.

El manual especializado en Taekwondo es aquel que proporciona indicaciones sobre las técnicas, *taeguks*, patadas, defensas y golpes para los practicantes de una forma fácil de comprender, estas indicaciones tendrán una referencia visual, ya que los movimientos a explicar pueden ir o no desglosados en pasos, dependiendo de lo que se quiera mostrar.



Estos manuales servirán para aclarar dudas de cómo se ejecuta una técnicas o ayudar al maestro en su labor de enseñanza.

El manual presentado servirá como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje del *Bigak*, así como una referencia para mejorar la técnica del alumno; además apoya a la enseñanza activa, ya que si bien el maestro demuestra al alumno las técnicas y el orden de los movimientos, este por su propia cuenta e interés puede perfeccionar el aprendizaje de este *poomsae* con ayuda del manual.

Para elaborar un manual especializado en Taekwondo, primero, como lo indica la enseñanza, hay que tener conocimientos profundos del tema, localizar los puntos en donde se pueda aplicar el uso de este material didáctico, por ejemplo, en defensas o golpes que pueden ser difíciles para los alumnos, que requieran de una explicación más amplia, de más tiempo de práctica o que necesite una referencia visual detallada a parte de la que el alumno tiene en clases; después se debe de estructurar el contenido y/o la explicación de dicha técnicas a modo de texto, revisar la redacción y hacer un pequeño boceto de cómo va a ser la imagen que servirá como referencia visual de dicha explicación, hacer la planeación y bocetos del manual para darle el acomodo adecuado, hacer revisar que el texto que explica la técnica sea el mismo y concuerde con la imagen de referencia, después agregar pequeñas anotaciones que puedan ayudar a aclarar dudas. Siguiendo estos pasos uno puede tener un buen manual didáctico.

Este tipo de manual se puede aplicar a diferentes artes marciales, ya que cada una de ellas cuenta con su propia terminología y técnicas en donde siempre existirá una necesidad por parte del maestro en querer hacer más clara su clase, así como la necesidad del alumno de una referencia visual.

Al elaborar este tipo de material didáctico, se puede lograr una mejor comprensión tanto de la técnica como del arte marcial en el alumno, además de ayuda al profesor a enseñar un *poomsae* del cual existen pocas referencias y el alumno podrá tomar un poco más de tiempo para entender por completo el orden, la preparación y la técnica de los movimientos, si bien este manual es una propuesta, con otros manuales, he logrado que mis alumnos se lleven una imagen más clara de lo que están haciendo y la manera en la que la realizan.

Como diseñador que elabora el material didáctico especializado es importante también contar con conocimientos en el tema, ya que esto puede ser una ventaja y ayudará a plasmar de una mejor manera la información y será de importancia lo que llegue a aportar con el diseño y la imagen.

Ya que es uno el que cuenta con los conocimientos, hacer el diseño del material será una ventaja a la hora de diseñar saber del tema en el cuál se está trabajando, puesto que la finalidad es crear material que ayude al maestro en la labor de la enseñanza y al alumno en el aprendizaje para que



este tenga un buen impacto y sea significativo.

El hacer un material de este tipo, como diseñadora me ha dejado diferentes experiencias, ya que al tener un proyecto interdisciplinario fue necesaria una amplia investigación para profundizar y ordenar los temas de los cuales ya tengo el conocimiento y aprender de los temas especializados de los que no tenía conocimiento para que al crear el manual a modo de que éste tuviera un buen diseño y lectura adecuada y que lo que se presente en él sea claro.

En este proyecto combiné la fotografía y el diseño editorial con el Taekwondo y elementos decorativos representativos de Corea, ya que tuve que conceptualizar la fotografía y el diseño del manual con la filosofía del Taekwondo de forma conjunta para que este manual reflejara esa parte de la filosofía y parte de la cultura en la que se ha desarrollado este arte marcial, presentando imágenes claras, limpias, sin distracciones al igual que el diseño del manual.

Es importante para el diseñador tener este tipo de experiencias ya que esto aumentará nuestro conocimiento y ayudará a hacernos más creativos y empáticos con los temas que se aborden a la hora de diseñar.

### **Líneas de investigación abiertas.**

Las perspectivas y planes a futuro de este proyecto son:

- Editar el manual para hacer del conocimiento de los practicantes de Taekwondo sobre este *poomsae*.
- Elaborar un manual por cada forma correspondiente a cada cinta y grado, desde cinta blanca hasta cinta negra.
- Elaborar y editar un manual con las posiciones, patadas y defensas básicas, con el objetivo de tener un material de apoyo visual para profesores y alumnos.
- Elaborar este tipo de material didáctico para las diferentes artes marciales.





# GLOSARIO







## **Glosario.**

Ap Chagui.- Patada de frente

Ap Chigui.- Golpe de nudillos

Ap Kubi.- Posición Larga (Hacia a delante).

Ap Seogi.- Posición Natural (hacia adelante).

Apkkoa Seogi.- Posición Cruzada (por delante).

Arae Makki.- Defensa baja

Bandae Jireugi.- Golpe medio con mano y pie del mismo lado

Baro Jireugi\_\_.- Golpe medio con mano y pie contrario

Beom Seogi\_\_.- Posición de Tigre.

Chagui.- Patada.

Chigui.- Golpe

Dobok.- Es el uniforme que se utiliza para practicar taekwondo, conformado por la cazaca, los pantalones y la cinta.

Dollyo Chagui.- Patada circular

Dwikkoa Seogi.- Posición Cruzada (por detrás).

Dwitkubi.- Posición Corta.

Hakdari Seogi.- Posición de diamante.

Jeochu Jireugi.- Doble golpe medio (fuera del centro)

Jireugi.- Golpe.

Juchum Seogi.- Posición a caballo.

Kiap.- es el grito que se hace en ciertos movimientos dentro de los *pommsae*, sirve para liberar la fuerza y la energía contenida dentro de uno. Se desprende de la palabra coreana Ki, la cual significa energía

Makki.-Defensa.



Moa Seogi.- Posición cerrada (pies juntos).

Momtong Bakkat Makki.- Defensa exterior

Montong Makki.- Defensa interior

Naranhi Seogi.- Posición con los pies separados y paralelos.

Olgul Bakkat Chigui.- Golpe de nudillos a la cara

Olgul Jireugi Baro Jireugi.- Golpe a la cara

Olgul Makki.- Defensa Alta

Oreun (wen) Seogi \_\_\_\_.- Posición Semi-Corta.

Palkup Dollyo Chuigi.- Golpe de codo (circular)

Palkup Yop Chigui.- Golpe de codo (lado)

Seogi \_\_\_\_.- Posición.

Sonat Makki.- Defensa Media con mano abierta

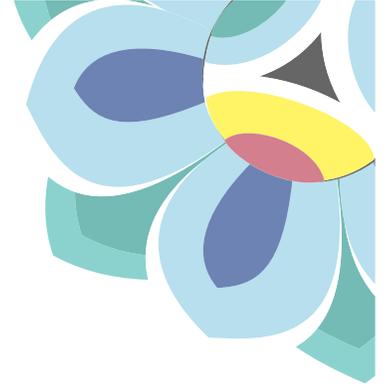
Taeguk / Poomsae.- Es un combate imaginario contra varios contrincantes, el cual se hace en diferentes direcciones, siempre comenzando por el lado izquierdo. Representa la eternidad y lo infinito. Están basados en los trigramas del I-ching.

Taekwondo.- Arte, camino o disciplina que se practica con las manos y los pies.

Ti.- Es la cinta, la cual se amarra alrededor de la cintura.

Yop Chagui.- Patada de lado

Yop Jireugi.- Golpe de lado



# ANEXOS

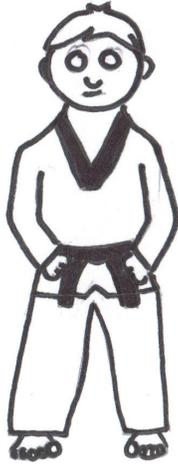


## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

Anotaciones Especiales



Posición de Jumbi



Hacia Ga.

1.- Doble defensa media  
mano cerrada con mano  
izquierda, avanzar en po-  
sición corta, pie izquierdo  
adelante.



2.- Defensa exterior mano  
abierta con mano dere-  
cha. Sin avanzar, cam-  
biar a posición larga (pie  
izquierdo a delante)

## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

Anotaciones Especiales



2-1.- golpe medio con  
mano izquierda



2-2.- golpe medio con  
mano derecha



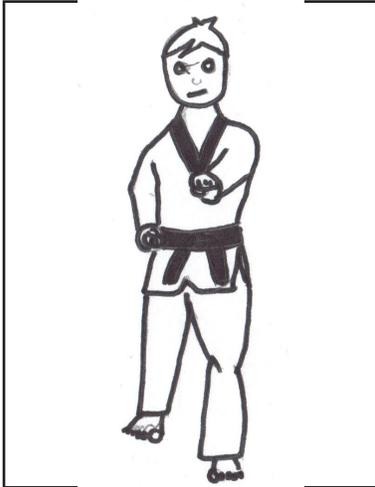
3.- (Hacia adelante) Jun-  
tar el pie derecho con el  
izquierdo

## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

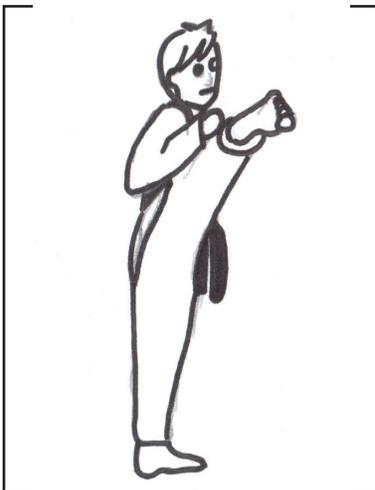
Anotaciones Especiales



3-1.- hacer golpe medio con mano izquierda avanzando en posición larga, pie izquierdo adelante.



4.- patada de frente con pierna derecha



5.- patada circular con tijera con pierna derecha

## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

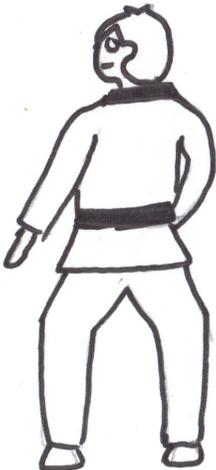
Anotaciones Especiales



6.- patada de frente con  
tijera con pierna derecha



6-1.- Caer con golpe de  
nudillos con mano derecha  
en posición cruzada  
pie izquierdo por detrás  
¡Kiap!

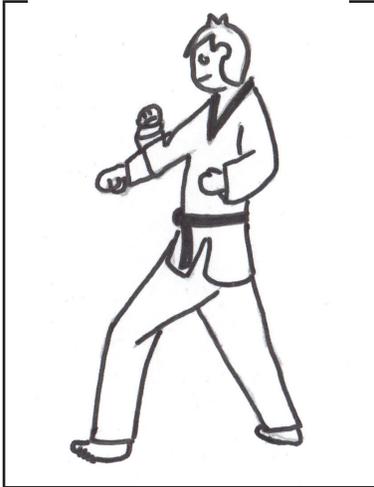


Girar por la espalda hacia  
Ra 2 (izquierda)

7.- Hacer defensa baja  
con mano abierta con  
mano izquierda, en posi-  
ción de caballo.

## Story Bord "Bigak"

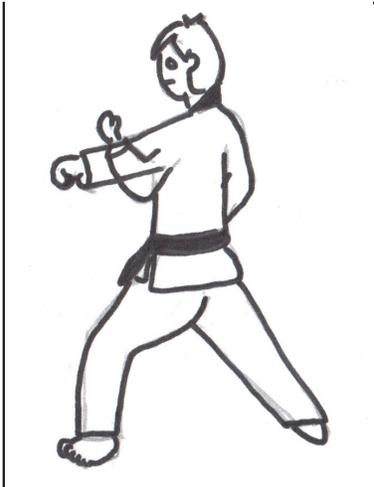
### Imagen



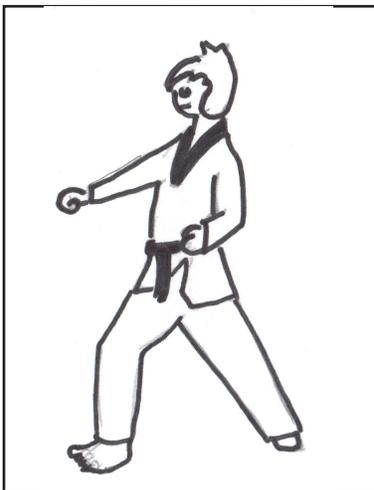
### Descripción del Movimiento

8.- Hacer golpe medio y defensa exterior con mano derecha, mientras se cambia a posición larga, pie izquierdo adelante.

### Anotaciones Especiales



8-1.- Golpe medio y defensa exterior con mano izquierda. (sin cambiar posición)



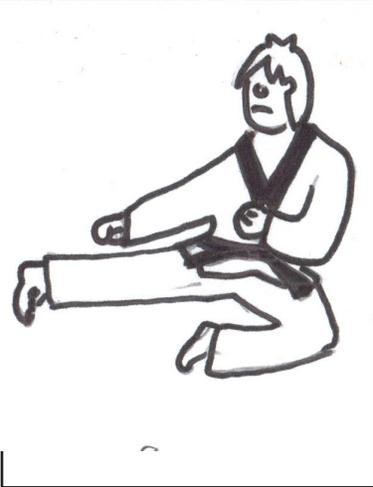
8-2.- Golpe medio con mano derecha. (sin cambiar posición)

## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

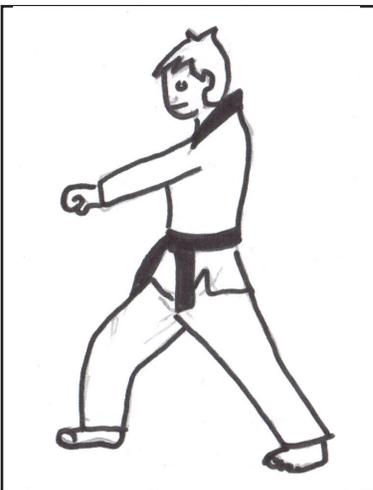
Anotaciones Especiales



9.- Empezando con pie derecho, dar dos pequeños pasos y patada de lado saltando con pie derecho,



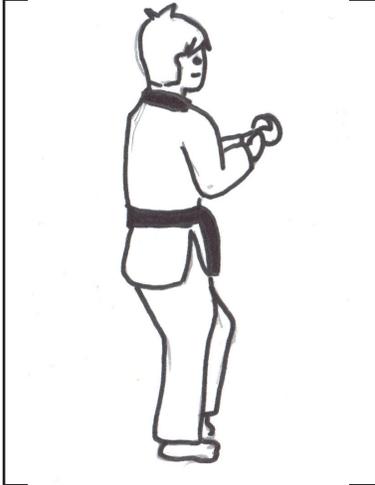
9-1.- Caer con doble defensa media mano cerrada con mano derecha, en posición corta, pie derecho adelante.



9.2.- golpe medio con mano izquierda, cambiando a posición larga, pie derecho al frente.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen



### Descripción del Movimiento

Girar hacia Da 1 (izquierda)

10.- hacer defensa exterior asistida con mano izquierda, con mano derecha abierta sobre la parte interior del brazo izquierdo. En posición de tigre pie izquierdo al frente.

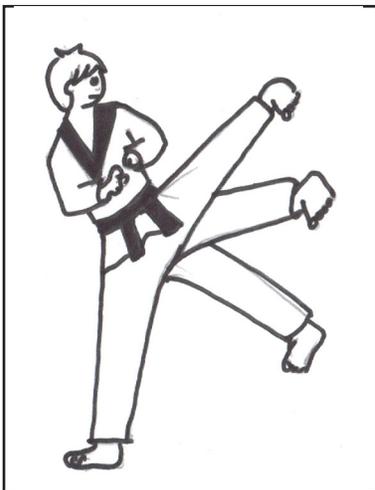
### Anotaciones Especiales

Vista lateral y frontal.  
Acercamiento a las manos.



11.- Lentamente hacer patada de lado con pierna izquierda.

Vista forntal y lateral.

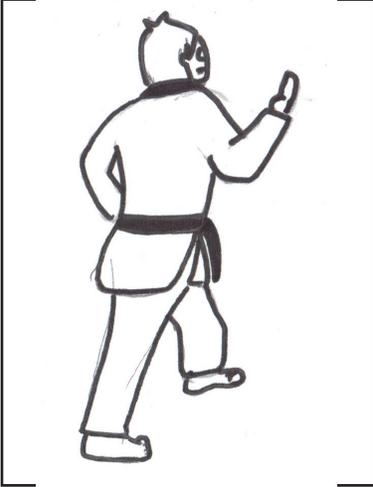


12.- Sin avanzar, hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna izquierda

Vista forntal y lateral.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

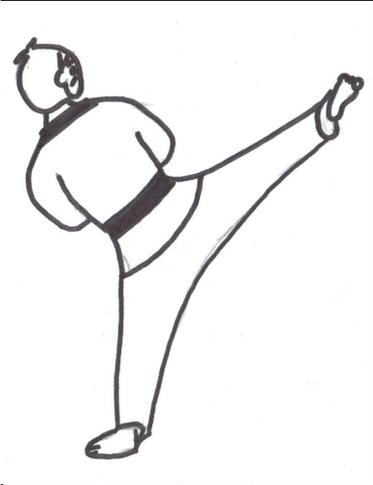


### Descripción del Movimiento

12-1.- Caer defensa media mano abierta con mano derecha, en posición larga, pierna izquierda adelante.

### Anotaciones Especiales

Vista frontal y lateral



13.- Hacer patada circular con pie derecho

Vista frontal y lateral



14.- Hacer patada circular saltando, girando por la espalda, con pie derecho

Vista frontal y lateral.  
PONer giro desvanecido y felcga con la dirección del giro.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

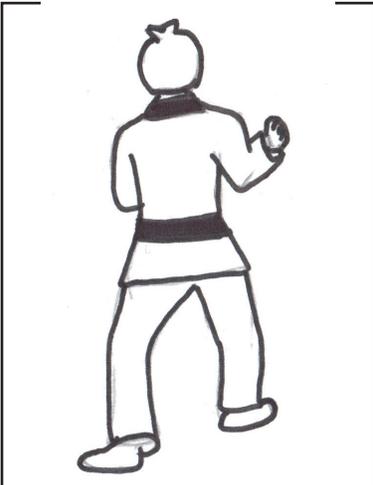
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



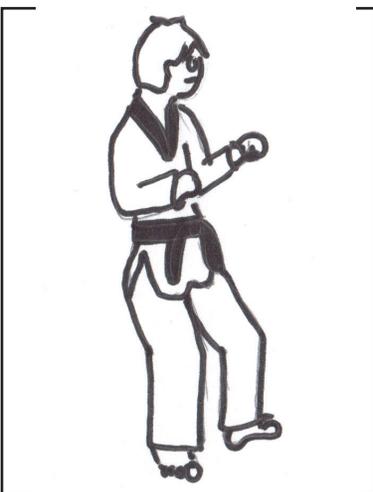
15.- Hacer patada de giro abierto a la cara con pie izquierdo.

Vista frontal y lateral.



15.1.- Terminar con pie izquierdo atrás en posición corta y doble defensa media mano cerrada con mano derecha.

Vista frontal y lateral.



16.- Regresar pierna derecha atrás, hacer doble defensa media mano cerrada con mano izquierda, en posición corta.

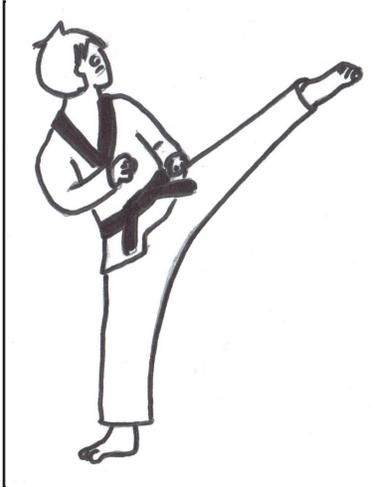
Vista frontal y lateral

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



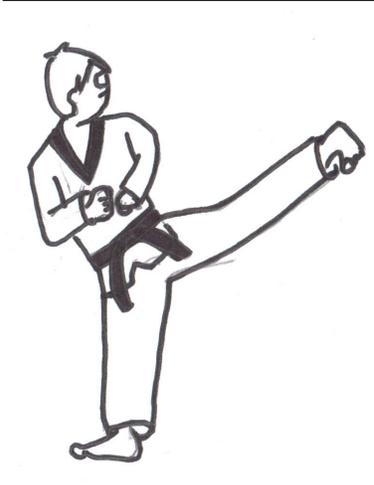
17.- Hacer patada circular con pucho con pie izquierdo

Vista frontal y lateral.  
Pucho, descanecido.



18.- Hacer patada circular con tijera con pie izquierdo

Vista frontal y lateral



19.- Hacer patada de giro recto saltando con pie izquierdo

Vista frontal y lateral

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

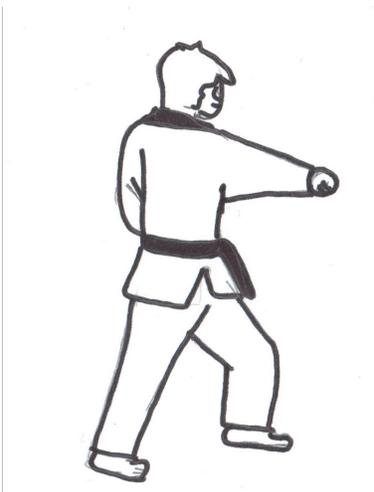
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



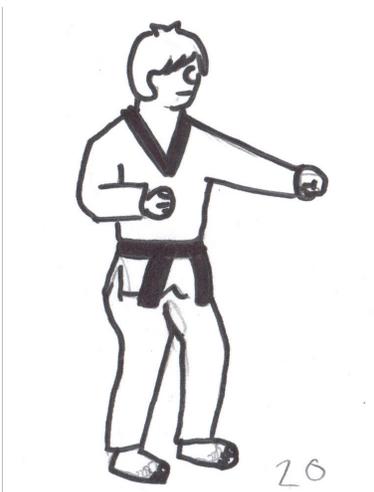
19-1.- Caer con defensa alta mano abierta, con mano izquierda, en posición larga pie izquierdo adelante.

Vista frontal y lateral



19-2.- Hacer golpe medio con mano derecha.

Vista frontal y lateral



20.- Dar un paso adelante con pierna derecha y dar un golpe medio lateral con mano izquierda en posición a caballo, pierna izquierda adelante. ¡kiap!

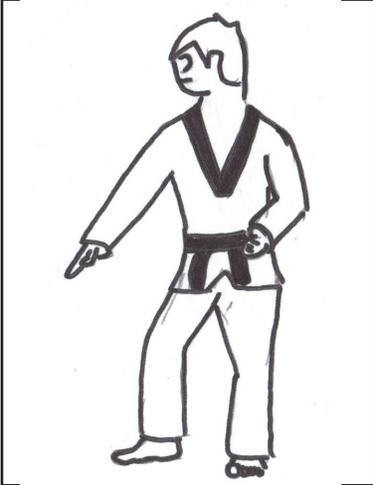
Vista frontal y lateral

## Story Bord "Bigak"

Imagen

Descripción del  
Movimiento

Anotaciones Especiales

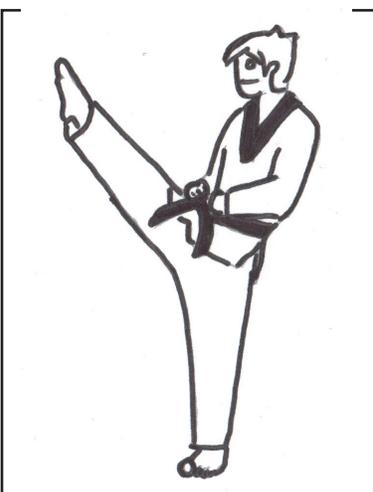


Girar por el frente hacia  
Ra 1 (derecha)

21.- lentamente hacer  
defensa baja con mano  
abierta con mano derecha  
en posición corta, pierna  
derecha adelante.



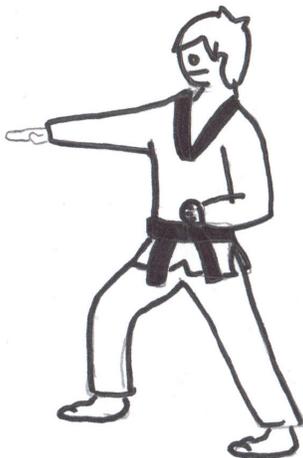
22.- Golpe de nudillos a la  
cara con mano derecha,  
cambiando a posición  
cruzada pie izquierdo por  
detrás.



23.- Patada de frente con  
pie derecho

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

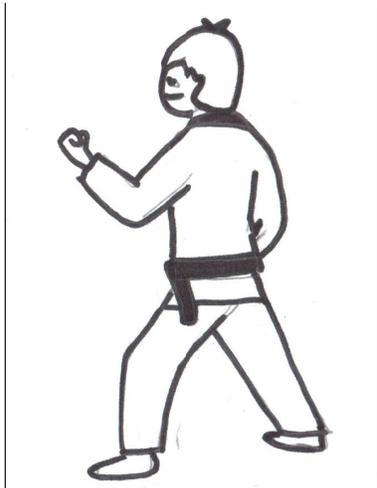


### Descripción del Movimiento

23-1.- caer en posición larga pie derecho adelante y hacer golpe a la cien ,mano abierta con la palma hacia abajo con mano derecha



23.2.- golpe al cuello con la parte interior de la mano de arriba con mano izquierda hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna izquierda al frente

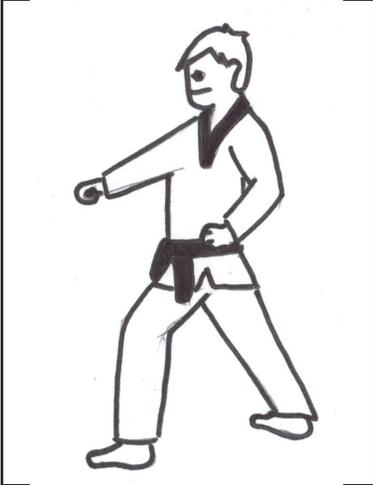


23-3.- defensa exterior con mano izquierda,

### Anotaciones Especiales

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

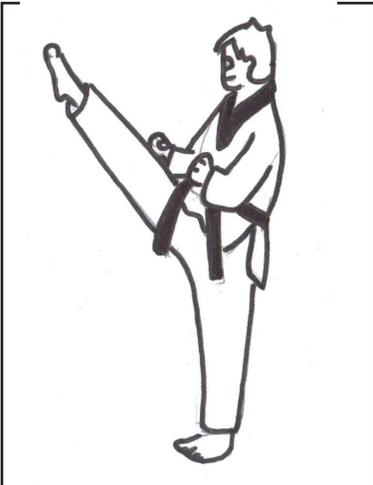


### Descripción del Movimiento

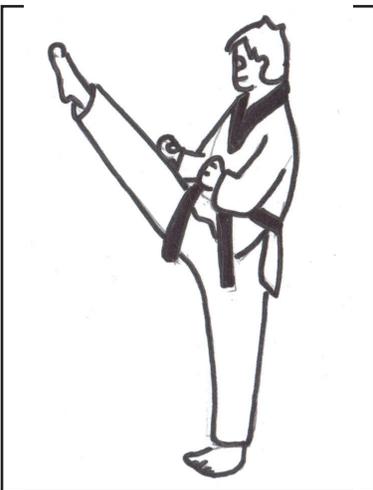
23.4.- Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano derecha, y después con mano izquierda.

### Anotaciones Especiales

Fotografía de ambos golpes, poner el primero desvanecido.



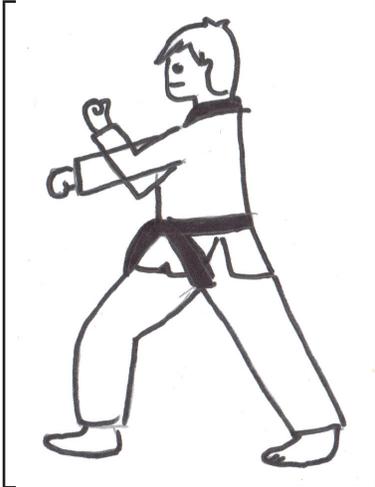
24.- Con pie derecho, patada de frente hacia Ra 1



24.1.- caer con defensa baja lateral con mano cerrada en posición a caballo.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

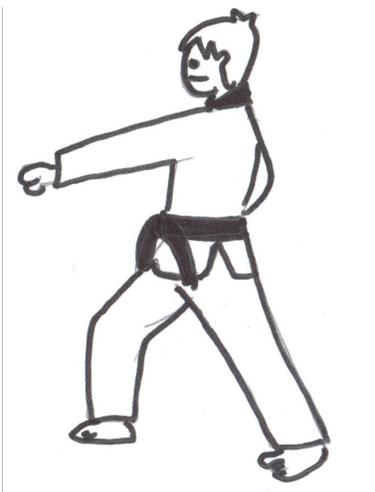


### Descripción del Movimiento

25.- Cambiar a posición larga, pie derecho adelante, golpe medio y defensa exterior con mano izquierda



25-1.- golpe medio y defensa exterior con mano derecha



25-2.- Golpe medio con mano izquierda.

### Anotaciones Especiales

## Story Bord "Bigak"

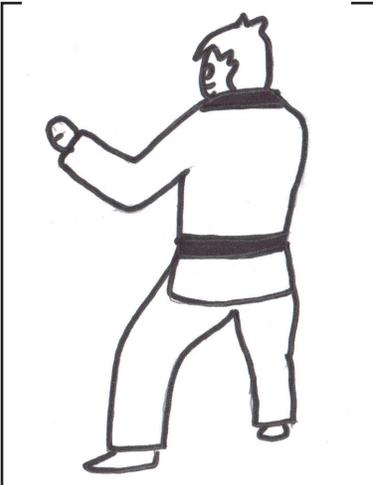
### Imagen

### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



26.- Dar un pequeño paso empezando con el pie izquierdo y hacer patada de lado saltando con el pie izquierdo,



26-1.-Caer con doble defensa media con mano cerrada con mano izquierda en posición corta, pie izquierdo adelante.



26-2.- con mano derecha hacer golpe medio mientras se cambia a posición larga pierna izquierda adelante.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



Girar por la espalda hacia Da 2 (derecha)

Vista lateral, viendo las manos.

27.- Hacer defensa exterior con mano derecha, asistida con la palma de la mano izquierda sobre el interior del brazo, en posición de tigre, pie derecho adelante.



28.- Lentamente patada de lado con pierna derecha,

Vista lateral, viendo las manos.



29.- hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna derecha sin bajar la pierna.

Vista lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

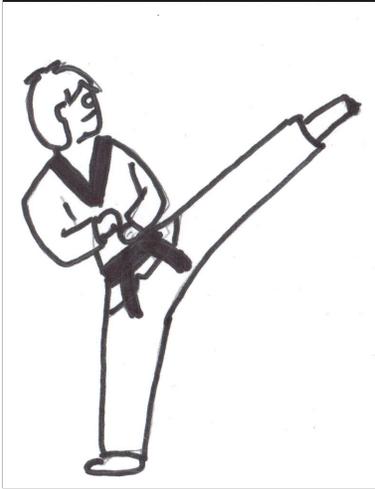


### Descripción del Movimiento

29-1.-caer en posición larga pierna derecha adelante y con mano izquierda bloqueo al acara con mano abierta.

### Anotaciones Especiales

Vista lateral, viendo las manos.



30.- dar una patada circular con pierna izquierda,

Vista lateral, viendo las manos.



31.- hacer patada circular saltando, girando por la espalda Con el pie izquierdo.

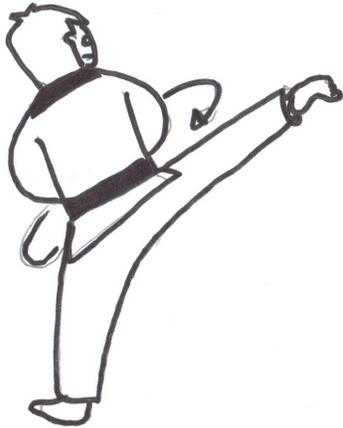
Vista lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

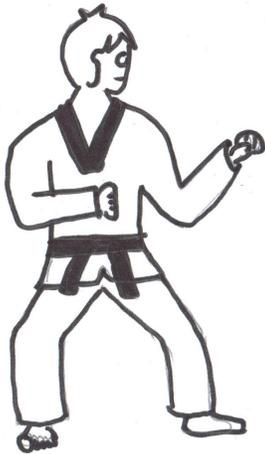
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



32.- Con pie derecho, dar una patada de giro abierto a la cara,

Vista lateral, viendo las manos.



32.1.- Terminar con pie derecho atrás en posición corta y con mano izquierda hacer doble defensa media con mano cerrada.

Vista lateral, viendo las manos.

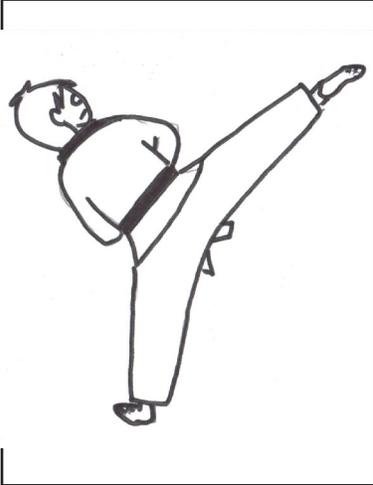


33.- hacer doble defensa media mano cerrada con mano derecha y regresar pierna izquierda atrás, en posición corta.

Vista lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

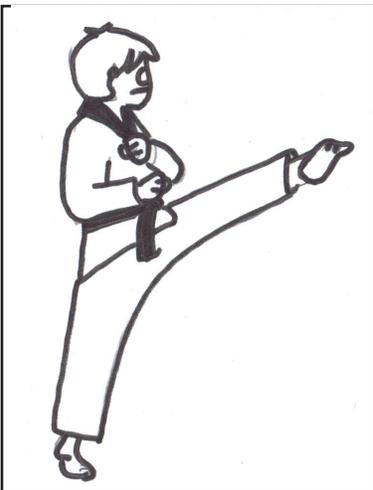
### Imagen



34.- patada circular con pucho con pie derecho.

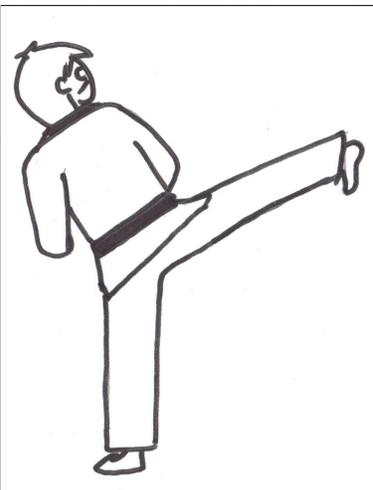
### Anotaciones Especiales

Vista lateral, viendo las manos.



35.- patada circular con tijera con pie derecho.

Vista lateral, viendo las manos.

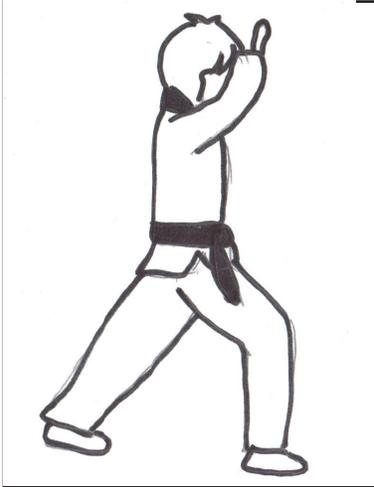


36.- patada de giro recto saltando Con pie derecho.

Vista lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen



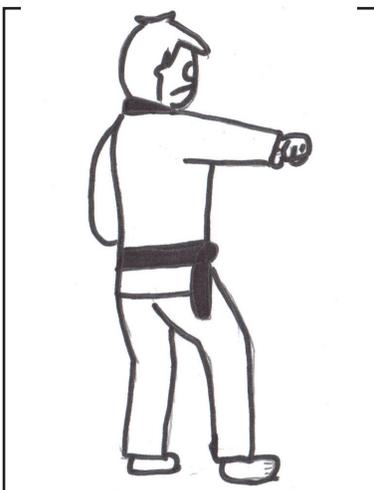
36.1.- Caer con defensa alta mano abierta mano derecha en posición larga pierna derecha adelante,

Vista lateral, viendo las manos.



36.2.- Golpe medio mano izquierda.

Vista lateral, viendo las manos.



37.- Dar un golpe medio lateral con mano derecha, mientras se da un paso adelante con pierna izquierda y terminar en posición a caballo lateral con pierna derecha adelante, ¡kiap!.

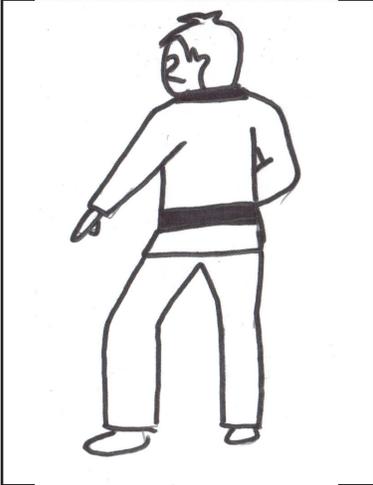
Vista lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



Girar por la espalda hacia Ra 2 (izquierda)

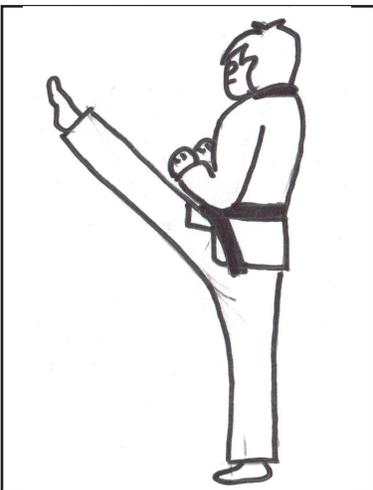
Vista frontal y lateral.

38.- hacer lentamente defensa baja mano abierta con mano izquierda, en posición corta, con pierna izquierda adelante.



39.- golpe de nudillos a la cara, con mano izquierda, en posición cruzada, pie derecho por detrás.

Vista frontal y lateral.



40.- Hacer patada de frente con pie izquierdo y caer en posición larga pie izquierdo adelante

Vista frontal y lateral.

## Story Bord "Bigak"

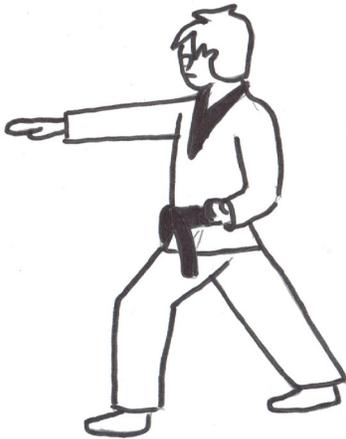
Imagen

Descripción del  
Movimiento

Anotaciones Especiales



40-1.- Con mano izquierda dar un golpe a la cien con mano abierta, palma hacia abajo, con mano derecha,



40.2.- Dar un golpe al cuellor con la parte interior de la mano de arriba hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna derecha al frente



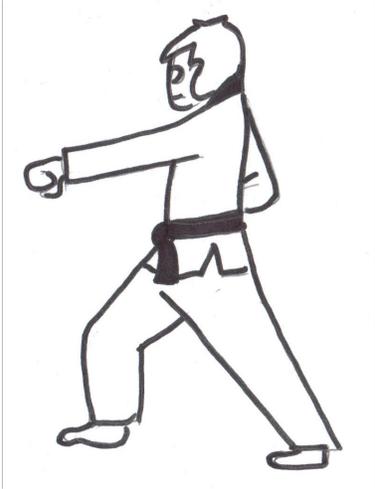
40.3.- Hacer defensa exterior con mano derecha

## Story Bord "Bigak"

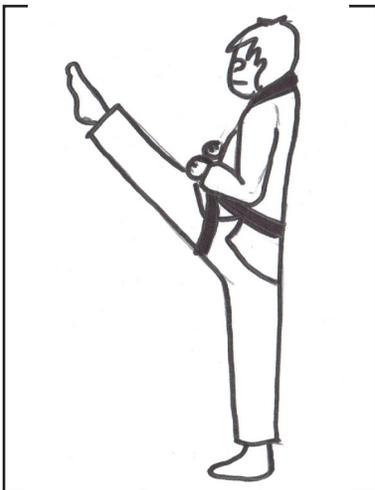
### Imagen

### Descripción del Movimiento

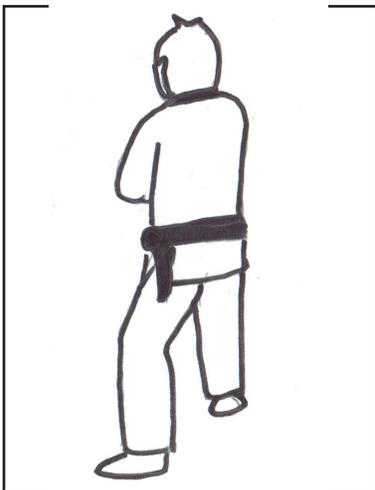
### Anotaciones Especiales



40.4.- Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano izquierda y después con mano derecha, sin avanzar.



41.- Patada de frente con pierna izquierda



Caer hacia Na.

42.- hacer doble defensa baja mano abierta con mano derecha en posición corta, pie derecho adelante.

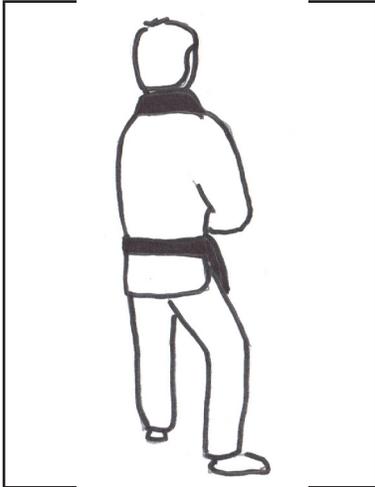
Vista posterior y lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

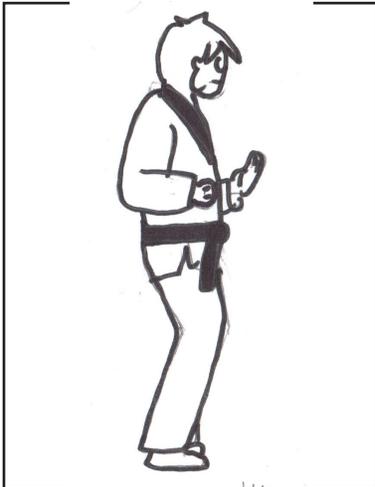
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



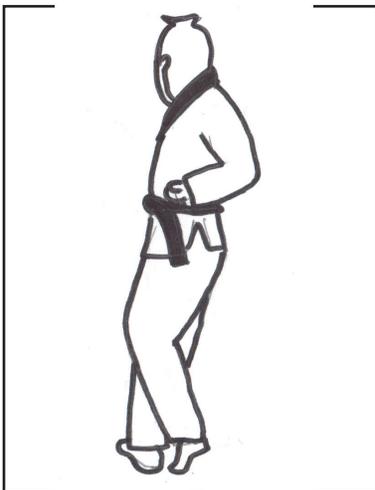
43.- hacer doble defensa baja mano abierta con mano izquierda y avanzar en posición corta, pie izquierdo al frente.

Vista posterior y lateral, viendo las manos



44.- hacer bloqueo medio mano abierta con mano izquierda, sin avanzar, cambiar a posición a caballo.

Vista posterior y lateral, viendo las manos.



45.- Golpe de dorso a la cara con mano derecha girando por la espalda, terminar en posición cruzada, pie izquierdo por detrás.

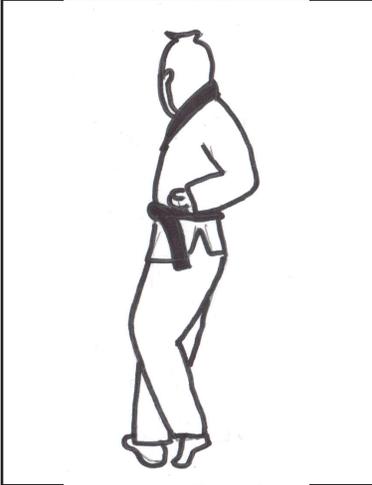
Vista posterior y lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

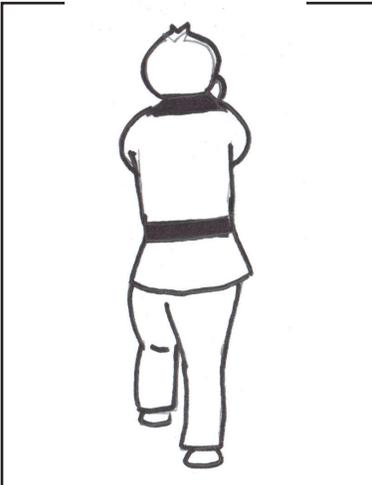
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



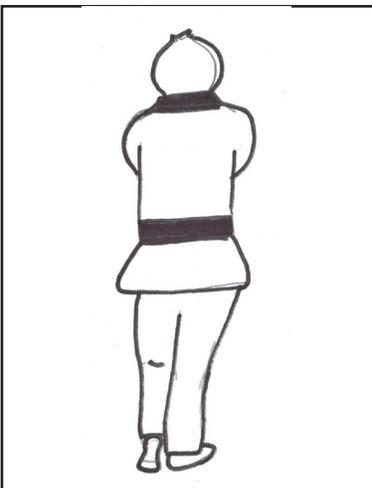
45-1.- Defensa baja mano cerrada con mano derecha sin cambiar posición.

Vista posterior y lateral, viendo las manos.



46.- Girar por el frente y hacer doble defensa alta cruzada mano cerrada, con mano derecha por arriba en posición larga, pie izquierdo adelante.

Vista posterior y lateral, viendo las manos.



47.- Con doble defensa baja cruzada mano abierta, mano derecha por arriba, regresar pie izquierdo a posición de tigre

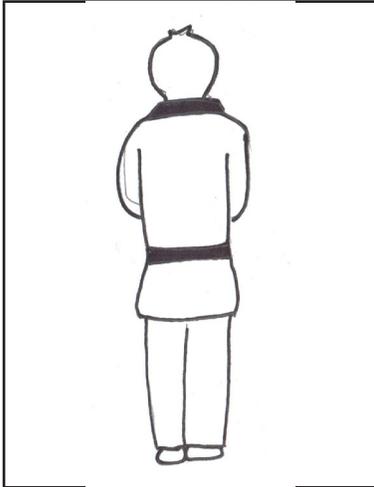
Vista posterior y lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

### Imagen

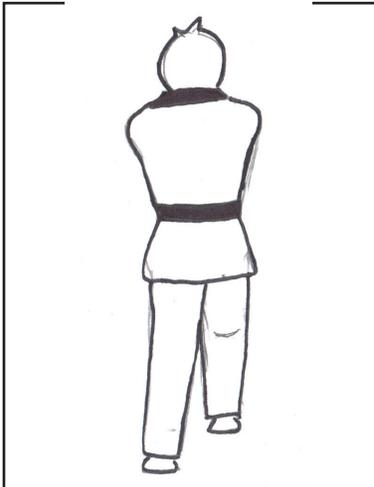
### Descripción del Movimiento

### Anotaciones Especiales



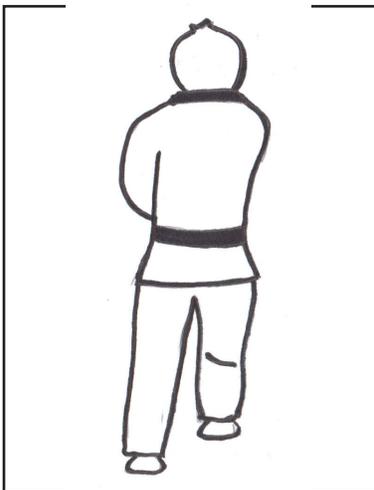
48.- Dar dos pequeños pasos empezando con pierna derecha y hacer doble ataque a las costillas mano cerrada juntando los pies, flexionando rodillas.

Vista posterior y lateral, viendo las manos.



49.- Con doble golpe al pecho manos abiertas, avanzar en posición larga, pie derecho al frente.

Vista posterior y lateral, viendo las manos.



50.- Juntar pie izquierdo con el derecho y dar golpe medio con mano derecha avanzando en posición larga, pierna derecha al frente. ¡Kiap!

Vista posterior y lateral, viendo las manos.

## Story Bord "Bigak"

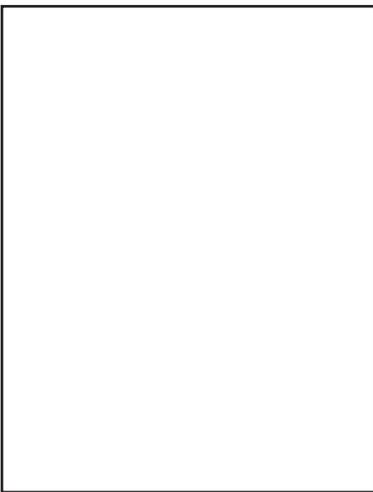
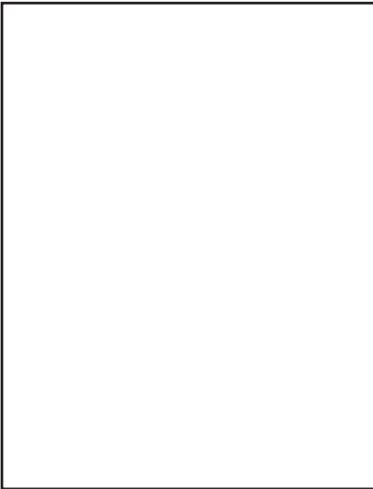
Imagen

Descripción del  
Movimiento

Anotaciones Especiales

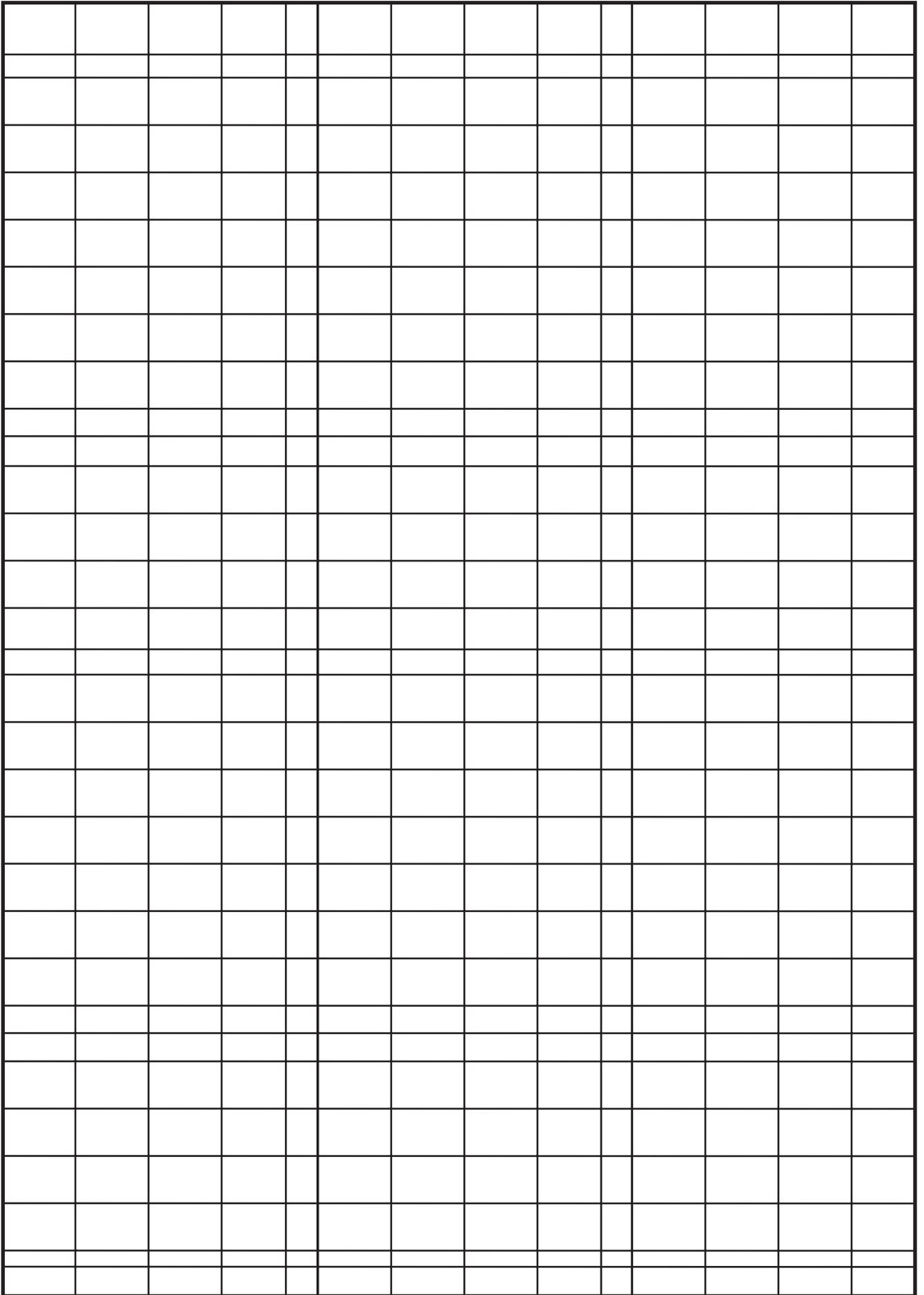


Posición de Jumbi.

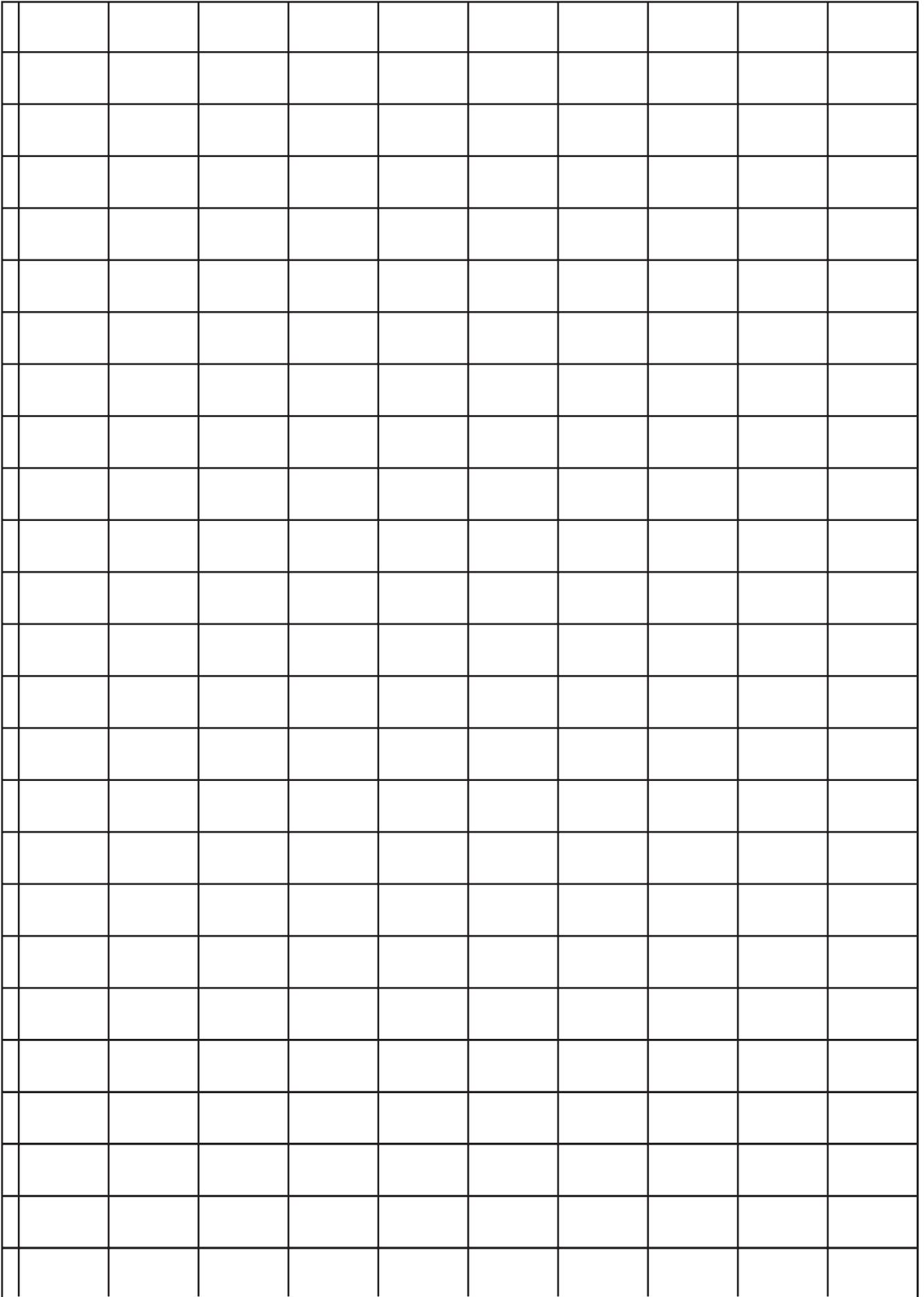




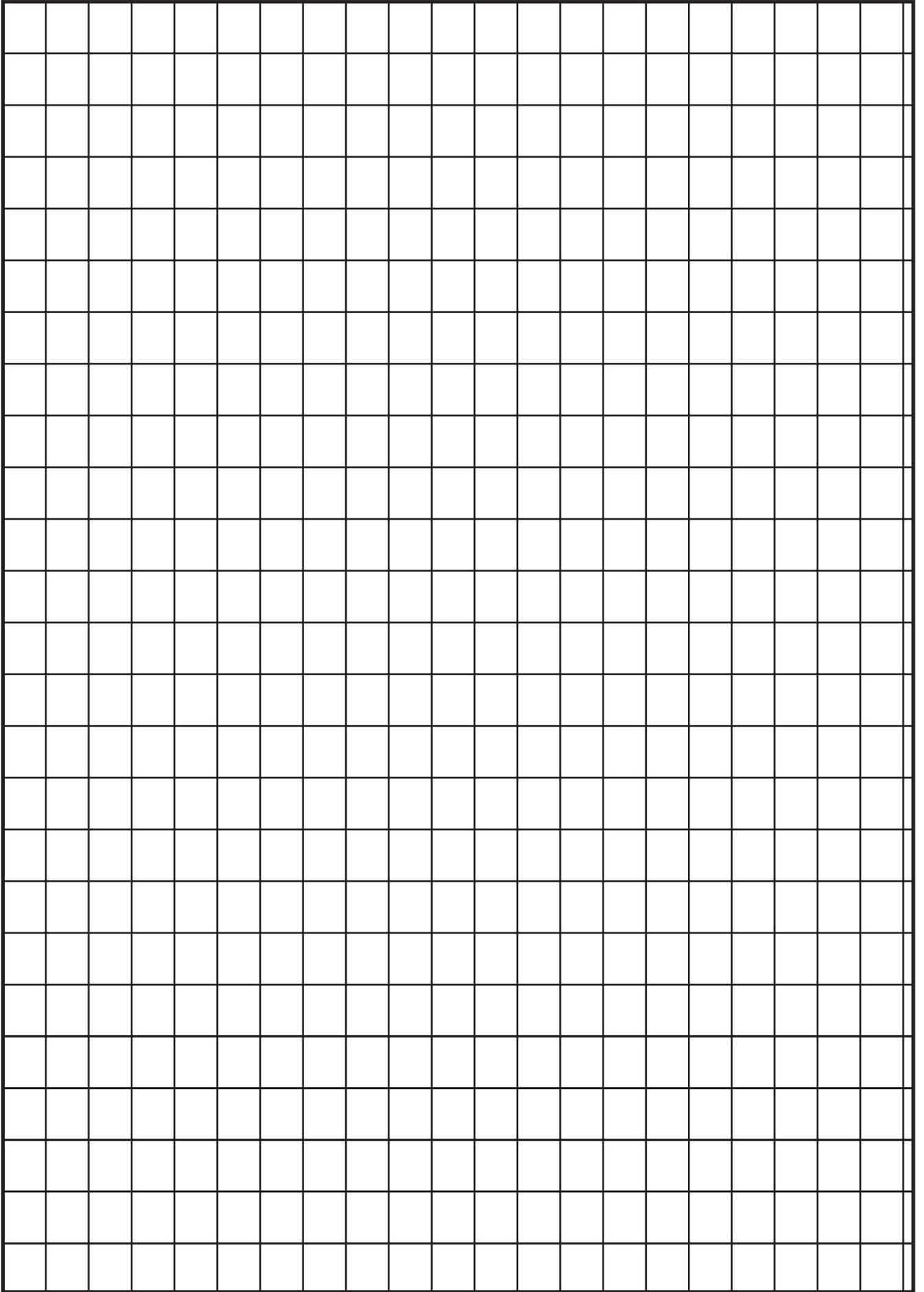




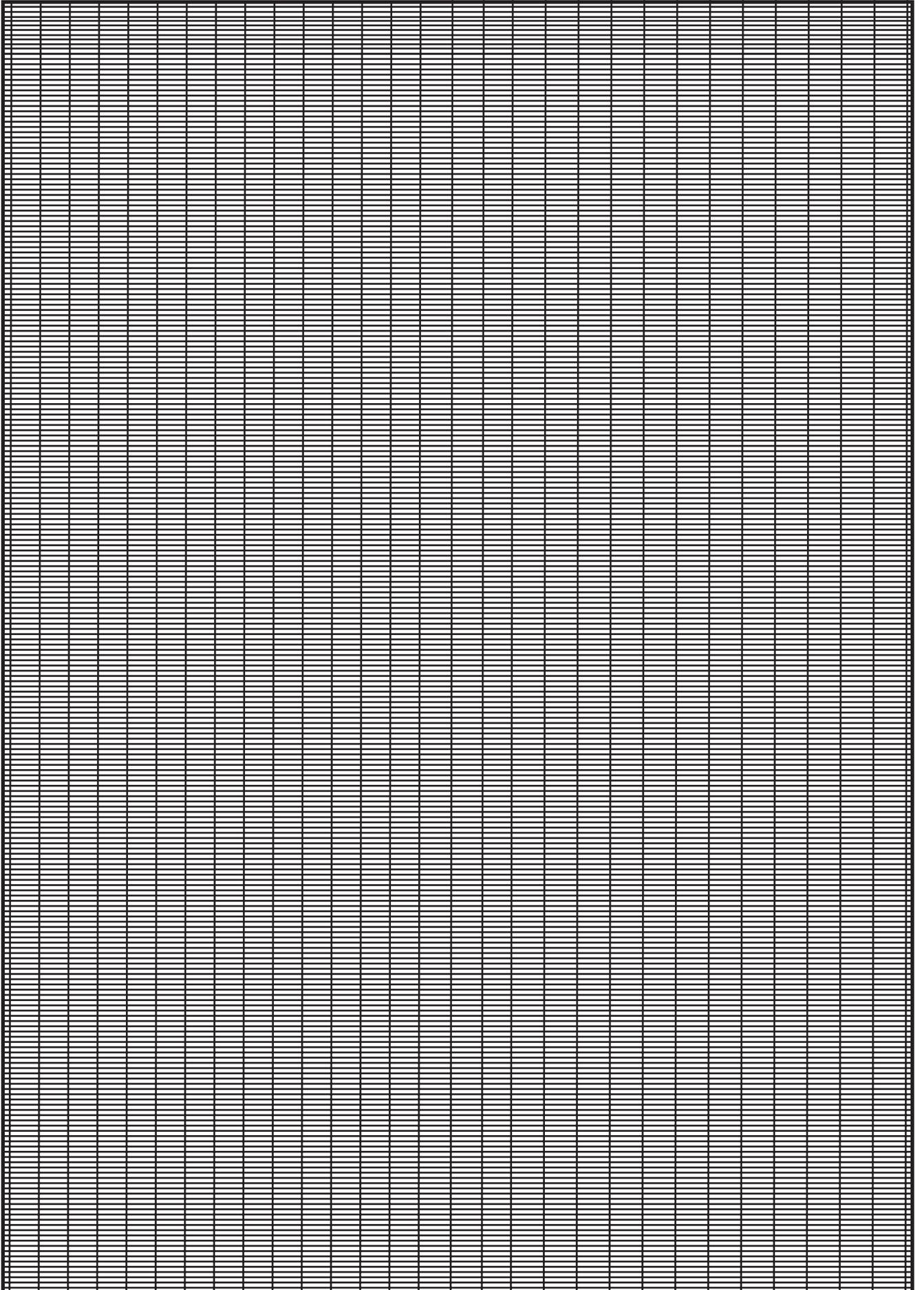




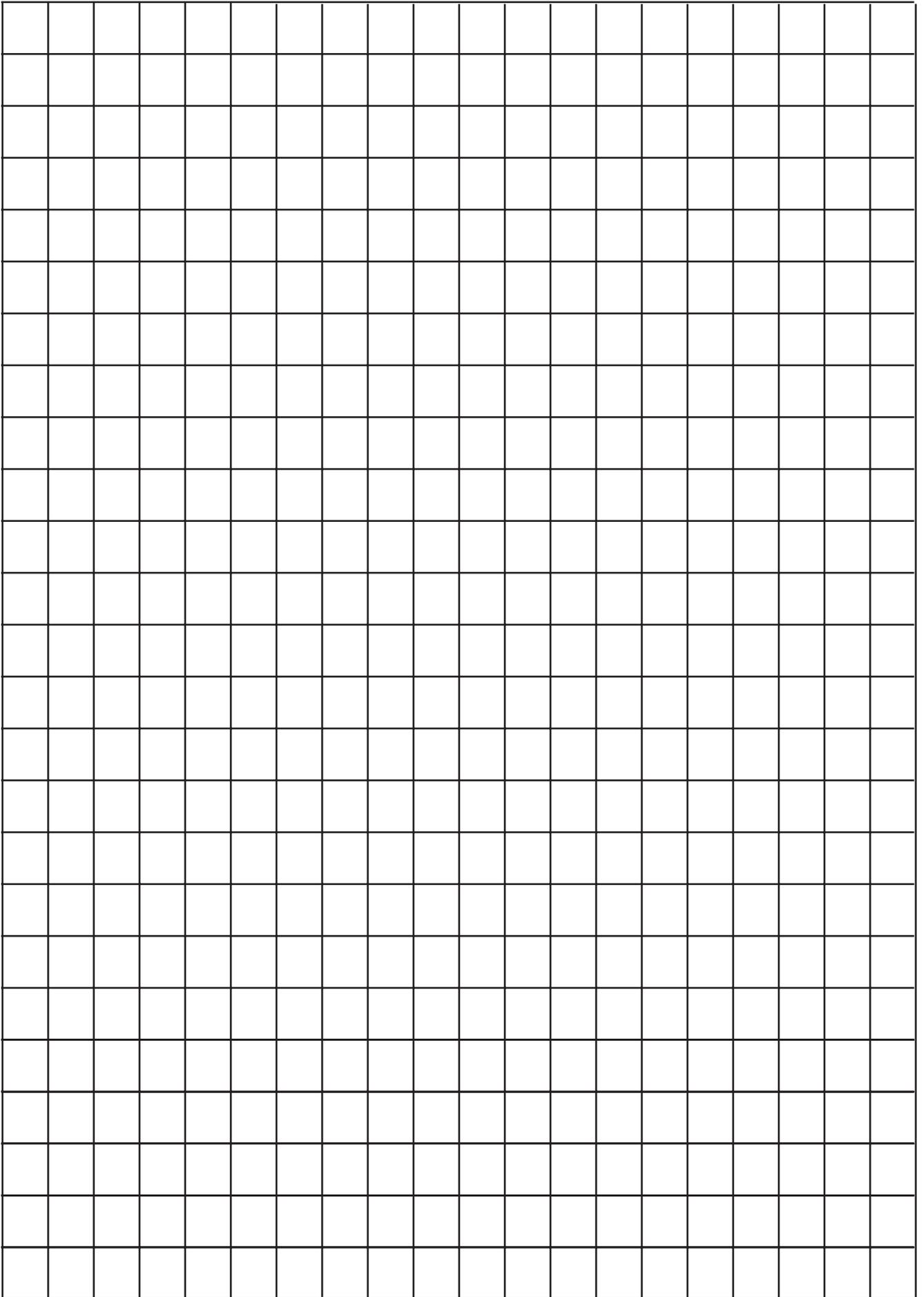




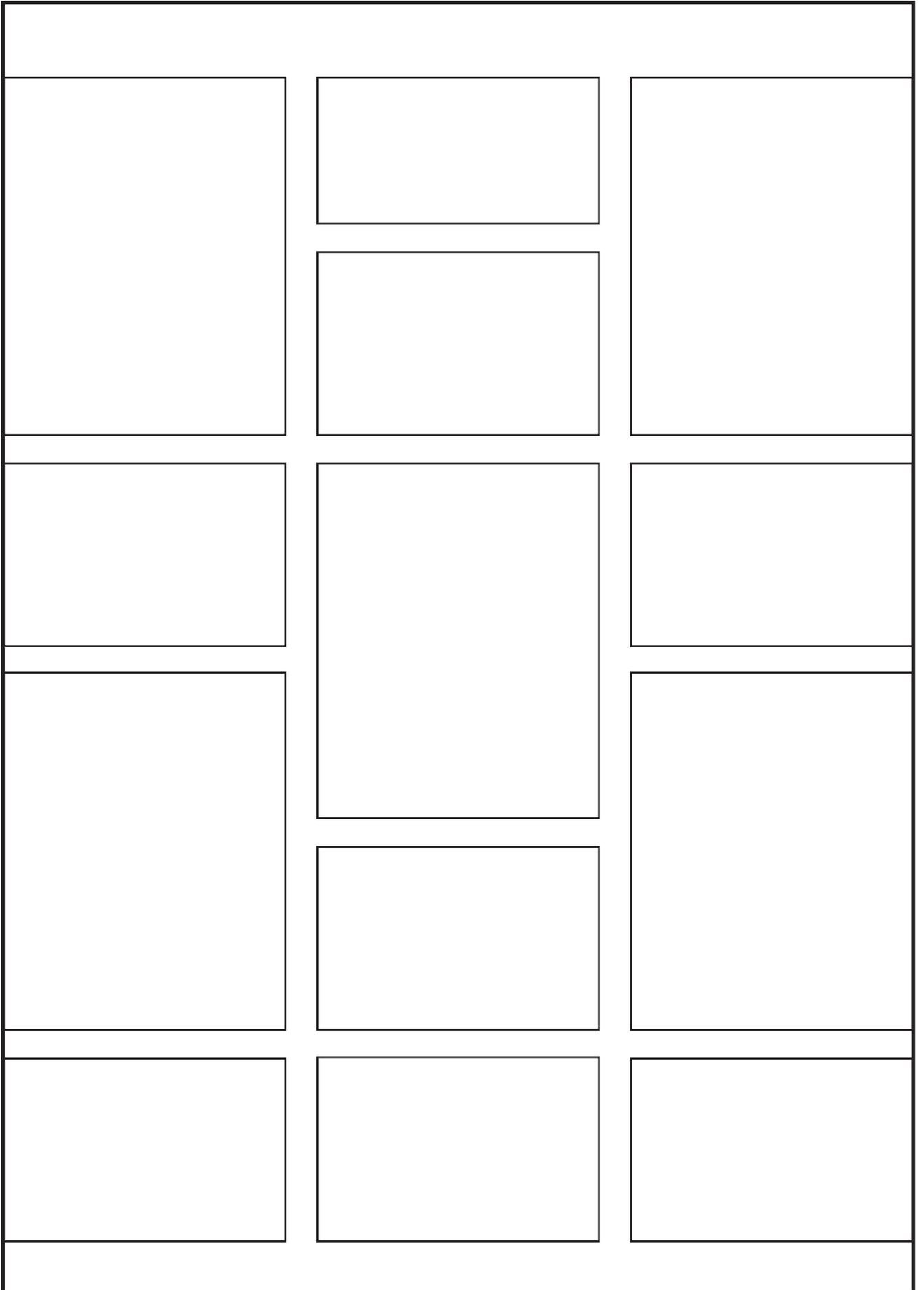




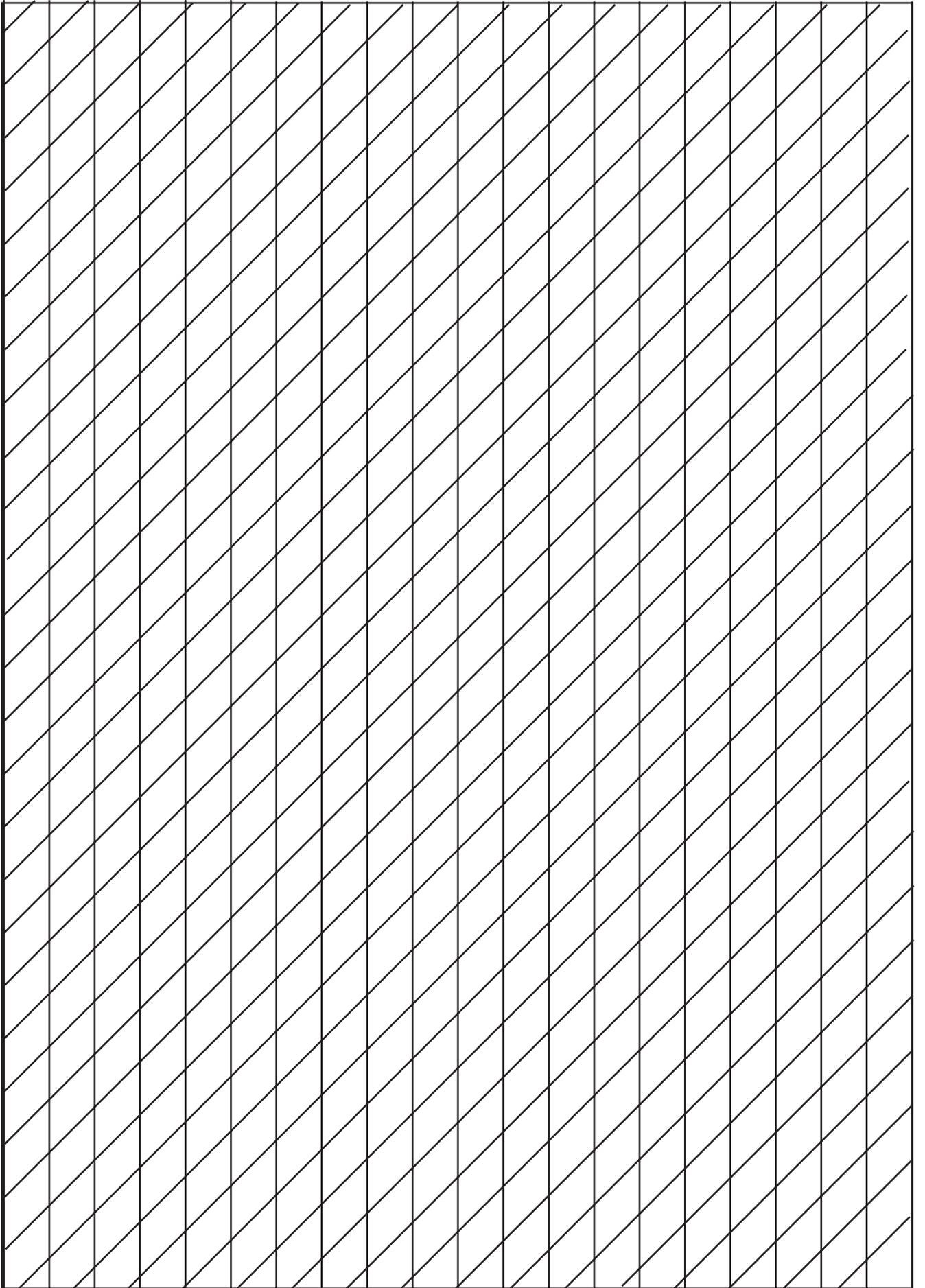




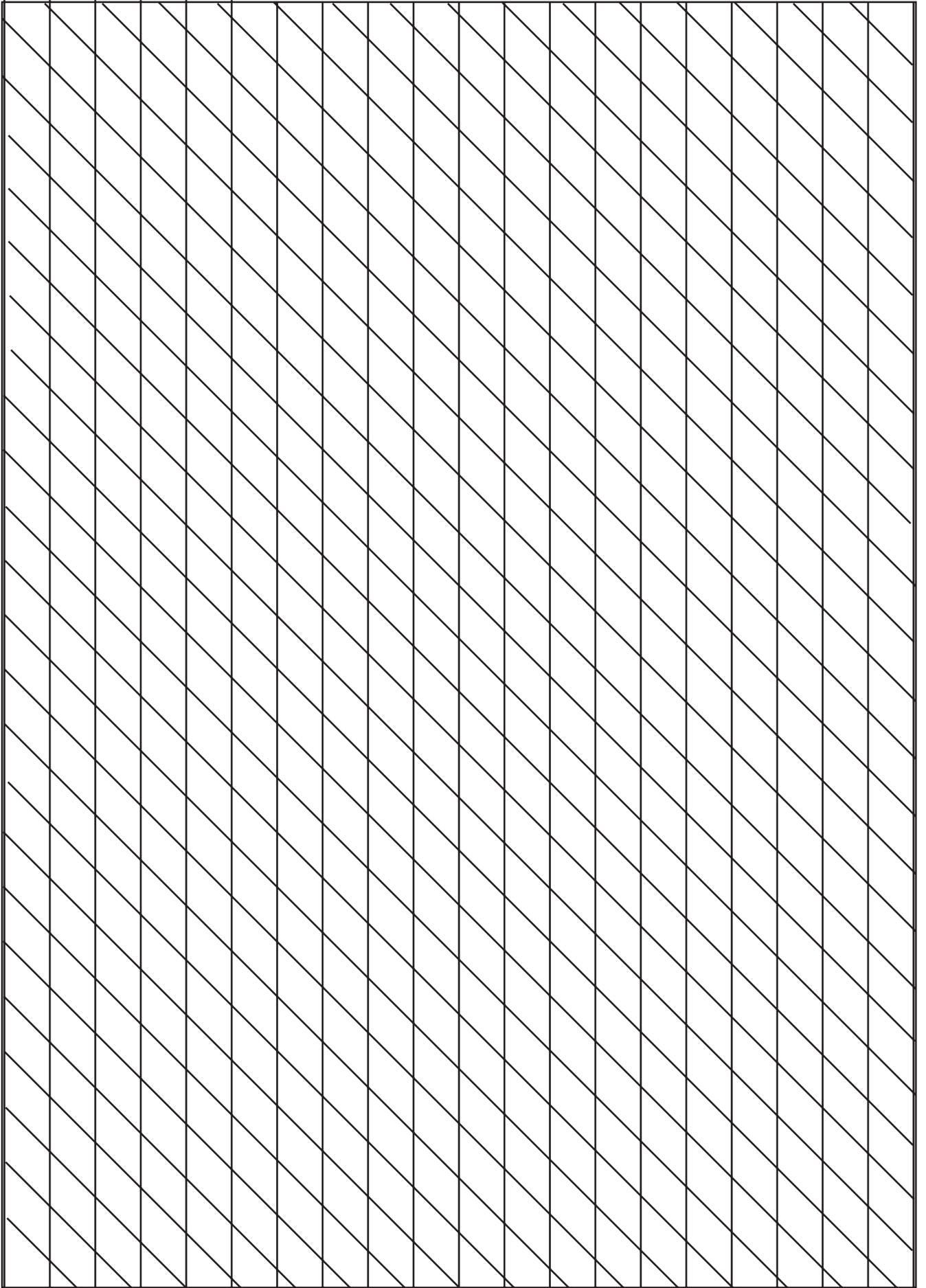


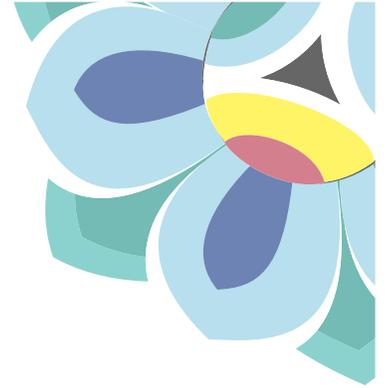












# CATÁLOGO DE IMÁGENES







## Catálogo de imágenes.

Figura 1.- Durero: “Máquina de retratar”, 1533.

Figura 2.- Kircher: “Cámara oscura portátil”, 1646.

Figura 3.- Máquina de hacer siluetas.

Figura 4.- Niépce: “Vista desde la Ventana del Grass”, 1826.

Figura 5.- “ Louis Daguerre: Boulevard du Temple”, 1838.

Figura 6.- Ejemplo de Kinetoskopio inventado por Tomás Alva Edison

Figura 7.- Muybridge: Fotografía de un caballo galopando, 1878.

Figura 8.- Zootropo.

Figura 9.- Muybridge: Imágenes de hombre subiendo una escalera.

Figura 10.- Hombres jalando la cuerda en una competencia. 1920.

Figura 11.- Jugadores de baseball del equipo de los Yankkes de Nueva York. 1947.

Figura 12.- Portada de la revista “Vida deportiva”. 1960-1980.

Figura 13.- David Beckham promocionando loción para hombre.

Figura 14.- Pilar Mejía: “Mundial de TKD 2013” 2013.

Figura 15.- Pilar Mejía: “Templo Expiatorio” 2012.

Figura 16.- Pilar Mejía: “Lola” 2011.

Figura 17.- Pilar Mejía: “Meditando” 2011.

Figura 18.- Pilar Mejía: “Margarita” 2010.

Figura 19.- Pilar Mejía: “Ex Convento de Cuilapan” 2010.

Figura 20.- Pilar Mejía: “Cocktail” 2010.

Figura 21.- Pilar Mejía: “Jumbi”, 2013.

Figura 22.- Pilar Mejía: “Templo Expiatorio 2” 2012.

Figura 23.- Pilar Mejía: “Mundial de TKD Puebla” 2013.



Figura 24.- Temperatura de Color.

Figura 25.- Mike Powell: “Usain Bolt cruzando la meta”, 2012.

Figura 26.- Pilar Mejía: “Mundial de TKD Puebla 2” 2013.

Figura 27.- Palchaguis.

Figura 28.- Dummy.

Figura 29.- Libro “Muyendobo- Tangji”

Figura 30.- Prof. Oscar Mendiola (1º Lugar) Primer Campeonato Mundial de Taekwondo. Seúl, Corea del Sur. 1975

Figura 31.- *Dobok* de Taekwondo

Figura 32.- Cintas de Taekwondo

Figura 33.- Ying-Yang

Figura 34.- Direcciones del *Bigak*.

Figura 35.- Figura que forman los pasos del *Bigak*.

Figura 36.- Esquema de iluminación, vista de planta.

Figura 37.- Esquema de iluminación, vista superior.

Figura 38.- Story board

Figura 39.- Ejemplo de cómo se lee el manual

Figura 40.- “Techo de Pagoda del Kukiwon”. Pilar Mejía. Seúl, Corea del Sur. 2007

Figura 41.- “Detalle del techo”. Pilar Mejía. Seúl, Corea del Sur. 2007

Figura 42.- Detalle de los techos a la entrada de los Palacios Reales. Pilar Mejía. Seúl, Corea del Sur. 2007.

Figura 43.- Entrada del Palacio Gyeongbok. Pilar Mejía. Seúl, Corea del Sur. 2007

Figura 44.- Palacio Gyeongbok. Pilar Mejía. Seúl, Corea del Sur. 2007

Figura 45.- Vector de flores.

Figura 46.- Detalle en los adornos de los tejados en un templo coreano. Corea del Sur. <http://>



[koreantemples.com/](http://koreantemples.com/).

Figura 47.- Detalle del techo en Palacio Chino

Figura 48.- Detalle de las tejas de Palacio Chino.

Figura 49.- Vector detalle de página izquierda

Figura 50.- Vector detalle de página derecha

Figura 51.- Caja Principal del Manual.

Figura 52.- Red 1- Motivo página izquierda.

Figura 53.- Red 2- Plecas decorativas del encabezado.

Figura 54.- Red 3- Motivo página derecha.

Figura 55.- Red 4- Movimientos y pasos.

Figura 56.- Red 5- Flechas verticales y horizontales

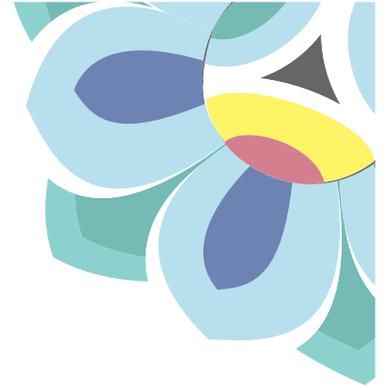
Figura 57.- Acomodo de las cajas en diagonal

Figura 58.- Red 6 – flechas diagonales

Figura 59.- Boceto del manual

Figura 60.- Manual Final





# BIBLIOGRAFÍA







## **Bibliografía.**

### **Fotografía.**

- Freund, Gisele, “*La fotografía como documento social.*” Ed. Gustavo Gilli. 1° edición. 2008.
- Loup Soudez, Marie. “*Historia de la fotografía*”, Ed. Cátedra. 8° Edición. 2001. Madrid
- Lovell, Ronald P. Zwahlen, Fred C. Folts, James A. “*Manual completo de fotografía*” Ed. Celeste Ediciones. España. 1998.
- Fontcuberta, Joan. “*Fotografía: conceptos y procedimientos; una propuesta metodológica.*” Ed. Gustavo Gili. México. 1994.
- Baeza, Pepe. “*Por una función crítica de la fotografía de prensa*” Ed. Gustavo Gilli. Barcelona. 2001.
- Newhall, Beaumont. “*Historia de la fotografía: Desde sus orígenes hasta nuestros días*” Ed. Gustavo Gili. Barcelona. 1983.
- Kenneth, Kobre. “*El manual de reportero gráfico*” Ed. Omega. 2006.
- Keene, Martin. “*Práctica de la fotografía de prensa. Una guía para profesionales*” Ed. Paidós Ibérica. Barcelona. 1995.
- Barnes, Simon ; Wombell, Paul. “*Sports Escape*”. Ed. Phaidon. Londres. 2000.

### **Enseñanza, aprendizaje, didáctica.**

- Enciclopedia Hispánica. Encyclopaedia Britannica Publishers. Inc. 1999. Tomo 5
- Ander Egg, Ezequiel. “*Diccionario de Pedagogía*” Ed. Magisterio de Río de Plata. Argentina. 1999.
- Benedito Anatoli, Vicente. “*Aproximación a la Didáctica*”. Ed, Promociones y Publicaciones Universitarias S.A. Barcelona. 1987.
- Lamour, Henri. “*Manual para la enseñanza de la educación física y deportiva*”. Ed. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid. 1991.
- Sánchez Maza, Miguel Ángel. “*Diseño de medios y recursos didácticos*”. Ed. Limusa. México. 2008.
- Ogalde Careaga, Isabel; Bardavid Nissim Esther. “*Los Materiales Didácticos: Medios y recursos de apoyo a la docencia*”. Ed. Trillas. México. 2011.



## **Taekwondo.**

- Kang, Ikpil; Song, Namjung. “*The explanation of official Taekwondo poomsae*” Ed. Sang-a Publishing Company. Korea. 2007.

-Mendiola, Oscar. “*Taekwondo para principiantes*”. Ed. Selector. México. 1999.

-Akilian, Fernando Javier. “*Taekwondo olímpico: Enseñar el arte de jugar el deporte*”. Ed. Kier. Buenos Aires. 2010.

-Park, Pil-Won. “*Curso de Taekwondo: la técnica del Chagui*”. Ed. De Vecchi. 2006.

-Vernieri, Maria Julia; Veiga, Claudio. “*Artes de combate, una ética para ser.*” Ed. Kier. Buenos Aires. 2003.

Lee, Kyong Myong. “*Taekwondo dinámico*”. Ed. Hispano Europea. Barcelona. 2010.

-Paniagua Tebar, José Luis. “*El equilibrio cuerpo-mente*” Ed. Ediciones Librería Argentina. Madrid.

-Cook, Doug. “*Taekwondo: Ancient wisdom for the modern warrior*” Ed. YMAA Publication Center. Canadá. 2010.

## **Fuentes electrónicas**

### **Fotografía.**

<http://www.fotonostra.com/fotografia/composicion.htm>

<http://www.exposimetro.com/category/fundamentos-de-fotografia/>

<http://www.canonistas.com/foros/blogs/el-rincon-del-experto/219-fotografia-deportiva-o-fotografiar-deporte.html>

<http://www.fotografiadeportiva.com/store/index.php>

<http://www.sportimagen.com/categoria.php?categoria=otros>

<http://www.fotografiad.com/fotografia-deportiva/>

<http://fotografiausm.lacoctelera.net/post/2008/06/09/antecedentes-historia-y-evolucion-del-fotoperiodismo>

<http://www.fotonostra.com/fotografia/fotografiardeportes.htm>

<http://miradadigital.espacioblog.com/post/2008/10/15/historia-la-fotografia-2a-parte>



<http://maspubli.lacoctelera.net/post/2007/03/22/historia-la-fotografia->

<http://fotografiausm.lacoctelera.net/post/2008/05/05/historia-la-fotografia-clase-1-y-2>

<http://www.definicionabc.com/general/manual.php>

<http://galeriadesucesos.com/linea-de-tiempo-de-la-fotografia/>

### **Taekwondo.**

<http://www.martialarthistory.com/history-of-taekwondo/>

<http://www.sobretaekwondo.com/basicas-de-taekwondo/208-a-que-se-debe-el-origen-de-las-formas-or-pumsae-de-taekwondo->

<http://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

### **Aprendizaje, enseñanza, didáctica.**

[www.definicion.de/ensenanza/](http://www.definicion.de/ensenanza/)

<http://definicion.de/aprendizaje/> 26-09-2012

[http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje\\_por\\_descubrimiento](http://es.wikipedia.org/wiki/Aprendizaje_por_descubrimiento) 26-09-2012

[www.peremarques.net/medios.htm](http://www.peremarques.net/medios.htm) 25-10-12

[www.definicionabc.com/general/manual.php](http://www.definicionabc.com/general/manual.php) 19-12-12

[www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/](http://www.tiposde.org/cotidianos/568-tipos-de-manuales/) 19-12-12.



## Fuentes Hemerográficas.

### Bigak

<http://www.youtube.com/watch?v=W7Cwo8UQDUI>

<http://www.youtube.com/watch?v=I5cRWdG4spk>

<http://www.youtube.com/watch?v=qj6e1Nuhnqs&feature=related>

[http://www.youtube.com/watch?v=bhemsgRYjil&feature=BFa&list=PL5C2F813ECE1C6797&lf=results\\_video](http://www.youtube.com/watch?v=bhemsgRYjil&feature=BFa&list=PL5C2F813ECE1C6797&lf=results_video)

[http://www.youtube.com/watch?v=I5cRWdG4spk&feature=BFa&list=PL5C2F813ECE1C6797&lf=results\\_video](http://www.youtube.com/watch?v=I5cRWdG4spk&feature=BFa&list=PL5C2F813ECE1C6797&lf=results_video)

### Imágenes.

<http://deportesmx.terra.com.mx/rumbo-a-2012/fotos/0,,O182580-El17344,00-Conozca+insolitos+deportes+que+formaron+parte+de+los+JJOO.html>

<http://www.todocoleccion.net/vida-deportiva-1950-remontada-real-madrid-campo-les-corts-futbol-club-barcelona-bar%C3%A7a-2-3~x33419955>

[http://www.misterknown91.zoomshare.com/files/xin\\_0102041511293221699413.jpg](http://www.misterknown91.zoomshare.com/files/xin_0102041511293221699413.jpg)

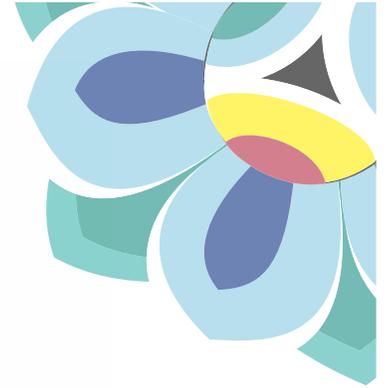
[http://sportsillustrated.cnn.com/multimedia/photo\\_gallery/1208/olympics-london-moments-of-glory/content.3.html](http://sportsillustrated.cnn.com/multimedia/photo_gallery/1208/olympics-london-moments-of-glory/content.3.html)

[http://3.bp.blogspot.com/\\_6F1hsTSbmoo/SbV9I5\\_Mjul/AAAAAAAAAN4/oPkHcE2eIDk/s320/NICO+SEP2005,+COPA+112.jpg](http://3.bp.blogspot.com/_6F1hsTSbmoo/SbV9I5_Mjul/AAAAAAAAAN4/oPkHcE2eIDk/s320/NICO+SEP2005,+COPA+112.jpg)

[http://4.bp.blogspot.com/-ey6aT\\_FXthU/TdF6CROzPtI/AAAAAAAAABgo/GcSQVVqFIOk/s760/about\\_taekwondo.jpg](http://4.bp.blogspot.com/-ey6aT_FXthU/TdF6CROzPtI/AAAAAAAAABgo/GcSQVVqFIOk/s760/about_taekwondo.jpg)

<http://koreantemples.com/>





# POOMSAE BIGAK

**MANUAL DIDÁCTICO PARA LA  
ENSEÑANZA DEL BIGAK**











## ¿Cómo se usa el manual?

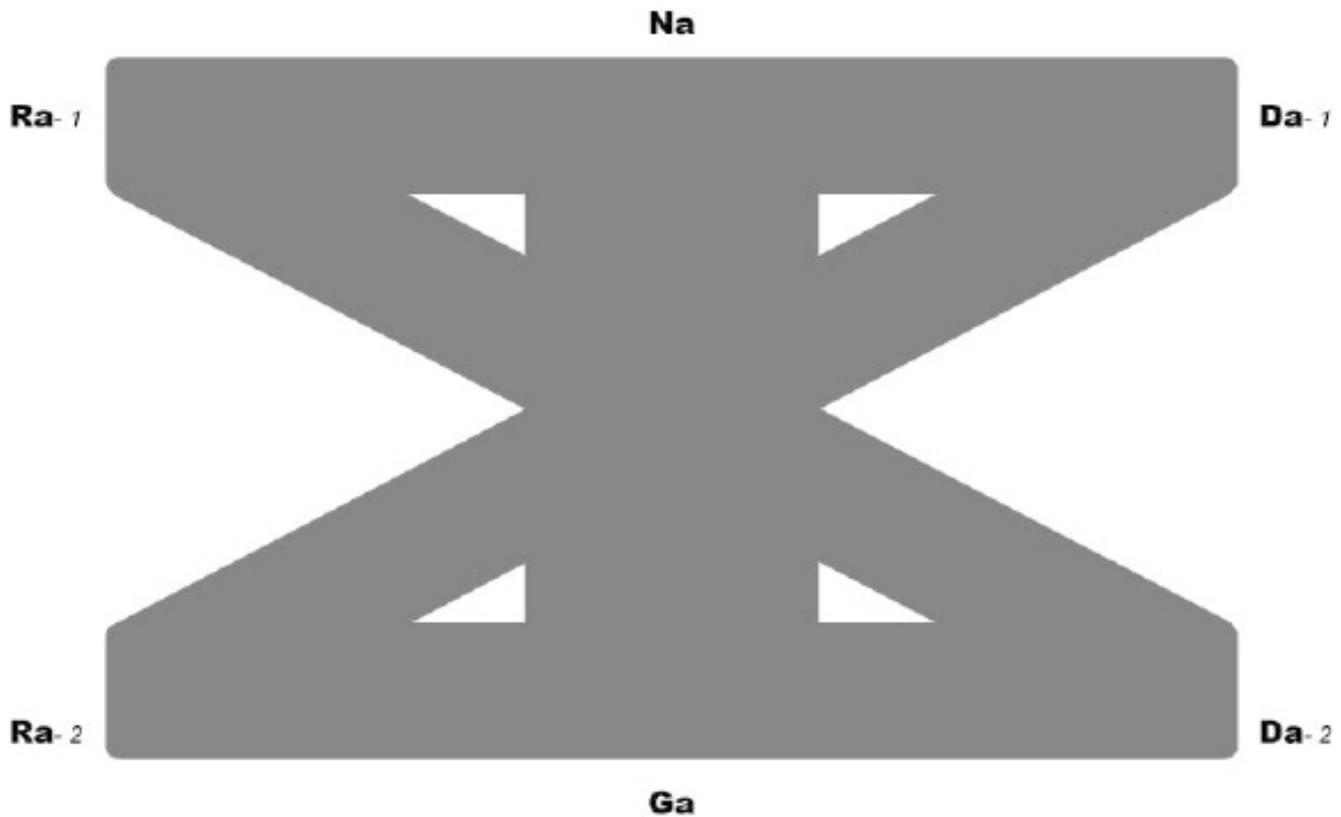
Este es un manual didáctico, el cuál ayudará al apredizaje del Poomsae “Bigak”, de una forma fácil y clara.

Este manual tendrá un alectura distinta a la habitual, ya que no siempre se leerá de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo, sino que tendrá una lectura dinámica; apegado al sentido didáctico de los movimientos del taeguk, se leerá en varias direcciones de acuerdo a los movimientos y a donde se tiene que mover.

- 1 Por cada movimiento que conforma el taeguk, se puede ver una fotografía.
- 2 Debajo de cada fotografía se lee la descripción del movimiento con la técnica correspondiente.
- 3 Debajo de la fotografía que representa el movimiento que se describe se encuentra una línea de color azul, esta indica los movimientos que constan de una sola técnica; o una línea de color verde continua, la cual indica los que necesitan de más de una sola técnica para estar completo.
- 4 También se puede ver un recuadro con un número, este indica el número de movimiento y vendrá separado con un guión y uno más pequeño para seguir el orden de aquellas técnicas que juntas conforman un movimiento; junto a este se puede leer la descripción del mismo.
- 5 Junto a las fotografías, en donde se ejemplifica el movimiento de manera visual se podrá ver una flecha con la dirección y los números de los movimientos que vienen en la página.

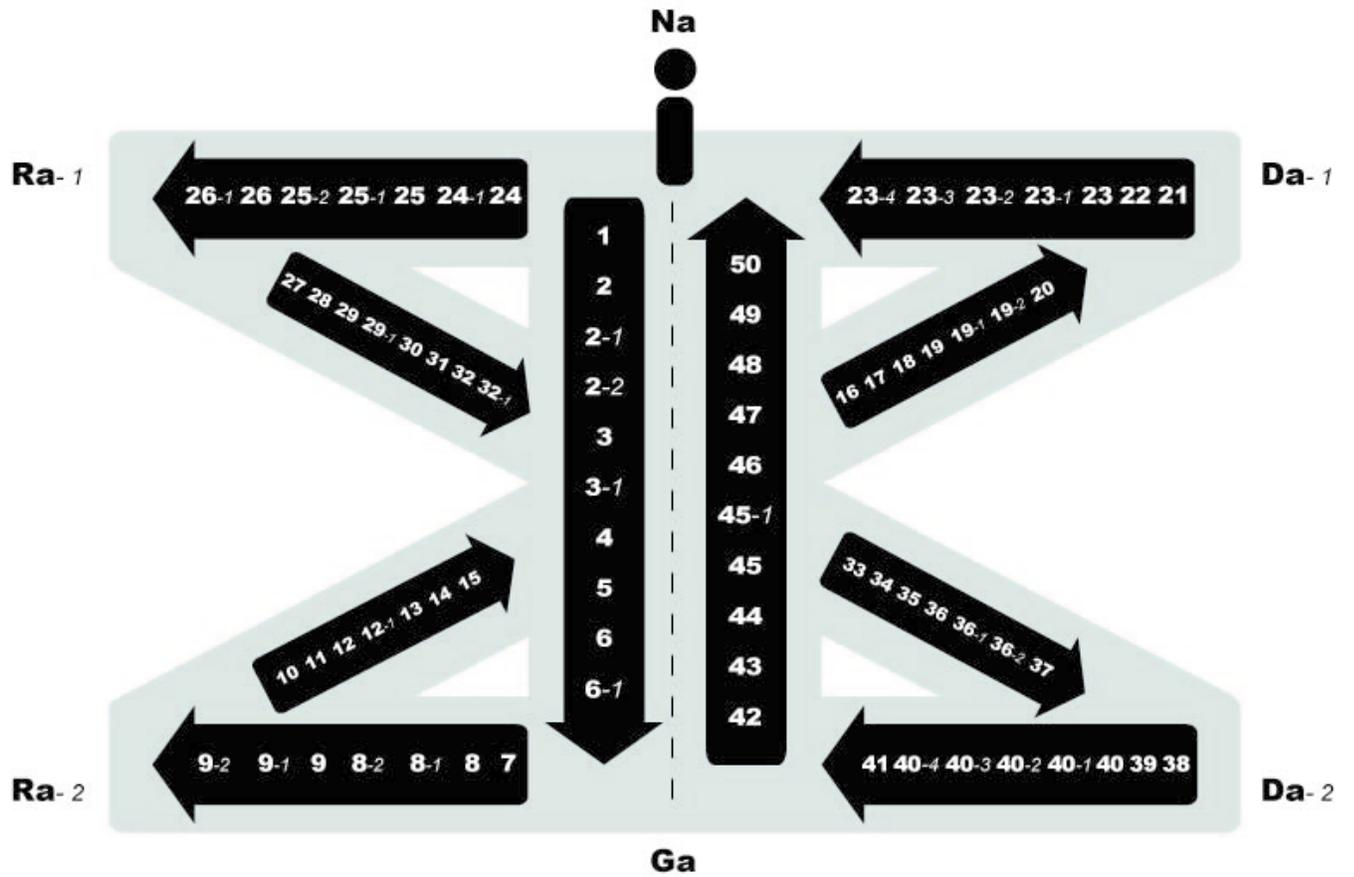
En algunas de las partes se podrán ver unas imagenes desvanecidas, la cuales ayudarán a comprender de mejor manera el movimiento, hacia que dirección mover el pie o de qué lado hay que dar la vuelta.





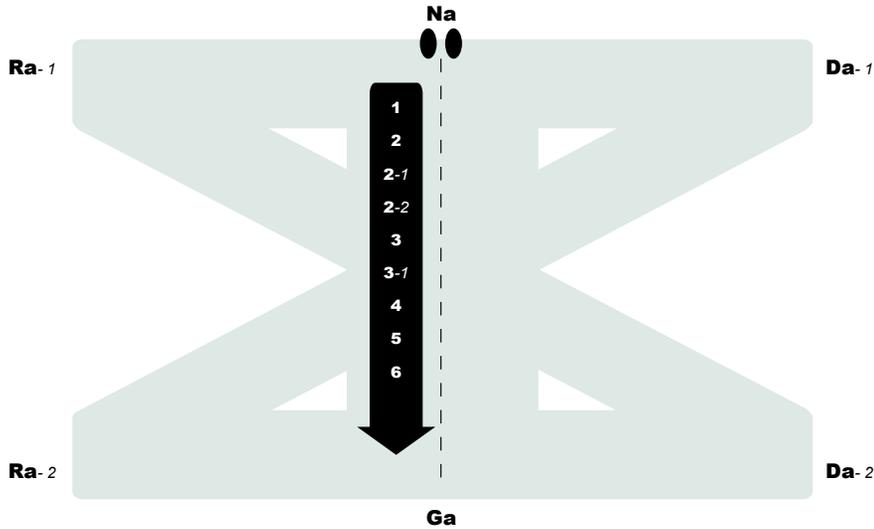
*Bigak* es el *poomsae* reglamentario para competidores, el cual se dio a conocer en el año 2007, en el Campeonato Mundial de formas, haciéndose unos años más tarde reglamentario y obligatorio.

Este *poomsae* es para aquellos competidores con edades de entre 15 a 29 años, en donde se puede observar la fuerza, elegancia y elasticidad en dicha etapa de desarrollo físico.





# Poomsae Bigak



## Jumbi



**1** **Hacia Ga.**  
Doble defensa media mano cerrada con mano izquierda, avanzar en posición corta, pie izquierdo adelante.

**2** Defensa exterior mano abierta con mano derecha. Sin avanzar, cambiar a posición larga, pie izquierdo adelante.

**2-1** Golpe medio con mano izquierda.



2-2  
3  
3-1



**2-2** Golpe medio con mano derecha.

**3** (Hacia adelante) Juntar el pie derecho con el izquierdo.

**3-1** Hacer golpe medio con mano izquierda avanzando en posición larga, pie izquierdo adelante.



4  
5  
6



**4** Patada de frente con pierna derecha.

**5** Patada circular con tijera con pierna derecha.

**6** Patada de frente con tijera con pierna derecha.



# Poomsae Bigak



8-1 8 7



8-1

Golpe medio y defensa exterior con mano izquierda. (Sin cambiar posición.)

8

Hacer golpe medio y defensa exterior con mano derecha, mientras se cambia a posición larga, pie izquierdo adelante.

7

**Girar por la espalda hacia Ra 2.**  
Hacer defensa baja con mano abierta con mano izquierda, en posición de caballo.



10

9-2



10

**Girar hacia Da 1**

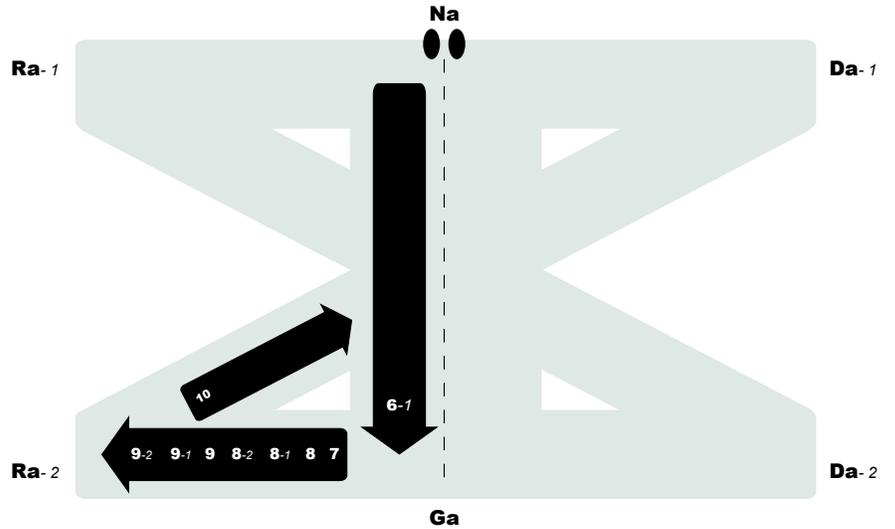
Hacer defensa exterior asistida con mano izquierda, con mano derecha abierta sobre la parte interior del brazo izquierdo. En posición de tigre pie izquierdo al frente.

9-2

Golpe medio con mano izquierda, cambiando a posición larga, pie derecho al frente.



6-1



**6-1** Caer con golpe de nudillos con mano derecha en posición cruzada pie izquierdo por detrás ¡Kiap!



9-1 9 8-2



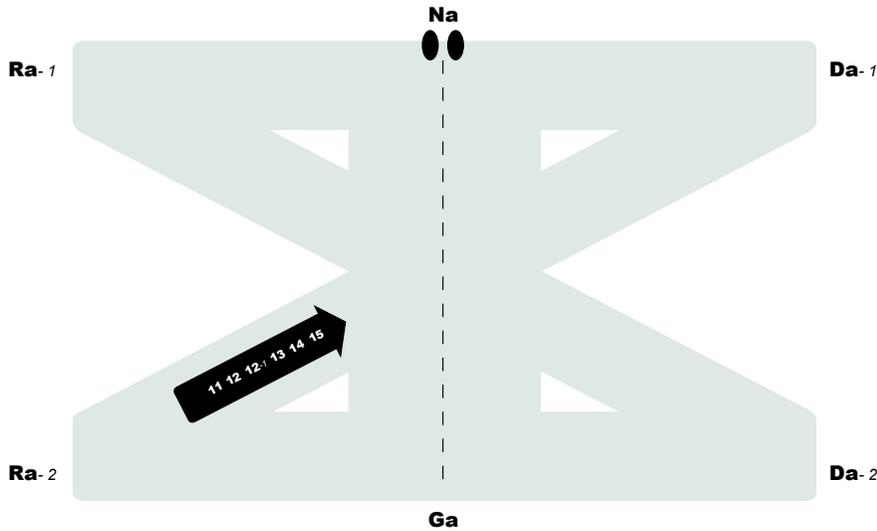
**9-1** Caer con doble defensa media mano cerrada con mano derecha, en posición corta, pie derecho adelante.

**9** Empezando con pie derecho, dar dos pequeños pasos y patada de lado saltando con pie derecho.

**8-2** Golpe medio con mano derecha. (Sin cambiar posición.)



# Poomsae Bigak



**12-1** Caer defensa media mano abierta con mano derecha, en posición larga, pierna izquierda adelante.

**12-1**, El bloqueo es a la altura de la cara



**12** Sin avanzar, hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna izquierda.



**11** Lentamente hacer patada de lado con pierna izquierda.





**13** Hacer patada circular con pie derecho.



**14** Hacer patada circular saltando, girando por la espalda, con pie derecho.

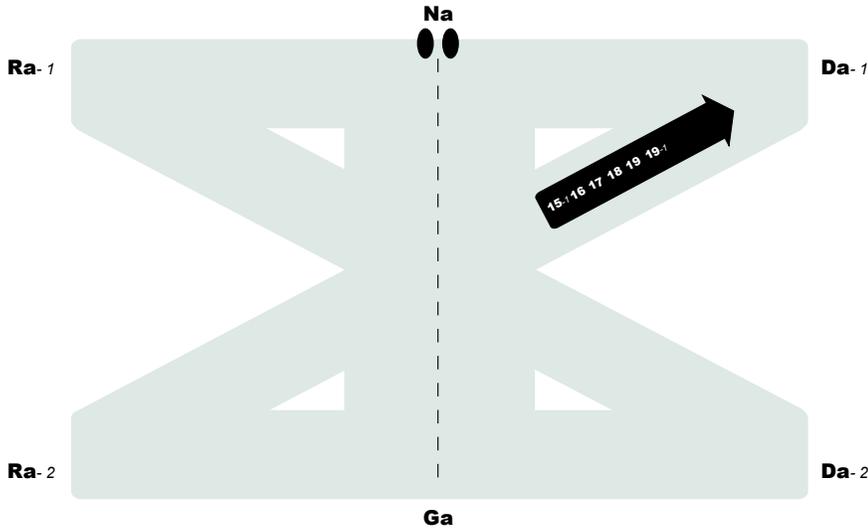


**15** Hacer patada de giro abierto a la cara con pie izquierdo.





# Poomsae Bigak



**17** Hacer patada circular con pucho con pie izquierdo.



**16** Regresar pierna derecha atrás, hacer doble defensa media mano cerrada con mano izquierda, en posición corta.



**15-1** Terminar con pie izquierdo atrás en posición corta y doble defensa media mano cerrada con mano derecha.



**19-1** Caer con defensa alta mano abierta, con mano izquierda, en posición larga pie izquierdo adelante.



**18** Hacer patada circular con tijera con pie izquierdo.



**19** Hacer patada de giro recto saltando con pie izquierdo.





# Poomsae Bigak



**23-1** Caer en posición larga pie derecho adelante y hacer golpe a la sien, mano abierta con la palma hacia abajo con mano derecha.



**23** Patada de frente con pie derecho.



**22** Golpe de nudillos a la cara con mano derecha, cambiando a posición cruzada pie izquierdo por detrás.



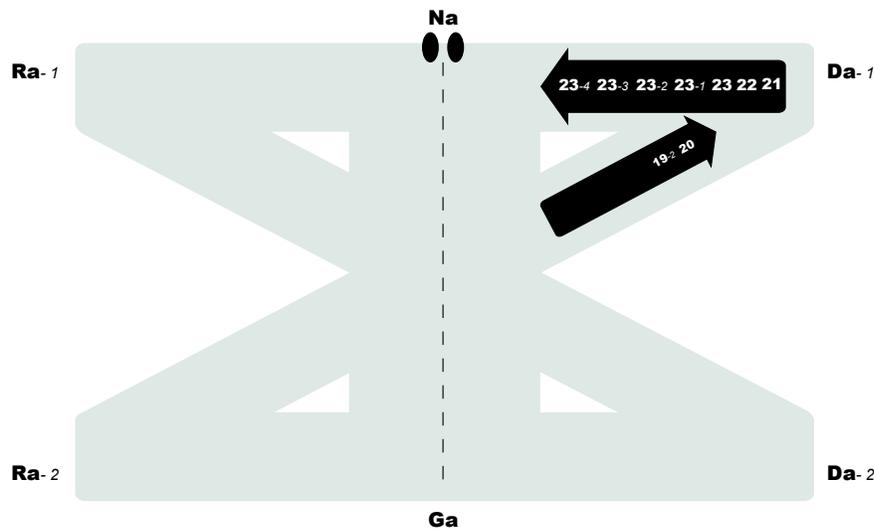
**23-4** Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano derecha, y después con mano izquierda.



**23-3** Defensa exterior con mano izquierda.



**23-2** Golpe al cuello con la parte interior de la mano de arriba con mano izquierda hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna izquierda al frente.



**21** Girar por el frente hacia Ra 1  
 Lentamente hacer defensa baja con mano abierta con mano derecha en posición corta, pierna derecha adelante.



**19-2** Hacer golpe medio con mano derecha.



**20** Dar un paso adelante con pierna derecha y dar un golpe medio lateral con mano izquierda en posición a caballo, pierna izquierda adelante. ¡kiap!





## Poomsae Bigak



25 24-1 24



**25** Cambiar a posición larga, pie derecho adelante, golpe medio y defensa exterior con mano izquierda.

**24-1** Caer con defensa baja lateral con mano cerrada en posición a caballo.

**24** Patada de frente con pie derecho.



**26** Dar un pequeño paso empezando con el pie izquierdo y hacer patada de lado saltando con el pie izquierdo.



26 25-2 25-1



**25-2** Golpe medio con mano izquierda.

**25-1** Golpe medio y defensa exterior con mano derecha.



26-2 26-1

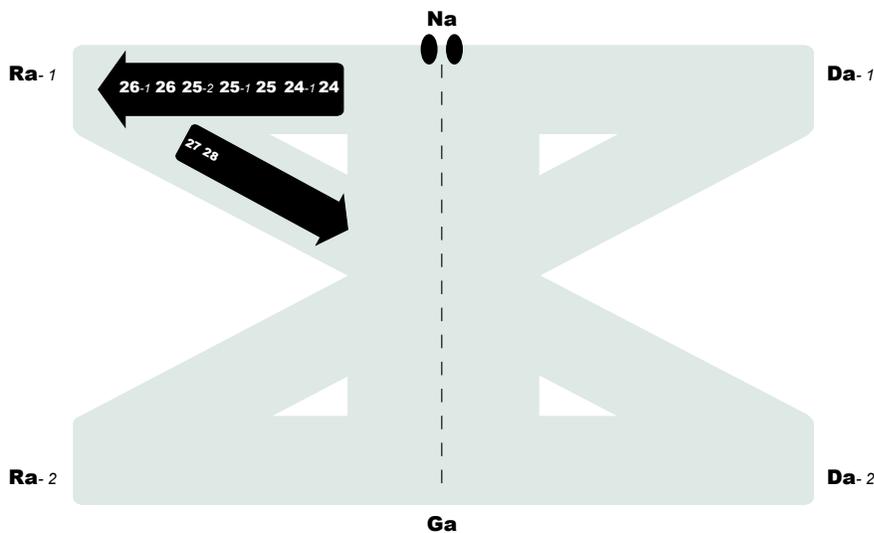


**27** Girar por la espalda hacia Da 2  
 Hacer defensa exterior con mano derecha, asistida con la palma de la mano izquierda sobre el interior del brazo, en posición de tigre, pie derecho adelante.

**26-2** Con mano derecha hacer golpe medio mientras se cambia a posición larga sin avanzar.

**26-1** Caer con doble defensa media con mano cerrada con mano izquierda en posición corta, pie izquierdo adelante.

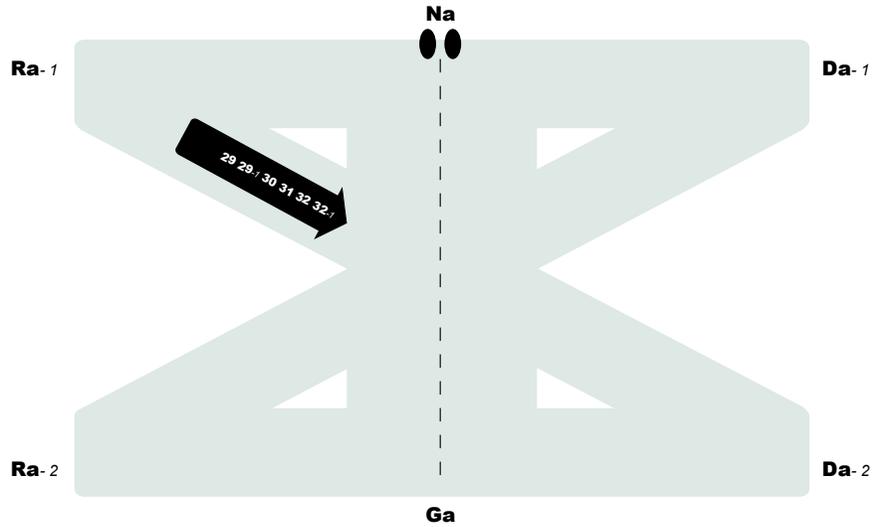
27 28



**28** Lentamente patada de lado con pierna derecha.



# Poomsae Bigak



**29**

Hacer patada de lado abajo, al pecho y a la cara con pierna derecha sin bajar la pierna.



**29-1**, El bloqueo es a la altura de la cara

**29-1**

Caer en posición larga pierna derecha adelante y con mano izquierda bloqueo a la cara con mano abierta.

**30**

Dar una patada circular con pierna izquierda.



**31** Hacer patada circular saltando, girando por la espalda con el pie izquierdo.



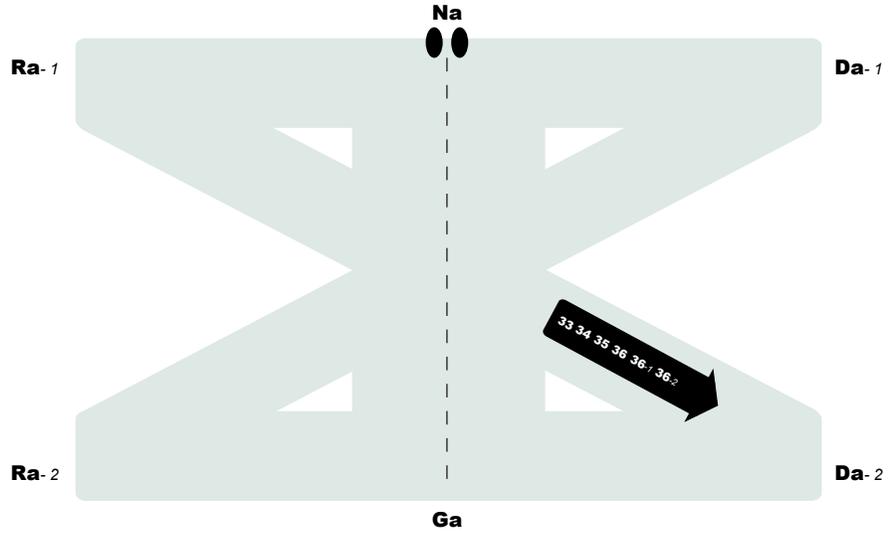
**32** Con pie derecho, dar una patada de giro abierto a la cara.



**32-1** Terminar con pie derecho atrás en posición corta y con mano izquierda hacer doble defensa media con mano cerrada.



# Poomsae Bigak



**33**

Hacer doble defen-  
sa media mano cerrada con  
mano derecha y regresar pier-  
na izquierda atrás, en posición  
corta.



**34**

Patada circular con  
pucho con pie derecho.



**35**

Patada circular con  
tijera con pie derecho.



**36** Patada de giro recto saltando con pie derecho.



**36-1** Caer con defensa alta mano abierta con mano derecha en posición larga pierna derecha adelante.



**36-2** Golpe medio mano izquierda.



# Poomsae Bigak



**40-2** Con mano derecha, dar un golpe al cuello con la parte interior de la mano de arriba hacia abajo, mientras se avanza en posición larga, pierna derecha al frente.



**40-1** Con mano izquierda, dar un golpe a la sien con mano abierta, palma hacia abajo.

40-2 40-1 40



**40** Hacer patada de frente con pie izquierdo y caer en posición larga pie izquierdo adelante.



**41** Patada de frente con pierna izquierda.



**40-4** Contraatacar con dos golpes medios, comenzando con mano izquierda y después con mano derecha, sin avanzar.

41 40-4 40-3



**40-3** Hacer defensa exterior con mano derecha.



39 38



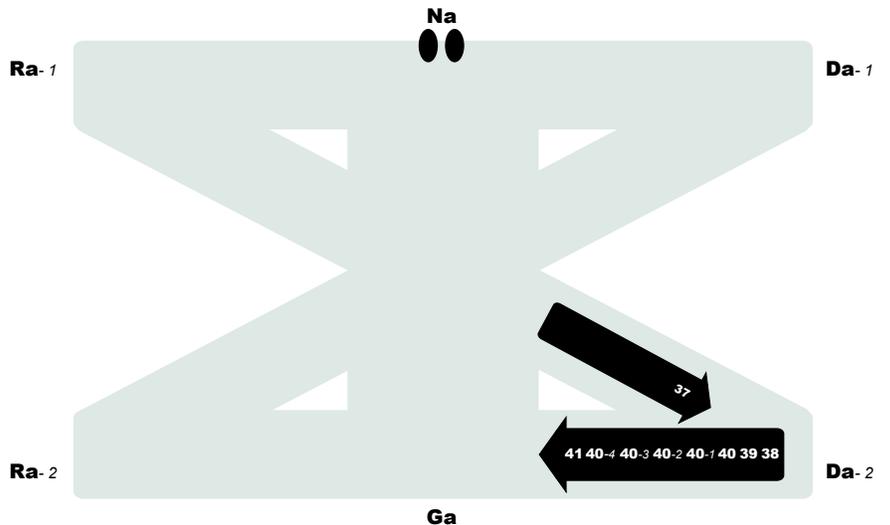
37



**39** Golpe de nudillos a la cara, con mano izquierda, en posición cruzada, pie derecho por detrás.

**38** *Girar por la espalda hacia Ra 2*  
Hacer lentamente defensa baja mano abierta con mano izquierda, en posición corta, con pierna izquierda adelante.

**37** Dar un golpe medio lateral con mano derecha, mientras se da un paso adelante con pierna izquierda y terminar en posición a caballo lateral con pierna derecha adelante, ¡kiap!





# Poomsae Bigak



42  
43



**42**

## Caer hacia Na.

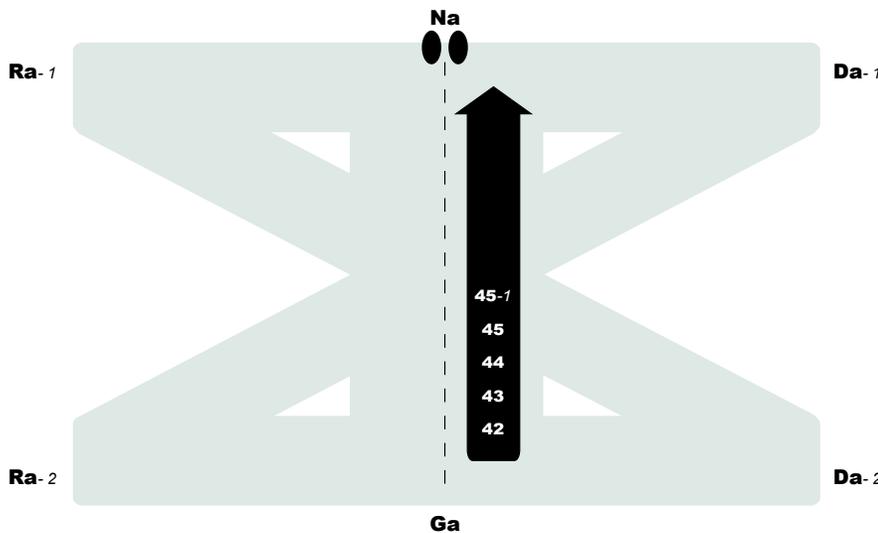
Hacer doble defensa baja mano abierta con mano derecha en posición corta, pie derecho adelante.

**42**

*Vista frontal.*

**43**

Hacer doble defensa baja mano abierta con mano izquierda y avanzar en posición corta, pie izquierdo al frente.



**43**

*Vista frontal.*



# Poomsae Bigak



**44**

Hacer bloqueo medio mano abierta con mano izquierda, sin avanzar, cambiar a posición a caballo.



**45**

Golpe de dorso a la cara con mano derecha girando por la espalda, terminar en posición cruzada, pie izquierdo por detrás.

45-1  
45  
44



**45-1**

Defensa baja mano cerrada con mano derecha sin cambiar posición.



**45**



**45-1**



# Poomsae Bigak



48  
47  
46



**46**

Girar por el frente y hacer doble defensa alta cruzada mano cerrada, con mano derecha por arriba en posición larga, pie izquierdo adelante.

**47**

Con doble defensa baja cruzada mano abierta, mano derecha por arriba, regresar pie izquierdo a posición de tigre.

**48**

Dar dos pequeños pasos empezando con pierna derecha y hacer doble ataque a las costillas mano cerrada juntando los pies, flexionando rodillas.

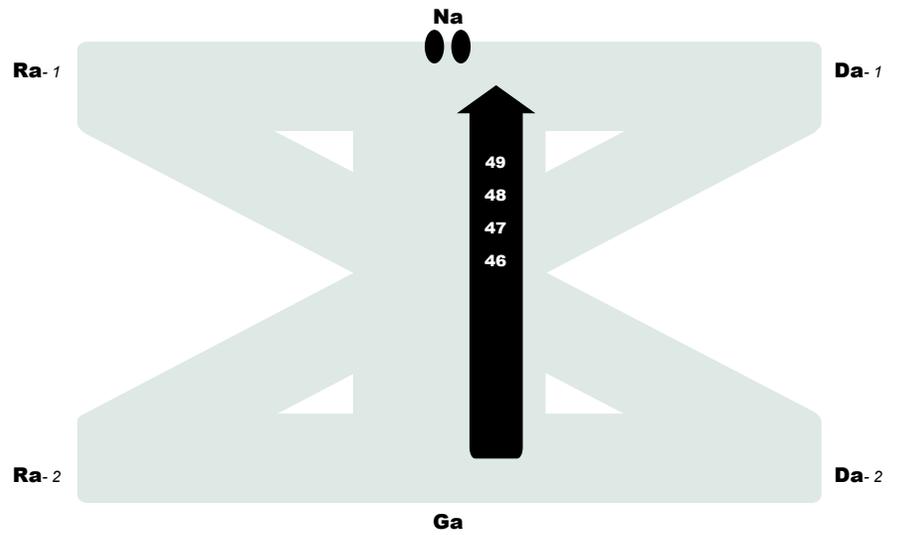


**46**

**47**

**48**

*Vista frontal.*



**49** Con doble golpe al pecho manos abiertas, avanzar en posición larga, pie derecho al frente.



**49**

Vista frontal.



# Poomsae Bigak

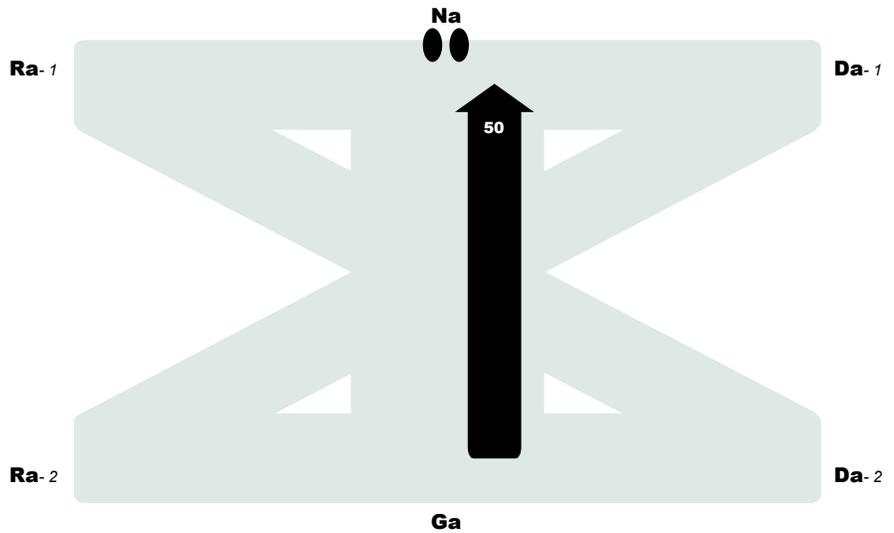


50



**50** Juntar pie izquierdo con el derecho y dar golpe medio con mano derecha avanzando en posición larga, pierna derecha al frente. ¡Kiap!

 **Jumbi**



**50**

