



## El “combate a un paso” en el Taekwon-Do actual. Una visión sobre su sentido y método.

Por Manuel Adrogué, 6º Dan  
[www.taekwon.com.ar](http://www.taekwon.com.ar)

El combate a un paso (*il bo matsogui / han bo kiorugui / il bo derion*) es uno de los aspectos menos comprendidos del Taekwon-Do.

Para aquellos no familiarizados con esto, el combate a un paso es un viejo ejercicio de combate en el que dos oponentes se posicionan frente a frente, a aproximadamente un paso largo de distancia en una posición natural (en algunas escuelas, el atacante adopta posición de combate, o un bloqueo bajo con posición de caminar). El atacante lanzará una advertencia con un *kihap* (grito), y ante la seña del defensor con un *kihap* similar, seguirá un súbito ataque en forma de estocada con un golpe de puño directo al pecho o la cara, que el defensor deberá defender con un bloqueo y postura precisas, y un inmediato contragolpe que culmine el enfrentamiento. En realidad, existen variaciones sobre tal formato básico como ataques lanzados sin el aviso inicial, u otro tipo de ataques distintos del puño recto (que pueden ser acordados previamente o librados a la libre decisión del atacante), o el formato de pasos múltiples bajo el cual el atacante ejecuta varios ataques (uno por cada paso que avanza), y se supone que el defensor debe ir defendiendo mientras retrocede, hasta que completa el contragolpe final una vez bloqueado el último de los ataques.

Históricamente, el orden evolutivo que resultó en el actual Taekwon-Do fue: (1) karate okinawense, (2) karate japonés, (3) karate coreano y (4) Taekwon-Do (advierto que “evolutivo” significa “cambio adaptativo”, no necesariamente mejora). El entrenamiento del karate okinawense era para prepararse para situaciones violentas súbitas (agarres, ataques imprevistos contra armas, varios oponentes, etc.) y estaba estructurado en formas que incluían golpes, palancas, derribos y ataques a puntos vitales. En alguna medida podría decirse que era una técnica concebida para guardaespaldas, no para peleadores. La enseñanza pasaba de generación en generación a veces sin que se la comprendiera cabalmente, y entonces surgían explicaciones alternativas y teorías confusas que chocaban entre sí. La pérdida de información valiosa y las mejoras coexistieron, y a veces se lograban avances puntuales que eran parcialmente incompatibles con elementos preexistentes que en el pasado habían sido considerados esenciales en el sistema del karate. Esa es una realidad en la evolución de las artes marciales.

El karate japonés buscó simplificar, racionalizar y **cambiar desde el paradigma “defensa personal” al paradigma “combate individual”**, iniciando el camino del combate libre y despojándose gradualmente de otros aspectos. Si los okinawenses habían buscado producir hombres duros con técnicas peligrosas, tiempo después los japoneses y coreanos pasaron a buscar hombres rápidos con técnicas fuertes.

En la etapa del karate coreano, el entrenamiento –casi diario– consistía en la repetición de formas y movimientos básicos, y en el combate libre la técnica era súbita, con mucho uso de puño directo a la cara, y sin protectores. Era habitual lastimarse, y se adoptó el combate a un paso para introducir a los principiantes al combate libre y los rudimentos de tiempo y distancia antes de lanzarlos a combatir.



Actualmente es indudable que el Taekwon-Do se inscribe en la lógica del arte de combate individual, y la adopción de tal identidad, beneficiada por la modalidad física coreana, fue un éxito pues dio origen a un arte marcial de combate con una versatilidad y eficacia notables. En los años 70 al ir mutando el Taekwon-Do, su forma de combatir, y el mejorar el uso de las patadas, el combate a un paso perdió su importancia en el entrenamiento pero fue reconvertido como instrumento de valor en las exhibiciones y también en los exámenes. Desde entonces, el combate a un paso es donde los practicantes pueden, en un ámbito más controlado, demostrar la precisión de sus patadas u otras técnicas vistosas o interesantes que difícilmente serian compatibles con el combate libre. Se transformó entonces en una formidable herramienta para difundir al Taekwon-Do ante el público en general.

El modo de vida actual a comienzos del siglo XXI ha hecho que cada vez se practique menos: a diferencia de lo que vivimos hace décadas, hoy la mayoría de las clases dura una hora y muchos asisten solamente dos veces por semana. En ese contexto, es todo un desafío para los instructores lograr que el Taekwon-Do pueda proveer un entrenamiento confiable de defensa personal. Entre los elementos esenciales del Taekwon-Do se encuentran las formas (y formas básicas), el sparring (combate libre), el arte de la patada coreana, y la técnica sobre como impactar (blancos, focos, roturas). A esos elementos es habitual agregar otros, como maniobras específicas de defensa personal en combate a un paso u otros formatos. Sin embargo, debe advertirse que **el entrenamiento de defensa personal está provisto por el conjunto**: el combate libre aporta coraje, manejo de distancia, saber aprovechar y generar oportunidades, distinguir lo que sirve de lo que no sirve; el entrenamiento de impacto enseña a golpear de verdad; el arte de la patada aporta un manejo superior del cuerpo; las formas educan sobre cómo aplicar adecuadamente el peso corporal (y abren la perspectiva a un catalogo técnico del TKD que no se ve en el combate).



Con las formas, sparring, el arte de la patada y la técnica de impacto, más las indispensables prácticas de acondicionamiento físico, ya hay mucho sobre lo que trabajar, quizás demasiado (pero menos que eso, no sería TKD). En el contexto de un aprendizaje con poco tiempo disponible, agregar otros elementos confunde y distrae, haciendo más difícil alcanzar los objetivos. Los objetivos, a mi entender, son (1) **transmitir y compartir una versión simple pero íntegra, no mutilada, del Taekwon-Do** –con los beneficios del fortalecimiento físico y psicológico, enriquecimiento personal, etc.- y (2) educar para que en el mediano plazo el alumno tenga una mayor **capacidad de defensa personal**.



En el mediano plazo, el alumno debería estar en condiciones de participar en competencias, y en el largo plazo, encontrarse en una posición que le permita profundizar seriamente en el Taekwon-Do como arte marcial.

Una de las primeras obligaciones del instructor de artes marciales es la honestidad: no permitir que sus alumnos se engañen respecto de sus posibilidades reales de defenderse. Los cinturones tienen un significado implícito, y otorgarlos muy rápidamente puede distorsionar la perspectiva del alumno. Enseñarles demasiadas cosas (formas, combate, patadas en salto y giro, roturas, combate a un paso, puntos débiles, etc.) es una forma de negar a los alumnos la posibilidad que puedan dominar alguna. Si a eso se le agrega laxitud en el otorgamiento de graduaciones, es una fórmula segura para incentivar la mediocridad y sobre todo para que ese alumno no aprenda a defenderse. En el contexto de poco tiempo de práctica, el combate a un paso es probablemente un estorbo, “un aporte más a la confusión general”, y resulta más razonable por excluirlo del programa de enseñanza y **optar por algo reducido y de calidad**. Antes que practicar combate a un paso hay que tener una buena base.

Quienes pretendan encontrar en el combate a un paso la realidad misma de la defensa personal, se engañan (pues, insisto, la habilidad para la defensa personal surge de la combinación espontánea que, en un momento y lugar determinado, un practicante hará con todo lo que ha experimentado en su entrenamiento). **El combate libre es una práctica “viva”, en la que el oponente es impredecible y nos fuerza a acomodarnos. En cambio, el combate a un paso, a pesar de permitir una gran variedad de golpes, palancas, etc. es una práctica “muerta”, que asume que el oponente queda congelado luego del primer ataque, y que no va a hacer otro ataque que el pactado. El combate libre, cuando permite el uso de los puños, es más cercano y útil a la defensa personal que el combate a un paso.** Por supuesto que en el arte marcial hay otros modos de práctica “viva”, con más o menos limitaciones, que son muy útiles. Así, **el combate a un paso tiene una importancia muy relativa en lo que hace a la defensa personal**, al menos hasta adquirido un nivel avanzado.

¿Tiene sentido entonces practicar el combate a un paso?

Depende. A mi entender, **es un ejercicio marcial, un ámbito controlado para estudiar algunos aspectos técnicos del Taekwon-Do. Permite apreciar ángulos de entrada, la utilidad de posturas en determinadas situaciones, desplazamientos circulares, derribos, palancas y otros movimientos contenidos o insinuados en las formas. Es también el ámbito donde, en un nivel experto, confluyen el Taekwon-Do con todas sus fuentes y artes marciales emparentadas, y donde determinado conocimiento sobre dichas disciplinas potencia el rendimiento del Taekwon-Do. El combate a un paso mal ejecutado es un fósil, pero bien hecho es un modo de mantener vital y despierta la tradición del Taekwon-Do.** Si se practica sistemáticamente un mismo programa bien estructurado, es un buen vehículo para transmitir y practicar una y otra vez técnicas bien concebidas que de otro modo el alumno ve pasar y apenas puede replicar torpemente.

A mi entender, sólo es aconsejable que practique combate a un paso un alumno que, además de tener un manejo muy solvente de las técnicas de Taekwon-Do contenidas en las primeras cinco o seis formas, esté en condiciones de abrirse a una dimensión más compleja, menos “cuadrada” que la que muestran las formas. Mientras el alumno no haya alcanzado unas 200 horas de clase, quizás sea mejor no incursionar en el combate a un paso. Soy consciente que mi visión es bastante restrictiva, pero mi recomendación evita adoptar modelos excesivamente simples y básicos de combate a un paso que necesariamente adoptan desplazamientos lineales y que consienten una total falta de realismo



que los principiantes no están en condiciones de filtrar. A mi entender, es preferible postergar el combate a un paso y aprovechar el entrenamiento inicial para consolidar los movimientos básicos, su pateo, el combate y su capacidad de impacto.



Al comenzar este camino del combate a un paso, recomiendo que el alumno copie y repita **buenos modelos** (que no induzcan patrones de movimiento inconvenientes), en la medida de lo posible que sean estimulantes, variados y equilibrados en representar las distintas habilidades del Taekwon-Do. Aquí una de las claves es el desarrollo de buenos modelos. Así como existe toda una especialidad en ser coach en torneos y hay quienes atesoran mucho conocimiento en esa área, hay quienes han dedicado muchos años al estudio de las bases del Taekwon-Do y su relación con la defensa personal (es posible hacer defensa personal sin usar técnica básica, pero es tan torpe y poco eficiente como salir a pedir dinero a otros dejando tirados por ahí los “ahorros” en técnica básica que hemos acumulado durante años de entrenamiento; para esta etapa, me refiero a los movimientos clásicos del TKD sin considerar perspectivas innovativas que reinterpretan las técnicas tradicionales). Esos y otros aspectos (como las roturas) tienen sus propios especialistas cuyo aporte ha permitido que el desarrollo técnico del TKD continúe. Todo instructor debería encontrar información seria de alguien capacitado en esa área que le provea de tales “buenos modelos”, las razones subyacentes, y las herramientas para su estudio, siempre dentro del TKD o en un marco de compatibilidad conceptual con su sistema. Una vez que el alumno pueda ejecutar razonablemente bien esos modelos, estará en condiciones de crear y expresar sus propias técnicas. Será como un estudiante que ya ha leído y comprendido una suficiente cantidad de textos como para transformarse en un escritor, el cual siempre será ante todo un buen lector, estudioso de lo que escriben otros autores. Muchos objetarán mi punto de vista argumentando que en la escuela se alienta la creatividad expresiva desde un comienzo, lo cual no ocurre con el método que propongo. Lo que ocurre es que en Taekwon-Do la creatividad del alumno debe estar puesta desde un comienzo en el combate libre, donde chocará con la realidad: **la creatividad prematura en el combate a un paso podría dificultar en el alumno el desarrollo de su habilidad para defenderse creando peligrosas fantasías.**

En el contexto precedente, entiendo que la práctica de combate a un paso puede contribuir mucho al desarrollo de los practicantes y del propio Taekwon-Do superando los aspectos más negativos de la masificación.