

Taekwon-Do ITF:

La Onda Sinusoide, sus figuras y su ejecución

Texto y dibujos por Manuel E. Adrogué, 7° Dan AITC

Diseño digital por Manuel A. Adrogué

19 de septiembre de 2019 – www.taekwon.com.ar

Dedico este trabajo a la memoria del Gral. Choi, a los Maestros Park Jong Soo, Kim Han Chang y Pedro Florindo, así como a todos aquellos que, luchando contra sus propias limitaciones y circunstancias, ponen su mayor empeño en construir un mundo más pacífico a través del Taekwon-Do.

Este artículo ha sido preparado para los miembros de nuestra organización Mudo Jongshin Won y la comunidad de artes marciales en general. He prescindido de citas formales pues no se trata de un trabajo académico, ni pretendo persuadir o rebatir opiniones, sino brindar elementos que permitan contribuir a una mejor práctica. He hecho un importante esfuerzo para sortear las dificultades propias al medio gráfico, y plasmar con suficiente nivel de detalle aquello que explico en mis clases a través del movimiento físico, aunque hay detalles de aplicación combativa que me he visto forzado a omitir.



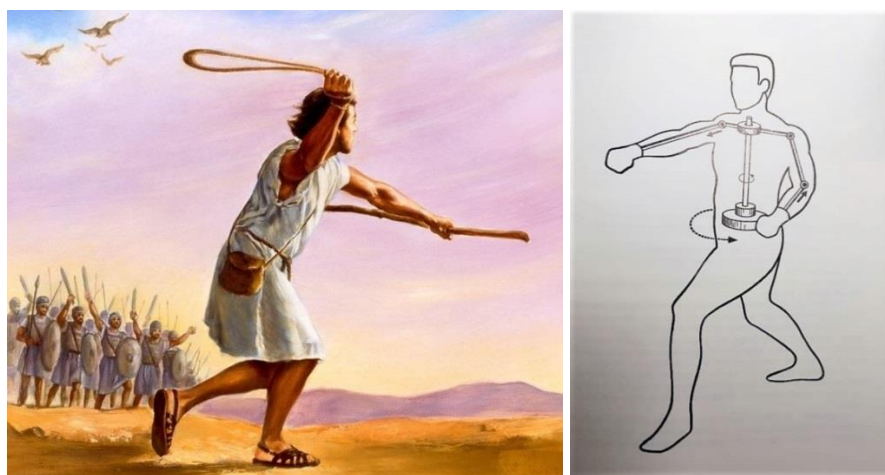
1. Introducción: El Karate Shotokan como parámetro de comparación

El estilo Chang Hon de Taekwon-Do –conocido habitualmente como “Taekwon-Do ITF”- tiene entre sus características más salientes, la de la onda sinusoidal (la “Onda”, *Hwaldung Pahdo*) desarrollada por el Gral. Choi Hong Hi. Es un tema que ha sido muy tratado y que ha motivado acalorados debates. En 2010 escribí un extenso trabajo bajo el título “La “ola” del Taekwon-Do ITF como “Movimiento secuencial”: Más potencia que la que se aprecia a simple vista” para la revista *Totally Tae Kwon Do* en que analizaba en profundidad las razones y objetivos técnicos de la Onda en el contexto de las artes marciales (<http://taekwon.com.ar/wp-taekwon/wp-content/uploads/2019/08/OndaSecuencial2010.pdf>). Entiendo que hoy día, ese trabajo mantiene plena vigencia como material introductorio a la materia. Desde entonces, se han publicado nuevos artículos y yo he continuado practicando, estudiando y aprendiendo. Mediante este nuevo trabajo procuro dar mayor detalle a la mecánica de la Onda (a la que también se llama Ola; utilizaré indistintamente ambos nombres), remitiendo para su justificación a mi trabajo anterior.

¿Qué es la Onda? Es el modo en que se ejecuta la técnica básica del Taekwon-Do ITF, a la que se le atribuye la cualidad de aprovechar al máximo la masa corporal, velocidad y coordinación para aplicar golpes

extremadamente potentes. Se trata de un modelo de movimiento secuencial. Imagínese a un lanzador de baseball (pitcher) en la acción previa al lanzamiento de la pelota: luego de “enroscarse” levantando su rodilla izquierda (como hacen los dibujos animados preparándose para tomar carrera), él se desenroscará desde su eje central, rotando y estirando sus músculos pectorales hasta que su brazo, detrás de él, en un movimiento elástico salga despedido hacia delante como una catapulta –hombro, brazo, y mano- para lanzar la pelota. En el golf también se usa ese enfoque de “cadera primero, manos después”. Similarmente, el movimiento secuencial aplica esa cualidad elástica a los golpes de Taekwon-Do. Los distintos grupos musculares se estiran y contraen sucesivamente, canalizando la onda de energía que corre a través del cuerpo como una corriente eléctrica. Aunque los detalles del movimiento no son los mismos que en el ejemplo del pitcher o del golf, lo importante es el concepto de “secuencia”, y de movimiento elástico en que el eje mueve primero y transfiere energía / impulso a los miembros, que se mueven con soltura. El principio de movimiento para una técnica ideal de Taekwon-Do es que las partes del cuerpo (caderas, hombros y especialmente la mano) deben llegar al momento de impacto, cada una a su máxima velocidad y confluir con estructura apropiada (dirección y alineación). El anclaje o conexión con el suelo al arribo, y el papel que juegan la Energía Cinética y la Potencia en los golpes de Taekwon-Do merecen consideraciones especiales que me excuso de tratar y reservo para otro trabajo. Este trabajo procura describir el “cómo se hace”; los “porqués” y los “cómo funciona” quedan para otra oportunidad.

El punto de partida del análisis de la Onda -con su característico sube y baja vertical- ha sido siempre el Karate Shotokan desarrollado en Japón, pues de allí partió el desarrollo del Taekwon-Do. El Shotokan fue inicialmente explicado desde el punto de vista biomecánico por el eximio Masatoshi Nakayama, y merced a su estandarización por la Japan Karate Association, fue objeto de numerosos estudios y pruebas de laboratorio, particularmente estudiando la mecánica y potencia del golpe de puño cruzado, *gyaku zuki*. En dicha técnica, la rotación de la cadera impulsa al puño retrasado, que sale disparado por la tangente desde la cintura directamente hacia el blanco.



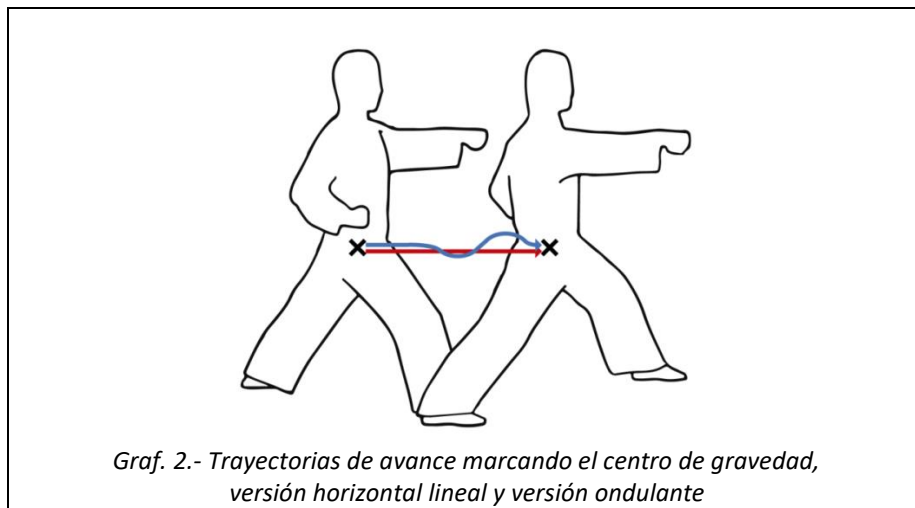
Graf. 1.- Rotación de caderas representada en el libro *Dynamic Karate* de Masatoshi Nakayama. Un ejemplo bíblico es el de la honda del Rey David, cuya piedra sale disparada por la tangente. Según la enseñanza clásica el puñetazo directo debe configurarse de modo similar.

Los análisis mecánicos publicados por expertos en física sobre dicho golpe de Karate han sido sumamente precisos y reveladores (especialmente los de Lester Ingber), y explican ya hace décadas el funcionamiento de la técnica siguiendo las pautas de los maestros japoneses, entre las que se destaca mantener las caderas

bajas, a un mismo nivel durante todo el movimiento. En consecuencia, la técnica es concebida y desarrollada en dos dimensiones: el ancho (diámetro de la rotación), y la profundidad del golpe disparado.

Lo interesante es que la técnica del Taekwon-Do es sumamente parecida a aquella, y por eso puede ser comparada. El modelo propuesto por el General Choi añade la variable vertical (altura), que constituye la tercera dimensión de los movimientos físicos.

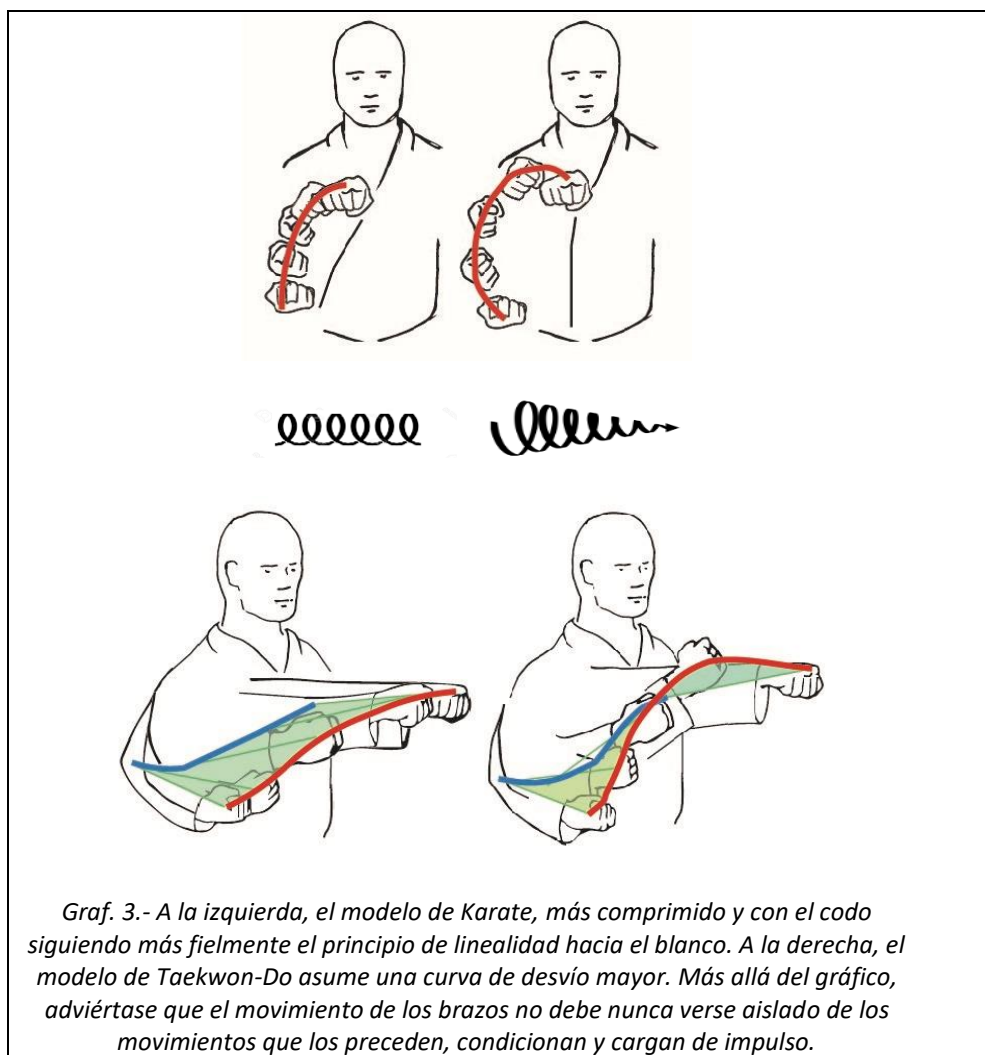
En el siguiente gráfico se muestra el esquema de un movimiento de ataque avanzando un paso completo, con o sin Onda.



Aunque por razones de simplificación la Onda ha sido siempre planteada en términos de movimiento vertical -pues ello es lo que la distingue del modelo japonés que la precedió, y sobre ello es que desarrollaremos este artículo-, nunca debe menospreciarse el factor de la rotación horizontal en la ejecución de las técnicas de Taekwon-Do. De hecho, la combinación de todos estos factores determina un movimiento en forma de espiral que disminuye su “diámetro” a medida que se acerca al blanco. Dicha espiral -necesariamente tridimensional- en el modelo japonés, más contenido y económico, se aprecia en la extensión / rotación del brazo que golpea y su opuesto; mientras que en el modelo de la Onda del Gral. Choi, el mismo se inicia desde el comienzo del movimiento e involucra manifiestamente a todo el cuerpo. Otras diferencias destacables son que en Karate, en el puñetazo directo cruzado se indica a los alumnos (i) mantener el talón retrasado firmemente plantado en el suelo, con la pierna rígida, (ii) que el puño y brazo rocen las costillas al dispararse hacia delante en tirabuzón, y (iii) que el puño esté firmemente apretado. Por el contrario, en Taekwon-Do se indica que (i) la pierna de atrás debe hacer una flexión natural, aunque plantarse al suelo en el momento de impacto, (ii) la rotación del brazo debería permitir que el codo se separe naturalmente del cuerpo, con mayor ampulosidad, y (iii) que el puño -y en rigor, todo el cuerpo- debe viajar al blanco sin hacer fuerza, evitando tensiones. Solamente habrá tensión, en la menor medida posible, al impactar (los antebrazos, dorsales, abdominales y glúteos se contraen décimas de segundo antes del contacto para sobrellevar el choque haciendo del cuerpo una unidad; hasta entonces sus “piezas” venían viajando con soltura). Esas diferencias de enfoque son relevantes, aun cuando en última instancia, tratándose de especialistas de ambas líneas aplicando sus técnicas, la diferencia puede ser insignificante (pues en realidad, el modelo japonés es necesariamente tridimensional, aunque discreto, mientras que el coreano es ostensible). Por lo demás, en caso de golpear a un oponente ubicado al frente en distancia media / larga, la técnica probablemente tenderá a ser más económica y lineal al estilo japonés, mientras que si se trata de romper un bloque de ladrillos o maderas, el movimiento tiende a ser más amplio y con el

codo abierto al estilo coreano, dando mayor protagonismo a los músculos pectorales además de los tríceps (esto lo ha descripto con acierto Brendan Doogan).

En otras palabras, en Karate el puño sale disparado desde un comienzo directo hacia el blanco, los nudillos girando sobre un eje imaginario entre cúbito y radio como si se tratara de una bala recorriendo el estrecho caño de un fusil. El recorrido en Taekwon-Do ITF será como el de los misiles con sensores térmicos que, una vez disparados, describen una trayectoria espiralada achicando el radio de giro a medida que se acercan al blanco. Esto hace que el radio de giro del movimiento en las fases iniciales e intermedias será más amplio en Taekwon-Do, permitiendo la apertura del codo hacia afuera que en el momento propio será “corregido” hacia dentro reclutando los pectorales. Podría decirse que el puño de Taekwon-Do tiene “vida propia” pues no se pretende que siga el patrón recto del disparo de una bala. El modelo de movimiento de Karate es más fiel a sus remotos orígenes del Kung Fu de la Grulla Blanca, un método de combate especializado en corta distancia en el que mantener los codos bajos es un principio cardinal. El Taekwon-Do se toma cierta libertad respecto de ese principio, al menos en su planteo técnico inicial que se concentra en las distancias larga y media. Ambos modelos son útiles en su función de abrir paso a través de los brazos del oponente. El modelo de Taekwon-Do, sin embargo, tiene un cariz más envolvente lo cual lo hace apto para combinar con métodos de entrada (acercamiento al rival) como se aprecian en algunos estilos de Kung Fu nortño y grappling, en que los codos se abren más que en el modelo japonés.



Como curiosidad, cabe destacar que en general en los estilos de Taekwondo, Tang Su Do y Karate, cuando se trata de exhibiciones de potencia de golpe a través de roturas, lo más habitual es ver golpes hacia abajo (usando el puño o canto de mano) para destruir pilas de ladrillos, tejas, tablas de madera o bloques de concreto o hielo. En estos casos, ante lo exigente del desafío, los ejecutantes hacen todo lo que sea necesario para romper. Cuando se trata de golpe de puño, en todos los casos se ve que el codo se “libera” hacia el costado despejándose del cuerpo, aunque pocos advierten esta “incorrección” técnica. El Taekwon-Do ITF es uno de los pocos en que se practican asiduamente roturas de potencia con el puño *en sentido horizontal*, como ocurriría en caso de combate contra un oponente parado. En general en ITF vemos poco valor técnico (aunque sí psicológico) en las roturas hacia abajo. Claro que en las roturas horizontales, en ITF también se libera el codo procurando la mayor potencia posible. Ese es uno de los secretos de nuestros golpes: la técnica de las formas ITF responde al mismo patrón que la de las roturas.

2. La mecánica de la Onda caminando hacia adelante

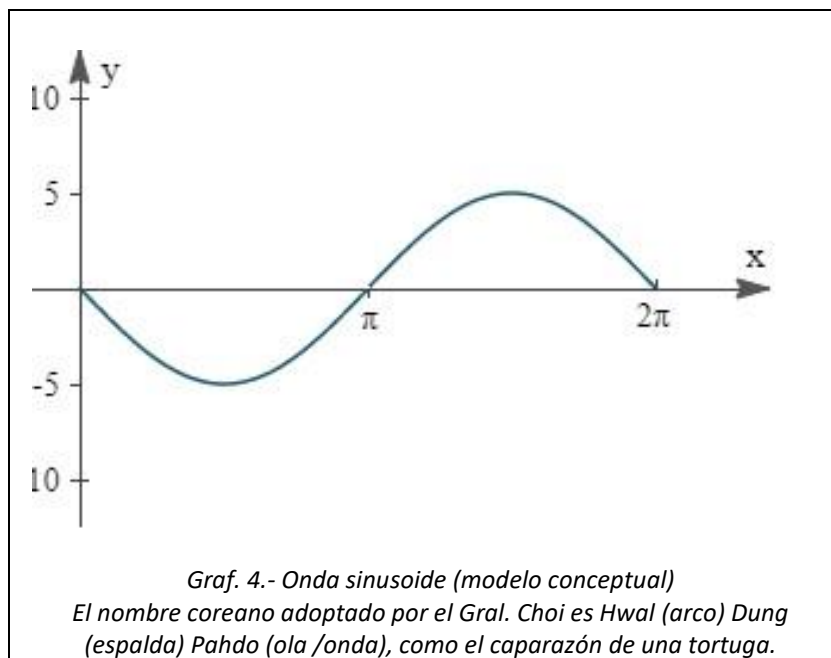
Cabe ahora profundizar las características del modelo coreano.

Hay quienes, como Alex Gillis, consideran que el Gral. Choi diseñó la Onda con fines esencialmente políticos -para que los instructores que habían abandonado su organización quedaran marcados como ajenos a la evolución y avances del Taekwon-Do-. Aunque no discuto la veracidad de ese aspecto, en mi opinión esto es secundario a las virtudes técnicas y acierto en la adopción de la Onda como excelente herramienta técnica y pedagógica. Stuart Anslow argumenta, en la misma línea, que mientras el Mtro. Park Jung Tae fue el principal referente técnico de ITF entre mediados de los 80 y hasta principios de los 90, la Onda se ejecutaba solamente con una fase de ascenso y descenso, lo cual continuó hasta que su alejamiento de la federación causó que el Gral. Choi cambiara su planteo de la Onda.

No es el objeto de este trabajo entrar en polémica o discutir sobre historia, sino analizar la Onda tal como es entendida en forma casi unánime por las organizaciones que hoy enarbolan la representación del Taekwon-Do ITF, que es esencialmente la que aquí presento, con mínimas diferencias. Lamentablemente con su difusión han surgido errores de interpretación sobre qué es la Ola, que procuro aclarar en este trabajo. Cuando alguien desde fuera del “mundo ITF” critica la validez o utilidad de la Onda, hay que ver a qué Onda se refiere, dado que circulan varias versiones o “modelos” a pesar de que uno solo es el sostenido por las principales organizaciones.

En primer lugar cabe aclarar que la Onda en sí misma no genera potencia, sino que tan solo contribuye a ejecutar movimientos poderosos por su fina coordinación de acciones en tiempo adecuado, el uso de la respiración, la aplicación de la masa corporal, aceleración, la concentración del impacto, etc. La Onda ayuda a todo esto, pero no es indispensable. La técnica debe culminar con impacto al mismo tiempo que se exhala, que llega el pie a su destino armándose la postura y que se completan las rotaciones de la cadera y del miembro que ataca y su simétrica compensación / reacción (por ejemplo, la muñeca), que arriba con máxima aceleración.

El ciclo completo de una Ola es BAJA - SUBE - BAJA con un descenso y ascenso idénticos abajo y arriba de la horizontal: de nivel 0 baja a -5, sube a +5, baja a nivel 0.



El gráfico anterior es un modelo conceptual, pues simplifica una cantidad de fuerzas que confluyen en el impacto, que debe ser apreciado sobre la base del ejemplo concreto que se brinda en el Gráfico # 6. El dibujo de arriba muestra, *con alguna exageración*, el recorrido del *centro de gravedad* de una técnica avanzando de izquierda a derecha. Adviértase que *no es una representación de la dirección de la técnica*.

Para alcanzar la máxima aceleración del arma anatómica, la técnica debe estar libre de toda tensión o interferencia, siendo una cualidad central de la Onda la idea de “Cero Fricción”, sin movimientos trabados. La Onda saca al centro de gravedad de su estado de reposo (inercia), y en el momento ideal, cuando durante el avance la cadera ha superado al pie de base, y la pierna de soporte está en el punto de mayor compresión, se activa el despegue / empuje (“push off”) del suelo, en un rebote *vertical*. *Una curva sutil se forma al combinarse con el envión horizontal*. Por un instante se produce la “liberación” del peso que da una sensación de ingravidez cuando el componente vertical ascendente se compensa con la fuerza de gravedad, y temporariamente parece como que uno flotara, como al inicio de la fase de descenso en una montaña rusa cuando uno siente que comenzó a bajar pero sus órganos internos quedan suspendidos unas fracciones de segundo. Eso es lo que ocurre eso con los brazos, que están sueltos. A ello sigue la fase de “caída”, aplicando la mayor proporción posible de masa corporal en el blanco.

Concentrémonos un segundo en este dato: dado que nos empujamos contra el suelo debajo nuestro, partimos de un componente vertical que mediante una corrección natural trocamos en horizontal. La fase ascendente de la Onda es la identificación gráfica del Gral. Choi de lo que hacemos todos los seres humanos al caminar. El único modo de propulsarse hacia delante *casi* sin utilizar una curva vertical-a-horizontal sería empleando un taco de largada como hacen los corredores de atletismo. Si vamos a empujarnos contra el suelo, es inevitable moverse según el esquema representado por la onda senoide.

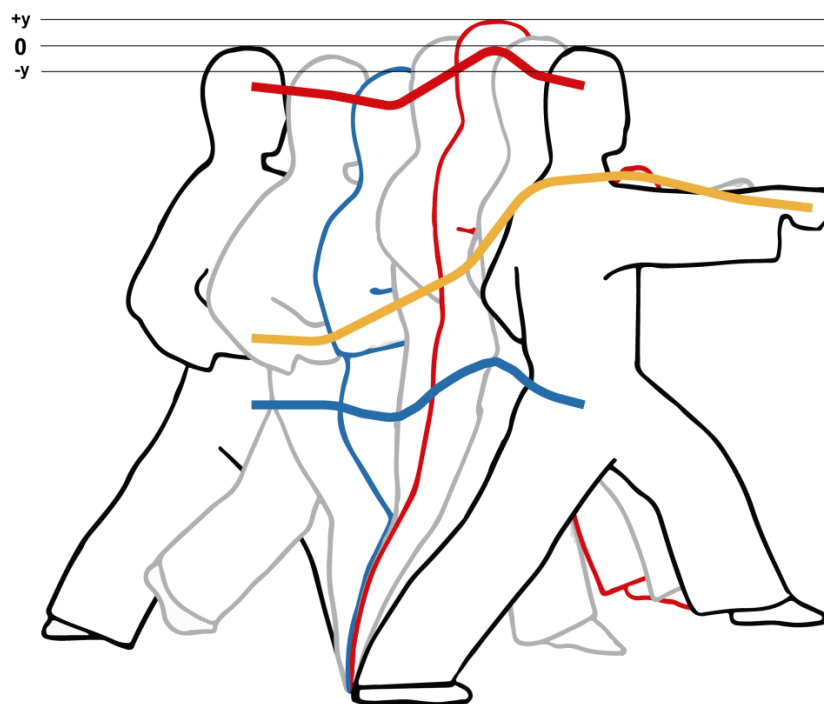


Graf. 5.- Empuje contra el suelo vs. taco de largada

En Taekwon-Do la altura del factor vertical entre sus puntos más bajo y más alto (llamada “amplitud” de Onda) debe ser moderada, teniendo en cuenta que la orientación de las técnicas a las que nos referimos es horizontal (por ejemplo, un golpe de puño al pecho). En otras palabras, un ascenso y descenso muy marcados no funcionan. En cuanto a la fase final, un movimiento no ondulante, *estrictamente* horizontal – como un puñetazo arremetiendo *oitsuki zenkutsu dachi* de Karate Shotokan o un *bandejirugi apkubi* de Kukki Taekwondo- por supuesto que se serviría de la velocidad, respiración, rotación y otros factores (como también se hace en estilo ITF), pero no aprovecharía debidamente la transferencia de masa al impactar como ocurre con el leve descenso que se ve en ITF. La Onda requiere cierto ritmo pausado de preparación, es cierto. Ante la opción “potente y muy rápido” versus “muy potente y rápido”, para las formas de Taekwon-Do ITF se prefirió lo segundo. No obstante, esto es muchas veces mal entendido y exagerado en su lentitud y en ascenso y descenso, lo que lo transforma en una caricatura y le quita todo valor.

Cuando se trata de técnicas avanzando un paso completo cuando un pie pasa al lado del otro se hace una leve flexión de las rodillas. El avance se desacelera, aunque sin detenerse, en la mitad del paso (ahí se produce la “bajada”). Las rodillas actúan como resorte (“*knee spring*”), provocando después cierto rebote leve hacia arriba, descendiendo sobre el final de la técnica para volver al nivel inicial. Es un movimiento sutil, no exagerado, ejecutado con soltura, que no debe perjudicar el avance o retroceso, sino tan solo activar el uso de la masa corporal fomentando la relajación.

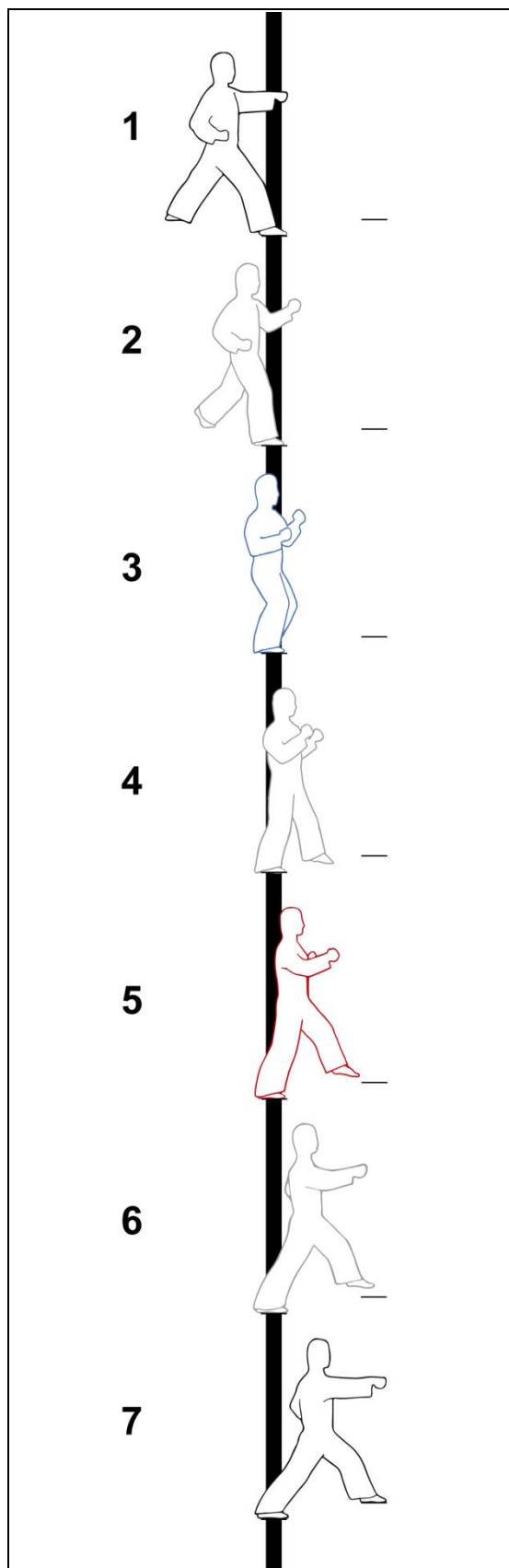
Los brazos y piernas deben mantenerse ligeramente flexionados durante todo el movimiento, sin ángulos marcados. El torso debe moverse relajado, y a medida que se va desarrollando el movimiento, los brazos y pies mientras van rotando, se aceleran y desenrollan, aprovechando la masa corporal, arribando a la postura de destino junto con el final de la exhalación al impactar.



Graf. 6. Las trayectorias de la cabeza, puño y centro de gravedad describen curvas suaves. En el dibujo se ha respetado un modelo dividido en 7 fases

Pariendo desde el puño “amartillado” en la cadera, un modelo puramente lineal como se propone en algunas artes marciales, determinaría que cuando el golpe sale disparado hacia el pecho, describa una trayectoria en un plano oblicuo ascendente. Con la Onda, el sutil descenso del cuerpo y el movimiento de “revolución” del antebrazo (una rotación cómoda, menos comprimida que la cultivada en Kukki Taekwondo) compensa esa trayectoria ascendente del puño, logrando que el golpe sea quizás paradójicamente más horizontal y que utilice al máximo la masa corporal. Un muy calificado artista marcial, mirando el Graf. 3 y su apertura del codo me comentó que “parecería que ustedes tiran el puño al pecho desde un origen desviado... y luego meten la Onda para compensar el desvío inicial”. A lo que respondí que eso puede ser cierto visto desde una concepción lineal, la misma que observaría que los ríos van de la montaña al mar en forma *desviada* en lugar de hacerlo en línea recta. El agua va por el terreno más bajo, siguiendo el camino de menor resistencia, conforme la naturaleza (la fuerza de gravedad y el impulso con que ya viene, su densidad, el terreno, etc.). En Taekwon-Do ITF la regla es la de la naturaleza; según dicta la forma de las articulaciones humanas, seguimos la trayectoria de menor fricción, en vez de tensar los dorsales y buscar una recta.

El Taekwon-Do ITF propone movimientos elásticos que son notablemente poderosos. Por ello es que las roturas de potencia han sido una de sus marcas de fábrica desde las primeras giras de exhibición del General Choi en los años 60. El carácter elástico alcanza el grado de mandato, e implica descartar del Chang Hon Taekwon-Do aquellos impresionantes movimientos “secos” que se ven en otros estilos, con final abrupto, que solamente pueden ejecutar jóvenes dispuestos a sacrificar hoy la salud que habrían tenido sus articulaciones en otras etapas posteriores de su vida. Nuestra modalidad de Taekwon-Do es natural y sabia; por ello puede ser practicada hasta edades muy avanzadas

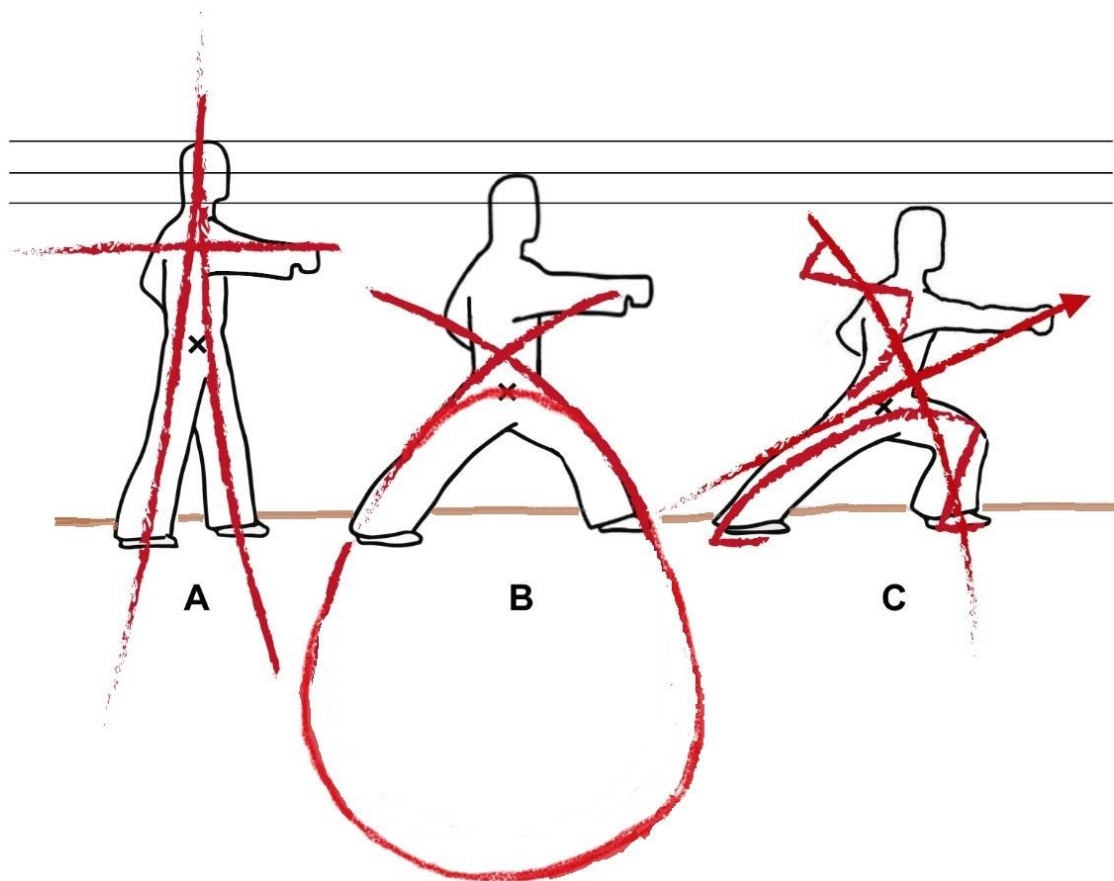


Graf. 7- Onda sinusoide en avance (ejemplo)

El largo de la postura de caminar (*gunnun sogi*), es similar -aunque no idéntica- a la que naturalmente se adopta cuando se empuja algo pesado, alineando el cuerpo para desarrollar una fuerza horizontal.

La adopción de posturas cortas y altas no permite el adecuado desarrollo de la Onda, al menos entre principiantes e intermedios. En esas posturas el desplazamiento hacia adelante o hacia atrás está limitado por la brevedad de la postura, en la que prevalece la verticalidad de la posición sobre la horizontalidad del propósito técnico. Por otro lado, los golpes en retroceso plantean un verdadero desafío pues se hace imposible “arremeter” arrojándose contra el blanco. Concebir un modelo de movimiento que funcione inalteradamente tanto hacia delante como hacia atrás es un gran mérito, y fue posible haciendo el mejor uso posible tanto de la masa como de la aceleración en perfecta armonía.

Así, la ventaja del método de la Onda se advierte particularmente en los golpes en retroceso, que en Taekwon-Do ITF se practican desde la primera forma (Chon Ji) y demuestran la validez de su planteo mecánico. De ello que la pierna adelantada en la posición de caminar es más extendida de las que se aprecian en el *apkubi* de Kukki Taekwondo, *zenkutsu dachi* de Shotokan o *chongul jase* de Tang Su Do. En Taekwon-Do ITF, el frente de la rótula está alineado verticalmente con la cara posterior del talón. Ello “dibuja” una postura que se conecta óptimamente con la tierra -efecto iceberg-, manteniendo el centro de gravedad bajo, y no utilizando ángulos marcados por los que puede peligrar la estructura.



Graf. 8.- Posturas comparadas según cualidades asociadas

El modelo C de posturas largas y profundas (llamado de "Arco y Flecha") probablemente se haya originado en el entrenamiento de lanzas y palos largos que exigen ganar distancia con estocadas. Su práctica desarrolla fuerza y flexibilidad notables, y la pierna retrasada, cadera y ligera inclinación del cuerpo contribuyen a la ejecución de movimientos poderosos con armas. Los guerreros que los practicaban usaron esa excelente matriz de educación marcial en el Jangkwon (chang quan), un método de Kung Fu nortño. Ello sirvió para las artes descendientes, entre ellas el Taekwon-Do y aquel patrón aun inspira a los cultores coreanos pues la exigencia lleva a un mayor conocimiento del cuerpo, sus rangos y posibilidades. El modelo B del Taekwon-Do ITF adopta una estructura de raíz tipo Iceberg, redondeada, evitando ángulos agudos de fuga de energía por las articulaciones y buscando el menor esfuerzo y máxima eficiencia, no siguiendo la línea de entrenamiento "extremo". ITF aspira a una óptima relación del centro de gravedad con la aplicación de fuerzas horizontales hacia delante, atrás o en cualquier dirección, equilibrando movilidad y solidez. En sucesivas generaciones (algunas líneas en el sur de China, Okinawa y aún Corea) se ha probado la adopción de posturas más altas. Su aplicación demanda un trabajo de ubicación especial con relación al oponente, medidas de protección ante la mayor exposición de zonas vulnerables, y otros aspectos no siempre bien atendidos en Taekwon-Do y que requieren especial consideración.

Hay dos errores que observo entre mis alumnos que provienen de otros estilos: uno de ellos es fallar en que el pie que avanza o retrocede debe pisar exactamente al mismo tiempo que se completa la técnica, jamás debe ocurrir antes pues de ser así, se descarga toda la energía en el suelo y el golpe queda desprovisto de potencia. El segundo error se comete habitualmente en el puño cruzado hacia delante (no ejecutando formas, sino al golpear objetos u oponentes), y consiste en levantar el talón trasero, como si ello sirviera para empujar la rotación de la cadera. Es un error pues impide que el practicante de Taekwon-Do sirva de conexión perfecta entre la tierra y el blanco mediante una estructura adecuada. Debe entenderse que en la

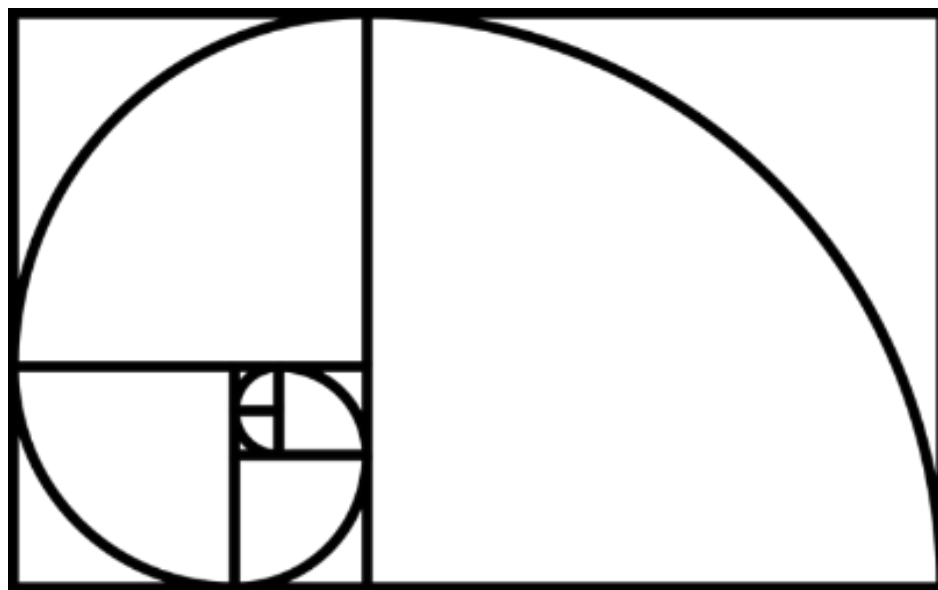
posición de caminar –así llamamos en Taekwon-Do a la postura de peso adelante-, es imprescindible que el talón de atrás esté apoyado, pues la conexión entre el suelo y oponente funciona como un circuito eléctrico que no estará cerrado sin el talón está levantado. Esa es la lógica de las posturas de Taekwon-Do (y uno de los secretos para golpear realmente fuerte, aun cuando no es posible utilizar impulso), y golpear con el puño levantando el talón demuestra falta de conocimiento de este aspecto fundamental.

El ritmo y relajación deben ser tales que el practicante pueda percibir el peso de sus manos y cuerpo al preparar el impacto. En cuanto a la respiración, la inhalación debe hacerse por la nariz (no se indica un momento puntual); al completar el movimiento la exhalación es corta y sonora, por la boca, según el Maestro Nguyen Van Binh conservando en los pulmones aproximadamente el 50% del aire (los instructores norcoreanos recomiendan exhalar 2/3 del aire de los pulmones). El cuerpo debe estar perfectamente alineado, los hombros bajos, la espalda relajada durante todo el recorrido. Cabeza colgando del cielo, suspendida, vértebras cervicales separadas, sensación de liviandad donde las rodillas hacen de fuelle. Los brazos son la extensión de movimientos sueltos en las cinturas escapular (hombros) y pélvica (cadera). No debe haber una rotación especial de la cadera o de los hombros, pero eso no significa que deban permanecer bloqueados o rígidos al frente, sino que deben moverse y acompañar naturalmente al movimiento. El hecho que la columna vertebral conecte verticalmente ambas cinturas no debería inducirnos al error de pensar que las posibilidades de movimiento de la cadera se reducen a la rotación, como si se tratara de un disco horizontal. La cadera ofrece movimientos de anteversión y retroversión, y las vértebras articulan flexiblemente, al igual que las rodillas, ampliando las posibilidades motrices. Es más útil concebir al centro de la cadera como una esfera tridimensional, no como un disco, y en consecuencia las fuerzas allí iniciadas podrán ser apreciadas desde un lugar distinto al que usualmente ofrecen los estudios de artes marciales. Si no dejamos de pensar en “planos”, no podemos acceder al paradigma que abre la propuesta del Gral. Choi. Cada una de las articulaciones usualmente ignoradas en Taekwon-Do por “menores” (vértebras, omóplatos, hombros, clavículas, pecho, etc.) son parte de la cadena secuencial de la Onda y sirven para transmitir, a través de músculos y tejido conectivo, el latigazo de energía del golpe. De ahí la importancia de la movilidad articular y flexibilidad del torso. Es incoherente pregonar la Onda (que es tridimensional, sumamente flexible, con aspectos esféricos y helicoidales) y concebir al cuerpo como una colección de partes rígidas articuladas como si se tratara de un muñeco tipo Temerario o G.I. Joe. La concepción “de avanzada” de los movimientos enseñada por el Gral. Choi necesita de una visión del cuerpo humano que lo reconozca flexible e integrado, como proponen la Técnica Alexander o el Método Feldenkrais, y las tradicionales artes marciales asiáticas. Esa es la razón profunda que, a niveles avanzados, requiere un cuerpo especialmente fuerte y flexible, que para golpear funcione como un látigo, no como un nunchaku. Ese tipo de ejercitación a su vez trabaja profundamente sobre las fascias y provee un masaje natural que contribuye a la salud del practicante. Por todo esto, abordar el estudio de la Onda exige ampliar nuestra visión del cuerpo humano.

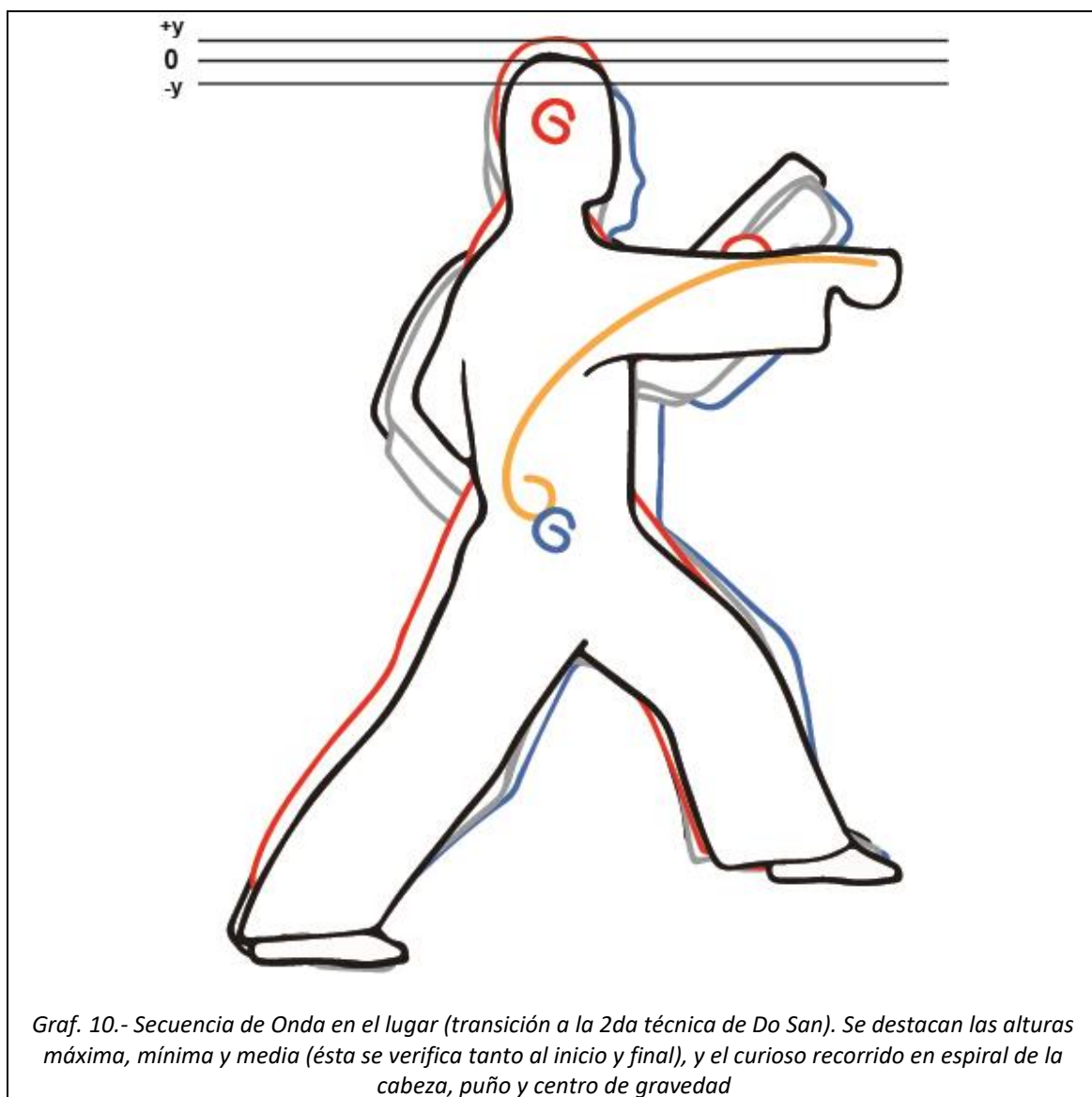
3. La Onda con una forma distinta: Fibonacci para técnicas en un mismo lugar

Hasta aquí, el análisis de la Onda en situación de avance tal como es presentada en las primeras formas. Ahora corresponde tratar cómo se ejecuta el movimiento ondulante cuando se trata de llevar a cabo una técnica sin avanzar. Tomaremos como modelo los dos primeros movimientos de Do San, tercera forma del Taekwon-Do ITF. Aquí cabe destacar que exagerar la ondulación sirve como ejercicio de autopercepción en el entrenamiento, pero debe ser evitado en la ejecución habitual de las formas. Así como es un error frecuente sobreactuar el ascenso y descenso, otro error que se observa –especialmente en el encadenamiento de técnicas sucesivas *en el mismo lugar* en posición de caminar- es oscilar adelantando y

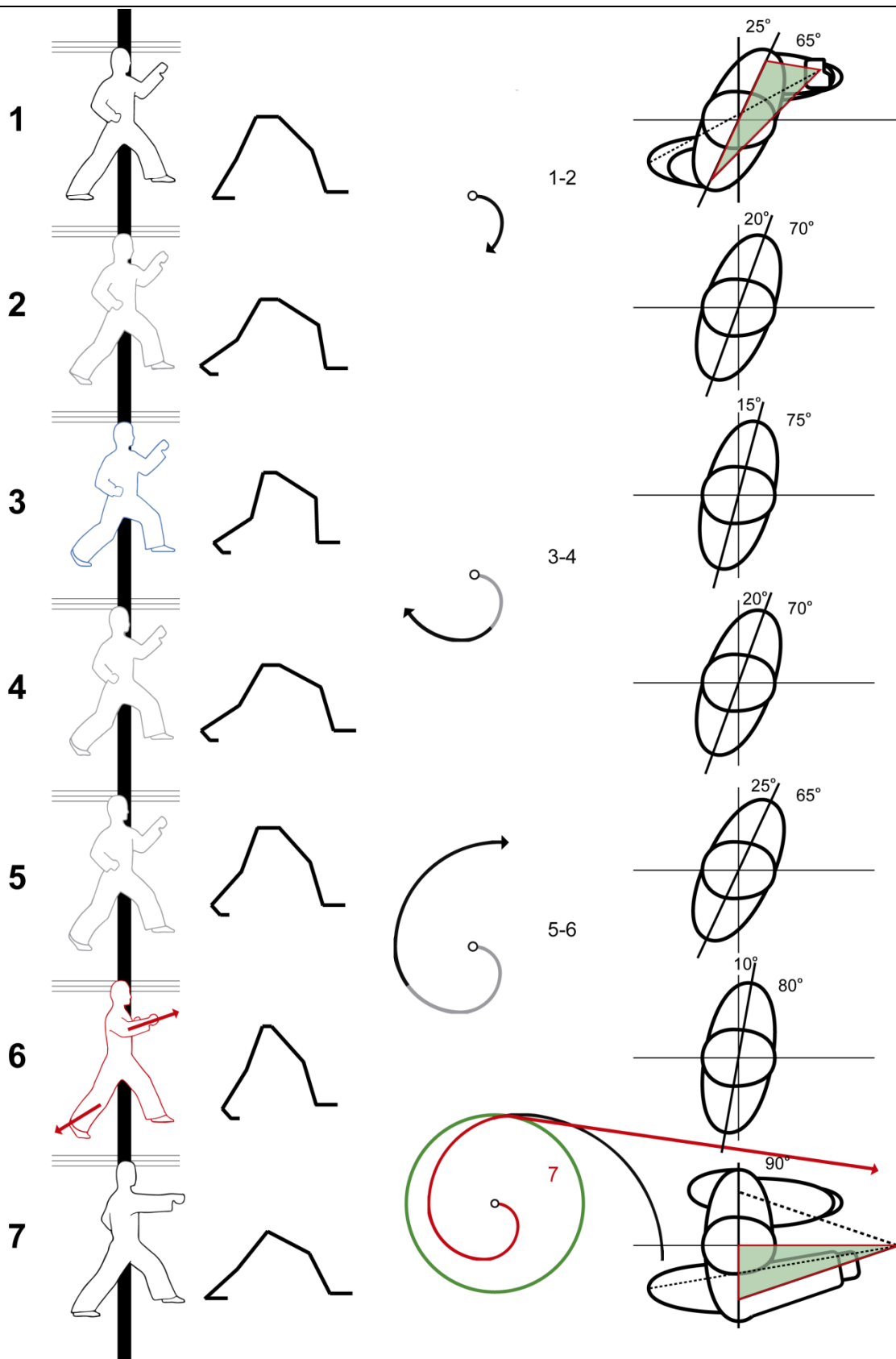
atrasando la cabeza y torso, en lugar de mantenerlos donde corresponde. Ese error no solamente atenta contra el principio de eficiencia que dicta evitar todo movimiento innecesario, sino que frecuentemente determina que el practicante insólitamente lleve el cuerpo hacia atrás cuando golpea hacia delante, restando masa y potencia a su técnica (por ejemplo, la transición hacia la 2da técnica de Do San). A continuación se incluye un gráfico con el modo correcto de ejecutar la Onda en ese tipo de encadenamiento. Como puede advertirse a simple vista, la falta de avance hace que técnicamente no se trate de una Onda sinusoide, pues el diagrama muestra una curva descendente, reflujo, ascenso y luego descenso, como un espiral que se desenrolla.



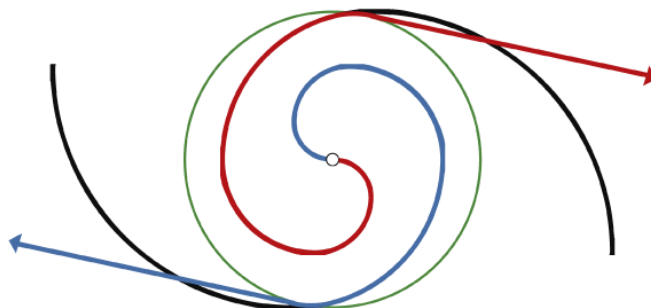
Graf. 9.- La curva que corresponde a la Onda en el lugar observada desde un costado remite (con variantes) a la espiral de Fibonacci, patrón logarítmico observado en la naturaleza al que se llama la "divina proporción", el "ratio áureo". En este caso podría aplicarse al movimiento del golpe de puño cruzado mirándolo desde el costado, con el dibujo trazándose en el plano vertical y culminando en una tangente que descarga el ataque lineal hacia delante. No obstante, en todo momento hay que tener en cuenta el factor tridimensional / helicoidal: visto desde el frente, un golpe recto con la derecha confluye del costado en espiral horaria como muestra el Gráfico #3. Lo interesante del modelo Fibonacci es que sirve para mostrar un principio fundamental de las técnicas de Taekwon-Do: éstas conllevan una sucesión ininterrumpida ("sin costura") de enrollar y desenrollar.



El siguiente gráfico ilustra la técnica precedente en siete fases con gran detalle. En la columna izquierda se observa la progresión, destacándose las alturas máxima (rojo), mínima (azul) y medias (negro). Es importante de la 6ta a la 7ma fase la explosión simultánea hacia delante y atrás desde el centro, según indican las flechas. La cabeza se mantiene esencialmente en el mismo lugar. La columna siguiente destaca el juego de las rodillas, talón trasero y cadera. Se advierte que la posición inicial está ligeramente perfilada, en estructura de bloqueo triangular, de modo que la cadera derecha está sutilmente retrasada, a diferencia de lo que ocurrirá al final de la secuencia, con el pecho francamente hacia delante, logrando otro tipo de alineación para el impacto del golpe de puño directo. Advuértase que el foco del golpe está detrás del nivel de la superficie de impacto, según revela el triángulo isósceles que se forma con los hombros. La espiral de Fibonacci en la tercera columna debe entenderse como vista del costado, y describe la sensación general del movimiento (hacia delante / abajo, atrás, elevación al punto máximo, y vuelta hacia abajo / adelante y sutil avance por el giro de la cadera con descarga).



Graf. 11.- Onda normal en el mismo lugar (ejemplo posición de caminar)



Graf. 12 – Ilustración de la relación entre el espiral de Fibonacci y el modelo de la tangente. Probablemente las diferencias se resuelven en el modelo 3D, pues los movimientos deben ser concebidos desde lo esférico. Adviértase que siguiendo el principio Um-Yang, desde el eje también se dispara una fuerza de igual dirección e intensidad, pero sentido contrario ilustrada en la fase 6 del gráfico anterior, cuando quien ejecuta la técnica hace contacto y conecta simultáneamente con el suelo y el oponente. Esa conexión es propia del modelo de golpe de las artes marciales asiáticas.

Debo destacar que los gráficos #6, #7, #10 y #11 son muestras un tanto extremas -esto es, con la máxima “amplitud” que en mi opinión es tolerable- de la Onda en Taekwon-Do. Idealmente, una vez que se domina e incorpora este recurso técnico, debería ir reduciéndose y haciéndose invisible a observadores externos. De hecho, despegar del suelo el pie que avanza es innecesario y debería evitarse. En los niveles más avanzados, las círculos y rotaciones ocurren dentro del cuerpo en forma muy sutil (ergo, en una técnica en el lugar, la cabeza no tendría por qué subir o bajar). El Taekwon-Do reclama un estilo de ejecución fuerte, eficaz y natural. Quienes ejecutan movimientos ampulosos para calificar como “leales a ITF” están confundidos, pues habrán transformado a la Onda “ostensible” en un estorbo para su progreso a niveles superiores a los que permite acceder el Taekwon-Do ITF. Sin embargo, ocurre que las federaciones insisten en no disimular la Onda pues la misma es considerada un legado del General Choi, y un recurso de enseñanza para los menos graduados. En consecuencia, los cinturones negros no son alentados a aspirar al máximo, sino a conformar y perpetuar el “patrón oficial”.

En Taekwon-Do, entre los factores centrales para lograr un impacto poderoso en los golpes se encuentran 1) la concentración del golpe en una superficie de impacto reducida, 2) aplicación de la *masa corporal*, 3) máxima *aceleración* de la herramienta anatómica al impactar, y 4) armado de la *estructura* / postura que permita utilizar la solidez del suelo disponiéndola contra el rival. Esa estructura se establece correctamente cuando, por ejemplo, ambos talones están en contacto con el suelo, con segmentos corporales *adecuadamente alineados* según la trayectoria y ángulo de impacto en el blanco. Esa estructura se aplica usando posturas, algo propio a la familia de artes marciales derivadas del Shaolin (ie, Kung Fu, Karate, Tang Su Do, Taekwon-Do, etc.) que no se ve, por ejemplo, en boxeo. Claro que no siempre es posible utilizar todos esos factores plenamente, y además hay otros a considerar: a veces la situación requiere golpear rápidamente sacrificando potencia (no es lo mismo rapidez que aceleración); en ocasiones un golpe dirigido

a un blanco débil hace innecesario aplicar potencia; los golpes en salto no se benefician del contacto con el suelo -aunque sí deben estar bien alineados. La cantidad de posibilidades en materia de golpe no pueden reducirse a un solo tipo -de hecho, la clasificación de los tipos de ataque en impacto lineal (*jirugi*), de golpe (*terigi*) y lacerantes /penetrantes (*tulgi*) del Gral. Choi no niega la existencia de otros (por ejemplo, los rasgantes con la punta de los dedos que también se encuentran en los Tul). Por otra parte, en Taekwon-Do en principio se asume que el blanco a impactar es resistente -huesos, maderas, ladrillos-. Cabe tener presente que la fama de las antiguas artes marciales del norte de China y Corea -Shobuo o Subak- era que sus expertos podían “romper los huesos” de sus oponentes. Esta afición para romper objetos duros no obsta a tener en cuenta que el 70% del cuerpo humano es agua, y que la onda de impacto tiene efectos particulares dentro del cuerpo humano según cómo se lo golpee (una cuestión que se estudia especialmente en Systema). Todas cuestiones que, por su complejidad, no pueden ser sistematizadas en Taekwon-Do para el gran público, aunque sí merecen ser estudiadas para perforar el techo del conocimiento alcanzado hasta ahora. El hecho que los cuatro factores mencionados (concentración, masa, aceleración y estructura) no agotan todas las facetas en materia de golpes no invalida el muy acertado criterio plasmado en las formas ITF. El foco principal de éstas es el desarrollo de potencia de golpe, desde una visión holística que propone una mecánica que con mínimos ajustes también adecuada para empujar, esquivar, desviar, derribar, zafar, etc. siguiendo la línea de las artes marciales clásicas.

El concepto de la Onda no es exclusivo de Taekwon-Do ITF, sino que con diferentes nombres y diferencias de énfasis se encuentra en artes marciales como Taek Kyon, Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang. Estos tres últimos son notables estilos de Kung Fu que hacen del acto de caminar y la canalización de energía a través del cuerpo un arte en sí mismo. La introducción de la Ola en Taekwon-Do por parte del Gral. Choi, con una formulación precisa, ha sido fundamental para dar a entender a miles de practicantes en todo el mundo cómo funciona el mecanismo de generación de potencia, la calidad de movimiento, relajación, y otras cuestiones que lo llevan a ser un arte marcial de alto nivel. El detalle en las “transiciones”, es decir, las posibilidades y aplicaciones combativas de lo que ocurre en la fase en que los pies se van juntando, son materia de estudio avanzado (el “Taekwon-Do interno”), y no han sido aún estudiadas en profundidad en Taekwon-Do, fuera de casos excepcionales como las publicaciones de Sanko Lewis. La Moción Conectada es apenas una muestra mínima de ese aspecto.

Me permito aquí una digresión: el modelo de ola “antigua” (que se vio hacia fines de los años 80 en Taekwon-Do ITF, y luego fue descartado por el Gral. Choi según describe mi amigo Stuart Anslow) en el que se “salta” del inicio al final dibujando una parábola sin flexión en el punto intermedio, hace que en esa fase el practicante esté virtualmente en el aire en una situación relativamente inestable y vulnerable. El hecho que en las fotografías de la Enciclopedia del Taekwon-Do (la obra magna del Gral. Choi) de finales de los 90 no se muestre la fase inmediata anterior a la elevación puede haber inducido a confusión, aunque para despejar cualquier duda están las filmaciones de la serie Legacy avaladas por el propio Gral. Choi. El hábito de elevarse desde una postura baja sin primero acercar los pies en flexión es lo contrario a lo que se necesita en el combate cuerpo-a-cuerpo, y es por ello que en las artes marciales tradicionales cuando los pies están juntos las rodillas están ligeramente flexionadas. Dado que la Onda es un recurso pedagógico para incorporar hábitos de movimiento combativamente eficientes, parecería que la ola “antigua” debe ser descartada. La Onda (la “oficial”, aquí descripta) representa en alguna medida un regreso a las fuentes, pues se asemeja al modelo de Shotokan en la compresión de las rodillas y tobillos hacia abajo en la fase intermedia, previo a una sutil liberación o rebote ascendente. En cualquier caso, estas diferencias de enfoque son probablemente mínimas en sus consecuencias prácticas, y discutir sobre ellas puede ser probablemente un pasatiempo vano entre especialistas.

4. Sobre la mayor virtud de las formas de Taekwon-Do ITF

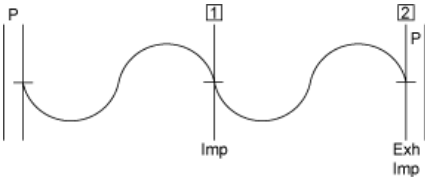
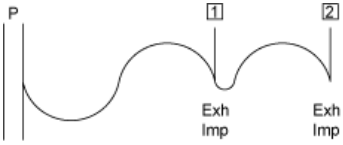
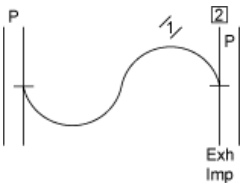
Habiendo analizado el modo en que debe ejecutarse la Ola como herramienta del Taekwon-Do ITF, entiendo que es importante hacer un alto para mirar a los Tul desde una perspectiva más general dentro del Taekwon-Do. Algunos estudiosos del Taekwon-Do prestan especial atención a las aplicaciones combativas de los Tul, y se abocan a rescatar o identificar los usos de las formas más plausibles en defensa personal. Entre ellos se destaca Stuart Anslow, quien ha escrito excelentes libros sobre el tema explorando como nadie esa área. Durante muchos años, eso fue una inquietud especial en mi práctica. Desde el punto de vista psicológico, para la “programación” del inconsciente del practicante buscando incorporar respuestas adecuadas, obviamente es muy diferente ejecutar movimientos de mera ejercitación, o vivirlos sintiéndolos como maniobras de pelea. La intención e imaginación juegan un rol fundamental en el entrenamiento, muchas veces pasado por alto. Además, una adecuada familiaridad en la práctica precisa de agarres, palancas y lances -dominio por excelencia del Hapkido y Judo / Jujitsu - permite identificar cuando esas técnicas están “escondidas” en las formas, y da al entrenamiento de los Tul una dimensión mucho más rica. Todo ello formó parte de mi educación marcial -y espero que también lo sea de mis alumnos-. Conocer aplicaciones de las formas me parece necesario, aunque no creo que sea el tema central en cuanto concierne a las formas de Taekwon-Do ITF (pienso lo mismo respecto de otros “estilos” de Taekwondo). En otras palabras, hay dos aspectos que se complementan: las “maniobras combativas” contra Actos Habituales de Violencia Física -usando la terminología de Sensei Patrick Mc Carthy-, y los hábitos motrices adecuados para golpes de máxima potencia. Lo primero, a mi entender, debe practicarse con un oponente de carne y hueso. Originalmente las formas chinas y de karate okinawense contenían esas maniobras ejecutándolas tal como debían llevarse a cabo en la defensa personal, pero con el paso del tiempo a través de las generaciones capas de desconocimiento y creatividad llevaron a las formas hacia una “evolución” que terminaron dándoles otro sentido a sus movimientos. A mi entender, hoy día las maniobras que se encuentran en las formas ITF (y en las de Shotokan y Tang Su Do) son útiles y aplicables a la protección personal (los libros de Stuart son testimonio de ello), pero a mi entender juzgándolas en su calidad como maniobras combativas, son subóptimas. Son bastante buenas -cuando las lleva a cabo un cinturón negro entrenado, muy buenas-, pero no tienden a lo perfecto. En esto adhiero a los criterios de Steven Pearlman, uno de los mayores teóricos marciales del mundo, quien plantea una serie de principios en grado de prelación que permite calificar a los movimientos marciales y así concebir las mejores alternativas para cada situación proyectándose con criterios concretos hacia lo perfecto marcial. Si lo perfecto no es un lugar que podamos ver, sí hay una dirección hacia ello en la que podemos caminar. A mi entender, el mayor rendimiento en invertir practicando las formas de Taekwon-Do está en su utilidad como para aprender a manejar el cuerpo. Esas formas se enfocan en el armado de estructuras de potencia y en la descarga de golpes contundentes, una concepción “Yang” basada esencialmente en escenarios de colisión. El aprovechamiento de la fuerza ejercida por un oponente, el uso en su contra, las posibilidades de la “no forma” -lo que se conoce como el enfoque “Um”- han sido objeto de escasa atención en los Tul. Su extraordinario valor no está en las *maniobras*, sino en que los Tul de Taekwon-Do son no solo un notable y vasto compendio de *técnicas* (gestos combativos más breves y simples que las *maniobras*, de aplicación definida expresamente) sino especialmente un recurso para *la internalización a través de su repetición de hábitos motrices naturales, plurivalentes y adecuados*. Hasta los primeros niveles de cinturón negro (la etapa Yang) el principal objetivo es incorporar “posturas de poder”, sólidas estructuras de defensa y ataque desplazándose con decisión en distintas direcciones, descargando movimientos con potencia, equilibrio y gracia. A nivel más avanzado (la etapa Um), las preparaciones, cruces y transiciones -su mecánica y posibilidades- pasan a cobrar importancia decisiva. He observado la difusión de errores conceptuales en

algunos gestos técnicos que imposibilitan que los movimientos sean programables neuromotrizmente para su utilización en defensa personal. En otras palabras, es posible que un golpe de puño en una forma sea potente, pero que en aras de esa potencia se estén sacrificando detalles que le restan “naturalidad” al gesto. Justamente la “naturalidad” es lo que permite que un movimiento, por estar en consonancia con la conformación física y psíquica del ser humano, pueda ser asimilado y luego utilizado instintivamente. Por ello, insisto en que es fundamental la precisión en ciertos parámetros de movimiento, que no tienen que ver con estandarizaciones o inquietudes estéticas. La “gracia” y precisión del movimiento son atributos que no deben descuidarse si se está practicando en busca de su aplicabilidad. Justamente como en situaciones de stress el organismo adopta determinado estado en el que se relegan determinadas funciones, como la motricidad fina. La meditación Zen (Son) en las artes marciales, entre otros objetivos, procura una calma que en situaciones extremas permita mantener el equilibrio psicofísico, y reaccionar “como un espejo” (en forma apática devolviendo la imagen a lo que se presenta delante nuestro), desprovistos de ego y sin restricciones (tanto las disparadas por el shock de adrenalina, como por nuestros propios miedos o aún pensamientos). De todos modos, la reducción de la motricidad fina determina que los movimientos de combate deben ser naturales y coherentes. Sobre el tema, recomiendo los artículos de Dan Djurdjevic. Los únicos detalles que hay que mirar en las formas son aquellos que nos permitan eliminar tensiones, artificios o ideas prefijadas. En las formas (y en el arte marcial en general), se trata de despojarse, no de añadir. Lo institucional y lo deportivo, cuando exceden su lugar, atentan contra la técnica del arte marcial pues añaden reglas estilísticas innecesarias y por ello perjudiciales. Mi opinión es que los Tul de Taekwon-Do son esencialmente estudios de biomecánica combativa iniciados desde el Karate Shotokan y más acá en el tiempo enriquecidos con parámetros adicionales, adoptando una escala propia de preferencias. Las formas de Taekwon-Do ITF despliegan una personalidad técnica innovadora y particular, a la vez que respetan los principios esenciales de movimiento que se encuentran en una tradición marcial probada a lo largo de varios siglos. Las raíces históricas del Chang Hon Taekwon-Do, los límites del conocimiento de sus pioneros en ese momento, y las preferencias y visión del General Choi determinaron los actuales Tul. Si en vez de la potencia y naturalidad en la etapa formativa del Taekwon-Do hubieran sido preferidas las combinaciones veloces, los desplazamientos rápidos, la atención prioritaria de blancos débiles, o el desarrollo particular de ciertas cualidades físicas, en tal caso los Tul y nuestro arte marcial en sí mismo serían hoy muy diferentes.

5. Las Cinco Mociones básicas en los Tul de Taekwon-Do

Volvamos ahora a la Ola, y cómo se presenta en las formas. Aunque el Taekwon-Do no se limita a las técnicas y métodos contenidos en las formas (“Tul”), estoy convencido que las formas de ITF son una guía segura de progreso. Éstas deben ejecutarse del modo en que fueron concebidos por su creador, el Gral. Choi. En ellos se encuentran distintas variaciones de la Onda, variando el tiempo, intensidad y modo de encadenamiento, que deben ser distinguidos y respetados. Ellos son muestra de la riqueza de posibilidades de la Onda. Entre los diferentes modos de ejecutar los movimientos, la Enciclopedia enumera **CINCO MOCIONES BÁSICAS** que se encuentran en los Tul cuya explicación se describe en el siguiente cuadro.

Los Tul incluyen también otros tipos de movimiento / mociones además de las cinco principales. Entre ellos están los deslizamientos -*mikulgi* (ejemplo en movimiento # 25 de Hwa Rang), los deslizamientos de ajuste cortos (*jajunbal omkyo didigi* – “shifting”), los pisotones (*cha bapgi* - “stamping”), los distintos tipos de paso (*omkyo didigi*), los cambios de dirección (*dolgi*) y saltos (*twigi*). Siempre debe tenerse en cuenta que el Gral. Choi indicaba que en los Tul las técnicas deben ser ejecutadas *en forma eficaz y con sentido realista*, lo cual exige que los movimientos deben ser fuertes.

1. MOCIÓN NORMAL: Es el modo habitual de moverse en Taekwon-Do ITF, la Onda. Cada movimiento se desarrolla a velocidad normal con una ondulación completa (baja-subebaja) y una exhalación. Está presente en todos los movimientos de las cruces iniciales (<i>saju jirugi</i> y <i>saju makgi</i>) y en Chon Ji Tul. Inmediatamente luego de llegar a su extensión, dado el carácter elástico del movimiento, debe observarse un mínimo retroceso de la técnica, sin ninguna rigidez, y respetarse una pausa antes del movimiento siguiente. Se aplica 1 ciclo de respiración completo por movimiento con una Onda completa.	 Hay un descenso y un ascenso, que vuelve a nivel con exhalación al impactar. "P" indica la pausa previa y posterior.
2. MOCIÓN CONTINUADA (<i>yonson dongjak</i>): Es un modo de enlazar dos o más técnicas. Se introduce en Dan-Gun (movimientos 13 y 14). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente con dos ondulaciones completas (baja-subebaja en cada técnica) realizando una inspiración y dos exhalaciones continuas (o, si se quiere, dos picos de una misma exhalación). Los dos (o más) movimientos deben enlazarse <i>sin pausa entre ellos</i>, pero sin apuro, intentando darle belleza a través de la continuidad. Cuando se desarrollan más que dos movimientos en movimiento continuo se debe ejecutar sólo 1/2 onda (de nivel 0 hacia arriba/abajo hasta nivel 0). Esto ocurre por ejemplo en Po Eun Tul movimientos 6 a 12 y 24 a 30 o en Yoo Sin Tulen los movimientos 16 a 19. Hay dos técnicas y dos exhalaciones sin pausa ni inhalación intermedia.	 Son dos movimientos de impacto con onda normal continuados sin pausa, la exhalación culmina con la 2da técnica.
3. MOCIÓN RÁPIDA (<i>barun dongjak</i>): Es un modo de enlazar dos técnicas en sucesión rápida. Se introduce en Do-San (movimientos 15-16 y 19-20). Dos movimientos son desarrollados consecutivamente en velocidad rápida. No solo la ejecución de cada técnica es más rápida, sino que el tiempo entre ellas es muy breve. La primera técnica tiene una onda completa (baja-subebaja a nivel), y la segunda es media onda (sube y baja a nivel) que también exhala y se afirma la postura. Cuando se realizan dos golpes de puño en movimiento rápido caminando hacia delante, hay quienes afirman que en el primer golpe la pierna de atrás debe estar flexionada y talón trasero despegado, contra lo cual el GM Rhee Ki Ha afirma que no debe despegarse (aunque la rodilla pueda tener alguna flexión), en concordancia con la Edición 1993 de la Enciclopedia. Al concluir la segunda técnica, la pierna retrasada debe estar completamente extendida y el pie plantado. Hay quienes afirman que la moción rápida de la 2da técnica equivale a 2/3 de una ola pues no es abajo-arriba-abajo sino solo arriba-abajo. Sin embargo el gráfico demuestra claramente que es media ola pues se inicia a nivel 0. Hay dos técnicas –la segunda con media onda- y dos exhalaciones.	 El ejemplo es la combinación de dos puñetazos directos sucesivos. El primero corresponde a una onda normal, pero el segundo omite la fase de descenso preparatorio (va de "nivel cero" hacia arriba) por tratarse de una combinación rápida.
4. MOCIÓN CONECTADA (<i>uijin dongjak</i>): Es un modo de enlazar una técnica suave (de desvío, absorción, enganche o atrape) con otra que impacta. Es introducido en Yul-Gok tul (movimientos 16-17 y 19-20). Los dos movimientos –en ese caso, la segunda defensa (1/1 en el dibujo) y el puñetazo (2 en el dibujo)– son ejecutados en una sola ondulación y una sola respiración. El primer movimiento (baja-sube) es completado en la posición "arriba" de la onda y el segundo en la última posición "abajo" (baja a nivel). Aunque algunos dicen que la última técnica usa 1/3 de onda, el gráfico demuestra que usa 1/4 pues luego del desvío, el golpe solamente baja e impacta. La técnica "suave" en el momento de "contacto" debe carecer de toda tensión en el miembro que la ejecuta, que desvía sin interrumpir el curso o disposición del oponente. Las técnicas se unen en un mismo gesto corporal conectado en una única Onda, con una sola exhalación.	 La 1er técnica se ejecuta en el "pico" del ascenso, sin impacto y sin cortar la exhalación, que continúa hasta que se afirma la 2da técnica, de impacto.
5. MOCIÓN LENTA (<i>nurin dongjak</i>): Es un modo de tomar conciencia de la secuencia con que debe desarrollarse el movimiento. Es introducido en Joong Gun Tul (movimientos 27, 29 y 30). Es un movimiento que se ejecuta lentamente con una ondulación, insinuando el doble de tiempo que un movimiento normal (algunos enseñan que esta moción es tres y hasta cuatro veces más lenta), con levísima aceleración sobre el final. Corresponde a una onda normal, pero se realiza con la lentitud que permita la coincidencia de la llegada simultánea de pie, mano, respiración y vista. Una onda, una respiración por movimiento, el doble de tiempo.	 Aquí es importante que todas las rotaciones (torso, miembros, y pies lleguen a la vez)

El siguiente cuadro sirve como referencia para identificar en los Tul las mociones adecuadas.

		TUL	Moción Continuada	Moción Rápida	Moción Conectada	Moción Lenta	Pisotón	Desliza largo ("slide")	Desliza corto ("shift")
9° gup	1.	Chon Ji							
8° gup	2.	Dan Gun	13-14						
7° gup	3.	Do San		15-16 y 19-20					
6° gup	4.	Won Hyo							
5° gup	5.	Yul Gok		2-3, 5-6, 9-10 y 13-14	16-17 y 19-20				
4° gup	6.	Joong Gun		15-16 y 18-19		27, 29 y 30			
3° gup	7.	Toi Gye	7-8			3, 6 y 12	13, 14, 15, 16, 17 y 18		
2° gup	8.	Hwa Rang		18-19				6 y 25	
1° gup	9.	Choong Moo		14-15					
1° Dan	10.	Kwang Gae				2, 3, 10, 11, 21, 22, 26 y 30	31, 32 y 36	5 y 7	25 y 29
	11.	Po Eun	6 al 12 y 24 al 30			15 y 33			
	12.	Ge Baek	5-6 y 37-38	3-4, 22-23	9-10 y 29-30		39 y 40		
2° Dan	13.	Eui Am	5-6 y 18-19			13 y 26	10 y 23		
	14.	Choong Jang		46-47		3 y 28	29, 31, 33 y 35	9 y 21	
	15.	Juche	2-3 y 14-15			5, 17, 26 y 40	8, 20, 41	27, 29, 33, 35 y 39	
3° Dan	16.	Sam Il	30-31				22, 27, 33	1	
	17.	Yoo Sin	4-5, 6-7, 16 al 19, 20-21 y 25-26	2-3, 34-35 y 36-37	10-11 y 14-15	45 y 48	41, 42, 51	2, 3	
	18.	Choi Yong	32-33 y 39-40	21-22			38 y 45	29, 46	
4° Dan	19.	Yon Gae	10-11 y 21-22			2 y 13	39 y 42	1, 3, 12, 14, 47, 49	5, 16, 40
	20.	Ul Ji	2-3	11				33	
	21.	Moon Moo			28-29 y 37-38	1, 2, 5, 9, 10, 11, 14, 18, 20 y 23		28, 34, 37	45 y 48
5° Dan	22.	So San	52-53, 57-58 y 71-72	5-6, 7-8, 39-40 y 47-48				1, 3, 23, 25, 50, 55, 60 y 66	31, 33, 61 y 67
	23.	Se Jong				15 y 20			
6° Dan	24.	Tong Il		5-6, 14-15 y 20-21		1, 2, 11, 12, 13, 25 y 25	17, 19 y 38	29, 33, 42 y 44	

Este cuadro está basado en la edición 1991 de la Enciclopedia Condensada del Gral. Choi, en inglés, y la 3a Edición (1993) de la Enciclopedia -de 15 tomos- (en inglés) ajustada por otras fuentes. Se han incluido los agregados de las versiones posteriores, pero dado que he consultado diferentes fuentes (no ediciones sucesivas de la misma fuente); en caso de discrepancias en mociones especiales, las he tratado como omisiones en lugar de considerarlas eliminaciones hechas adrede. Existen varias opiniones entre los grupos que determinan variantes en los Tul. Esto es solo un cuadro de referencia que comparto, sin afirmar que es más válido que lo propuesto por otros grupos.

Al completar las 24 formas se accede al título de “Maestro” 7º Dan.

6. El Taekwon-Do, un arte en construcción



La última forma del Taekwon-Do ITF es Tong Il, que significa Unificación. El General Choi se consideraba un patriota coreano, y su sueño era la unificación de su tierra natal. El Gral. Choi era un hombre centrado en la historia desde muchos niveles, uno de tales aspectos es que esperaba y consideraba natural que el Taekwon-Do continuara mejorando después de su muerte. La imagen del lado izquierdo es la postura preparatoria para Hwarang (la primer forma que diseñó en 1955), considerada una postura de arte marcial natural y adecuada. La postura chunbi de Tong Il se muestra a la derecha. Hay dos características irregulares en esa postura que representan la situación dividida y antinatural que sufrió Corea durante la vida del General Choi y que continúa hasta el día de hoy. La primera rareza es que las manos están juntas mientras los pies están separados, lo que muestra una relación inadecuada entre la parte superior e inferior del cuerpo. Me viene a la mente una imagen de Corea del Norte cerrada y del Sur abierto. La segunda es que, mientras que en todas las demás posiciones preparatorias de las formas de Taekwon-Do, la mano izquierda se presenta a los demás como un símbolo de cortesía, Tong Il exhibe groseramente la más intimidante mano derecha que, en circunstancias normales, se mantiene oculta. El general Choi acostumbraba endurecer su propio puño derecho a diario, y solía decir que preservaba su mano izquierda para cuestiones delicadas. Por ello aquí el símbolo tiene también una connotación personal que no puede ser ignorada. El fundador del Taekwon-Do ITF ansiaba que la división coreana sea superada algún día, y tal vez en ese momento sus herederos puedan obtener para el Taekwon-Do la armonía reclamada por el Gral. Choi en su última forma.