

태권도(跆拳道:TAE KWON DO)란 무엇인가?

¿Qué es el Taekwondo?

1. 태권도란 말의 뜻

1. El significado de la palabra Taekwondo.

1) 태 TAE(跆拳道) 발 태 : 발로 뛰고, 차고, 발는다는 뜻이고,

2) 권 KWON(拳) 주먹 권 : 주먹, 주먹 지르기 등을 의미하며

3) 도 DO(道)길 도 : 바른길, 정신 수양, 인격 등을 말함

1) 'Tae' es pie, Pie 'Tae': significa correr, patear o dar pasos con los pies.

2) 'Kwon' puño, 'kwon' : significa puño, puñetazo, etc.

3) 'DO' es el camino, Camino`Do`: Se refiere al camino correcto, entrenamiento mental, carácter, etc.

2. 태권도의 일반적 의미

2. Significado general del Taekwondo

태권도(跆拳道)는 한국에서 창시되어 세계화된 국제공인 무도(martial arts) ·스포츠(sports)로서 인간의 본능인 자기 방어를 위한 심신(心身) 수련을 체계적으로 발전시켜 현대에 탄생한 것이 바로 태권도이다.

El Taekwondo es un arte marcial y un deporte reconocido internacionalmente que se fundó en Corea y se ha convertido en un deporte mundial. El Taekwondo nació en los tiempos modernos desarrollando sistemáticamente el entrenamiento físico y mental para la autodefensa, que es un instinto humano.

3. 태권도란 특징?

3. Características del Taekwondo

태권도특징이란 무기를 사용하지 않고 맨몸을 단련하여 자신을 보호하기 위한 호신(護身)이다. 즉, 막고, 피하고, 지르고, 차고, 짓밟고, 관절(關節)을 꺾는 등의 기술을 적시 적절히 응용함으로써 움직이는 상대의 급소(急所)를 재빨리 포착하는 동시에 급소 가격에 적합한 기술을 순간 최대의 타격력을 활용하여 상대를 제압하는 공방기술(攻防技術)과 정신수련(精神修鍊)을 겸비한 무도(武道) 스포츠(sports)이다.

La característica del Taekwondo es la autodefensa, que consiste en protegerse entrenando el cuerpo desnudo sin utilizar armas. En otras palabras, al aplicar técnicas como bloquear, esquivar, arremeter, patear, pisotear y romper articulaciones en el momento adecuado, puedes capturar rápidamente los puntos vitales del oponente mientras te mueves y, al mismo tiempo, utilizar técnicas adecuadas para golpes críticos en el momento con máxima potencia de golpe. Es un deporte de artes marciales que combina técnicas de ataque y defensa para someter al oponente y entrenamiento mental.

4. 태권도(TaeKwonDo)에서 도(DO)를 뺀 태권(Tae Kwon)이란 무엇인가?

4. ¿Qué es el Tae Kwon sin el DO en Tae Kwon Do?

태권(Tae Kwondo)은 맨주먹을 단련하면 쇠망치가 되고, 손날을 단련하면 칼날이 되고, 손가락을 펴면 창끝이 되고, 발을 단련하면 야구 방망이처럼 단단한 무기가 되어 위험한 무기로 돌변한다. 그러면 이와 같은 태권(Tae Kwon)이란 무기를 누가 소유하고 다녀야 할까?

En Taekwondo, si entrenas tu puño, se convierte en un mazo, si entrenas el canto de la mano, se convierte en una espada, si estiras los dedos, se convierte en la punta de una lanza, y si entrenas tus pies, se convierte en un mazo. se convierte en un arma dura como un bate de béisbol, convirtiéndola en un arma peligrosa. Entonces, ¿quién debería poseer y portar un arma llamada Taekwon?

첫째, 성격이 잘못된 이기적이고 공격적인 사람이 소유한다면 사람을 해치는 데 사용할 가능성이 있을 것이다. (NO)

Primero, si es propiedad de una persona egoísta y agresiva con mala personalidad, existe la posibilidad de que pueda usarse para dañar a las personas. (NO)

둘째, 태권도를 훌륭한 스승에게 올바르게 제대로 배운 사람 즉. 인격을 갖춘 사람이 소유한다면 자신과 이웃과 사회를 위해 유익하게 사용할 것이다. (Yes)

En segundo lugar, es decir, una persona que aprendió Taekwondo correctamente de un gran maestro. Si una persona con carácter lo posee, lo utilizará de manera beneficiosa para sí mismo, sus vecinos y la sociedad. (Yes)

셋째, 태권도는 상대를 제압해서 이기는 것이 올바른 판단이 아니라는 것을 알아야 한다. 진정한 무도(武道)의 정신은 자기의 감정이나 욕망을 억제하고, 참고 견디며 언행을 삼가 조심하고 절제해야 한다. (Yes)

En tercer lugar, en Taekwondo debes saber que ganar dominando a tu oponente no es la decisión correcta.

El espíritu de las verdaderas artes marciales requiere suprimir las emociones y los deseos, ser paciente y ser cuidadoso y comedido en las palabras y acciones. (Yes)

5. 태권도 인이 깊이 명심해야 할 것은?

5. ¿Qué deben tener en cuenta los practicantes de Taekwondo?

1) 태권도 경기에서 금메달도 획득도 중요하지만,

2) 더욱 중요한 것은 심신 수련을 통해 인격을 갖춘 인간으로서의 금메달 획득이 더욱 중요하고 값지다고 생각한다.

1) Ganar una medalla de oro en competiciones de Taekwondo es importante, pero

2) Más importante aún, creo que es más importante y valioso obtener una medalla de oro como persona con carácter a través del entrenamiento físico y mental.

6. 태권도 지도자가 현재와 미래를 위해 주목해야 할 것은?

6. ¿A qué deberían prestar atención los líderes de Taekwondo para el presente y el futuro?

1) 전 세계 태권도 수련 인구는 약 2억 명 정도 예상된다.

2) 그 중 태권도 경기에 임하고 있는 선수는 전 세계 태권도 수련 인구 중 약 10% 미만이다. (선수 생활의 전성기가 있다)

1) Se espera que el número de practicantes de Taekwondo en todo el mundo sea de aproximadamente 200 millones.

2) Entre ellos, el número de atletas que participan en partidos de Taekwondo es menos del 10% de la población mundial que entrena Taekwondo. (Hay un pico en su carrera como jugador).

3) 전 세계 태권도 수련생 90% 이상이 왜 태권도를 선호하고 수련하고 있을까, 앞으로 아이들을 위해서 무엇을 준비하고, 그들에게 필요한 어떠한 교육 내용을 연구하고 어떻게 가르칠 것인가?

3) ¿Por qué más del 90% de los practicantes de Taekwondo en todo el mundo prefieren y practican Taekwondo? ¿Qué debemos preparar para ellos en el futuro? ¿Qué contenidos educativos necesitarán y cómo los enseñaremos?

4) 90% 이상이 태권도를 수련하는 그 이유는 우리가 태어나서 죽을 때까지 태권도 심신 수련을 통해 다음과 같이 값진 삶에 있어서 필요한 교육적 가치가 있기 때문이다. (태권도의 심신수련은 평생 전성기가 없다)

4) La razón por la que más del 90% de las personas practican Taekwondo es porque practicamos Taekwondo mental y físicamente desde el nacimiento hasta la muerte.

Esto se debe a que a través de la capacitación, existe el valor educativo necesario para una vida valiosa de la siguiente manera.

(El entrenamiento físico y mental del Taekwondo nunca alcanza su punto máximo en la vida)

5) 삶에 있어서 태권도 교육적 가치란 다음과 같이 4가지를 말할 수 있다.

5) Se puede decir que el valor educativo del Taekwondo en la vida son cuatro cosas:

첫째, 건강 교육적 가치 = 정신적·육체적으로 탈이 없고 튼튼함.

Primero, valor educativo para la salud = estar sano y fuerte, mental y físicamente.

둘째, 정신 교육적 가치 = 생각하고 판단하고 사고나 감정을 다스리는 능력이나 작용.

En segundo lugar, El valor de la educación mental. = la capacidad o función de pensar, juzgar y controlar pensamientos o emociones.

셋째, 심리 교육적 가치 = 마음의 움직임(외적·내적) 불안 요인을 극복하고 자신감 향상

En tercer lugar, valor psicoeducativo = superar los factores de ansiedad (externos e internos) en los movimientos mentales y mejorar la confianza en uno mismo.

넷째, 호신 교육적 가치 = 폭력으로부터 자기 몸을 보호하고 타인에 안전을 지키는 능력
Cuarto, valor educativo de autodefensa = la capacidad de protegerse uno mismo de la violencia y mantener seguros a los demás.

7 이규형 박사가 말하는 태권도 정신의 본질이란?

Q. ¿Cuál es la esencia del espíritu del Taekwondo según el Dr. Kyu-Hyung Lee?

1) 태권도란 심신 수련을 통해 건전한 인격(人格) 형성을 목적으로 무기를 쓰지 않는(맨손) 격투기 형식의 무도, 스포츠이다.

1) El taekwondo es un arte marcial y un deporte en forma de arte marcial que no utiliza armas (manos desnudas) con el fin de formar un carácter sano mediante el entrenamiento físico y mental.

2) 진정한 태권도 수련을 통한 무도적 본질은 예의, 염치, 인내, 극기, 백절불굴의 정신, 협동 정신과 같은 규범적 개념의 좁은 틀이 무도적 본질이 아니다. 품새나 일격필살과 같은 기술적 가치가 무도의 본질은 아니다.

2) La esencia de las artes marciales a través del verdadero entrenamiento de Taekwondo no es el marco estrecho de conceptos normativos como cortesía, vergüenza, paciencia, abnegación, espíritu indomable y espíritu de cooperación. Los valores técnicos como el Poomsae o las técnicas de matar de un solo golpe no son la esencia de las artes marciales.

3) 태권도 정신의 본질(本質)이란 심신 수련을 통해 자신(自身)의 부족함을 깨달아 자신(自身)을 극복하고, 사회생활에 있어서 타의에 모범이 되는 인격(人格)을 갖추고, 자신을 완성 시켜 나가기 위해 평소 끊임없는 심신 수련을 통한 자기 삶의 완성 철학이라고 생각한다.

3) La esencia del espíritu del Taekwondo es darse cuenta de las propias deficiencias a través del entrenamiento físico y mental, superarse, desarrollar un carácter que sirva de ejemplo a los demás en la vida social y completarse. Creo que es una filosofía de completar la vida a través de Entrenamiento físico y mental constante para poder seguir adelante.

4) 태권도 정신의 본질적 바탕(규범)의 구체적 내용은?

4) ¿Cuáles son los contenidos específicos de las bases esenciales (normas) del espíritu del Taekwondo?

태권도 심신 수련을 통해 함양(능력이나 성품을 기르고 닦음)할 수 있는 올바른 인간 행동의 바탕에 기초를 두고 있다. 본인이 생각하는 태권도 정신의 본질 8가지 바탕은 다음과 같다.

El Taekwondo se basa en la base del comportamiento humano correcto que puede cultivarse (cultivar y mejorar la capacidad o el carácter) a través del entrenamiento de la mente y el cuerpo. En mi opinión, los ocho fundamentos de la esencia del espíritu del Taekwondo son los siguientes.

- 1) 국가의 법(法:Law)을 올바르게 지키는 준법정신(遵法精神:law-abiding spirit)
 1) Espiritu respetuoso de la ley para seguir adecuadamente las leyes del país.
- 2) 예의와 범절. 예법(禮法:manners; etiquette)을 뜻하는 예절(禮節:courtesy)
 2) Modales y normas. que significa etiqueta
- 3) 상대방을 높여 귀중하게 여김을 뜻하는 존중(尊重:respect)
 3) Respeto, que significa respetar y valorar a la otra persona.
- 4) 남을 존중하고 자신을 낮추는 태도가 있음을 뜻하는 겸손(謙遜 : humility)
 4) Humildad, que significa tener una actitud de respeto a los demás y condescendencia hacia uno mismo.
- 5) 일에 대한 온 정성과 힘. 전력을 뜻하는 최선(最善 : the best)
 5) Sinceridad y fortaleza hacia el trabajo. Lo mejor que significa poder.
- 6) 올바른 길. 정당한 도리를 뜻하는正道(正道 ; the right path)
 6) El camino correcto.
- 7) 거짓이나 허식이 없이 마음이 바르고 곧음을 뜻하는 정직(正直 : honesty)
 7) Honestidad, que significa que la mente es recta y recta sin mentiras ni pretensiones.
- 8) 사랑(love) amor
 ① 상대를 소중히 아끼고 베풀며 따뜻하게 여기는 마음.
 ② 남을 돕고 이해하려는 마음.
 ③ 어떤 사물이나 대상을 몹시 아끼고 귀중히 여기는 마음.
 ① Un corazón que aprecia, da y trata a los demás con calidez.
 ② Deseo de ayudar y comprender a los demás.
 ③ Un sentimiento de cuidar y apreciar mucho un objeto u objeto.

이상 태권도 정신의 본질적 바탕인 8가지의 규범을 실천하여 자신의 부족함을 극복하고, 사회 모범적인 태권도인이 되고, 자신을 완성해 나가기 위한 끊임없는 심신 수련(心身 修鍊)을 실천하는 무도 · 스포츠라고 말할 수 있다.

Se puede decir que es un arte marcial y un deporte que practica las ocho normas que son la base esencial del espíritu del Taekwondo para superar las propias carencias, convertirse en una persona de Taekwondo ejemplar en la sociedad y practicar un constante entrenamiento físico y mental para perfeccionarse. .

8 태권도 교육의 구체적 5가지의 교육 목표

8. Cinco objetivos educativos específicos de la educación del Taekwondo

1) 신체적(身體的) 목표

1) Objetivos físicos

태권도 교육은 끊임없이 변화하는 상황에서 최선의 기회를 잡고, 흥분에 등요하지 않고 올바른 방법으로 최선을 다해 사물을 볼 수 있는 능력을 얻을 수 있다.

El entrenamiento de Taekwondo puede brindarte la capacidad de aprovechar las mejores oportunidades en situaciones en constante cambio y de ver las cosas lo mejor que puedas y de la manera correcta sin dejarte llevar por las emociones.

① 균형(均衡) 잡힌 신체의 발달.

Desarrollo de un cuerpo equilibrado,

[균형 : 어느 한쪽으로 치우침이 없이 쪽 고름]

[Equilibrio: elija un lado sin inclinarse hacia un lado]

② 신체적 기능(技能)의 향상.

Mejora de la función física,

[기능 : 기술상의 재능(才能). 기량(技倆)]

[Función: Talento técnico. [Habilidad]

③ 기초적인 운동(運動)능력의 발달.

Desarrollo de habilidades motoras básicas.

[운동 : 사람이 몸을 단련하거나 건강을 위해 몸을 움직이는 일]

[Ejercicio: Lo que hace una persona para entrenar su cuerpo o mover su cuerpo por salud]

③ 바른 자세(姿勢)의 형성.

Formación de una postura correcta.

[자세 : 몸을 움직이거나 가누는 모양]

[Postura: La forma de mover o descansar el cuerpo)

④ 능률(能率)적인 동작에 필요한 제 기술(Skill)의 발달.

Desarrollo de habilidades necesarias para un movimiento eficiente.

[능률 : 일정한 시간에 해낼 수 있는 일의 비율. 숙련, 솜씨, 기술, 기량]

[Eficiencia: la proporción de trabajo que se puede realizar en un determinado período de tiempo. Habilidad]

⑤ 신체적 결함(缺陷)의 교정.

corrección de defectos físicos,

[결함 : 부족하거나 완전하지 못하여 흠이 되는 점]

[Defecto: Un punto que es insuficiente o incompleto y se convierte en un defecto]

2) 지적 .정서적 목표

Objetivos intelectuales/emocionales

(1) 개인 운동에 필요한 호신 기능 이해.

Comprender las habilidades de autodefensa necesarias para el ejercicio individual.

[호신(護身) : 몸을 보호함] / 기능(技能) :기술적인 능력이나 재능, 기량(技倆)

[Defensa: Proteger el cuerpo) / Función: Habilidad técnica, talento, habilidad (技倆)

(2) 침착한 태도로 행동케 함.

Actúa con calma.

[침착(沈着) : 행동이 들뜨지 않고 차분함]

[Calma (沈着): Comportamiento tranquilo y no emocionado]

(3) 감정을 순화.

Purificación emocional.

[감정(感情)느끼어 일어나는 슬픔·기쁨·좋음·싫음 따위 마음이나 심리상태]

[Emoción: Sentimientos de tristeza, alegría, agrado, desagrado, etc.]

(4) 분석, 판단, 결단력 등의 능력 향상.

Habilidades mejoradas de análisis, juicio y toma de decisiones.

[분석(分析) : 얽혀 있거나 복잡한 것을 풀어 그 의미와 구성을 명확하게 함]

[Análisis: Desenmarañar algo enredado o complicado y aclarar su significado y composición]

3) 사회적(社會的) 목표

Objetivos sociales

사회의 한 사람으로서 유익하고, 참된 생활을 영위하여 나아갈 수 있는 좋은 성격(性格)과 태도(態度)를 기르게 한다.

Ayuda a desarrollar un buen carácter y una actitud que permita llevar una vida útil y verdadera como miembro de la sociedad.

① 준법성- 국가나 사회를 유지하기 위하여 만든 법(法)을 그대로 잘 지키려는 정신

① Cumplimiento de la ley: el espíritu de cumplir las leyes promulgadas para mantener el país o la sociedad.

② 도덕성- 사람으로서 마땅히 지켜야 할 행동 규범

② Moralidad: código de conducta que una persona debe cumplir

③ 공정성- 공평하고 올바름

③ Equidad: justa y correcta

④ 협동성- 여럿이 마음과 힘을 합함

- ④ Cooperación: muchas personas unen sus mentes y esfuerzos.
- ⑤ 책임감- 책임을 중히 여기는 마음
- ⑤ Responsabilidad: un sentimiento de tomar la responsabilidad en serio.
- ⑥ 자율성 함양- 자신을 규율하는 성질
- ⑥ Cultivar la autonomía - la cualidad de disciplinarse a uno mismo

4) 호신 능력(護身 能力)의 목표

Objetivos de las habilidades de autodefensa.

호신(護身)이란 외부의 공격으로부터 자기의 몸을 지키를 말한다. 최근 국제사회에서는 지속적인 경제 성장에 따른 급격한 사회 변동으로 본인의 의지와 관계없이 폭력 범죄 문제에 대한 사회적 관심이 많이 증가하고 있다.

La autodefensa se refiere a proteger el cuerpo de ataques externos.

Recientemente, en la comunidad internacional, el interés social por el problema de los delitos violentos ha ido aumentando, independientemente de la voluntad, debido a los rápidos cambios sociales provocados por el continuo crecimiento económico.

태권도는 정신적인 면에서나 신체적인 기능 면에서 언제, 어디 서, 무엇을, 어떠한 폭력 상황이 벌어지더라도, 방어와 공격의 체계적인 원리를 이용하여 상대방의 공격으로부터 자신과 타인의 안전을 보호 할 수 있는 기술을 체계적으로 수련할 수 있으며 정신력을 향상해 준다.

El taekwondo es una función física y mental que puede protegerse a uno mismo y a los demás de los ataques mediante el uso de principios sistemáticos de defensa y ataque cuando, dónde, qué y en cualquier situación violenta. Puede practicar técnicas sistemáticamente y mejorar su poder mental.

9. 태권도 경기 겨루기와 실전 겨루기의 차이는?

¿Cuál es la diferencia entre la competición de Taekwondo y el combate real?

1) 태권도 경기(跆拳道 競技)란 : 스포츠이고 스포츠는 상대의 인격을 존중하고, 생명에 위협이 되는 위험 요소를 최대한 배제 하고 시간과 규정을 정해 승부를 가리기 위해 두 사람이 맞서 기량을 겨루는 것을 말한다.

1) ¿Qué es la competición de Taekwondo?

Es un deporte, y los deportes se refieren a dos personas que compiten sus habilidades para determinar el ganador respetando la personalidad de la otra persona, excluyendo en la medida de lo posible los factores de riesgo que ponen en peligro la vida y estableciendo tiempos y regulaciones.

2) 태권도 실전(實戰) 겨루기란 : 실전 겨루기란 위급한 폭력 상황에서 자신과 타인의 안전을 지키기 위한 목적으로 시간과 규정이 없이 겨루는 실전 격투 상황을 말한다.

¿Qué es el combate real de Taekwondo?

Pelear en la vida real se refiere a una situación de lucha en la que las personas compiten sin tiempo ni regulaciones con el fin de protegerse a sí mismos y a los