

TAEKWON-DO



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL AVALADO POR AUTI
(Asociación Uruguaya de Taekwon-do ITF)

¿Qué es?

Es un arte marcial de origen coreano fundado en 1955 por el Gral. Choi Hong Hi, nace del Karate-Do japones y el Taekkyon (Danza Coreana).

El Taekwon-do tiene una filosofía que se basa en 5 principios básicos.

CORTESÍA

-

INTEGRIDAD

-

PERSEVERANCIA-

AUTOCONTROL

-

ESPÍRITU INDOMABLE.

태권도
TAE KWON DO

Beneficios de practicar Taekwon-do

El Taekwon-do no es solamente una actividad divertida después de salir del colegio, sino que establece un programa único de entrenamiento que le da poder al niño, brindándole destrezas y estrategias para poder lograr sus objetivos lo largo de toda su vida.

La práctica de este arte marcial ayuda a los niños a desarrollar respeto por si mismos, autodisciplina, mejoría de la concentración, cortesía, fijación de metas, la percepción social y por supuesto que en la defensa propia.

Decimos que un beneficio se refleja con el bienestar; hay muchas maneras de evaluar el bienestar de un niño, por lo general se evalúa tomando como base el contexto físico, psicológico cognitivo y social.



¿Quienes pueden practicar Taekwon-do?

¡Es para todos!

Afortunadamente todo el mundo puede practicar Taekwon-do. Nos encanta que gente de todas las edades inicien su camino en cualquier lugar de la vida, ya sea a los 3 años o a los 99 años, da igual, el Taekwon-do es para todos

¿Sabías por qué?

- 1- Porque los aprendizajes son todos diferentes
- 2 -los objetivos en el Taekwon-do son diferentes.
- 3- El Taekwon-do se adapta muy bien a todas las personas.sean sus patadas espectaculares, las formas, la lucha, el compartir, el ayudar en clase, o enseñar el Taekwon-do.
- 4.Todos los movimientos los pueden hacer todos desde el primer día. en algún momento pueden practicar a pesar de las limitaciones de movimiento.
- 5 - El Taekwon-do nos enseña a reconocer y superar de a poco nuestros límites para convertirnos en personas más fuertes y centradas en la vida.



¿Cómo es una clase de Taekwon-do?

Se hace el saludo protocolar

En Taekwon-do hacemos el saludo antes de comenzar la clase. Con la finalidad de darle un comienzo oficial a la clase de Taekwon-do con su formación correspondiente por orden de grado. En el cual se dice:

Chumbi = Atención

Charyot = Firmes

Kyogne = Saludo

Taekwon

En la mayoría de las clases el alumno más avanzado de la clase hace el saludo

Entrada en calor

Se entra en calor con determinados movimientos de rutina para preparar el cuerpo para la actividad, pueden ser juegos, movimientos articulares, etc. Lo ideal es que los músculos calienten bien para evitar lesiones importantes.

Parte central

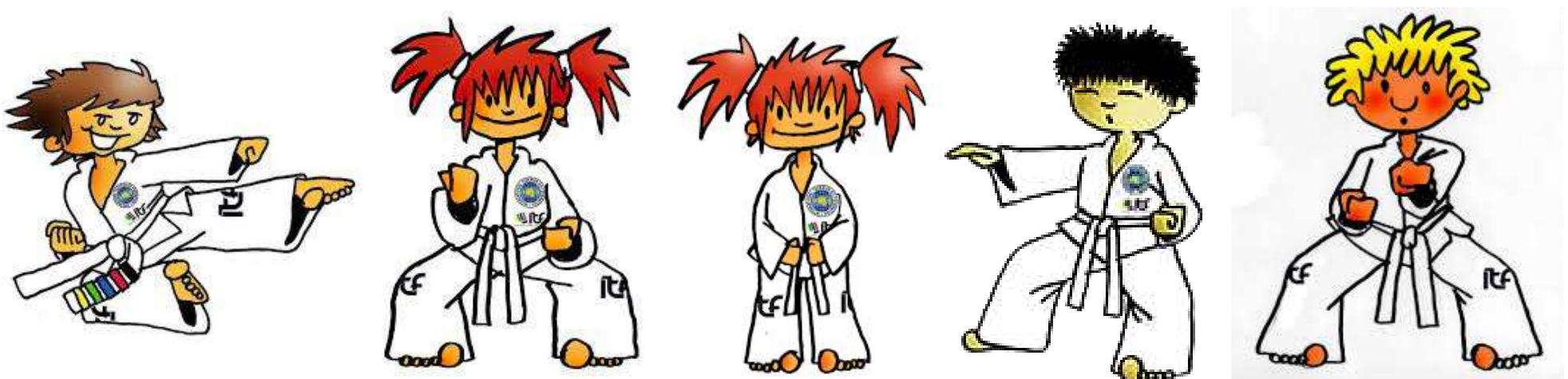
Nos centramos en lo que vamos a enfocar la clase, ya sea movimientos fundamentales, formas, lucha, programa de examen, físico entre otros

Parte final

Se hace un estiramiento o por lo general se muestra el trabajo realizado al instructor y a sus compañeros. Sino puede ser un juego como premio de haber entrenado duro ese día.

Despedida

Se hace el saludo de despedida que es igual al del inicio, solamente que en este saludo nos damos la mano todos. primero al alumno más avanzado y luego al instructor.

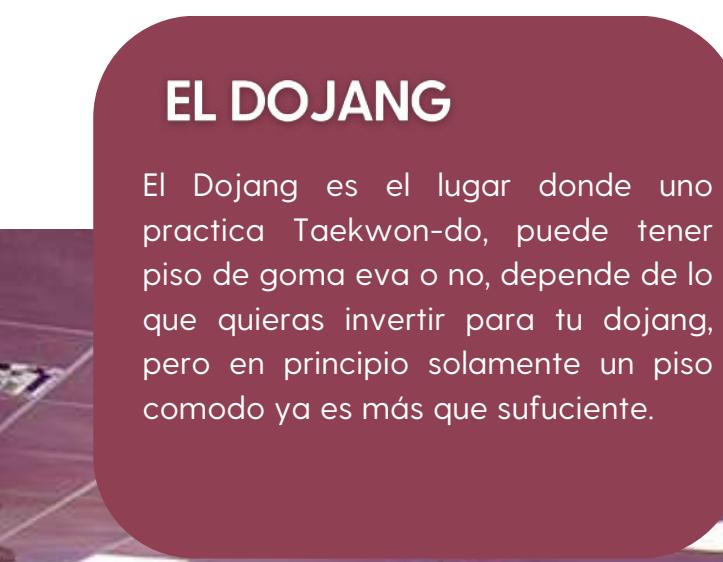


Los elementos

El Taekwon-do es una disciplina que requiere muy pocos elementos para su ejecución y su práctica. Claro que puedes incorporar elementos para mejorar tu rendimiento pero tampoco hace mucho la diferencia. Puedes empezar ya, en el fondo de tu casa o en una plaza o parque.

EL DOJANG

El Dojang es el lugar donde uno practica Taekwon-do, puede tener piso de goma eva o no, depende de lo que quieras invertir para tu dojang, pero en principio solamente un piso comodo ya es más que suficiente.



1- EL DOBOK

El Taekwon-do se hace de Dobok, que es la vestimenta característica, es blanco porque significa la pureza, es el mismo dobok tanto para hombres como para mujeres. Usar el Dobok incluso los días de calor, representa la disciplina del practicante.

LAS PALMETAS Y ESCUDOS

La palmeta es el elemento por excelencia para practicar las patadas, es un foco en el cual impactar de forma realista los golpes.



LOS EXAMENES

Los exámenes son pruebas periódicas en las que los estudiantes ponen a prueba su actitud y conocimiento sobre Taekwon-do, para poder ascender de grado. Los exámenes no son obligatorios ni cualquiera se gana el derecho al examen. Quienes estén realmente preparados y quienes el instructor apruebe su participación en el examen será quien podrá rendir la prueba. Si el instructor no lo presenta deberá explicar por qué no, segun su criterio y el alumno deberá aceptar lo que éste le diga. Lo principal es respetar las decisiones del Instructor.

LA ACTITUD DE EXAMEN

1- NO faltar a las clases ni dejar de entrenar

Aprender bien Taekwon-do implica muchísimo esfuerzo y horas de práctica, no podemos darnos por vencidos cuando algo no sale bien. Debemos ser constantes con la práctica. Debemos ser autodisciplinados y desarrollar nuestro autocontrol para poder continuar con la rutinaria práctica hasta llegar al movimiento perfecto.



2 - Aprender el programa de examen

El programa de examen consiste en una serie de pruebas en las que los alumnos deberán rendir y practicar a rajatabla para que éste pueda ser realizado a la perfección. A este programa se le llama Ciclo de composición del Taekwon-do, el programa de examen esta disponible en la página para estudiar

3- Ejercer los principios del Taekwon-do en la vida

El instructor evaluará si el alumno está preparado para dar examen o no dependiendo de su comportamiento en clase y con los demás. Si este alumno no cumple con el requisito básico de los principios del Taekwon-do, el alumno no podrá seguir avanzando hasta que cambie su actitud.

4- Presentarse al examen en tiempo y forma

Si el alumno no se presenta correctamente al examen en tiempo y forma no podrá darlo, ya que representa una falta grave de respeto no cumplir con las normas del examen. Deberá llevar el dobok planchado y lavado, con una actitud marcial y correcta en todo lo largo del examen.

Instructor

Lic. Bernardo Rodríguez IV Dan

Soy Bernardo Rodríguez y comencé Taekwon-do a los 12 años en Montevideo Uruguay en el club Stockolmo. Soy un apasionado de este arte marcial y siempre estoy trabajando para mejorar algo cada día con la intención que el Taekwon-do sea practicado por más personas.

Con una trayectoria de 21 años, siendo IV Dan Certificado por ITF. Vengo a enseñarte el Taekwon-do de forma simple y práctica, para que lo puedas aprender bien fácil y rápido lo que a mi me costó años. Supongo que eso es el ensayo y error a través de la práctica de la enseñanza, fui probando métodos cada vez más efectivos para hacer rendir la enseñanza y que lo puedas aboserver mejor.

El curso es online o presencial, no importa, pero lo importante es que podes inscribirte sin problemas para poder experimentar de forma gratuita. Y si no te gusta, lo unico que perdiste fue una hora de tu vida o quizas menos. Pero estoy convencido de que te va a encantar, por eso estas en esta parte del programa.

Te voy a contar algo sobre mi. Nací el 29 de Julio de 1991 en Montevideo, y desde chico siempre me gustaron las artes marciales, miraba peliculas y dibujos animados con esta temática. En ese entonces hacía basketbol pero no me gustaba y cuando dejé el Basketbol me dediqué de lleno al Taekwon-do.





De chico me introduce en el mundo de la competencia, me gustó porque sentía adrenalina y amaba competir, participar de torneos, vivía un sueño. Sinceramente puedo decirte que una vez le agarras el gusto al Taekwon-do no te lo sacas más, después queres seguir aprendiendo.

Logré llegar a competir internacionalmente y formé parte de la selección Uruguaya de Taekwon-do durante cuatro años.

A los 18 años comencé a dar clases en mi propio local hasta el día de hoy sigo formando alumnos a lo largo de mi vida, me he dedicado a esto, hoy en día Formo parte de la comisión directiva de una de las organizaciones más importantes de Uruguay que es AUTI (Asociación Uruguaya de Taekwon-do ITF). Ahora estamos para la organización de eventos interactivos entre escuelas, Talleres de competencia y con mucho amor desarrollando el Taekwon-do. Hoy en día soy instructor mayor y tengo mi propia academia de Taekwon-do.

Te espero en el curso y se que además de moverte con Taekwon-do vas a cambiar y mejorar varios aspectos de tu vida y la de tu familia. Puedes contactarte conmigo para ver como va tu proceso y si necesitas ayuda, aquí estoy para ti. Que disfrutes de éste viaje si logras comenzar!



Logros internacionales

Bernardo representa a Uruguay ya hace 9 años en diversas competencias internacionales.

Centro Sudamericano Mar del Plata 2013
2do lugar en lucha individual (foto 1) hasta 78kg

En PERÚ 2017 - PANAMERICANO - integró la selección Uruguaya y Lograron el 3 er lugar en Formas de Equipo.

Finalistas en Lucha de equipos logrando el 2do Lugar.

BRASIL 2018- PANAMERICANO SAN PABLO
3º LUGAR EN FORMAS POR EQUIPOS

En ARGENTINA 2019 - SUDAMERICANO BUENOS AIRES

3ER LUGAR EN LUCHA INDIVIDUAL (Hasta 78kg)

Algunos alumnos



Testimonios



~ Caesvie 🇻🇪 +598 95 320 537

Buenas tardes o días.
Fue un placer compartir otra jornada de capacitación y camaradería con éste gran grupo.
Jornadas que fomentan el crecimiento dentro del arte, así como nuestro crecimiento como individuos y grupo.
Muchas gracias Bernardo por brindar tus instalaciones para éste gran evento y junto a Nelson por la información y capacitación brindada, como también a todos por concurrir, aparte de la confianza brindada a nuestra organización.
Nuestra ya que todos la formamos.

13:25

3

Alvaro Peña Tkd

A photograph of two men in dark suits and ties standing in front of a banner. The banner features the acronym "AUTI" and the logo of the University of Workers (Universidad de los Trabajadores).

Buen día colegas, felicitaciones a los Sabum Ním Nelson y Bernardo, por enseñarnos más TKD A todos los que colaboraron en dicho evento y a quienes se hicieron presente, dispuestos a aprender Muy buena logística e instalaciones Vamos por más eventos de excelencia!!

8:18

Divinos 😊😊 ayer llegó re copada no paraba de contarme todo lo que hizo 😊

14:53

Gracias si ella ahí es tan feliz que no tengo palabras de agradecimiento ❤️

14:35

Nos encantó la propuesta y seguramente confirmemos en breve

13:25

PROGRAMA ONLINE

PROGRAMA ONLINE

Los programas de Taekwon-do online funcionan a través de clases grabadas con el contenido necesario de lo que debes aprender en el camino del Taekwon-do.

Cada grado tiene un programa de examen, con sus clases y contenidos.

Vas a tener que estudiar, leer y practicar si quieras dedicarte a este arte marcial. Lo vas a tener que aprender para poder pasar al siguiente grado. Cuando te sientas preparado das el examen solamente coordinando con tu profesor.

Los exámenes oficiales se de negro se enviarán a Corea y los trámites los realiza el maestro bindandote el aval MUNDIAL como cinturón negro. Los exámenes de gups los tomará el Instructor. Habilitandote a participar de encuentros internacionales, master class, torneos

RECOMENDACIONES

Recomedamos comprar los programas en orden, te enviamos el link de pago con el grado en el que estas, según nuestro registro. Puedes comprar todos los programas pero recuerda que si no diste ningún examen vas a tener un examen intensivo para negro donde te pediremos todo lo necesario. El examen de cinturón negro lo tomará el maestro. En nuestra página estará la lista de estudiantes registrados según sus grados. El cinturón te lo puedes comprar en cualquier casa de deportes que vendan cinturones o en mercado libre.

PRECIOS

	49 USD
	200 USD

Todo el programa hasta negro

~~633 USD~~

576 USD



PROGRAMA PRESENCIAL

PROGRAMA PRESENCIAL

Los programas de Taekwon-do o funcionan a través de clases en nuestro dojang ubicado en Sayago Montevideo Uruguay en Academia Lúdica. Cno. Ariel 4586 Esq. Raffo

DÍAS Y HORARIOS

Lunes miércoles y viernes 10:00 a 11:00 y de 17:30 a 19:00

Jueves y viernes: 14:00 a 15:00

Cada grado tiene un programa de examen, con sus clases y contenidos.

vas a tener que estudiar, leer y practicar si quieras dedicarte a este arte marcial. lo vas a tener que aprender para poder pasar al siguiente grado. Cuando te sientas preparado das el examen solamente coordinando con tu profesor.

Los exámenes oficiales se de negro se enviarán a corea y los trámites los realiza el maestro bindandote el aval MUNDIAL como cinturón negro. Los exámenes de gups los tomará el Instructor. Habilitandote a participar de encuentros internacionales, master class, torneos

PRECIOS EXÁMENES

	65 USD
	250 USD

LISTA DE PRECIOS

\$1900 Dos veces por semana
\$2500 Tres veces por semana
\$800 Eventos
\$1200 Torneo Nacional
\$2000 Dobok
\$5000 Equipo de lucha
\$1000 Matrícula

INSCRIPCIONES

TE INSCRIBIS COMPLETANDO UN FORMULARIO EN LA WEB

Pagas la matrícula y la primer cuota y ya podes completar el formulario. Vas a necesitar cedula de identidad vigente.

PARA EL CURSO ONLINE

Le das compra al curso y te enviaremos los videos por mail así ya te quedan.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué necesito para comenzar?

UNA BOTELLA CON AGUA Y ROPA CÓMODA

Inscribiéndote en el programa que más quieras podes comenzar sin invertir en material, solamente tu contigo mismo, y un espacio de 3x3 ¡que nada te detenga!

¿Puedo hacerlo con mis hijos o mi pareja?

Claro que sí, y ¡lo recomendamos! fortalece el vínculo hacer actividades juntos en casa, creemos que es una de las mejores inversiones para la salud de la familia!. Además, lo bueno es que se puede hacer en cualquier parte y se enseñan mutuamente.

¿Puede ser una salida laboral?

Claro que sí, si llegas a cinturón negro comprando todo el programa completo, tendrás la capacitación completa para que puedas ejercer como ayudante de instructor. Y podrás dar clases con nuestra escuela, desde donde te encuentres. Por lo general si tu das clases en un dojang, podrás colgar tu certificación oficial y comenzar a dar clases. Se estiman aproximadamente entre 30 y 40USD por alumno al mes. Así que en cuanto llegues al negro podrás disfrutar de enseñar Taekwon-do. Comienza tu camino emprendedor

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuanto me lleva llegar a negro?

Depende de ti, si haces todo lo necesario y das los exámenes correspondientes, cuando estés listo, te evaluará tu instructor en vivo y en directo, solamente contactate con nosotros, nos decís que estas listo, te hacemos una prueba y te enviaremos la certificación. No tenemos estimado en tiempo porque cada persona aprende a ritmos distintos.

¿A que edad puedo ser cinturón negro?

No hay edad para llegar a negro, lo que sí debes tener el conocimiento necesario y dar los exámenes.

¿Qué pasa si tengo una discapacidad?

Nada, adaptamos los entrenamientos, o va a haber ningun inconveniente, porque el Taekwon-do se adapta a todos.

¿Qué pasa si no doy los exámenes?

No vas a poder tener la certificación internacional, además los exámenes no tienen costo extra, ya esta pago (dependiendo del plan que elegiste) desde el momento en que te inscribiste, ahora solo tienes que entrenar, aprender y dar la prueba. Puedes hacerlo solo para divertirte y por salud, nadie te obliga a dar los exámenes.



CONTACTATE

Whatsapp: (+598) 95278748
Facebook: Academia Lúdica
Instagram: Academialudica_
Google: Academia Lúdica
Web: www.academialudica.com
Cno. Ariel 4586 Esq. Molinos de Raffo

