

◦ ITS ◦ ALL ◦ ABOUT ◦ DISCIPLINE ◦

# Taekwondo

Milannys Piñero



# Introducción

- El Taekwondo es un deporte marcial coreano, es uno de los más sistemáticos y tradicionales. Este enseña más que habilidades físicas. Es una disciplina de vida. Se enfoca en dos tipos de maneras, el Poomsae y Kyorugi. Este deporte nos muestra formas de mejorar nuestro espíritu mediante el entrenamiento de nuestro cuerpo y mente.

# PoomSae

- Definido como un patrón de formas que incluyen defensa y ataque.
- Benefician tu control de respiración, balance, y habilidad técnica.
- Dentro del poomsae hay 8 *taegeuks*, estos son diferentes tipos de patrones utilizados para subir de rango.
- Al llegar al último *taegeuk*, oficialmente eres cinta negra, luego vienen los *Dan*.
- Puedes competir contra otras personas. El ganador es escogido por jueces.



# Kyorugi



- Definido como combate, es una pelea de forma libre entre dos personas.
- Un competidor viste de rojo, “Hong”, y el otro de azul, “Chong”.
- El rango depende de algunas cosas.
- El objetivo es tener más puntos que tu contrincante, en, por lo general tres rondas, y cada una de 2 minutos.
- Los puntos son marcados con petos electrónicos.

# About me

- Empecé a practicar en el 2015, a los 10 años.
- Tengo una academia de Taekwondo con mi papá, quien es también mi entrenador.
- He viajado dos veces a competir.
- Fui subcampeona nacional del 2019 en los -46kg.
- Soy parte del equipo nacional de Taekwondo de Puerto Rico.
- Actualmente entreno para los -49kg.

# PR en las Olimpiadas



Asunción Ocasio  
Beijing 2008



Ineabelle Díaz  
Barcelona 1992  
Beijing 2008

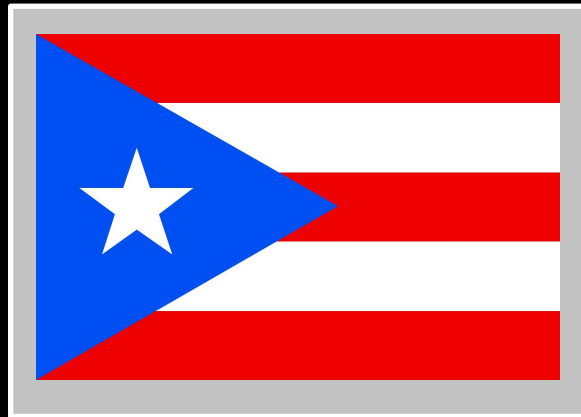


Crystal Weekes  
Río 2016



Victoria Stambaugh  
Tokyo 2020

# Banderas



# Conclusión





# Referencias

- <https://olympics.com/ioc/wt>
- <https://www.teamusa.org/usa-taekwondo/v2-getting-started-in-taekwondo/what-is-taekwondo>

***Gracias***

