



## MÉTODO HWEORI (Tornado)

por Manuel Adrogué, 5º Dan  
[www.taekwon.com.ar](http://www.taekwon.com.ar)

***“HWEORI es un método nuevo, sistematizado y altamente dinámico para entrenar TaeKwon-Do y pulir su técnica sin un compañero, en un formato desafiante que reproduce el estilo de patada original del Taek Kyon y que ayudará a todo practicante dedicado a alcanzar un nivel de experto. Muestra la parte del arte de TaeKwon-Do que no se expresa en las formas tradicionales.”***

# 회오리

### Origen y concepto

Las formas del TaeKwon-Do tradicional fueron desarrolladas durante principios de 1960, con base en los movimientos del Karate Japonés. Siguiendo el modelo de su predecesor, enfatizan posturas fuertes y técnicas contundentes para terminar cualquier pelea de un solo golpe.

Las formas tradicionales son históricamente anteriores al desarrollo de las patadas y sistema de desplazamientos que se convirtieron en la marca distintiva del TaeKwon-Do a fines de los años 60 y que fueron mejorados durante las dos décadas siguientes. Los movimientos de patada y métodos de desplazamiento del TaeKwon-Do usados en el *sparring* (combate regulado) moderno se parecen mucho a los movimientos ágiles y fluidos del Taek Kyon, arte varias veces centenario todavía practicado en los pueblos rurales de Corea.

A pesar de que las formas de TaeKwon-Do (particularmente las desarrolladas por el Gral. Choi y sus discípulos) agregaron un sistema de patadas más avanzado, así como el gesto “de ola” (que evidencia una innovación técnica de mayor complejidad), introduciendo así diferencias fundamentales con el Karate, es innegable que las formas de TaeKwon-Do al igual que las de Karate se concentran en la potencia, la estabilidad y el uso de la masa corporal, que beneficial principalmente a practicantes livianos que necesitan descubrir tales cualidades. Pero las formas tradicionales no ayudan a desarrollar agilidad, sentido de levedad o fluidez. Soy un firme creyente en el beneficio de practicar las formas de TaeKwon-Do ITF con asiduidad, y he comprobado sus beneficios. Esas formas incluyen técnicas, ángulas, movimientos de agarre y recursos que muy pocas veces se practican en las clases de TaeKwon-Do, y que demandan una precisión en las técnicas de saltos y patadas que probablemente sería dejada de lado fuera del contexto de las formas. La economía del movimiento, la precisión y la potencia de un experto taekwondista en una pelea real son muy similares a la manera en que supone deben ser practicadas las formas tradicionales. Sin embargo, durante los primeros años de entrenamiento parece haber una desconexión entre la manera en que los practicantes de TaeKwon-Do hacen formas, y la manera en que pelean.

La necesidad de practicar técnicas consecutivas encadenadas se hace evidente al observar la actual manera de practicar las formas, de acuerdo con la cual los artistas marciales ejecutan una sola técnica por cada orden/paso/exhalación. Últimamente, los instructores del estilo coreano han descuidado la habilidad para coordinar movimientos de mano rápidos y precisos en combinaciones, y la mayoría de las asociaciones coreanas de artes marciales están tan orientadas al deporte que no se preocupan por la utilidad de las técnicas que proponen para la

defensa personal. En el sistema de TaeKwon-Do, las técnicas tradicionales (bloquear y golpear usando diferentes posturas) familiarizan a los practicantes con armas anatómicas, ataque y su efectiva supresión, alineamiento corporal, rotación, ritmo, equilibrio tensión-relajación y emisión de potencia. Por ende, es esta técnica –y no las patadas rápidas- lo que constituye el último recurso en una pelea por la vida. Todas las clases deberían incluir ejercicios de técnica básica; no hacerlo es como arrojar por la ventana el material más valioso que puede ofrecer el TaeKwon-Do.



Luego de observar el desempeño de los expertos mundiales *Im Hyong Man* (campeón retirado de ProTaeKwonDo de Corea que me honró con una clase particular) y *Choi Kwang Jo* (creador del sistema Choi Kwang Do, y con quien pasé varias horas durante su visita a la Argentina hace algunos años), advertí lo beneficiosas que resultarían secuencias nuevas y dinámicas con un tipo de movimiento distinto, fluido y elástico que honrara la tradición de Taek Kyon, y un ritmo más rápido. Éstas serían un excelente agregado al entrenamiento, y un complemento de valor para algunos aspectos de las formas tradicionales (quiero hacer hincapié en el término “complemento”, ya que para mí las formas tradicionales son excelentes y difícilmente sustituibles). Los estilos fluidos de los Maestros Im y Choi, tenían en común el ser poderosos y bellos, y me inspiraron algo tan bueno y comprometedor que no pude ignorar, algo que era coherente con lo que había practicado durante mis breves experiencias de Kenpo Japonés y Kung Fu Chino (cada uno por un año). Mi profesor de TaeKwon-Do, Maestro Florindo, siempre destacó la necesidad de ejecutar los movimientos relajados y con gracia, y estos profesores estaban mostrando muy buenos ejemplos prácticos de cómo condensar y organizar en sistemas la mayoría de los principios técnicos de las artes marciales que yo había aprendido en mis primeros 20 años de práctica. Descubrí que el ProTaeKwonDo en Corea es considerado un “camino angosto” que se enseña solo a atletas muy dedicados, y sus lecciones no encontraron eco en la gente ordinaria (fue creado por maestros de alto nivel para desarrollar a luchadores muy dedicados). Por otro lado, los profundos estudios biomecánicos de master Choi’s, aplicados de manera innovadora a las artes marciales, no solo fueron revolucionarios, sino también profundos en su concepción (hoy en día todo el mundo pretende ser “revolucionario” en las artes marciales, pero pocos realmente entienden qué es lo que intentan cambiar) y muy abarcadores. Sin embargo, no estoy de acuerdo con la forma en que Choi Kwang Do trata los movimientos de patada y la manera de combinarlos, lo cual es crucial en la tradición de las artes coreanas. Fue así como tuve el desafío de desarrollar una nueva herramienta dinámica para mi propio entrenamiento, así como para estudiantes avanzados, completamente compatible con la identidad coreana del TaeKwon-Do (y su estilo de pateo) y accesible para estudiantes dedicados que no pretenden ser combatientes profesionales. La idea de una secuencia fluida de patadas y punching me asedió por un largo tiempo, y comenzó a construirse en mi mente como una obra arquitectónica antes de que yo decidiera conscientemente desarrollar las secuencias. Recurrí a la lógica crítica en su estructura técnica e identifiqué la mecánica básica que se convertiría en las “técnicas fundamentales” (usando movimientos adelantados ó cruzados y aumentando naturalmente las dificultades de coordinación de manera gradual), y luego incursioné en niveles de dificultades mayores. El resultado debía ser natural y bello, incluso en los estadios más elementales, y debía ser redondeado en su sensación, y fácil de combinar con las técnicas de palanca y arrojé de Hapkido, usando sus súbitos cambios de dirección en el trabajo de pies.

**Como descubrí después de cierto tiempo, estas formas beneficiarían más a las personas que necesitaran combinaciones del torso móviles y desafiantes, que podrían mejorar la mecánica de su cuerpo llevándolos a un nivel superior de Taekwon-Do. Suponen un trabajo cardiorrespiratorio exigente y utilizan técnicas de manos no permitidas en el combate reglamentado clásico. Deberían ayudar a aquellos con movilidad restringida a aflojar sus torsos de un modo que el entrenamiento normal “tradicional” no permite, y brindar una secuencia de Taekwon-Do realista en cuanto al tiempo de ejecución de técnicas de manos. Dado que estas formas no deben reemplazar a las tradicionales, las enseñó como extracurriculares fuera de las clases**

regulares, asegurándome de que los que las aprenden son los alumnos más dedicados, apropiadamente entrenados en los principios básicos del TaeKwon-Do.

Si las formas tradicionales aislan las técnicas, las nuevas formas deberían combinarlas; si las tradicionales son mayormente rectas, las nuevas deberían ser curvas. Si mediante fotografías las formas tradicionales pueden exhibirse con facilidad, en las nuevas hay una mayor necesidad de recurrir a la filmación. En muchos planos, son complementarios. **Estas nuevas formas deberían ser un desafío para su ejecución, y un placer para ser vistas. Deberían mostrar la parte del arte del TaeKwon-Do que no se encuentra expresada en las formas tradicionales. Deberían tener un sentido simple y práctico de aplicación, típico del Taek Kyon. La diferencia con el Taek Kyon es que, además de las patadas y barridas, este arte folklórico coreano recurre mayormente a los golpes de palma, mientras que Hweori apoya su técnica en el uso de los puños aplicados con el estilo del TaeKwon-Do clásico.**

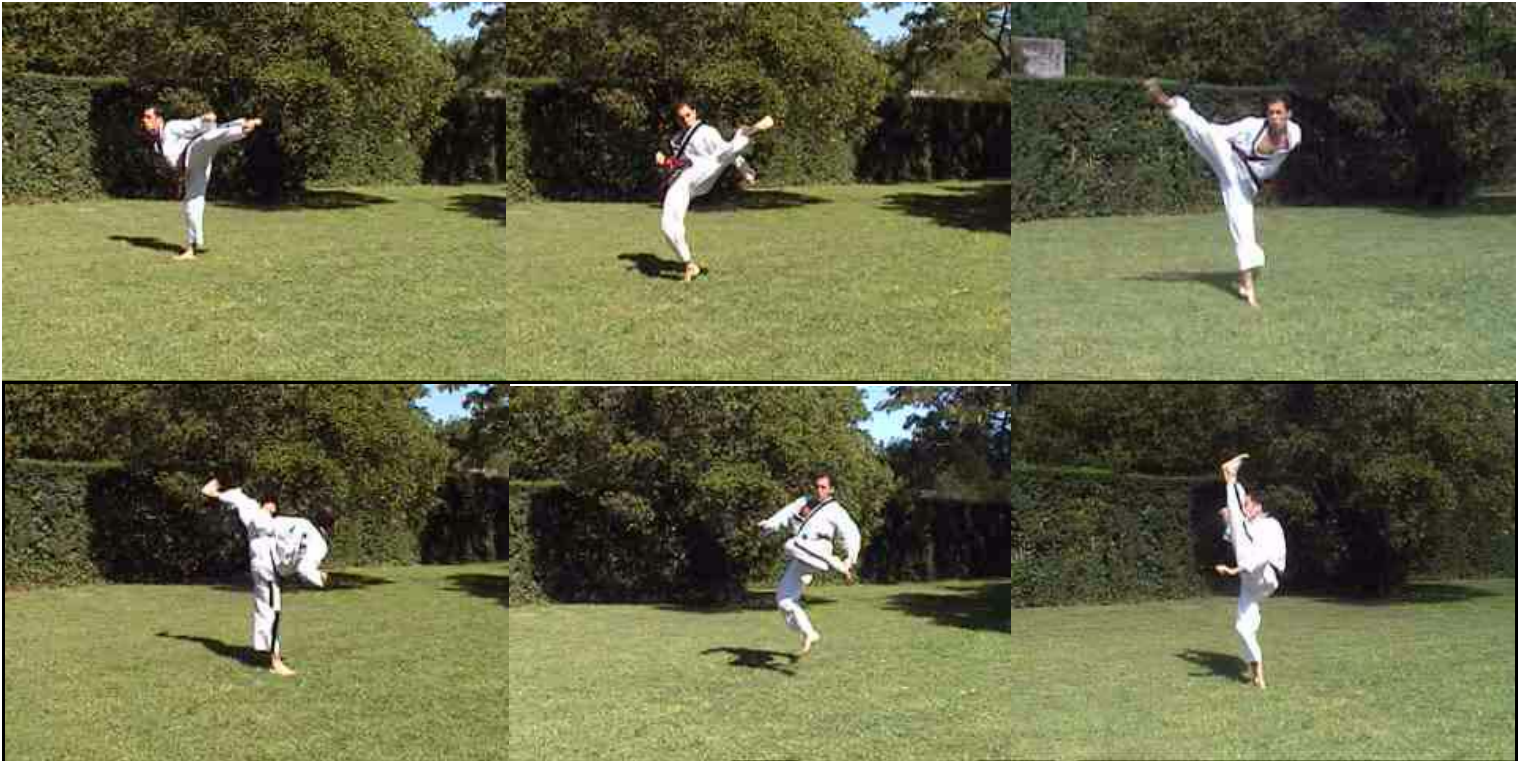
Hacia fines del 2002 ya había culminado el desarrollo de la secuencia Hweori y del método subyacente. La esencia de este Nuevo método es que las técnicas se combinan naturalmente, transformándose cada una en la siguiente, siguiendo un patrón similar a un "8" acostado. El movimiento no es "filoso" o "seco", sino que fluye. Rota alrededor de un eje vertical, son la inercia y relación lo que hacen que el concepto funcione. Los golpes deben penetrar al blanco unos tres centímetros, recuperando el ejecutante el equilibrio mediante la combinación que lleva a la técnica siguiente. Técnicas de manos (puños y palma), defensas de contención y desplazamientos vivos se combinan con el ágil estilo de pateo coreano. La distancia es más corta que la usualmente utilizada en el combate reglado clásico.

**En suma, este método añade un nuevo equilibrio a las secuencias que se practican en TaeKwon-Do: Como agregado a las formas tradicionales inspiradas en el Karate que se utilizan en la actualidad, aquí presento con orgullo estas nuevas cuatro secuencias, inspiradas en el Taek Kyon.**



**Hweori** hace uso de 20 tipos distintos de patada que incluyen todas las habilidades de pateo del TaeKwon-Do (con la sola excepción de las barridas, un área en vías de extinción en TaeKwon-Do), incluyendo patadas directas y circulares, hacia dentro y hacia fuera, con el pie adelantado o atrasado, así como saltos y giros. Muchas de las diversas superficies de impacto del pie son utilizadas (por ejemplo, la patada circular se presenta en versión de metatarso y de empeine), y ese amplio repertorio exige al practicante desarrollar un dominio técnico que no puede ser fingido por quien simplemente tenga facilidad para levantar las piernas. El estilo de pateo requiere atención al detalle, toda vez que las caderas, torso, rodillas y pies deben moverse de un modo distinto según cuál sea la técnica a ejecutar. La preparación (amartillado) de la patada es esencial: salvo por aquellas patadas en que la pierna es elevada en extensión (caso de la patada de abanico interna o externa, y la patada descendente), en todas las demás la rodilla debe ser levantada considerablemente en forma previa a la extensión de la patada. Por esa razón, algunas técnicas sintéticas que han logrado amplia difusión (como la patada de medialuna con empeine –*bandal chaki*-, o la patada hacia atrás con giro –*tuit chaki*-) que no se utilizan en Taek Kyon son naturalmente incompatibles con el estilo de pateo de **Hweori**: En esos casos, la patada circular o el giro de patada lateral serían respectivamente las alternativas a seguir, quizás insumiendo una fracción de segundo adicional comparadas con las técnicas sintéticas, pero impactando con mayor contundencia y la posibilidad de ajustar la distancia (a modo de "zoom") según sea necesario. En ese sentido, las patadas de **Hweori** hacen uso completo del giro corporal, y exigen mucha práctica del artista marcial, siendo que están combinadas de modo que demandan especial manejo corporal, especialmente en sus versiones avanzadas. La culminación y vuelta a tierra de cada patada debería ser

suave y controlada, adoptando los pies una figura de “L” para permitir la continuación de acciones de pateo con cualquier pie sin preparación previa. Los movimientos de patada deberían ser en todo momento coherentes con los propósitos en que se basa **Hweori**: cargar cinéticamente el cuerpo mediante su rotación, para generar y expedir golpes poderosos y gráciles, adecuadamente combinados, así como patadas, adoptando una posición natural, sutilmente inclinada hacia delante, para practicar el enfoque coreano de combate, en lugar de una suerte de competencia de toques veloces. En ese sentido, las patadas adoptan el sabor del Taek Kyon aunque con algunas particularidades en el impacto que hacen a la técnica del Taekwon-Do.



**¿Se trata de un conjunto de formas o de un método?**

En la práctica de artes marciales, se entiende que las formas reflejan los principios técnicos que definen el sistema marcial al que pertenecen. La ejecución correcta de una forma no puede ser lograda sin el dominio de los movimientos que la componen. El ángulo en que cada patada debe ser lanzada, el ritmo, y las características de elasticidad y fluidez que trasuntan estas secuencias dan a **Hweori** un sabor y estilo único. Además de la simetría y progresividad en los niveles de dificultad de las combinaciones de mano y exigencias de pateo, un aspecto que ha sido especialmente considerado es el de evitar movimientos homolaterales –algo muy común en las formas básicas tradicionales, que el prof. Choi Kwang Jo ha criticado con sólidos argumentos-. Por todo esto, es posible practicar con estilo **Hweori** en combinaciones distintas a las que aquí se codifican. En ese sentido, **Hweori** es más que una forma: es un método plasmado en una serie de formas que solamente ejecutadas con precisa atención a los detalles puede cumplir acabadamente todos los fines que motivaron su creación.

**Hweori / Tornado: El nombre**

Lamentablemente son conocidos los huracanes y sus devastadores efectos sobre áreas particularmente amplias. Los tornados, en cambio, tienen menor desarrollo y mayor velocidad (llegando a alcanzar las 300 millas por hora) porque el aire recorre trayectorias circulares sobre superficies más reducidas. **Por eso es que este método dinámico, de ritmo intenso, circular y de distancia relativamente reducida plasmado en una serie de formas (hyong) se llama HWEORI (“Tornado”).**

**En consecuencia, el nombre representa a esta imparabla fuerza natural que aumenta su poder mediante un movimiento espiralado, provocando devastación por causa de su velocidad al impactar. Es un tipo de movimiento que debe ser practicado con intensidad, como un resorte liberado.**

No ha de dudarse que este es un nuevo método que se agrega a los que actualmente existen en TaeKwon-Do (un arte en permanente desarrollo), y en ningún caso un arte marcial distinto, ya que (1) todas las técnicas pueden ser encontradas, con un estilo de ejecución distinto, en las formas tradicionales de TKD; (2) los conceptos de combate están sacados de la practica de combate para defensa personal –hosinsul derion- de TaeKwon-Do y la “teoría de la potencia” –más conocida como “teoría del poder”- del Gral. Choi, y (3) es una nueva herramienta para practicar TaeKwon-Do que no reemplaza a ningún elemento preexistente; las intrincadas técnicas de pateo de **Hweori** exigen práctica intensiva para su adecuada ejecución.

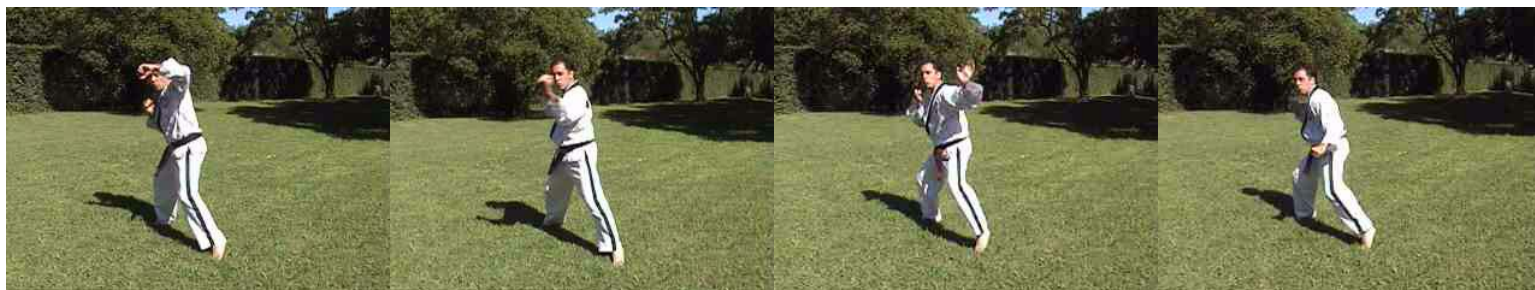
### **Estructura y técnicas de la Forma Tornado**

**HWEORI HYONG es un conjunto de secuencias que se practica en cuatro niveles crecientes de dificultad sobre una figura tetradireccional (Oeste, Sur, Este y Norte).** Las técnicas se ejecutan con ambos lados del cuerpo, siendo que en cada dirección cardinal el practicante inicialmente se aleja del centro utilizando el frente izquierdo, para luego regresar al centro comenzando con el lado derecho. Una vez que uno memoriza la secuencia básica, es fácil aprender las cuatro formas puesto que cada nivel replica la estructura básica, con cambios y agregados.

Todas las direcciones tienen una primera parte (defensa – combinación de puño – patada con el pie de atrás); una parte intermedia (combinación de puño – defensas más complejas a partir del nivel 2); y una parte final (combinación de puño –patada o combinación que se inicia con el pie adelantado). La primera parte se mantiene sin cambios en todos los niveles; la segunda se concentra en movimientos defensivas, y la tercera presenta mayores exigencias de pateo. En cada nivel las patadas de la tercera parte son sustituidas por otras más avanzadas.

A diferencia del planteo tradicional, las acciones defensivas (alta, media exterior, media interior y baja) no son bloqueos duros que hacen contacto con una pequeña parte del hueso del antebrazo para inutilizar el miembro atacante; son esencialmente maniobras que cubren al practicante utilizando la rotación de los antebrazos para desviar o amortiguar el ataque antes que éste gane aceleración y peligrosidad. El peso se deposita sobre los metatarsos, y su distribución y manejo de desplazamientos son centrales para la correcta aplicación de estas habilidades defensivas.

- **Defensas Iniciales (4):** Se ejecutan con el brazo adelantado; Tres de ellas alejándose del ataque (hacia atrás) permaneciendo los pies en el lugar (una postura que remite a la transición ocurrida desde la postura hacia atrás del Shorin-ryu okinawense a las primeras versiones del kokutsu dachi de Funakoshi). Sólo en el caso de la defensa adentro la intención se dirige hacia delante para encontrar al ataque.



- **Defensas intermedias (4):** Se ejecutan con el brazo atrasado; Tres de ellas llevando el peso y cadera retrasada hacia delante (una suerte de postura de boxeo modificada, o de postura frontal con talón de atrás elevado). Solo la defensa hacia dentro de palma se aleja llevando el peso atrás.



- **Defensas Avanzadas (4):** Son maniobras defensivas que dan mayor importancia a la posición de los pies. Tres de éstas emplean los dos brazos (de tijera, de absorción directa, a doble palma); la defensa en barrido bajo interior utiliza un solo brazo.



Las técnicas de golpe incluyen puño directo con brazo adelantado (técnicamente diferente al jab de boxeo), cruzado directo, gancho adelantado, ascendente (tipo *uppercut*), martillo exterior, cruzado en redondo, golpes de palma directa, y codazo adelantado ascendente. A pesar que por su fluidez los movimientos parecieran estar extraídos del boxeo (ninguna persona interesada en aprender a usar sus puños para combate debe ignorar al boxeo), las técnicas de mano de **Hweori** responden a principios de TaeKwon-Do: cada golpe emplea una superficie dura y reducida de la mano (típicamente los nudillos índice y medio) para impactar en el blanco a alta velocidad a fin de sacudir al oponente o, eligiendo debidamente el blanco y aumentando la potencia según el peligro enfrentado, dañar o destruir una porción de tejido anatómico. Son la fluidez y circularidad lo que da a estas técnicas un aspecto distinto del de las formas tradicionales. Por otro lado, aquellos aspectos muchas veces ignorados de las formas tradicionales como el sujetar y pegar simultáneo, esencial en los sistemas marciales tributarios del Karate como es el TaeKwon-Do, se encuentran ausentes en **Hweori**. Por ello debe insistirse en la riqueza de los atrapes, sujeción, y tironeos que son fundamentales para los expertos en TaeKwon-Do aplicado al combate real. Todo ello, un argumento para afirmar que **Hweori** no puede en ningún caso ser visto como “*el modo en que se supone que debe aplicarse el TaeKwon-Do en combate real*” (justamente la identificación del combate reglado con la pelea real surgen de una falta de comprensión de los objetivos y límites de aquel; un verdadero combate sin agarrar o controlar la estabilidad del rival sería incurrir en el grave error que Robert W. Smith llama “golpe al punto”). Las formas preconcebidas son para entrenar, no para pelear. No se puede tratar con la realidad con fórmulas preestablecidas, no importa cuán buenas sean.





Cada dirección tiene una “personalidad técnica” distinta:

- **Oeste:** Combo de *Defensa arriba* a patada frontal; parte final: junta y pateo lateralizado con pie de adelante (patadas lateral, circular, circular inversa o combo circular inversa/lateral)
- **Sur:** Combo de *Defensa media interior* a patada circular; parte final: brincando, pateo con pie de adelante (patadas frontal, abanico exterior, circular; juro saltando de 360° tipo “tornado”)
- **Este:** Combo de *Defensa afuera media de mano abierta* a patada lateral; parte final: pie de adelante, gira por la espalda y pateo con la de atrás (circular a la pierna/lateral, frontal/lateral saltando, “torcida”/doble lateral; lateral-circular/circular de contragiro)
- **Norte:** Combo de *Defensa abajo* a patada de abanico interior; parte final: patada descendente, con giros circulares pasantes (giro abanico, giro de talón circular, giro 360° saltando de talón circular)

Ascendiendo en el espiral de niveles de dificultad del tornado, hay cuatro etapas:

<b>HWEORI 1-Principiante:</b>	(Se exige a partir de 1 año de entrenamiento serio) Defensas iniciales.
<b>HWEORI 2-Intermedio:</b>	(Se exige luego de 2 años) Agrega defensas intermedias y giro con salto.
<b>HWEORI 3-Avanzado:</b>	(Se exige luego de 3 ½ años) Agrega defensas avanzadas y patadas consecutivas y avanzadas.
<b>HWEORI 4-Experto:</b>	<b>(Sólo para cinturones negros bien entrenados)</b> Agrega contragiro y giro saltando de 360° en ambos sentidos.

***El estandar de tiempo considerado es el de tres veces por semana, una hora y media por clase, incluyendo la práctica de técnica básica bajo la supervisión de un instructor comprometido.***

Como este es **un conjunto** –y no cuatro formas independientes–, la secuencia de cada nivel no debería ser practicada sin pasar previamente por las anteriores, pues servirán para acostumbrar el cuerpo al movimiento y ponerlo a tono previo a exigirlo con las técnicas de patada complejas que se encuentran en los niveles superiores. Para aprovechar al máximo la práctica de Hweori se recomienda no ejecutarlas inmediatamente luego de practicar base o formas tradicionales, siendo que aunque son complementarios, son muy distintos.

#### Notas para su correcta ejecución

Esta rutina de entrenamiento no es una mera colección de movimientos bonitos. Es la corporización del concepto Tornado. Si Ud. no sigue estas notas, su práctica será una imitación pobre que no llegará a alcanzar los beneficios que motivaron la creación de **Hweori**.

1. Cada dirección se desarrolla simétricamente, partiendo del centro y regresando a éste con el otro lado.
2. Las combinaciones deben ejecutarse rítmicamente con equilibrio y gracia, manteniendo una guardia relajada.
3. No hay “posturas”, sino una posición natural de combate con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante con el peso sobre los metatarsus y los dedos de los pies orientados a 45° con los codos cerca del torso. Esto se revierte a una posición simétricamente natural de “peso atrás” cuando se gira el cuerpo defensivamente.

4. *La orientación de los pies en forma previa y posterior a las patadas con o sin salto debe ser similar a una forma de "L" que permite patear con ambos pies, así como girar, sin movimientos preparatorios. Esta es la postura neutral básica en el sistema de pateo coreano.*
5. *Todos los golpes y puñetazos deben estar cargados inercialmente con gestos de torsión que acumelen potencia, pensando en un combate real. Sin embargo, en estilo **Hweori**, la fineza técnica, el ritmo y la fluidez prevalecen sobre la exhibición de potencia.*
6. *Al completar cada técnica, el movimiento final debería naturalmente fundirse con la técnica siguiente empleando un patrón de "ocho acostado" para cargar potencia destinada a la técnica siguiente.*
7. *La potencia debe ser lograda mediante el giro de cintura (cadera) y hombros cambiando el peso del cuerpo, y el arma corporal debe penetrar el blanco a máxima velocidad (hasta que no se dominan las bases técnicas, la velocidad debe ser reducida).*
8. *A pesar que la mayor parte de las técnicas se presentan combinadas, cada una se supone con la potencia y precisión suficiente para terminar con éxito cualquier altercado violento. Con un solo golpe debe bastar.*
9. *Los golpes de mano adelantada no son excepción al principio de que con un golpe debe terminarse la confrontación. Para ello cambio de peso y el giro deben preceder al movimiento del puño, en lugar de ejecutar la más rápida forma del "jab" de boxeo, cuya función más característica es preparar el camino para un "cross".*
10. *Los puñetazos rectos no deben ser retraídos luego de impactar; si se trata del ultimo golpe en una combinación, luego de contactar el cuerpo continua su movimiento mientras que el puño sigue una elipse, acercándose el torso al puño y hundiéndose, bajando los codos con simultánea flexión de rodillas.*
11. *Las defensas no son bloqueos para destruir el ataque, sino movimientos de contención y protección que absorben y reencausan los ataques cuando éstos no pueden ser esquivados o se decide acortar la distancia.*
12. *Todas las patadas deben ser elásticas, agradables a la vista, precisas, denotando equilibrio, manteniendo el torso tan erguido como sea posible, y la cabeza orientada al blanco. No se deben hacer movimientos bruscos para ganar más potencia a expensas de la posibilidad de combinar el movimiento. La identificación de la superficie de impacto del pie debe ser clara.*
13. *Todos los saltos han de mostrarse límpidos y relajados, con suave aterrizaje sobre los metatarsos sin producir ruido excesivo, a imitación de los felinos, con las rodillas flexionadas y la espalda y cuello relajados, listos para reaccionar. Excepto en las patadas a dos tiempos (las que son brincando o en giro 360°), luego de los saltos ambos pies deben llegar al suelo simultáneamente.*
14. *A menos que se indique expresamente lo contrario, en la siguiente descripción, "puñetazo" o "puño" aluden a un golpe de puño recto horizontal hacia adelante con los nudillos índice y medio, dirigido al piltrum (punto medio entre la nariz y la boca).*

***Estas secuencias Hweori son el resultado de más de dos décadas de estudio de teoría de artes marciales, práctica con instructores excepcionales, y entrenamiento personal. Quiero compartir esta nueva herramienta de práctica a todos los artistas marciales interesados en los estilos coreanos, y especialmente en el arte de pateo de Corea. Gustosamente brindaré mayores precisiones técnicas a quien lo solicite.***

Descripción de la Secuencia Técnica

# 회오리 1

## HWEORI HYONG / FORMA TORNADO

### NIVEL 1

(Principiante – A ser enseñada luego de 1 año de práctica seria)

#### **Chunbi posición de preparado mirando al Norte**

- I.1) Oeste: 1° Parte: Defensa Alta (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
Patada FRONTAL (con pie derecho desde atrás, al estómago)  
2° Parte: Puñetazos uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Pie izquierdo de atrás junta y con pie derecho adelantado, patada LATERAL media**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Este moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Oeste, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Sur)
- I.2) Sur: 1° Parte: Defensa adentro (*antebrazo izquierdo*, peso adelante)  
Golpe horizontal exterior de martillo izquierdo, puño cruzado derecho (sucesivo, peso adel.)  
Patada CIRCULAR (pie derecho atrasado, con metatarso al medio)  
2° Parte: Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**BRINCANDO con izq. pateo pie derecho adelantado FRONTAL.**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Norte moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Sur, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Este)
- I.3) Este: 1° Parte: Defensa media exterior con canto de mano izquierda (peso atrás)  
Golpes sucesivos de palma directo (izquierda-derecha, peso adelante)  
Patada LATERAL (pie atrasado derecho, altura media)  
2° Parte: Puñetazo ascendente Uppercut izq. cruzado, gancho con puño derecho adelantado, esquite en "U"  
3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Patada CIRCULAR baja al muslo con empeine pie der. adelantado, giro patada LATERAL izquierda.**
- I.4) Norte: 1° Parte: Defensa baja (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Puño directo cruzado derecho (al esternón, peso adelante)  
Patada de ABANICO INTERNO (pie derecho atrasado, a la cabeza)  
2° Parte: Codazo ascendente adelantado (derecha, a cabeza), puño cruzado redondo izq. (arriba)  
3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
Patada DESCENDENTE (*izquierda desde atrás*), cae adelante  
Aterriza el pie en posición idéntica a la previa a la patada en giro, y gira para mirar al Sur ajustando ligeramente la posición del pie derecho a una posición de combate.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; Luego de aterrizar la patada gire en sentido antihorario ajustando pie izq. para mirar al Norte en posición de combate. Luego mueva pie derecho a posición de "preparado – Chunbi")

# 회오리 2

## HWEORI HYONG / FORMA TORNADO

### NIVEL 2

(Intermedio- a ser enseñado luego de 2 años de práctica)

#### **Chunbi posición de preparado mirando al Norte**

- II.1) Oeste:
- 1° Parte: Defensa Alta (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
Patada FRONTAL (con pie derecho desde atrás, al estómago)
  - 2° Parte: Puñetazos uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Defensa baja cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Pie izquierdo de atrás junta y con pie derecho adelantado, patada CIRCULAR con empeine a la cabeza**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Este moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Oeste, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Sur)
- II.2) Sur:
- 1° Parte: Defensa adentro (*antebrazo izquierdo*, peso adelante)  
Golpe horizontal exterior de martillo izquierdo, puño cruzado derecho (sucesivo, peso adel.)  
Patada CIRCULAR (pie derecho atrasado, con metatarso al medio)
  - 2° Parte: Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
**Defensa media exterior cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**BRINCANDO con izq. patea pie derecho adelantado ABANICO EXTERIOR.**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Norte moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Sur, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Este)
- II.3) Este:
- 1° Parte: Defensa media exterior con canto de mano izquierda (peso atrás)  
Golpes sucesivos de palma directo (izquierda-derecha, peso adelante)  
Patada LATERAL (pie atrasado derecho, altura media)
  - 2° Parte: Puñetazo ascendente Uppercut izq. cruzado, gancho con puño derecho adelantado, esquite en "U"  
**Defensa de palma hacia dentro** (mano atrasada izq. Sobre hombro derecho, peso atrás)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Patada FRONTAL media pie derecho adelantado, giro SALTANDO de patada lateral izq. en el lugar**  
Cae y gira de cara al Oeste sin alterar posición de pies  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; luego de aterrizar mueve pie derecho 90° pivotando sobre izq. antihorario para mirar al Norte)
- II.4) Norte:
- 1° Parte: Defensa baja (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Puño directo cruzado derecho (al esternón, peso adelante)  
Patada de ABANICO INTERNO (pie derecho atrasado, a la cabeza)
  - 2° Parte: Codazo ascendente adelantado (derecha, a cabeza), puño cruzado redondo izq. (arriba)  
**Defensa alta cruzada** (izquierda, peso adelante)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
Patada DESCENDENTE (*izquierda desde atrás*), cae adelante  
**Gancho izquierdo de adelante, giro patada de ABANICO EXTERIOR derecha (pierna extendida, completa el círculo 360°)**  
Aterriza el pie en posición idéntica a la previa a la patada en giro, y gira para mirar al Sur ajustando ligeramente la posición del pie derecho a una posición de combate.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; Luego de aterrizar la patada gire en sentido antihorario ajustando pie izq. para mirar al Norte en posición de combate. Luego mueva pie derecho a posición de "preparado – Chunbi")

# 회오리 3

## HWEORI HYONG / FORMA TORNADO

### NIVEL 3

(Avanzado- a ser enseñado luego de 3 años y medio de práctica)

#### **Chunbi posición de preparado mirando al Norte**

- III.1) Oeste:
- 1° Parte: Defensa Alta (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
Patada FRONTAL (con pie derecho desde atrás, al estómago)
  - 2° Parte: Puñetazos uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Defensa baja cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)  
**Defensa baja en barrido** (antebrazo adelantado derecho, lado plano exterior patinando hacia atrás)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Pie izquierdo de atrás junta y con pie derecho adelantado, patada CIRCULAR DE TALÓN a la cabeza**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Este moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq. mirando al Oeste, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Sur)
- III.2) Sur:
- 1° Parte: Defensa adentro (*antebrazo izquierdo*, peso adelante)  
Golpe horizontal exterior de martillo izquierdo, puño cruzado derecho (sucesivo, peso adel.)  
Patada CIRCULAR (pie derecho atrasado, con metatarso al medio)
  - 2° Parte: Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
**Defensa media exterior cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)  
**Defensa de tijera mano abierta** (abajo con mano izq. atrasada, derecha arriba, los brazos se cruzan a nivel de los codos, pie izq. Se alinea detrás del derecho, peso adelante).
  - 3<sup>rd</sup> Part: Rush-in sliding One-two punching (lead *right-rear left*)  
**BRINCANDO con izq. pateo pie derecho adelantado CIRCULAR (con metatarso, a zona media).**  
Aterriza pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Norte moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Sur, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Este)
- III.3) Este:
- 1° Parte: Defensa media exterior con canto de mano izquierda (peso atrás)  
Golpes sucesivos de palma directo (izquierda-derecha, peso adelante)  
Patada LATERAL (pie atrasado derecho, altura media)
  - 2° Parte: Puñetazo ascendente Uppercut izq. cruzado, gancho con puño derecho adelantado, esquive en "U"  
**Defensa de palma hacia dentro** (mano atrasada izq. Sobre hombro derecho, peso atrás)  
**Doble defensa vertical de absorción directa** a 45° (alta, peso adelante, pie izq. se alinea, pecho mira a 45°)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Patada TORCIDA media con pie derecho adelantado, giro doble patada LATERAL consecutiva izquierda**  
Cae y gira de cara al Oeste sin alterar posición de pies  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; luego de aterrizar mueve pie derecho 90° pivotando sobre izq. antihorario para mirar al Norte)
- III.4) Norte:
- 1° Parte: Defensa baja (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Puño directo cruzado derecho (al esternón, peso adelante)  
Patada de ABANICO INTERNO (pie derecho atrasado, a la cabeza)
  - 2° Parte: Codazo ascendente adelantado (derecha, a cabeza), puño cruzado redondo izq. (arriba)  
**Defensa alta cruzada** (izquierda, peso adelante)  
**Defensa de presión hacia abajo a doble palma** (desliza hacia atrás tipo pos. de gato, pie der. adel.)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
Patada DESCENDENTE (*izquierda desde atrás*), cae adelante  
**Gancho largo izquierdo de adelante, giro patada CIRCULAR DE TALON derecha (pierna extendida, completa el círculo 360°)**  
Aterriza el pie en posición idéntica a la previa a la patada en giro, y gira para mirar al Sur ajustando ligeramente la posición del pie derecho a una posición de combate.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; Luego de aterrizar la patada gire en sentido antihorario ajustando pie izq. para mirar al Norte en posición de combate. Luego mueva pie derecho a posición de "preparado – Chunbi")

# 회오리 4

## HWEORI HYONG / FORMA TORNADO

### NIVEL 4

(Experto- Sólo para cinturones negros debidamente entrenados)

#### **Chunbi posición de preparado mirando al Norte**

- IV.1) Oeste:
- 1° Parte: Defensa Alta (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
Patada FRONTAL (con pie derecho desde atrás, al estómago)
  - 2° Parte: Puñetazos uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Defensa baja cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)  
**Defensa baja en barrido** (antebrazo adelantado derecho, lado plano exterior patinando hacia atrás)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Pie izquierdo de atrás junta y con pie derecho adelantado, patada CIRCULAR DE TALÓN a la cabeza y LATERAL a zona media, consecutivas**  
Aterrizaje pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Este moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Oeste, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Sur)
- IV.2) Sur:
- 1° Parte: Defensa adentro (*antebrazo izquierdo*, peso adelante)  
Golpe horizontal exterior de martillo izquierdo, puño cruzado derecho (sucesivo, peso adel.)  
Patada CIRCULAR (pie derecho atrasado, con metatarso al medio)
  - 2° Parte: Dos puñetazos rectos (derecha de atrás, izq. adelante) (peso adelante)  
**Defensa media exterior cruzada** (antebrazo retrasado izquierdo, cadera cerrada, peso adelante)  
**Defensa de tijera mano abierta** (abajo con mano izq. atrasada, derecha arriba, los brazos se cruzan a nivel de los codos, pie izq. Se alinea detrás del derecho, peso adelante).
  - 3° Parte: Rush-in sliding One-two punching (lead *right-rear left*)  
**BRINCANDO con izq. pateo pie derecho adelantado giro CIRCULAR 360° "tomado" (con metatarso, a zona media).**  
Aterrizaje pie que pateó y gira sobre el mismo (derecho) 180° mirando al Norte moviendo el pie izquierdo atrás sentido antihorario.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; culminando la patada circular con izquierda girar 180° en sentido horario sobre pie izq mirando al Sur, luego mover pie derecho 90° antihorario para quedar mirando al Este)
- IV.3) Este:
- 1° Parte: Defensa media exterior con canto de mano izquierda (peso atrás)  
Golpes sucesivos de palma directo (izquierda-derecha, peso adelante)  
Patada LATERAL (pie atrasado derecho, altura media)
  - 2° Parte: Puñetazo ascendente Uppercut izq. cruzado, gancho con puño derecho adelantado, esquite en "U"  
**Defensa de palma hacia dentro** (mano atrasada izq. Sobre hombro derecho, peso atrás)  
**Doble defensa vertical de absorción directa** a 45° (alta, peso adelante, pie izq. se alinea, pecho mira a 45°)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
**Patada consecutiva LATERAL (costillas) CIRCULAR (riñón) con pie der. adelantado, giro patada CIRCULAR de contragiro con empuje a la cara con izq.**  
Cae y gira de cara al Oeste sin alterar posición de pies  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; luego de aterrizar mueve pie derecho 90° pivotando sobre izq. antihorario para mirar al Norte)
- IV.4) Norte:
- 1° Parte: Defensa baja (antebrazo izquierdo, peso atrás)  
Puño directo cruzado derecho (al esternón, peso adelante)  
Patada de ABANICO INTERNO (pie derecho atrasado, a la cabeza)
  - 2° Parte: Codazo ascendente adelantado (derecha, a cabeza), puño cruzado redondo izq. (arriba)  
**Defensa alta cruzada** (izquierda, peso adelante)  
**Defensa de presión hacia abajo a doble palma** (desliza hacia atrás tipo pos. de gato, pie der. adel.)
  - 3° Parte: Puñetazo uno-dos (adelantado derecho, cruzado izq.)  
Patada DESCENDENTE (*izquierda desde atrás*), cae adelante  
**Cambio de paso en el lugar posicionando derecha adelante**  
**Giro saltando 360° patada CIRCULAR DE TALÓN látigo (pie derecho, pierna extendida, completando círculo 360°)**  
Aterrizaje el pie en posición idéntica a la previa a la patada en giro, y gira para mirar al Sur ajustando ligeramente la posición del pie derecho a una posición de combate.  
(Siguen los mismos movimientos con el lado opuesto regresando al centro; Luego de aterrizar la patada gire en sentido antihorario ajustando pie izq. para mirar al Norte en posición de combate. Luego mueva pie derecho a posición de "preparado – Chunbi")