



**WKSA®**

## **KUK SOOL WON**

AGRUPACIÓN DE ARTES MARCIALES COREANAS PARA LA MEJORA DEL  
DESARROLLO PERSONAL Y DE LA SALUD.

Kuk Sool Won / Escuela Central de Madrid. Calle de Lira,4 28007 Madrid – España Teléfono: (+34) 91 573 50 57

Web: [www.kuksoolwon.jimdo.com](http://www.kuksoolwon.jimdo.com)

# ÍNDICE

---

- Qué es kuk Sool Won.
- Beneficios.
- Qué se aprende en Kuk Sool Won.
- Funcionamiento del método Kuk Sool.
- A quién va dirigido.
- Kuk Sool Won en el ámbito escolar.
- Quién imparte las clases.
- Conclusiones.

# KUK SOOL WON

---

## ¿QUÉ ES?



Kuk Sool Won es un sistema de artes marciales de origen coreano muy completo. Su método efectivo de defensa personal y su práctica, proporcionan una actividad física excelente, ocupándose de la relación integral de la persona que lo practica.

Con el entrenamiento de este arte marcial se desarrollan cuerpo, mente y espíritu, mediante técnicas físicas como estiramientos, ejercicios de fuerza, coordinación, equilibrio, así como técnicas de concentración, respiración, relajación y meditación.

Como arte de defensa personal Kuk Sool es inmejorable, ya que contiene todo tipo de golpes de pierna, mano desnuda, proyecciones, técnicas a puntos vitales, ataques a articulaciones, manejo de armas como espada, palo largo, palo corto, bastón, abanicos, lanza, tiro con arco.

*Si te gustan las artes marciales animate a conocernos, ¡no te arrepentirás!*

KUK  
SOOL  
WON

Un arte marcial  
desconocida en  
España con mucha  
proyección.

## BENEFICIOS

Kuk Sool Won cubre una amplia variedad de técnicas de artes marciales, no solo en métodos de ataque y defensa, sino también en técnicas de curación y desarrollo de la energía interna, además de la preparación física.

El desarrollo mental es de igual importancia en Kuk Sool Won, ayudando a influir la confianza y la autodisciplina en sí mismo, así como los valores psicológicos y espirituales que tradicionalmente se asocian con el carácter de un artista marcial.

## QUÉ SE APRENDE EN KUK SOOL WON

### Un sistema integral de artes marciales

Kuk sool Won es un estudio sistemático de todas las artes de lucha tradicional que, en su conjunto, conforman la historia de las artes marciales de Corea. Este sistema está increíblemente organizado; buscando integrar y explorar todo el espectro de las artes asiáticas establecidas de combate y técnicas de acondicionamiento del cuerpo, así como el desarrollo mental y entrenamiento con armas tradicionales.

La siguiente lista incluye algunos, pero no todos, de los elementos de Kuk Sool Won:

### Técnicas de mano



- Métodos de golpeo con mano abierta y cerrada: palma, puño, muñeca, dedo y técnicas especiales de capacitación de mano.
- Puntos de presión.
- Golpes con brazo y hombro.
- Bloqueo y desvío.

## Técnicas de pierna

- Patadas fundamentales, entre ellas: al frente, hacia dentro, fuera y más.
- Patadas avanzadas, incluyendo: saltos, giros, pierna doble y combinación.
- Patadas con punto de presión.
- Patadas especiales.



## Lanzamientos y lucha

- Incluye lanzamientos de cuerpo, de proyección, cadera y pierna.
- Puntos de ataque de presión.
- Agarres de defensa.
- Técnicas de lucha.
- Lucha en el suelo.



## Técnicas de bloqueo



- Métodos de sujeción.
- Técnicas mixtas de ruptura.
- Combinación de bloqueo articular.
- Control y técnicas de redirección.

## Caídas y acrobacias

- Acondicionamiento del cuerpo y técnicas de agilidad.
- Técnicas de protección del cuerpo.
- Acrobacias para defensa y ataque.



## Acondicionamiento del cuerpo



- Estiramiento general y entrenamiento de la flexibilidad.
- Acondicionamiento cardiovascular.
- Tonificación muscular.
- Ligamento y fortalecimiento del tendón.
- Flexibilidad de las articulaciones y acondicionamiento de huesos.

## Técnicas de estilo animal

- Técnicas basadas en los movimientos de ciertos animales, tales como: el tigre, grulla, mantis religiosa, dragón, serpiente, oso, águila.



## Armas tradicionales coreanas

Hay 24 diferentes armas tradicionales coreanas Royal Court en el plan de estudios de Kuk Sool Won:

- Espada: corta, larga, simple o doble, recta o invertida.
- Personal: corta, media y larga, simple o doble.
- Artículo personal (látigo): doble o triple.
- Lanza.
- Cuerda.
- Abanico.
- Arco y flecha.



## Métodos de curación



- Acupresión.
- Acupuntura.
- Sistemas de energía interna.
- Medicina herbaria.
- Técnicas de meditación, respiración y concentración.

Kuk Sool Won cubre una amplia variedad de técnicas de artes marciales, no solo en métodos de ataque y defensa, sino también en técnicas de curación y desarrollo de la energía interna, además de la preparación física.

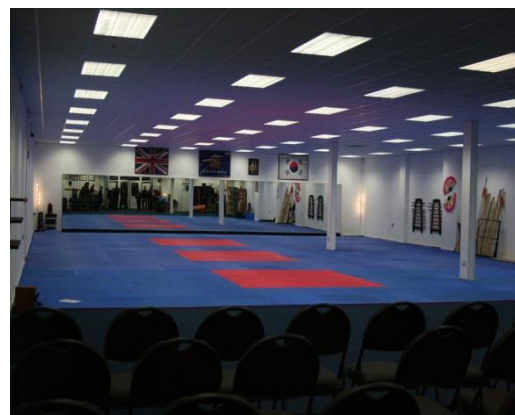
El desarrollo mental es de igual importancia en Kuk Sool Won, ayudando a influir la confianza y la autodisciplina en sí mismo, así como los valores psicológicos y espirituales que tradicionalmente se asocian con el carácter de un artista marcial.



# FUNCIONAMIENTO DEL MÉTODO KUK SOOL WON

Las clases de Kuk Sool Won son impartidas por maestros e instructores profesionales que dedican todo su tiempo a su continua formación tanto técnica como docente.

En cuanto a material e instalaciones necesarias son pocas. Necesitamos un GIMNASIO (el señor Javier Peña me ha comunicado la disponibilidad de dicho gimnasio) y COLCHONETAS de las que dispone el colegio. Los alumnos practicarán con equipación propia de las artes marciales llamada DOBOK, que tendrán que comprarse y que se las facilita el maestro.



Kuk Sool won está planteado como una escuela de manera que los alumnos no solo practican si no que aprenden, por tanto en cualquier circunstancia podrían emplearlo como una posible profesión complementaria de cualquier otra, de esta forma todos los grados conseguidos están internacionalmente reconocidos.

El sistema se entrena como actividad física buscando el desarrollo integral del practicante en todos sus aspectos físicos, mentales y espirituales. Así, se hace mucho incapié en el aspecto formal, protocolario y disciplinario como por ejemplo en el trato a los maestros e instructores que es de SEÑOR, los alumnos entre si se saludan oriental y occidentalmente tanto al empezar el entrenamiento como al terminarlo.



## A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Kuk Sool es un arte marcial idóneo para todo tipo de personas, especialmente para los niños.
- Como complemento a la formación en el colegio es excelente, ya que su práctica es más completa que un deporte.
- Es apta para cualquier edad, adaptándose a las distintas condiciones físicas de cada persona.
- Su práctica es entretenida y sana, en la que además de aprender defensa personal (sobre todo en las mujeres) es ideal para personas mayores, a las que les ayuda trabajar la memoria, y las cualidades físicas que se van perdiendo con la edad.



# KUK SOOL WON EN EL ÁMBITO ESCOLAR



KSW es algo más que un simple arte marcial. El KSW desarrolla significativamente alma, cuerpo y espíritu, haciendo de sus practicantes mejores individuos y seres preparados para un adecuado desarrollo de su vida cotidiana en todos sus aspectos. Además de los beneficios señalados anteriormente, el KSW adaptado al ámbito escolar, es una actividad muy completa, en la cual, se establecen relaciones inter-personales entre alumnos (favoreciendo a aquellos que tienen dificultades para relacionarse en el ámbito social), desarrolla la autoestima y la autodisciplina, así como, el respeto y la educación hacia uno mismo y hacia los demás.

Por otro lado, durante las clases se trabaja en la práctica de hábitos saludables relacionados con el aspecto físico y alimenticio, consiguiendo de esta manera que se convierta en un proceso educativo.

El KSW está enfocado para cualquier alumno que quiera practicarlo, y no solo, para aquellos que posean unas aptitudes físicas determinadas o especiales, quedando el aspecto deportivo de la actividad en un segundo plano.

Durante las clases se trabajan elementos psicomotores básicos como: equilibrio, lateralidad o coordinación, así como, las principales capacidades básicas: flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia. Todo ello tratado de una forma muy lúdica y dinámica guiado a través del juego, sobre todo, en las edades más tempranas. Además, el alumno ejercita significativamente el aspecto mental, ya que en KSW se memorizan y mecanizan multitud de técnicas y movimientos desarrollando mucho la memoria y ayudando en la resolución de problemas, aspectos que lo beneficiaran considerablemente en sus estudios escolares.

En conclusión, el KSW es un método de desarrollo del bienestar que guía al alumno al desarrollo personal completo.

**¡Apúntate ya!**

Practica el Arte Marcial más completo:  
Judo + Karate + Taekwondo  
= **KUK SOOL WON**

Y además te enseña a manejar armas y hacer acrobacias

Clases impartidas por:

Maestro Luis J. Calacho García  
1º Dan por la IWKA  
Único Maestro KSW en Madrid e introductor del estilo

Amanda Fernández Medina  
3 veces Campeona Española  
2 veces Campeona Europea

**KUK SOOL WON MADRID**

## QUIÉN IMPARTE LAS CLASES



Las clases serán impartidas por:

Maestro (6º dan) Luis José Galache García, introductor del Kuk Sool en España, con más de 30 años de práctica y más de 40 dedicados a la enseñanza. Entre otras cosas, también es profesor de matemáticas, así como osteópata, masajista deportivo y acupuntor.

Asistente de Maestro (4º dan) Amanda Fernández Medina, diplomada en Magisterio con la especialidad en Educación Física. Titulada como Entrenadora Personal y Monitora de Tiempo Libre, lleva más de 15 años de experiencia, dando clases tanto de Kuk Sool como en diferentes materias en actividades extra escolares.

## CONCLUSIONES

Kuk sool won es un arte marcial poco conocido actualmente en España, pero está muy difundido en casi todo el mundo, sobre todo en los Estados Unidos e Inglaterra. Tiene mucho que ofrecer como han podido leer en esta pequeña descripción, por eso sería para nosotros muy interesante poder impartir clases en su colegio. Además, de todas las ventajas anteriormente explicadas, serían pioneros en la introducción de este gran arte en los colegios, dando una visión nueva a la práctica de las artes marciales, no enfocada tanto en el aspecto competitivo, sino más bien en el desarrollo personal y en la salud.

Gracias por su atención,

Kuk Sool Won / Escuela Central de Madrid. Calle de Lira,4 28007 Madrid – España Teléfono: (+34) 91 573 50 57

Web: [www.kuksoolwon.jimdo.com](http://www.kuksoolwon.jimdo.com)