

Sr.  
Gerente  
Supermercado



Le saludamos Cordialmente a Ud.

Somos una naciente Academia Deportiva ubicada en Población Andrés Bello Pje. Atardecer 607 esquina con calle Bueras cumpliendo un rol muy importante para que niños y jóvenes de los alrededores lleven una más vida sana.

El motivo de esta carta es para **Solicitar su Ayuda** en un gran desafío que preparamos, como Academia participaremos en un Gran Torneo Nacional de Artes Marciales Mixtas y de Un Torneo Internacional de Taekwon-Do Tradicional representando a nuestra Comuna de Limache, estos campeonato son los días 28 y 29 de junio en la Ciudad de Puerto Montt.

Nuestros alumnos deben costear Pasajes, Locomoción, Inscripción del Torneo y Alimentación.

Como Delegación llevaremos un total de 6 Competidores app. Hecho en la cual estamos realizando un arduo trabajo en lograr obtener beneficios económicos con actividades Extraprogramatica para poder costear parte de su financiamiento, pero el valor aun es muy elevado.

El desempeño de nuestros alumnos es meritorio y de mucho esfuerzo, que sería una lástima no poder asistir como este gran grupo humano que se ha formado y junto a ello demostrar Deportista de Alto Nivel en Chile si se puede formar independiente de su clase social. Estamos seguros que retornaremos con Premios para nuestra comuna.

Rogamos a Usted poder ayudarnos en nuestra Petición, nuestra academia está a abierta a toda la comunidad para todos los que quieran apoyar o participar de ella, ya sea como aficionado, competidor o solo alumno será bien recibido (desde los 3 años de edad hasta adulto Mayor), junto a ello queda cordialmente invitado a visitarnos los días sábados a las 13:00 hr., Día que nos reunimos como academia.

Nos despedimos muy atentamente y confiando en su disposición.

Muchas Gracias-

Atte.  
Héctor Núñez Silva  
Instructor Escuela Limache

Atte.  
Maria Jose Hernandez  
Presidenta Club

[www.escuelalimache.pagina.gr](http://www.escuelalimache.pagina.gr)

# TAEKWON-DO ITF



## SOLICITUD COLABORACIÓN

**“Taekwon-Do una Disciplina de Vida para Todos”**

**CORTESÍA – INTEGRIDAD – PERSEVERANCIA – AUTOCONTROL  
– ESPÍRITU INDÓMITO**



# Escuela Limache RedLine-Do



El Centro Escuela Red Line-Do es un salón de Entrenamiento avalado por una Institución sin fines de lucro, como lo es un Junta de Vecinos y un Club Deportivo Federado.

**Ubicación: Pje. "Atardecer # 607 con Calle Bueras", Población Andrés Bello  
Limache Viejo**

*Club Deportivo "Redline-Do"*

Rut: En trámite

Pers. Jurídica nº: En trámite

## Directiva:

Presidente/a: Srta. María José Hernández

Secretario/a: Sra. Rita Silva

Tesorero/a: Sra. Elizabeth Garrido

Director de Docencia: Srta. Gabriela Valdivia

Director de Comunicaciones: Sr. Pedro Tapia

Director de Marketing: Sra. María Isabel Pérez



[www.escuelalimache.pagina.gr](http://www.escuelalimache.pagina.gr)



Itf Quillota



[itfquillota@hotmail.com](mailto:itfquillota@hotmail.com)



Taekwon-Do ITFQUILLOTA

**FONO: 51-29-13-51 , Héctor Núñez Silva, Administrador, Instructor**

## Junta de Vecinos Población Andrés Bello:

Personalidad Jurídica: N° 065 de Fecha 01 de Junio de 1990, Un. Vecinal N°9, comuna de Limache

Directiva:

Presidenta: Maritza Ahumada Ahumada, Rut: 07.876.735-9, teléfono

Secretaria: Nancy del Pilar Abarzua Carrillo, Rut: 10.202.432-K

Tesorera: Doraliza del Carmen López Carrasco, Rut: 08.171.595-5

## **¿Qué Beneficios puede traer la práctica del Taekwon-Do?**

El Taekwon-Do es un Arte Marcial moderno de autodefensa universal en el cual podemos desarrollar nuestras capacidades, tanto físicas como espirituales, llevándonos a un estado de equilibrio como ser humano. Desde la antigüedad las artes marciales han demostrado que son capaces de darnos mayor potencial físico, más control y coordinación motora de nuestro cuerpo y así al llegar a una edad más prolongada teniendo una mejor calidad de vida. En el plano espiritual las artes marciales nos conectan con nuestra fuerza interior, equilibrándonos. En un mundo donde el entorno social en el cual vivimos está saturado de miedos, agresividad, tensiones y estrés, necesitamos de un método por el cual podamos desarrollar integralmente al ser humano y erradicar estos males y enfermedades que tanto nos aquejan.

Es muy importante que sobre estos aspectos pensemos en entregar herramientas positivas a nuestros niños, jóvenes y adultos. Formando a través del Taekwon-Do un ser conectado con su entorno natural y social, pero lo más importante conectado positivamente con su esencia interior y emocional.

Somos un arte marcial formativo, donde cada persona es importante, tanto en edad de ser un deportista de alto nivel o no, ya que cuenta con una categoría de entrenamiento, donde las técnicas, disciplina y valores son muy bien implementados, y así cada practicante se transforma en un campeón nato.

### **El Taekwon-Do en las diferentes Etapas del Ser Humano**



## ***Taekwon-Do en los niños:***

*“La semilla, la savia vital de la vida, aquí comienza todo”.*



En el Taekwon-Do y las artes marciales en general, es conveniente que promuevan su práctica partir de los 6 años en adelante, ya que, los niños a esa edad son muy receptivos,

toda la información que recogen la pueden absorber de buena o mala forma, es por ello que, como educadores nuestro deber es enseñarles desde pequeños, valores y principios, que si bien están acompañados de un trabajo sistemático y técnico, como lo dictan los parámetros de la disciplina, a ellos se les facilita el aprendizaje ya que el método es lúdico, entendemos que los niños les encanta jugar y por ende, les enseñamos jugando pero también dándoles a conocer la disciplina en el arte ejercida con seriedad, sin dejar de lado el juego, el cual es muy importante en su etapa de aprendizaje.

Existen muchos temas hoy en día dentro del ambiente social en el cual podemos ayudar a los niños. La obesidad, agresividad, el maltrato, violencia intrafamiliar y sobre todo el bullying que actualmente se ve mucho en los colegios y hasta en los mismos hogares.

Como educadores de la disciplina, trabajamos para que esto pueda ser controlado. La Autoestima en los niños es sumamente importante para su desarrollo interno, porque pensamos en el futuro y su condición de persona

y como pueda llegar a desenvolverse en un mundo y en un sistema muchas veces tan inhóspito. Un profesor puede enseñar tipos de actividad física, lo cual es muy positivo, nosotros complementamos esa actividad con una enseñanza aún más profunda, enfocada en sus emociones. Los niños o niñas de carácter introvertido, aprenden a tener seguridad y hacer valer sus ideas. Los niños de carácter agresivo o violento, mal llamados “niños problema”, aprenden disciplina y autocontrol; aprenden a proteger y respetar a sus pares, se sienten integrados al grupo. En Taekwon-Do, impartimos valores y principios, un estilo de vida.

### ***Taekwon-Do en los Pre-Adolescentes y Jóvenes:***

*“La etapa de la rebeldía y la formación del carácter”.*



A medida que los preadolescentes se desarrollan, tienden a no controlar sus impulsos, físicamente el preadolescente comienza a cambiar, crece y se prepara para una nueva etapa de su vida sumando a este proceso cambios hormonales y psicológicos, lo cual terminará formando su propio carácter

individual. Esto es propio de la naturaleza y por ende algo normal en el ser humano. Debido a esta razón, se expande más la conciencia y empiezan a tener más opiniones, decisiones, pensando en qué rumbos tomar y es ahí donde la preocupación de los padres también crece: los círculos sociales que frecuentan, las amistades, el alcohol, las drogas y la delincuencia.

En este ámbito reforzamos nuestra enseñanza usando ejemplos de vida de otras personas o de nosotros mismos. Compartir experiencias en muchos casos ayuda, los orientan. Con la práctica del Taekwon-Do ayudamos a que enriquezcan su aprendizaje integral productivo y constructivo, enfocando sus potencialidades y reforzando su carácter para que sean capaces de decidir por caminos virtuosos lejos de malas influencias.

### ***Taekwon-Do en los adultos:***

*“Un Ejemplo y un estilo de vida”.*



Por lo general, en los niños es muy común ver que toman una tendencia de crear héroes y/o personajes ficticios en su vida. Buscan ejemplos a seguir, guías que los orienten, referentes, etc.

La práctica del Taekwon-Do en los padres, ayuda a los niños a ver que los verdaderos héroes pueden ser sus propios padres.

El Adulto debe erradicar la mala idea de que ya no está en edad, que es viejo, etc. Personalmente, he tenido compañeros en la disciplina que tienen 30, 40 y hasta 50 años y no más de 3 o 4 años de práctica, aprendiendo que todavía pueden lograr metas paralelas con su trabajo.

Por otro lado tenemos que entender que no solo el entrenamiento del Taekwon-Do se lleva en el lugar de práctica, sino que, debemos llevar esta a todas partes, la forma de interactuar con nuestros pares, siendo un estilo de vida, no solo una práctica física sino también mental. Por otro lado, la práctica en los adultos, si bien la exigencia no es la misma, los ayuda periódicamente, teniendo más vitalidad, erradicando los malestares del diario vivir.



Actualmente la gente solo se levanta para ir a trabajar, llega para dormir y luego levantarse día tras día. A esto se suma la mala alimentación (comida rápida), el estrés laboral, tabaquismo y cafeína en exceso, etc. Esto tiene como consecuencias enfermedades cardíacas, respiratorias, musculares, nerviosas, etc. Por lo mismo, nosotros rompemos con la rutina y hacemos el cambio a través de la actividad física y la disciplina de vida.

## *Taekwon-Do en las mujeres:*

“Un Arte Marcial para proteger”



La violencia en la mujer es un problema transversal, afecto a todos los sectores de la sociedad. Por desgracia en nuestro país hay muchos hombres que asumen posesión de poder a través de la violencia y el miedo. El comportamiento de estos individuos obedece a factores psicológicos, situaciones traumáticas o mala formación que acarrear desde su infancia o adolescencia, muchas veces potenciados por el uso de drogas o alcohol. La mujer termina siendo víctima de estos horribles hechos y la marcan de por vida, que en muchos casos sin ninguna oportunidad de poder cambiar esto.

Es por ello que en estos casos tan críticos el Taekwon-Do asume su rol de Arte Marcial en su más pura esencia y es el de ser un arte para la autodefensa humana. El Taekwon-Do en su faceta de defensa personal es un Arma muy efectiva y potente. Entregando a sus practicantes herramientas contundentes para proteger su integridad física usando nada más que su propio cuerpo. Esto va acompañado de una seria preparación mental para que la estudiante pueda dosificar sus niveles de fuerza en situaciones determinadas tales como: violencia física, ataque delictual y ataque sexual.



Todo esto tiene como objetivo desarrollar en la mujer mayor autoestima, formando en ella un carácter fuerte, obteniendo todo el potencial que tienen escondido y principalmente convirtiéndolas en mujeres activas, felices y plenas sin perder su maravilloso encanto femenino.

### ***FEDERACIONES QUE AVALAN PROYECTO***

***Federación Internacional de Taekwon-do ITF***

***Federación de Taekwon-Do de Chile – FETACHI***

***Alianza de Taekwon-Do de Chile***

***Academia REDLINE-DO Quillota***

***Club Deportivo Red Line-Do Limache***

***Junta de Vecinos Población Andrés Bello, Limache***

***Academia Kidokwan Quilpué***

## *Beneficios Físicos y Mentales del Taekwon-Do*

### *Objetivos Específicos*



La buena práctica del Taekwon-Do y los beneficios con que ella trae son:

- Ayuda a conseguir un buen estado físico
- Ayuda a la concentración
- Construye una mejor autoestima y confianza en sí mismo.
- Ayuda a enfrentar problemas como asma, hiperactividad, déficit atencional, etc.
- Obtiene más control de sí mismo.
- Compañerismo y solidaridad, mejorando las relaciones sociales.
- Elimina el stress.
- Aumenta la flexibilidad.

- Los niños se vuelven más disciplinados.
- Se crean buenos hábitos en cualquier ambiente social.
- Los practicantes empiezan a tener metas personales y perseveran en ello.
- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Aumenta la resistencia y fuerza muscular.
- Con la práctica del Taekwon-Do se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad y amor al prójimo.

Al hacer una actividad física, poner en práctica un arte marcial en nosotros, activamos un poder interno dentro de cada uno, nos hace más proactivos, más vivos, nos saca del sedentarismo, nos hace personas más resilientes, con más espíritu luchador, con ganas de aprender, de enseñar, de llevar esto a otra gente que lo necesite, ésta es la principal razón por la cual las artes marciales han subsistido por tanto tiempo, es una forma milenaria de mantenerse en forma tanto física como psicológicamente.

Este proyecto lleva como nombre **“Taekwon-Do una Disciplina de Vida para Todos”**, porque mi deseo es llevarlo a donde la gente lo necesite, y a todos los sectores sociales, unificando a toda la comunidad sin diferencias de edad, raza, sector social o creencia religiosa. ya que, creo según mis convicciones que el aprendizaje del Taekwon-Do es sin restricción ni discriminación para nadie, además que este arte no se basa solamente en patadas o puños, sino en algo más trascendental, ser buenas personas y más saludables, buenos hijos, compañeros, amigos y sobre todo mejores humanos,

***“El cielo no es para nadie en particular, sino para cada uno de nosotros”***

**General Choi Hong Hi**

**(1918-2002)**

**Fundador del Taekwon-Do**



## ANTECEDENTES TÉCNICOS DE LA DISCIPLINA

### CICLO DE COMPOSICIÓN DEL TAEKWON-DO

El Taekwon-Do para que se aproveche en su máxima expresión, debe llevar pasos a seguir, los cuales llamamos “composición” :

- Acondicionamiento Físico.
- Técnicas Básicas.
- Combate.
- Defensa Personal.
- Formas.

***Acondicionamiento Físico:*** Ejercicios que van aumentando gradualmente y según la condición física de cada persona, tenemos que tener muy presente que la exigencia no es la misma para un niño o un adulto. Se empieza de algo muy simple como trote suave, abdominal, flexiones, saltos, etc... así nuestro cuerpo empieza a tomar calor y podemos evitar lesiones evidentes más aún dependiendo como se decía de la exigencia.

***Técnicas Básicas:*** Son básicamente técnicas de Taekwon-Do, puños, bloqueos, ataques, contraataques, avanzando o retrocediendo, desplazando según la ocasión lo amerite.

***Combate:*** Esto entra en la parte competitiva del Taekwon-Do y primeramente se da a conocer a los niños jugando y sin contacto, hasta que empiecen a perder el miedo de a poco y el contacto se produce aunque es

muy leve, en los adultos se ve un poco más de contacto y aunque a veces lo vemos fuerte, va regido por puntaje, un árbitro y jueces de esquina y mesa, también existe la descalificación si el competidor comete alguna falta o golpe bajo.

***Defensa Personal:*** Todas las personas o la gran mayoría llegan a las Artes Marciales para saber defenderse y aprender técnicas que le ayuden a eso. Consta primeramente de un acondicionamiento leve, moviendo articulaciones y músculos para evitar lesiones más específicas, como esguinces en las muñecas o tobillos. Se empieza por aprender los zafes, las salidas para luego continuar con las palancas, llaves, etc...

***Formas:*** En Taekwon-Do ITF los llamamos “TUL”, que significa formas, está es la más importante dentro del tkd, ya que, es la piedra angular dentro de este arte marcial, aquí ocupamos las técnicas básicas y también llevan cierta cantidad de movimientos, aquí ocupamos la relajación y la explosión del cuerpo, ocupando al 100% la potencia de nuestro cuerpo, del cual se consigue mediante la cadera.

También ponemos en práctica el uso de la meditación que sirve para la relajación, descansar nuestro cuerpo y nuestra mente, conectarnos con nuestro yo interior, es importante que exista un equilibrio entre lo físico y lo espiritual.

## **SIGNIFICADO DE LOS GRADOS**

El Taekwon-Do tiene un sistema de grados el cual nos insta a perseverar en nuestras metas, tanto dentro de este como en otros ámbitos de nuestra vida, la preparación va a partir del cinturón blanco hasta el primer cinturón negro que lo denominamos 1° DAN y es aquí donde comienza el verdadero camino del Taekwon-Do. Existen 9 cinturones negros.

## **DURACIÓN DE UNA CLASE DE TAEKWON-DO**

La duración de las clases recomendadas se divide según las edades de las personas, en el caso de los niños, solo basta con una hora, dos o tres veces por semana. Para los jóvenes y adultos, va entre una hora y media o dos horas según las exigencias que esto imponga, al igual que las mujeres, los seniors dependiendo de su capacidad física y el esfuerzo que puedan sostener, su entrenamiento es gradual y sistemático.

## **LUGAR DE PRÁCTICA DE TAEKWON-DO**

El lugar de práctica debe ser acogedor, amplio, que tenga buenas vibras, a esto lo llamamos “Dojang”, que consta de un tatami, que es un piso especial para los que practican artes marciales, implementos, tales como palmetas, pads (indumentaria para combate), protecciones, colchonetas, etc....también debe ser un ambiente cálido, donde nos conocemos e interactuamos con otras personas que se convierten en nuestros compañeros, camaradas, hermanos del Taekwon-Do y nuestro Instructor o Maestro.

Finalmente el Taekwon-Do, no es solamente puños y patadas, sino, un estilo de vida y el cual usamos en nuestra forma de expresarnos dentro y fuera del lugar de práctica y es eso lo que nos hace diferentes del resto, aprendemos a defendernos, pero también valores y principios y lo más importante, el “DO”, que es el camino o arte y cómo podemos apreciar el Taekwon-Do no solo va dedicado para los más jóvenes sino para todos en especial, todas las personas lo practican día a día en los colegios, empresas, gimnasios y hasta en los mismos hogares, por eso, no es excusa limitarnos a no poner en practica todas estas herramientas, sin duda alguna, nuestro cuerpo físico obtendrá muchos beneficios y nuestra parte espiritual también.

# TRAYECTORIA ORGANIZATIVA

En un club con una trayectoria tan corta como la nuestra podemos presumir de una gran capacidad de organización, entre ellas podemos mencionar la de actividades en la zona de rifas, platos únicos, ventas de completos, venta de alimentos en general ( cocadas, queques, etc.) todo con motivo de poder financiar el transporte para las competencias deportivas que somos presente.

## Próximo Evento a Solicitud Colaboración a Favor de nuestros Estudiantes LIMACHE

### Torneo Internacional de Puerto Montt.

Sábado 28 de Junio 2014: Torneo Abierto Artes Marciales

Domingo 29 de Junio 2014: Torneo Taekwon-Do Tradicional ITF

### Nuestros Competidores:

- 1) Héctor Núñez Silva
- 2) Renato Núñez Silva
- 3) Amanda Hernández
- 4) María José Hernández
- 5) Yoel Olmos
- 6) Matias Aravena
- 7) Lisset Tapia Vega
- 8) Yaritza Olivares Garrido
- 9) Facundo Pastrán

Datos Participantes y Logros Obtenidos: [www.escuelalimache.pagina.gr](http://www.escuelalimache.pagina.gr)



# COPA PUERTO MONTT

## 7° OPEN



**29 DE JUNIO**

AUSPICIA: INSTITUTO NACIONAL DEL DEPORTE X REGION  
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE PUERTO MONTT



# MARATON 950-PTO MONTT-CHILE

ORGANIZA : ASOCIACION TAEKWON-DO ITF X REGION

FONO 56-9-62686904

EMAIL:CONTACTO@FETACHI.CL

# OBJETIVOS PARA LAS TEMPORADAS VENIDERAS

Si bien los objetivos deportivos ya se han comentado, que son acudir al mayor número de pruebas de la mayor relevancia posible, en los otros campos donde el club toma parte se marcan los siguientes objetivos a corto plazo:

- A nivel organizativo lograr una cuota de 50 socios practicantes y fomentar el auge de nuestra escuela deportiva.
- Colaborar en la organización de algún otro Torneo.
- Organizar un campus de entrenamiento adecuado con el equipamiento necesario en todas nuestras sedes para poder tener un total y exitosa práctica del deporte que tanto amamos junto con poder fomentar el deporte en nuestra Autonomía y atraer a nuestra ciudad deportistas de todo el país.
- Establecer un proyecto de futuro apoyado en las colaboraciones de las instituciones y en las empresas.
- Como principal objetivo deportivo, a nivel colectivo, es ascender y poder participar en torneos internacionales fuera del país representando a Chile trayendo importantes triunfos a nuestro país.

## Solicitud de Patrocinio

### Implementos Necesarios para una Buena Práctica

- A) TATAMI: Por placa 1 x1 . \$ 12.900: \$250.000
- B) PADS DE COMBATE (4 Pares conjunto Protecciones de goma): \$250.000
- C) IMPLEMENTACIÓN VARIAS (Palmetas, Focos, Escudo de Potencia, Colchonetas, Pera de Velocidad, Elongador de piernas, Saco ): \$250.000

## **CONTRAPRESTACIÓN QUE OFRECEMOS A CAMBIO DE LA COLABORACIÓN DE SU MARCA.**

- **Difusión de su imagen de marca en nuestro material, tanto en competiciones como en entrenamientos, a lo largo de todo el territorio Nacional e Internacional, ámbito en el que desarrollamos nuestro Deporte.**
- **Aparición en medios de comunicación locales y autonómicos vinculándonos directamente con su marca, en incluso en alguna revista del sector de tirada nacional. (Véase anexo de recortes de prensa para comprobar la gran difusión que se está obteniendo en determinados medios y que se está trabajando para obtenerla en otros)**
- **Promocionar y recomendar su marca tanto dentro del club como en el ámbito de las instalaciones Deportivas en las que entrenamos o trabajamos (gimnasios, piscinas, pistas de atletismo y cursos y conferencias).**
- **Publicidad dentro de nuestra página web ([www.escuelalimache.tk](http://www.escuelalimache.tk) ...en construcción)**

**Anexos:**

## "Semillas para el futuro" brillan en taekwondo

Una excelente participación, en el Torneo Nacional de Taekwondo, tuvo la Academia "Semillas para el futuro" de Quillota, que tres veces por semana entrena en la sede de la Unión Comunal de Quillota, a cargo de los profesores Víctor Vásquez y María Teresa Herrera.

El torneo se desarrolló en dependencias del Colegio Apumanque de La Calera, lugar donde se dieron cita academias que practican esta disciplina y que provenían del norte y del sur del país y, así también, de comunas cercanas como Quilpué y La Cruz.



Los deportistas quillotanos lograron varias medallas y en la imagen aparecen, Gonzalo Henríquez, Javier Arce Mercado, Gabriela Castro, Alberto Riquelme, Jesús Álvarez, Renato Núñez, David Castillo, José Chacón, Cristian Lizama, Valentina Castillo y Lukas Muñoz.

Fuente: Diario el Observador.

128

Tiro Libre

tiqullota@observador.cl  
36 - Quillota - La Cruz

### Taekwondistas quillotanos destacan alcanzando lugares nacionales

**Torneo desarrollado en La Serena**

Una excelente participación, en el Campeonato Nacional de Tae Kwon-Do ITF desarrollado en La Serena, tuvo la academia quillotana "Semillas para el futuro", a cargo de los instructores María Teresa Herrera y Víctor Vásquez.

El evento deportivo denominado "Legado Juan Pablo Sabalain", se desarrolló en el Coliseo Deportivo de la ciudad de La Serena, en la Región de Coquimbo, hasta donde llegaron los mejores quillotanos, quienes tuvieron una intensa preparación para el certamen.

Las modalidades desarrolladas durante la realización del evento correspondieron a Matsoki (combate) y Tul' (formas). En ambas, todos los chicos participaron y obtuvieron medallas nacionales en sus categorías desde los 5 hasta los 17 años, lo que los hace partícipes del ranking de Federación de Tae Kwon Do de Chile, Fetrech.

El semillero quillotano de destacada participación, está compuesto por Javier Arce Mercado, Inti Vásquez, Jesús Álvarez, Alberto Riquelme, David Castillo, Héctor Núñez, Renato Núñez y Mauricio Pina.

La academia quillotana "Semillas para el futuro" viajó a La Serena a cargo de los instructores María Teresa Herrera y Víctor Vásquez.

**Comenzó funcionamiento de gimnasios del estadio para uso social**





Fuente: Fotografías Actividades Extra-programáticas (Recaudación Fondos)





