

Podstawowe informacje o TAEKWON-DO dla grupy początkującej

Czym jest taekwon-do?

Taekwon-do jest koreańską sztuką walki i samoobrony.

W dosłownym tłumaczeniu taekwon-do oznacza:

TAE (*te*) – skakanie i loty w powietrzu, kopnięcia i gwałtowne uderzenia nogami;

KWON (*kfon*) – ciosy, uderzenia, niszczenie ręką lub pięścią;

DO (*do*) – drogę, sposób postępowania, sztukę, filozofię.

Twórca Taekwon-do.

Generał Choi Hong Hi (*czoj hong hi*) ur. 1918 Korea

1955- po raz pierwszy użyto nazwy Taekwon-do

1966 – powstanie ITF (Międzynarodowej Federacji Taekwon-do)

Zasady Taekwon-do.

1. **Ye Ui** (*je ji*) – grzeczność
2. **Yom Chi** (*jom czi*) – uczciwość
3. **In Nae** (*ine*) – wytrwałość
4. **Guk Gi** (*guki*) – samokontrola
5. **Baekjul Boolgool** (*bekdżul bulgul*) – odwaga

Przysięga Taekwon-do

1. Będę przestrzegał zasad taekwon-do.
2. Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.
3. Nie będę nazywał swoich umiejętności.
4. Będę wspierał wolność i sprawiedliwość.
5. Będę wspierał pokój.

Sala treningowa Do Jang (do džang)

Regulamin sali Do Jang:

1. Zakaz palenia tytoniu.
2. Unikanie nieuzasadnionych rozmów.
3. Wykonywanie jakichkolwiek ćwiczeń tylko za zgodą instruktora.
4. Zakaz noszenia obuwia.
5. Wykonanie ukłonu przed każdym wyjściem i wejściem.
6. Zakaz spożywania napojów alkoholowych i żywności.

Strój do ćwiczeń Do Bok

Składa się z:

Sang-i – bluzy koloru białego, posiadającej na lewej piersi emblemat ITF a na plecach nadruk w kształcie „drzewka”, którego pień tworzy napis Taekwon-do w języku koreańskim zaś korona w języku angielskim.

Ha-i – spodni koloru białego, sięgających kostek, z napisami ITF na wysokości kolan.

Ti – szerokości 5 cm w kolorze odpowiadającym poziomowi zaawansowania, długości pozwalającej na pojedyncze opasanie tułowia i luźno zwisających końcach długości ok. 40-60 cm.

Stopnie w Taekwon-do

W Taekwon-do istnieje **19 stopni** : dziesięć uczniowskich **CUP** (*kup*) i dziewięć mistrzowskich **DAN** oznaczone kolorem pasa w następujący sposób:

10 cup – pas **biały**, oznacza bezradność i niewinność początkującego ucznia, stawiającego pierwsze kroki w Taekwon-do;

9 cup pas biały z żółtą belką;

8 cup – pas **żółty**, oznacza ziemię, z której roślina kiełkuje, wypuszcza pierwsze pędy i umacnia korzenie tak jak umacniają się podstawy Taekwon-do u ćwiczącego adepta;

7 cup – pas żółty z zieloną belką;

6 cup – pas **zielony**, oznacza intensywny rozwój rośliny tak jak rosące umiejętności w Taekwon-do;

5 cup – pas zielony z niebieską belką;

4 cup – pas **niebieski**, oznacza niebo, w kierunku którego roślina pnie się i rozrasta w potężne drzewo tak jak wzrastają i umacniają się umiejętności ćwiczącego;

3 cup – pas niebieski z czerwoną belką;

2 cup – pas **czerwony**, oznacza niebezpieczeństwo, ostrzega adepta, by przestrzegał zasadę samokontroli i ostrzega ewentualnego przeciwnika by nie podejmował z nim walki

1 cup – pas czerwony z czarną belką.

I-IX DAN – pas **czarny**, przeciwieństwo bieli, symbolizuje dojrzałość i przebiegłość ćwiczącego oraz symbolizuje odwagę i odporność na strach przed „ciemnością” zła.

Tzw. „belki” na pasach mają szerokość 5 mm i są naszyte 5 cm od końca pasa na jednym z jego końców.

Posiadaczy stopni uczniowskich nazywamy **Jeja** (*dżedża*), stopni I-III DAN **Boosabum** (młodszy instruktor), IV-VI DAN **Sabum** (instruktor), VII-VIII DAN **Sahyum** (mistrz), IX DAN **Saseong** (wielki mistrz).

Strefy ciała.

Nopunde – wysoka od szyi w górę

Kaunde – średnia od pasa do szyi

Najunde (*nadzunde*) - niska poniżej pasa

Liczebniki koreańskie:

Hana – jeden

Tul – dwa

Set – trzy

Net – cztery

Dasot – pięć

Yasot – sześć

Ilgop – siedem

Yodul – osiem

Ahop – dziewięć

Yol – dziesięć

Podstawowe zwroty na treningu:

Charyot (*czariot*) – baczność

Kyong Ye (*kjungie*)- ukłon

Junbi (*czubi*) – gotowość

Si Jak (*siczak*) – rozpocząć

Swiyo (*szjo*) – przerwa

Sogi – pozycja

Junbi sogi – pozycja gotowości

Charyot sogi – pozycja do ukłonu

Naeryo – dół

Ollyo – góra

Yop – bok

Ap – przód

Jirugi (*czirugi*) – uderzenie pięścią

Makgi – bloki

Chagi (*czagi*) – kopnięcia

Twimyo (*timjo*)– wyskok

Ap joomuk – przednia część pięści

Sonkal – zewnętrzna część dłoni

An palmok – wewnętrzna część przedramienia

Bakat palmok – zewnętrzna część przedramienia

Techniki ręczne:

Ap joomuk kaunde jirugi – uderzenie pięścią w przód na strefę środkową

Bakat palmok najunde yop makgi – boczny blok zewnętrzną częścią przedramienia na strefę niską

Sonkal najunde yop makgi – boczny blok zewnętrzną częścią dłoni na strefę niską

An palmok kaunde yop makgi – boczny blok wewnętrzną częścią przedramienia na strefę środkową

Hechyo (checcio) makgi – podwójny niski blok

Techniki nożne:

Apcha busigi (Ap Chagi) – kopnięcie w przód

Apcha ollygi – wymach prostą nogą do góry

Golcho ollygi - wymach prostą nogą do góry i na zewnątrz

Yopcha ollygi – wymach prostą nogą w bok

Dollyo Chagi – kopnięcie okrężne

Pozycje

Charyot Sogi

Pięty stóp złączone, palce stóp pod kątem ok. 45 °, nogi wyprostowane, ramiona lekko ugięte w linii bocznej tułowia ok. 30 cm od bioder, wzrok skierowany przed siebie

Narani Junbi Sogi

Stopy równoległe na szerokości barków liczone od zewnętrznych krawędzi stóp, ramiona ugięte w łokciach, pięści 5 cm od siebie i 7 cm od pasa.

Gunnun Sogi

Stopy na szerokości ramion (centralne linie stóp) przesuniętych względem siebie o ok. 1 ½ do 2 szerokości ramion (mierzymy od palców stopy przedniej do palców stopy tylnej). Przednia noga lekko ugięta, tak aby rzepka kolana była nad piętą. Tylna noga wyprostowana, stopa skręcona 25° na zewnątrz. Ciężar ciała równomiernie rozłożony.

Niunja Sogi

Stopa nogi przedniej skręcona do środka ok. 15° i ugięta w kolanie jak w pozycji Gunnun Sogi. Stopa nogi tylnej także skręcona ok. 15° w przód ale od linii bocznej (prostopadłej do kierunku ruchu), noga ugięta tak by rzepka kolana była w linii w palcami stopy. Stopy oddalone o ok. 1-1 ½ szerokości barków (od palców stopy przedniej do zewnętrznej krawędzi stopy tylnej). Ciężar ciała 30 % na przedniej nodze i 70 % na tylnej nodze. Tułów lekko bokiem do kierunku ruchu (ok. 45°)