

# Přehled teorie 7.- 4.kup

## POSTOJE

- **Goburyo sogi** - provádí se na jedné noze, která je v koleni pokrčená, druhá noha se chodidlem téměř dotýká kolena stejné nohy a její koleno je v úhlu 45 stupňů.
- **Gojung sogi** - postoj podobný niunja sogi, ale délka je měřena od špičky přední nohy k vnitřní hraně chodidla zadní nohy.
- **Kjocha sogi** - obě nohy jsou pokrčeny, kolena směřují od sebe, chodidla jsou za sebou, přičemž zadní noha je na špičce.
- **Moa sogi** - špičky a paty jsou u sebe, kolena napnutá, tělo rovně.

## Zásady pro cvičení tulů:

- Vzor by měl začínat a končit přesně na tomtéž místě. To ukazuje na přesnost předvádějíciho,
- Správný postoj a směr musí být dodržen po celou dobu cvičení,
- Svaly těla by měly být buď napjaté nebo uvolněné při vlastních kritických momentech cvičení,
- Cvičení by se mělo provádět v rytmickém pohybu bez strnulosti,
- Pohyby by měly být zpomalené nebo zrychlené podle návodu,
- Každý vzor by měl být dokonalý, než se přejde k dalšímu !!!

Žáci by měli znát účel každého pohybu a provádět každou techniku s realitou.

## ZNALOSTI NA JEDNOTLIVÉ TECHNICKÉ STUPNĚ

### 7. kup

Chonji tul  
Dangun tul  
Sambo matsogi

### 6. kup

Dangun tul  
Dosan tul  
Sambo matsogi  
Ibo matsogi

### 5. kup

Dosan tul  
Wonhyo tul  
Sambo matsogi  
Ibo matsogi

### 4. kup

Wonhyo tul  
Yulgok tul  
Ibo matsogi  
Ilbo matsogi  
**Test síly:** apcha tirugi

## VÝZNAM TULU

**Dan-gun tul** - Tul je pojmenován po svatém Dan-Gunovi, legendárním zakladateli Koreje v roce 2333 před Kristem. Dan-Gun sestoupil podle pověsti z nebe. Tento tul se učí nositelé technického stupně 8. kup. Skládá se z 21 pohybů.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
  02. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  03. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
  04. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  05. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
  06. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  07. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  08. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  09. Niunja so sang palmok makgi
  10. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  11. Niunja so sang palmok makgi
  12. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  13. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
  14. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi  
(rytmus : pohyby 13. a 14. jako spojené techniky)
  15. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
  16. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
  17. Gunnun so bakat palmok chukyo makgi
  18. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
  19. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
  20. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
  21. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
- Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

**Do-san tul** - Do-San byl pseudonym korejského vlastence Ahn-Chang-Hoa (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a antijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost. Tul si osvojují nositelé 7. kupu (žlutozelený pás). Obsahuje 24 pohybů.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
02. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
03. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
05. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
06. Gunnun so sun sonkut tulgi
07. vyproštění, Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
08. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
09. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
11. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
13. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
14. Kaunde apcha busigi
15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi  
(rytmus : techniky 15. a 16. v rychlém sledu)
17. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
18. Kaunde apcha busigi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
20. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi  
(rytmus : techniky 19. a 20. v rychlém sledu)
21. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi

22. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
  23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
  24. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
- Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

**Won-Hyo tul** - Tul nese jméno významného mnicha, jež roku 686 po Kristu zavedl a šířil buddhismus v dynastii

Silla. Tento tul se učí nositelé 6. kupu. Je v něm zahrnuto 28 pohybů.

Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

01. Niunja so sang palmok makgi
  02. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
  03. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
  04. Niunja so sang palmok makgi
  05. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
  06. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
  07. Guburyo junbi sogi A
  08. Kaunde yopcha jirugi
  09. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
  10. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
  11. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
  12. Gunnun so sun sonkut tulgi
  13. Niunja so sang palmok makgi
  14. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
  15. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
  16. Niunja so sang palmok makgi
  17. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
  18. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
  19. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
  20. Najunde apcha busigi
  21. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  22. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
  23. Najunde apcha busigi
  24. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  25. Guburyo junbi sogi A
  26. Kaunde yopcha jirugi
  27. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
  28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
- Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

**Yul-Gok tul** - Yul-Gok byl pseudonym velkého filosofa a učenice Yil (1536-1584), přezdívaného též "Konfucius Koreje". 38 pohybů v tomto vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram tulu znamená učení.

Tul je určen pro výuku nositelů 5. Kupu.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Annun sogi
02. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi
03. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi  
(rytmus : techniky 2. a 3. v rychlém sledu)
04. Annun sogi
05. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
06. Annun so ap joomuk kaunde jirugi  
(rytmus : techniky 5. a 6. v rychlém sledu)
07. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
08. Najunde apcha busigi
09. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi  
(rytmus : techniky 9. a 10. v rychlém sledu)

11. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi
  12. Najunde apcha busigi
  13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  14. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi  
(rytmus : techniky 13. a 14. v rychlém sledu)
  15. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
  16. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi
  17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi  
(rytmus : pohyby 16. a 17. jako spojené techniky)
  18. Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
  19. Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi
  20. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi  
(rytmus : pohyby 19. a 20. jako spojené techniky)
  21. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
  22. Guburyo junbi sogi A
  23. Kaunde yopcha jirugi
  24. Gunnun so ap palkup taerigi
  25. Guburyo junbi sogi A
  26. Kaunde yopcha jirugi
  27. Gunnun so ap palkup taerigi
  28. Niunja so sang sonkal makgi
  29. Gunnun so sun sonkut tulgi
  30. Niunja so sang sonkal makgi
  31. Gunnun so sun sonkut tulgi
  32. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
  33. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  34. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
  35. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
  36. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
  37. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
  38. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
- Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

- **Sambo matsogi** (tříkrokový souboj) Počáteční fáze výuky. Tento "boj" je plně řízen (tj. předem se vzájemně ví, která technika se použije) a studenti se v něm pouze učí pohybovat směrem dopředu a dozadu v efektivní vzdálenosti od soupeře. Vzdálenost musí být vždy taková, aby měl obránce dostatek prostoru pro obranu a zároveň byl dostatečně blízko pro případný útok.
- **Ibo matsogi** (dvoukrokový souboj) Tento souboj je již určen pokročilejším studentům. Zde se také ještě jedná o plně řízený boj a smyslem je naučit studenty kombinovat zvládnuté různé techniky (nohou i rukou) v útoku i obraně. Později je možné tuto fázi nacvičovat také bez předchozí domluvy (již se podobá reálnému boji).
- **Ilbo matsogi** (jednokrokový souboj) Třetí a poslední fází řízeného boje. Cílem této výuky je naučit studenty provést efektivní obrannou techniku proti na ně vedeným útokům a následně jedinou silnou a přesnou technikou zneškodnit útočníka a zakončit boj. Později je možné tuto fázi nacvičovat také bez předchozí domluvy (již se podobá reálnému boji).
- **Ban jayu matsogi** (polovolný souboj) Pokud student zvládne všechny tři fáze řízeného boje může přikročit k výuce polovolného boje. Studenti se v tomto boji učí použít předem určený počet útočných a obranných technik (např. student dvěma technikami útočí a následně se dvěma brání a opět ...). Vše ostatní (jaká technika se použije, kterými směry je veden útok ap.) je již plně volitelné.
- **Jayu matsogi** (volný souboj) Určitým základním vrcholem ve výuce boje v Taekwon-Do ITF je nácvik volného boje. Zde již není vůbec nic řízeno, student se snaží použít proti soupeři vše co zvládl. Ani v tomto boji však při nácviku ještě nelze použít na soupeře tvrdou techniku (i když se zde používají chrániče rukou i nohou), která by mohla mít za následek zranění soupeře (pro skutečný a plnohodnotný test síly techniky studenta existuje speciální forma výuky - silové přerážení).