



Základní teorie

Taekwon-Do je naším národním sportem, je to bojové umění Koreje, které tě neučí pouze se bránit a útočit, ale nachází v tvém těle i v tvé duši skryté rezervy, odhaluje je a pomáhá ti zbavit se psychických i fyzických neduhů moderní civilizace. Je to umění boje, které se učíš proto, abys mohl z pozice síly vystupovat na obhajobu spravedlnosti, morálky a práva, na podporu slabých a utlačovaných, když již selžou všechny ostatní prostředky obrany. Tvé ruce a nohy jsou nejen součástí tvého těla, ale i tvé duše. Nikdy nesmíš zneužít umění svých paží a nohou proti duši, proti vyznání a odlišným názorům, trénuj Taekwon-Do proto, abys našel harmonii těla a duše, abys vždy jednal ve smyslu životní filozofie Taekwon-Do a svým jednáním nikdy nevrhl ani náznak stínu na jméno vznešeného posla míru a spravedlnosti, na korejské bojové umění Taekwon-Do.

Taekwon-Do - druh neozbrojeného boje, určeného pro účel sebeobranu, zahrnuje, však také způsob myšlení a života

Tae - noha, kop, skákání nebo létání pro kop nebo drcení nohou

Kwon - ruka, pěst, udeřit nebo rozbít rukou nebo pěstí

Do - umění nebo způsob, cesta životem

11. 4. 1955 - založení Taekwon -Do panem generálem **Choi hong Hi** (9. dan)

22. 3. 1966 - založena ITF (Mezinárodní federace Taekwon-Do, International Taekwon-Do Federation)

Znak ITF - pěst, krunyř želvy. Na zádech doboku strom života.

Slib Taekwon-Do:

1. Dodržím zásady Taekwon-Do
2. Vážím si mistra a Sonbe
3. Taekwon-Do nikdy nezneužiji
4. Dodržím svobodu a pravdu
5. Budu dodržovat mír

Zásady Taekwon-Do:

- **Zdvořilost** - dodržovat zásady zdvořilosti (např. podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost, rozlišovat instruktora od žáka, starého od mladého, zacházet s věcmi slušně).
- **Čestnost** - člověk musí být schopen určit co je správné a špatné a má-li špatné svědomí musí se cítit vinen.
- **Vytrvalost** - aby se něčeho dosáhlo, ať už je to mistrovský stupeň nebo dokonalost techniky, musí si člověk stanovit cíl a potom stále vytrvat (rovněž každou potíž překonávat vytrvalostí),
- **Sebeovládání** - Ať se člověk představuje ve volném sparingu nebo při osobních záležitostech. Ztráta sebekontroly při volném sparingu se může ukázat jako nebezpečná jak pro žáka, tak i pro protivníka. Neschopnost žít nebo pracovat podle svých schopností nebo zájmů je také nedostatek sebeovládání. Podle Lao C: "Silnější je osoba, která zvítězí sama nad sebou, spíše než nad někým jiným".
- **Nezkrotný duch** - "Zde leží 300, kteří splnili svoji povinnost", to je prostý epitaf pro jeden z největších činů odvahy známých lidstvu. Tváří v tvář převaze Xerxese, ukázali Leonides a jeho tři sta Sparťanů světu smysl nezkrotného ducha. Projeví se, je-li odvážná osoba a její názory postavena proti drtivé převaze. Seriózní žák Taekwon-do bude vždy skromný a čestný. Je-li postaven tváří v tvář nespravedlnosti, bude jednat s válečnickými stranami úplně beze strachu a váhání, s nezkrotným duchem, bez ohledu na to, s kým a s jakým počtem. Confucius řekl: "Je skutkem zbabělosti, nepromluvit proti ne-spravedlnosti". Jak historie

dokázala, ti, kdo sledovali své sny opravdově a vytrvale s nezkrotným duchem, nikdy neselhalí při dosažení svých cílů.

Zásady chování v tělocvičně:

1. Při vstupu do tělocvičny se ukloníme
2. Na tréninky chodíme včas
3. V tělocvičně nejíme
4. Cvičíme výhradně v doboku (cvičební úbor) a naboso nebo ve speciální obuvi
5. Jestliže si chceme upravit oděv, otočíme se k trenérovi bokem (nalevo)
6. Nikdy se netočíme k mistrovi nebo trenérovi zády
7. V tělocvičně se sedáme pouze na zem

Složení Taekwondo:

- Základní pohyby
- Myšlenky
- Vzory
- Sparing
- Sebeobrana

SYSTÉM TECHNICKÝCH STUPŇŮ

Žákovské stupně - jsou rozlišeny pomocí barev pásků od bílého pásku to je 10 kup. Máme deset stupňů

Získaný s.	Barva pásku
10.KUP	
9.KUP	
8.KUP	
7.KUP	
6.KUP	
5.KUP	
4.KUP	
3.KUP	
2.KUP	
1.KUP	

Bílá- znamená nevinnost- tj. začínajícího cvičence, který nemá předešlé znalosti Taekwon-Do

Žlutá- označuje Zemi, ze které klíčí a kde má také své kořeny rostlinka- tj. Taekwon-Do jehož základy byly vloženy člověku a na kterých je pak třeba

Zelená- značí růst rostliny (stromu)- tj. zručnost nebo také jistou znalost či dovednost v Taekwon-Do, která se dále vyvíjí

Modrá- znamená Nebe, ke kterému rostlina roste v obrovský strom- tj. ukazuje, že trénink v Taekwon-Do se rozvíjí a postupuje

Červená - znamená nebezpečí- tj. varuje studenta Taekwon-Do, aby se cvičil v ovládnutí jak sebe tak i techniky (tj. blížící se mistrovský stupeň) a upozorňuje soupeře, aby se raději držel stranou

Mistrovské stupně - všechny pásky jsou černé barvy, přičemž počet danů je vyznačen na konci pásku římskou číslicí. Máme devět stupňů

1.DAN	I
2.DAN	II
3.DAN	III
4.DAN	IV
5.DAN	V
6.DAN	VI
7.DAN	VII
8.DAN	VIII
9.DAN	IX

Černá- opak bílé, proto označuje zralost, dobrou znalost v Taekwon-do, označuje tak nositele pásu, který je odolný a nepřijímá vůči temnotě a strachu

1. - 3.dan - pusabim (asistent instruktora)
4. - 6.dan - sabonim (instruktor)
7. - 8.dan - sajong (mistr)
- 9.dan - sašn (velmistr)

Význam pásku:

Bylo ustanoveno, že pásku má být obtáčen kolem pasu jen jedenkrát, a to na znamení:

- dosáhnout jednoho vytýčeného cíle (ohdoilkwan)
- sloužit jednomu učiteli-mistrovi s neotřesitelnou věrností (ilpyondanshim)
- dosáhnout vítězství - triumfu - naráz, "jednou ranou" (ilkyokpilsung)

Význam doboku a označení na něm:

- Dobok musí být bílé barvy, čímž symbolizuje tradiční barvu korejského národního oblečení (kroje), čistotu mysli a úmyslů
- Vepředu je znak TKD ITF - má tvar želvy, která symbolizuje dlouhověkost, nebo i tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami, přes ní je nápis TAEKWON v korejštině
- Z boku je na kalhotách zkratka ITF, je umístěna na vnějších stranách ve výšce kolen, aby bylo vždy poznat, že se jedná o cvičence TAEKWON-DO ITF
- Zezadu je korejský i anglický nápis TAEKWON-DO ve tvaru připomínající strom, tj. symbol TAEKWON-DO jakož i jeho vývoj, život a sílu
- Žádné přebytné ozdoby, sponky, apod. nejsou dovoleny

ZKOUŠKA (SIMSA)

- **Žákovské stupně** - zkoušení žákovského stupně se provádí v přiměřené tělocvičně, do níž žák náleží. Zkoušení síly je přísně zakázáno u dětí, protože při něm může dojít k poškození kosti nebo svalů.
- **Mistrovské stupně** - Zkoušení z mistrovského stupně až do 3. provádí povyšovací výbor, jež je složen z více než 3 a méně 7 členů asociace nebo federace země, z níž žáci pocházejí. Vyšší stupně, 4. až 8., jsou přezkušovány povyšovacím výborem Mezinárodní Federace Taekwon-Do (ITF). Pokud se týče 9. mistrovského stupně, musí být jednomyslný souhlas udělen zvláštním výborem, který bude složen z 9i členů, jež jsou držitelé buď 7. nebo 8. mistrovského stupně, jež jsou uznáni Mezinárodní Federací Taekwon-Do (ITF).

Poznámka: Je zvykem, že kvalifikovaný instruktor může zkoušet až do poloviny stupně, jehož je držitelem. Například držitel 4. mistrovského stupně může zkoušet až 2. stupeň a držitel 6. stupně může zkoušet až 3. stupeň.

1. Znamka projití ve zkoušce je 60 bodů.

2. Každých 10 bodů nad nebo pod znamku potřebnou na projití, znamená automatické zvýšení nebo snížení (stupně)

DISCIPLÍNY TAEKWON-DO

- **Tul** - v Taekwon-Do máme 24 tulů (technických sestav), jelikož život lidské bytosti, třeba 100 let, může být považován za 1 den ve srovnání s věčností. Proto 24 tulů reprezentuje 24 hodin, tedy 1 den nebo také celý život. Jméno tulu, počet pohybů a diagram symbolizuje buď hrdinné postavy v dějinách Koreje, nebo příklady, jež mají vztah k historickým událostem.
- **Matsogi (boj)** - fyzické použití technik útoku a obrany, získaných z tulů a základního cvičení, proti skutečně se pohybujícímu protivníkovi, při různých situacích. Je rozdělen na řízený, dohodnutý, polo-volný a volný.
- **T-ki** - speciální přerážecí techniky ve výskoku.
- **Wirok** - silové přerážení.
- **Hosin Sool (sebeobrana)** - použití různých pohybů, jež jsou získány z tulů, matsogi a základních pohybů proti náhlému útoku ozbrojeného nebo neozbrojeného protivníka.

SLOVNÍK ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Sonbenim ke kjonge - pozdrav cvičenci s vyšším technickým stupněm

Ke kjonge - pozdrav cvičenci se stejným technickým stupněm

Fube ke kjonge - pozdrav cvičenci s nižším technickým stupněm

Pusabonim ke kjonge - pozdrav 1. - 3. danovi

Sabonim ke kjonge - pozdrav 4. - 6. danovi

Číslovky - hana, tul, set, net, tas, jos, igop, jodol, ahop, jol.

Další výrazy:

Ap - vpřed

Tirugi - úder

Jop - stranou

Maki - blok

Dwit - vzad
Taerigi - sek
Kjode - změna
Sambo matsogi - tříkrokový boj
Balgode - výměna nohou
Ibo matsogi - dvojkrokový boj
Twimyo - výskok
Ilbo matsog - jednokrokový boj
Tora otočka

ONMOM – ramena přímo

PANMOM – ramena vytočena 45%

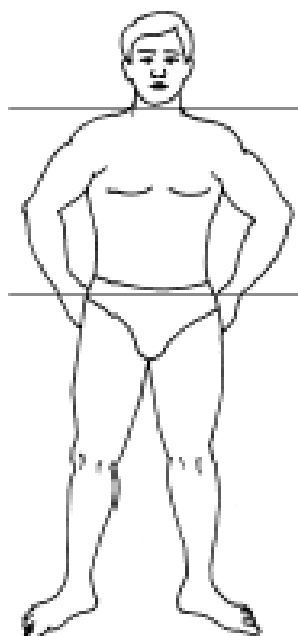
JOPMOM – úplně vytočená ramena

ZÁKLADNÍ POSTOJE

- **Cariot sogi** - postoj se používá většinou při pozdravu. Paty jsou u sebe, špičky na jednu pěst od sebe, kolena jsou napnutá, tělo rovně, lokty jsou na pěst od těla a předloktí v úhlu 30 stupňů od těla.
- **Narani sogi** - lokty mírně pokrčené, od těla přibližně 10 cm. Ruce jsou sevřeny v pěst, drženy ve výšce pasu. Od pásku jsou vzdáleny na šířku zaťaté pěsti asi 7cm, od sebe taktéž asi 5cm. Chodidla směřují rovnoběžně dopředu, vzdálená jsou na šířku ramen (vzdálenost mezi vnějšími hrany chodidel).
- **Gunnun sogi** - chodidla jsou vzdálena na šířku ramen (vzdálenost mezi palci), délka postoje je rovna jedné a půl šířce ramen (měřeno od špičky ke špičce), přední noha směřuje dopředu a je pokrčená tak, aby koleno tvořilo jednu přímku s patou kolmo k zemi, zadní noha je mírně vytočená a napnutá
- **Annun sogi** - postoj široký na jednu a půl šířku ramen (vzdálenost mezi palci), chodidla směřují rovnoběžně dopředu, kolena jsou mírně pokrčená.
- **Niunja - sogi** - půdorys postoje připomíná písmeno L. Chodidla jsou od sebe vzdálena na jednu a půl šířky ramen (vzdálenost mezi špičkou přední a malíkovou hranou zadní nohy). Přední noha je pokrčena stejně jako u gunnun sogi a zadní tak, aby koleno bylo v zákrytu se špičkou. Koleno zadní nohy je vytočeno směrem ven. Tělo je v úhlu 45 stupňů (odpovídá poloze ramen pan – mom)

ROZDĚLENÍ TĚLA

Vertikálně:



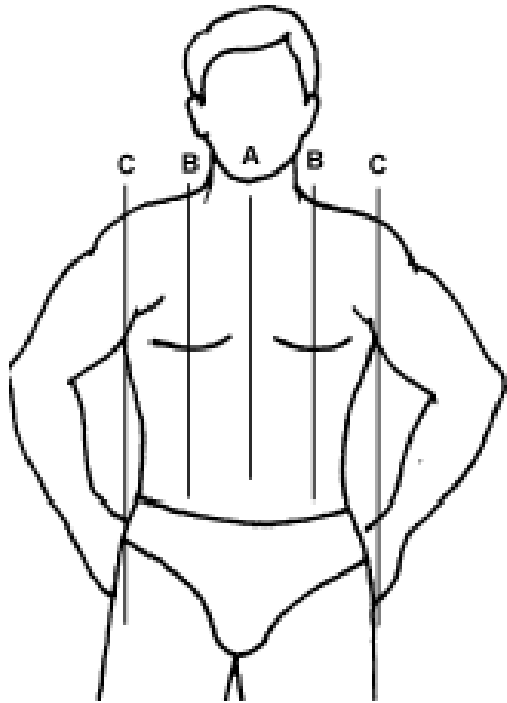
horní pásmo - NAPUNDE (od spodní části krku nahoru),

střední pásmo - KAUNDE (od krku k pasu),

spodní pásmo - NAJUNDE (od pasu dolů).

Horizontálně:

- A - osa (střed těla)
- B - střed mezi A a C
- C - okraj těla (ramene).



ÚDERY A KOPY

Údery v Taekwon-Do jsou propracovány na bázi Newtonovy fyziky, na základě dlouholetých zkušeností zakladatele tohoto bojového umění, generála Choi Hong Hi.

V Taekwon-Do existuje mnoho technik úderů, ať je to úder malíkovou hranou, loktem, otevřenou dlaní nebo sevřenou pěstí. A právě na posledně jmenované technice si můžeme dobře ukázat technickou správnost úderu. Kdybychom udeřili celou plochou pěstí, nedosáhli bychom zdaleka takového efektu, jako když udeříme jen malou ploškou, která působí při stejné velké síle mnohem destruktivnějším způsobem. Na sevřené pěstí mohou být onou malou ploškou pouhé dva klouby, a to horní klouby ukazováku a prostředníku. Na ty soustředíme i speciální trénink vedoucí k jejich zvýšené odolnosti (kliky na kloubech, údery do dřeva apod.)

Má-li být úder maximálně efektivní, musí být veden s maximální výbušností celého těla, v momentě kontaktu se síla útoku musí koncentrovat právě do výše zmíněné malé dotykové plochy, kde potom nabývá na účinku. Každý úder v Taekwon-Do je točený, to znamená, že např. pěst se během úderu přetočí tak, abychom mohli soupeře nebo překážku zasáhnout tou správnou úderovou plochou ve správném momentě. Musíme dbát na to, aby nás úder nepřetočil a my tím neposkytli soupeři výhodu vlastní dezorientace. Samotný úder by měl začít s naprosto uvolněným svalstvem, aby rychlost dosáhla svého maxima a teprve v závěrečné fázi musí dojít k napnutí veškerého svalstva. Stejně nezbytné je i správné dýchání. Před provedením úderu se nadýcháme, při úderu prudce vydýcháme polovinu obsahu plic, což nám zpevní břišní svaly. Při vydechování máme mírně sevřené rty, které zapříčiní sykový zvuk, tolik charakteristický pro toto bojové umění. Taekwon-Do ve svých obranných a útočných technikách staví především na využití nohou, jakožto maximálně účinných prostředků boje, většina kopů je podmíněna dobrou ohebností a pružností. Musí se v nich ideálně skloubit vypilovaná technika s dynamickou výbušností a rychlostí.