



## Witaj młody taekwondoko!!!



Właśnie rozpoczęła się twoja przygoda z Taekwon-do.  
I niech potrwa ona jak najdłużej – życzymy Ci, abyś zdobył czarny pas.

Na początek musisz wiedzieć co, tak naprawdę, trenujesz.

**Taekwon-do** jest sztuką walki i samoobrony bez użycia broni, a jedynie za pomocą nóg i rąk. Powstało i rozwinęło się w Korei. Nazwę Taekwon-do tworzą trzy słowa:

**태** **TAE** – oznacza: stopę, kopnięcie, uderzenia nogami,

**권** **KWON** – pięść, ciosy, uderzenia ręką,

**도** **DO** – droga, sposób postępowania, sztuka, pasja.

Klub, w którym ćwiczysz nazywa się **Dęblińska Szkoła Taekwon-do**.

Różnych ciekawych rzeczy o swoim klubie możesz dowiedzieć się odwiedzając stronę internetową **www.tkd.net.pl** lub śledząc nas na facebooku **www.facebook.com/tkddeblin**

Sala treningowa, w której się spotykamy i ćwiczymy nazywa się **DOJANG** (czytaj dodżang). W DOJANG obowiązują pewne proste zasady, których musisz przestrzegać, jeśli chcesz trenować Taekwon-do:



- 1) Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon.
- 2) Nie wolno rozmawiać, należy być skupionym.
- 3) Nie powinno się jeść i pić napojów.
- 4) Nie należy nosić obuwia (poza wyjątkowymi sytuacjami).
- 5) Nie należy nosić biżuterii, naszyjników czy zegarków.
- 6) Długie włosy należy mieć związane
- 7) Bez pozwolenia instruktora nie wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń.
- 8) Wszystkie uwagi i pytania do instruktora kierować przed i po treningu.

Przez pierwsze tygodnie treningów Twoim strojem treningowych będzie luźne sportowe ubranie: najlepiej spodnie dresowe i koszulka. Pamiętaj, że ćwiczymy na boso. Jednak jeśli na poważnie myślisz o trenowaniu Taekwon-do możesz w przyszłości poprosić rodziców, aby zakupili Ci strój treningowy - czyli **DOBOK**.

Najpierw jednak musisz zdać swój pierwszy taekwondocki egzamin na biały pas!

Pas jest częścią stroju treningowego (doboku) i noszony jest wokół bioder.

Pasy (inaczej stopnie) podzielić możemy na szkoleniowe zwane **KUP (kolorowe pasy)** i mistrzowskie zwane **DAN (czarne pasy)**.

Oto kolejno występujące po sobie kolory pasów w Taekwon-do - każdy kolor coś oznacza.



**Biały pas** (10 kup) symbolizuje **niewinność**, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-do. Oznacza również czystą, **niezapisaną kartkę**, na której dopiero Ty będziesz zapisywać swoje postępy i dokonania w Taekwon-do.



**Półżółty pas** (9 kup) oznacza się przez naszycie na pasie białym, żółtej belki o szerokości 0,5 cm w odległości 5 od końca pasa.



**Żółty pas** (8 kup) jest symbolem **ziemi**, w której roślina zapuszcza korzenie. Jest to początek drogi w zdobywaniu umiejętności i wiedzy z zakresu Taekwon-do.



**Półzielony pas** (7 kup) oznacza się przez naszycie na pasie żółtym, zielonej belki o szerokości 0,5 cm w odległości 5 od końca pasa.



**Zielony pas** (6 kup) symbolizuje zieloną **roślinkę**, która już wykiełkowała i rośnie coraz wyżej w górę, stając się coraz silniejszą i coraz bardziej dojrzałą. Dla taekwondoki zielony pas oznacza wzrastające umiejętności i wiedzę.



**Półniebieski pas** (5 kup) oznacza się przez naszycie na pasie zielonym, niebieskiej belki o szerokości 0,5 cm w odległości 5 od końca pasa.



**Niebieski pas** (4 kup) symbolizuje **niebo**, do którego wzrasta roślina, podobnie też wzrastają postępy trenującego. Taekwondoka z niebieskim pasem ma coraz bardziej zaawansowane umiejętności oraz posiada sporą wiedzę o Taekwon-do.



**Półczerwony pas** (3 kup) oznacza się przez naszycie na pasie niebieskim, czerwonej belki o szerokości 0,5 cm w odległości 5 od końca pasa.



**Czerwony pas** (2 kup) symbolizuje **owoc**, który wydała dojrzała roślina, kolor ten jest także uniwersalnym symbolem **niebezpieczeństwa**. Na tym etapie umiejętności taekwondoki są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie (niebezpieczeństwo) dla ewentualnych przeciwników.



**Półczarny pas** (1 kup) oznacza się przez naszycie na pasie czerwonym, czarnej belki o szerokości 0,5 cm w odległości 5 od końca pasa.

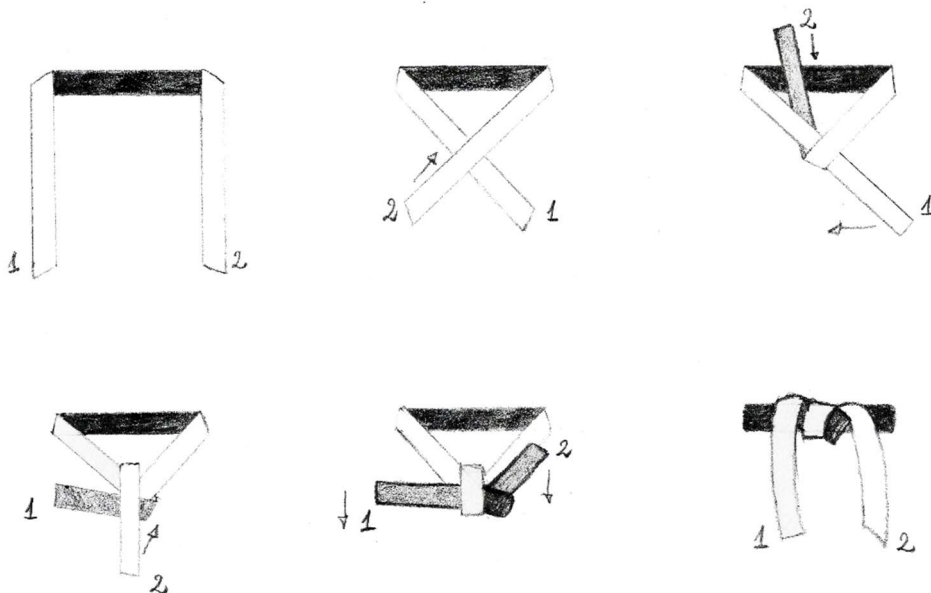


**Czarny pas** to przeciwieństwo białego, symbolizuje biegłość i dojrzałość w Taekwon-do, a także informuje, że jego posiadacz jest nieczuły na strach i ciemność – czyli jest odważny.

Pewnie udało ci się zauważyć, że stopnie szkoleniowe czyli kolorowe pasy numerowane są od 10 do 1 – im mniejszy numer tym większy stopień szkoleniowy. Inaczej jest ze stopniami mistrzowskimi czyli DANAMI. Po półczarnym pasie zdaje się na stopień mistrzowski 1 DAN, potem na 2 DAN itd. Czyli im większy DAN tym większa dojrzałość i doświadczenie taekwondoki. Wszystkich stopni mistrzowskich mamy 9 czyli najwyższy stopień w Taekwon-do to **9 DAN**.

Poniższe obrazki pokazują jak prawidłowo należy wiązać pas.

Wiązanie pasa to pierwsza umiejętność, którą musisz zdobyć, gdy już będziesz mieć DOBOK.



I pamiętaj, że w Taekwon-do pasem obwiązujemy się tylko raz dookoła bioder. Ma to przypominać Ci o tym, aby dążyć do jednego celu jakim jest mistrzostwo w Taekwon-do. A MISTRZEM zostaniesz tylko wtedy, gdy będziesz uważnie słuchał wskazówek swojego trenera i na treningu dobrze ćwiczył, dając z siebie tyle, ile tylko potrafisz.

Jednak, aby być dobrym taekwondoką nie wystarczy jedynie dobrze ćwiczyć na treningu. Musisz również dobrze się zachowywać. Każdy trenujący zobowiązany jest przestrzegać **5 zasad taekwon-do**.

Są to: **GRZECZNOŚĆ, UCZCIWOŚĆ, WYTRWAŁOŚĆ, SAMOKONTROLA, ODWAGA.**

Zasady te należy stosować nie tylko na sali treningowej, ale również poza nią, np. w szkole czy w domu.

Dużo komend wydawanych na treningu to komendy w języku koreańskim – bo przecież **Taekwon-do pochodzi z Korei.**

Pewnie na początku będzie Ci trudno zrozumieć jaką komendę wydaje twój trener, ale szybko się przyzwyczaisz i nauczysz się reagować na nie poprawnie.

Dla ułatwienia podajemy Ci kilka najczęściej używanych na treningu komend. Oto one:

**CHARYOT** (czytaj: czeriot) - baczność

**CHARYOT BOSABUM NIM GE KYONG YE** (czytaj: czeriot bosabunimge kong je) – taką komendę wydaje się na rozpoczęcie i zakończenie treningu do posiadacza stopnia mistrzowskiego 1, 2, 3 dan

**CHARYOT SABUM NIM GE KYONG YE** (czytaj: czeriot sabunimge kong je) – podobną jak wyżej komendę wydaje się na rozpoczęcie i zakończenie treningu do posiadacza stopnia mistrzowskiego 4, 5, 6 dan

**JUNBI** (czytaj: czubi) - przygotować się

**KIHAP** (krzycz: ija) - okrzyk bojowy

**SIJAK** (czytaj: sidżak) - start, rozpocząć ćwiczenie

**PARRO** (czytaj: baro) - wróć do pozycji wyjściowej

**SWIJOT** (czytaj: szio) - rozluźnić się, odpocząć

**CHAURO TORA** (czytaj: czaro tora) - w lewo zwrot

**URO TORA** (czytaj: uro tora) - w prawo zwrot

Powinieneś również nauczyć się **liczyć do 10 po koreańsku:**

- 1 – hana
- 2 – tul
- 3 – set
- 4 – net
- 5 – dasot
- 6 – josot
- 7 – ilgop
- 8 – jodul
- 9 – ahop
- 10 – yul



Do zobaczenia na treningach!!!

**Aha!** Pamiętaj, że o wszystko to, co zostało napisane powyżej, powinieneś jak najdokładniej zapamiętać, bo będziesz o to pytany podczas swojego egzaminu na biały pas ☺



## Taekwon!!!



Masz już sporą wiedzę o Taekwon-do, którą zdobyłeś przygotowując się na biały pas.

Niebawem będziesz zdawać na **półżółty**, a potem żółty pas.

Będziesz w tym czasie poznawać nowe kopnięcia i ćwiczyć już Ci znane, między innymi ap chagi i yop chagi. Koreańskie słowo **CHAGI** oznacza właśnie kopnięcie. Jeśli kopnięcie wykonywane jest z wyskoku na początku nazwy dodajemy słówko **TWIMYO** (czytaj timjo) oznaczające wyskok. W nazwie wymienionych kopnięć wystąpiły słówka AP i YOP oznaczają one kierunki, w których wykonujemy kopnięcie, uderzenie czy blok.

I tak: **AP - w przód**, **YOP - w bok**, jest jeszcze **DWIT - w tył**.

Poznasz także pierwszy układ formalny. **Wszystkich układów jest 24**. Im wyższy stopień tym trudniejszy układ. **UKŁADY** to w Taekwon-do bardzo ważne ćwiczenia, ponieważ zawierają one techniki podstawowe (ataki i bloki), które potem stosujemy w walce. Układy uczą nas jak dokładnie te techniki podstawowe należy wykonywać. Są one rodzajem walki z wyobrażonym przeciwnikiem, tak zwanej „walki z cieniem”.

Jak wyglądają układy możesz zobaczyć na filmikach na naszej stronie internetowej **[www.tkd.net.pl/uklady](http://www.tkd.net.pl/uklady)**

Pierwszy układ nosi nazwę **CHON-II**, co oznacza po polsku niebo-ziemia i symbolizuje stworzenie świata. Układ ten ma 19 ruchów, ale powtarzamy w nim tylko 3 techniki:


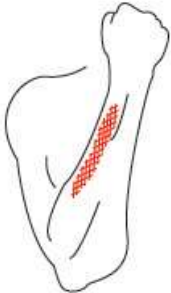

- *Gunnun so bakat palmok najunde makgi*
- *Gunnun so ap jumok kaunde jiurugi*
- *Niunja so an palmok kaunde makgi*

Nazwy te wydają się bardzo skomplikowane i rzeczywiście na początku takie są. Ale spróbujmy rozszyfrować co one oznaczają.

**Pierwsza część** nazwy wskazuje nam pozycje w jakiej musimy daną technikę wykonać (np. gunnun sogi, niunja sogi, annun sogi itd.) **SOGI** (w skrócie SO) to po polsku pozycja. O tym jak prawidłowo wykonywać dane pozycje napiszemy później.



**Druga część** nazwy wskazuje powierzchnie dłoni, która wykonuje blok lub uderzenie.

		
<b>Bakat palmok</b> to zewnętrzna część przedramienia.	<b>An palmok</b> to wewnętrzna część przedramienia.	<b>Ap joomok</b> (czytaj. dżumok) to dwie kości złożonej pięści.

**Trzecia część** nazwy wskazuje wysokość, na jaką należy wykonać dany blok czy uderzenie. W Taekwon-do mamy 3 strefy wysokości. Są to: **NAJUNDE** (czytaj. nadżunde) – strefa niska, **KAUNDE** – strefa środkowa, **NOPUNDE** – strefa wysoka (jak na rysunku obok).

NOPUNDE - strefa wysoka



KAUNDE - strefa środkowa



NAJUNDE - strefa niska

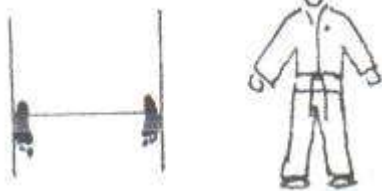
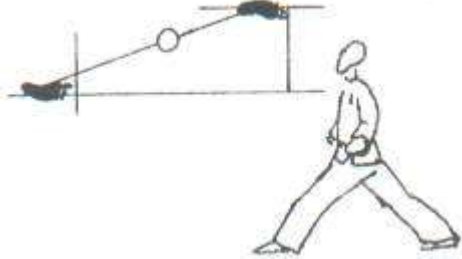
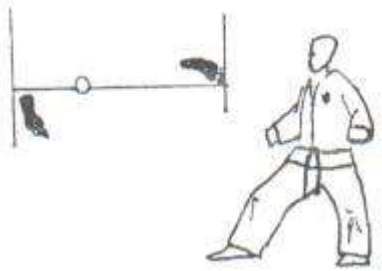
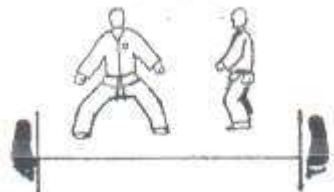


**Czwarta część** nazwy jest najprostsza. Mówi nam czy wykonujemy blok czy uderzenie. **MAKGI** (czytaj. maki) oznacza blok, natomiast **JJURUGI** (czytaj. czurugi) oznacza uderzenie z obrotem pięści dookoła własnej osi.

Korzystając z powyższej wiedzy rozszyfrujmy na przykład nazwę: *gunnun so bakat palmok najunde makgi* oznacza - *stań w pozycji ganun sogi i wykonaj blok zewnętrzną częścią przedramienia na strefę niską.*

Jeszcze raz powtórzmy. Korańskie nazwy nie są wcale łatwe – szczególnie na początku przygody z Taekwon-do. Dlatego z tego, co zostało powyżej napisane, postaraj się zapamiętać tylko tyle, ile jesteś w stanie. Gdy będziesz starszym taekwondoką jeszcze do tego wrócisz.

Wspomnieliśmy wcześniej o pozycjach czyli **SOGI**. Do żółtego pasa poznasz ich 4. Poza pozycją CHARIOT (czytaj. czerjot) czyli baczność, którą już dobrze znasz. Musisz rozpoznawać jeszcze:

	
<p><b>NARANI SOGI</b> – pozycja przodem (mówimy o niej frontalna) na szerokość barków między stopami (mierzone jak na rysunku). Ciężar ciała po równo na obu nogach.</p>	<p><b>GUNNUN SOGI</b> – pozycja przodem, szerokość barków pomiędzy stopami, długość 1,5 szerokości barków (taki wydłużony krok – mierzone jak na rysunku). Ciężar ciała po równo na obu nogach.</p>
	
<p><b>NIUNJA SOGI</b> – pozycja półboczna, palce przedniej nogi i stopa tylnej w jednej linii, zaś długość to 1,5 szerokości barków (mierzone jak na rysunku). Więcej ciężaru ciała na nodze tylnej (ok. 70%)</p>	<p><b>ANNUN SOGI</b> – pozycja boczna szeroka na 1,5 szerokości barków (mierzone jak na rysunku). Ciężar ciała po równo na obu nogach.</p>

Na treningu poznasz także pierwszy rodzaj walki treningowej – będzie to walka trójkrokowa - po koreańsku **SAMBO MATSOGI** (słowo matsogi oznacza walkę). Walka trójkrokowa ma na celu nauczyć cię w jakiej odległości ustawiać się od „przeciwnika”, aby prawidłowo wykonać blok lub uderzenie. **Fachowo mówimy, że walka trójkrokowa uczy nas wycucia dystansu.** Walkę tą wykonuje się w pozycji gunnun sogi oraz w pozycji niunja sogi. Wszystkie szczegóły dotyczące walki trójkrokowej poznasz na treningu.

## Co jeszcze powinieneś wiedzieć o Taekwon-do na tym etapie zaawansowania?

Jak się nazywa twórca Taekwon-do? - generał Choi Hong Hi



Na obrazku obok, w otoczeniu twórcy Taekwon-do, widzisz dwa napisy w języku koreańskim. Ten z lewej oznacza 5 zasad Taekwon-do: grzeczność, uczciwość, wytrwałość, samokontrolę i odwagę – jak widać jest bardzo skomplikowany. Ten z prawej natomiast jest znacznie prostszy i oznacza TAE KWON DO.

Spróbuj nauczyć się pisać Taekwon-do w języku koreańskim!!!

Zauważ, że w koreańskim piszemy inaczej niż w polskim, bo od góry do dołu.

### **Jak się nazywa się posiadacz danego stopnia mistrzowskiego?**

I- III Dan Bosabum (młodszy instruktor)

IV- VI Dan Sabum (instruktor)

VII- VIII Dan Sahyum (mistrz)

IX Dan Sasung (wielki mistrz)

### **WAŻNE przed egzaminem!**

Wymagania egzaminacyjne oraz pytania do egzaminu na półzółty i żółty pas znajdziesz na stronie internetowej [www.tkd.net.pl/wymagania](http://www.tkd.net.pl/wymagania).

Jeśli dodatkowo chcesz potrenować przed egzaminem w domu, to na stronie [www.tkd.net.pl/9kup](http://www.tkd.net.pl/9kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **półzółty pas**, zaś na stronie [www.tkd.net.pl/8kup](http://www.tkd.net.pl/8kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **żółty pas**.





## Taekwon!!!



Dążysz w kierunku zielonego pasa. Twoja wiedza o Taekwon-do i umiejętności rozwijają się niczym roślina, która symbolizuje zielony pas. Znasz już coraz więcej kopnięć, ćwiczenia na treningach wychodzą Ci coraz lepiej.

Niebawem poznasz dwa kolejne układy: **DAN-GUN** oraz **DO-SAN**

Zobacz na filmikach jak wyglądają te układy, wchodząc na stronę [www.tkd.net.pl/uklady](http://www.tkd.net.pl/uklady)

**DAN-GUN** to drugi układ formalny w Taekwon-do. Jego nazwa pochodzi od mitycznego założyciela państwa koreańskiego. Ma on 21 ruchów. Ćwicząc go poznasz nowe techniki:

- *Niunja so sonkal kaunde daebi makgi*
- *Gunnun so nopunde jiurugi*
- *Niunja so sang palmok makgi*
- *Gunnun so pakat palmok chookyo makgi*
- *Niunja so sonkal yop taerygi*

Przypomnij sobie z rozdziału książeczki, na żółty pas zasadę, wedle której tworzymy koreańskie nazwy bloków i uderzeń.

Przypomnijmy, że słowo MAKGI to blok, zaś JIURUGI to uderzenie z obrotem pięści dookoła własnej osi. Ale w powyższych nazwach zauważyłeś na pewno słowo **TAERYGI** oznacza ono CIĘCIE lub UDERZENIE wzdłuż jednej linii. Inne nowe słowa, które się tu pojawiły to: **DAEBI** (czytaj debi) oznacza BLOK Z OSŁONĄ CIAŁA, **SANG** oznacza OBURĄCZ, **CHOOKYO** (czytaj czukjo) oznacza PODBICIE KU GÓRZE.

Pojawiła się też nowa powierzchnia, która możemy zarówno uderzać jak i blokować. Jest nią **SONKAL** i oznacza zewnętrzną część wyprostowanej dłoni.



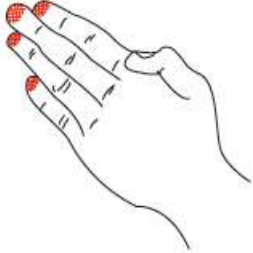

**DO-SAN** to trzeci układ formalny w taekwon-do. Jego nazwa jest pseudonimem koreańskiego patrioty, który całe życie poświęcił szerzeniu edukacji oraz walce o niepodległość Korei.

Układ ma 24 ruchy. Ćwicząc go poznasz nowe techniki:



- *Gunnun so bakat palmok nopunde makgi*
- *Gunnun so bandae jiurugi*
- *Gunnun so sun sonkut baro tulgi*
- *Gunnun so dung joomok nopunde taerygi*
- *Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi*
- *Annun so sonkal yop taerygi*

Poznajemy tu nowy rodzaj ataku: **TULGI** czyli DŹGNIĘCIE. Innym nowym słowem jest **HECHYO** makgi (czytaj heczio maki) oznacza blok oburącz ruchem rozsuwającym na boki.

Nowe powierzchnie atakujące które poznasz w Do-sanie to:

	
<p><b><u>SONKUT</u></b> – czyli końce palców</p>	<p><b><u>DUNG JOOMOK</u></b> – czyli bok dwóch dużych kostek złożonej pięści</p>

W nazwach pojawiły się także słowa BARO i BANDAE. W przypadku pozycji gunnun sogi (oraz innych pozycji gdzie ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obydwu nogach) słowo **BARO** oznacza, że uderzamy lub blokujemy ręką zgodną z nogą wysuniętą w przód (prawa noga z przodu – prawa ręka uderza lub blokuje, lewa noga z przodu – lewa ręka uderza lub blokuje). Słowo **BANDAE** oznacza tu, że uderzamy lub blokujemy ręką przeciwną do nogi wysuniętej w przód (prawa noga z przodu – lewa ręka uderza lub blokuje, lewa noga z przodu – prawa ręka uderza lub blokuje).

	
<p><b>BARO JIURUGI</b> (gunnun sogi)</p>	<p><b>BANDAE JIURUGI</b> (gunnun sogi)</p>

Jeśli już na treningach poznałeś Dan-guna lub Do-sana próbuj rozszyfrować podane wyżej nazwy bloków i uderzeń i przyporządkować je do odpowiednich technik w tych układach.

Pamiętaj, że **wykonując układy wzrok należy zwrócić w kierunku, w którym wykonujesz uderzenie lub blok.**

Na treningu poznasz także drugi rodzaj walki treningowej – będzie to walka dwukrokowa - po koreańsku **IBO MATSOGI** (słowo matsogi oznacza walkę). **Walka dwukrokowa ma na celu nauczyć cię jakie bloki należy dobierać do danych uderzeń czy kopnięć, aby można było się skutecznie obronić.** Wykonując walkę dwukrokową należy pamiętać, że raz musimy zaatakować nogą drugi raz ręką (lub odwrotnie) używając przy tym dowolnych pozycji.

### Co jeszcze powinieneś wiedzieć o Taekwon-do na tym etapie zaawansowania?

**Dęblińska Szkoła Taekwon-do** wraz z innymi klubami z Polski zrzeszona jest w organizacji międzynarodowej **ITF UNION**. Z boku widzisz logo tej organizacji.



Odmiana taekwon-do, którą trenujemy to Taekwon-do ITF (czyli taekwon-do „tradycyjne” - w odróżnieniu od Taekwondo WT czyli tzw. olimpijskiego). Skrót ITF oznacza **International Taekwon-do Federation**. Z boku widzisz logo ITF.



Logo to nosimy również na doboku z lewej strony na piersi.

Logo ITF ma dwa znaczenia:

1. Czarne linie przypominają południki i równoleżniki, które widzimy na globusie. Symbolizują one zatem kulę ziemską, co oznacza, że Taekwon-do trenowane jest na całym świecie.
2. Wygląd logo ma również przypominać skorupę żółwia. Żółw na dalekim wschodzie, skąd pochodzi Taekwon-do, jest symbolem długowieczności. I takie ma być Taekwon-do – długowieczne.

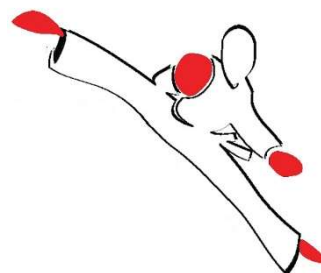
Na plecach doboku nosimy następujący znak:



Znak ten przypomina drzewo. Napis Taekwon-do w języku koreańskim stanowi jakby pień drzewa natomiast polski napis Taekwon-do ITF to gałęzie drzewa. Logo to symbolizuje "wiecznie zielone drzewo" w kulturze Azji oznaczające stałość i siłę charakteru. Drzewo ciągle się rozrasta - ma to przypominać taekwondoce o ciągłym rozwoju i wzrastaniu jego umiejętności.

### WAŻNE przed egzaminem!

Wymagania egzaminacyjne oraz pytania do egzaminu na półzółty i żółty pas znajdziesz na stronie internetowej [www.tkd.net.pl/wymagania](http://www.tkd.net.pl/wymagania).



Jeśli dodatkowo chcesz potrenować przed egzaminem w domu, to na stronie [www.tkd.net.pl/7kup](http://www.tkd.net.pl/7kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **półzielony pas**, zaś na stronie [www.tkd.net.pl/6kup](http://www.tkd.net.pl/6kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **zielony pas**.



**TAEKWON-DO**  
[www.tkd.net.pl](http://www.tkd.net.pl)



## Taekwon!!!

Twoje umiejętności wzrastają coraz szybciej, niczym roślina ku niebu, które symbolizuje niebieski pas.



Przed Tobą trudne wyzwanie – musisz powoli przygotowywać się do rozbić, które od tej pory będą ci towarzyszyć już na każdym egzaminie. Rozbicia (po koreańsku **KYOKPA**) to sprawdzian skuteczności opanowanych technik ręcznych i nożnych. Rozbicia możemy podzielić na:

- Testy siły – gdzie rozbijasz podstawowymi kopnięciami lub uderzeniami 1 lub większą ilość desek
- Techniki specjalne – gdzie deski rozbijasz kopnięciami z wyskoku
- Techniki szybkościowe – gdzie deska trzymana jest jedynie w jednej ręce i musisz bardzo szybko wykonać kopnięcie lub uderzenie, aby ją rozbić.



Dobrze, poznać w tym miejscu podstawowe powierzchnie atakujące nóg – nimi właśnie będziesz rozbijać deski.

<b>AP KUMCZI</b> – powierzchnia pod palcami, kopniemy nią np. ap chagi lub dollyo chagi	<b>BALKAL</b> – bok stopy, kopniemy nim np. yop chagi	<b>DWIT CHOOK</b> (czytaj. dłitczuk) – tył pięty, kopniemy nim np. bandae dollyo chagi

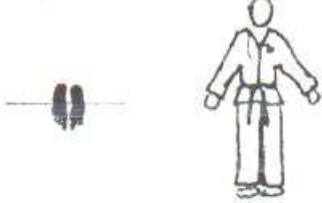
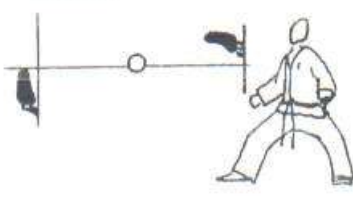
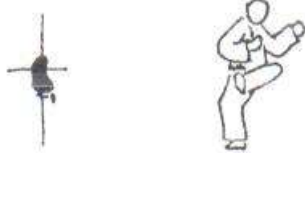
Do niebieskiego pasa poznasz kolejne dwa układy formalne: **WON-HYO** i **YUL-GOK**.

Zobacz na filmikach jak wyglądają te układy, wchodząc na stronę [www.tkd.net.pl/uklady](http://www.tkd.net.pl/uklady)

**WON-HYO** to czwarty układ formalny w Taekwon-do, niestety dosyć trudny do prawidłowego wykonania. Ma on 28 ruchów, a jego nazwa pochodzi od mnicha żyjącego w VII wieku, który doprowadził do wprowadzenia buddyzmu jako głównej religii Korei.

Poznasz tu 2 nowe pozycje i 3 nowe techniki.

Oto nowe pozycje:

		
<p><b>MOA SOGI</b> - pozycja ze złączonymi stopami</p>	<p><b>GOJANG SOGI</b> (czytaj godżang sogi) - pozycja półboczna obniżona, ma długość równą 1,5 szerokości barków (mierzone jak na rysunku). Ciężar ciała po równo na obydwu nogach.</p>	<p><b>GUBURYO JUMBI SOGI A</b> (czytaj guburjo czubi sogi a) - pozycja gotowości półboczna, na jednej nodze</p>

Nowe techniki w układzie Won-hyo to:

- *Niunja so sonkal nopunde anuro taerygi*
- *Gojang so kaunde yop jiurugi*
- *Gunnun so anpalmok dollymyo makgi*

Pojawiły się tu nowe słowa, których znaczenia możesz nie znać: **ANURO** – znaczy to, że coś jest wykonywane od zewnątrz do wewnątrz. Gdyby był odwrotnie (od wewnątrz na zewnątrz) wtedy mówimy **BAKURO**. Słowo **DOLLYMYO** (czytaj dolimjo) możemy przetłumaczyć jako ruch kolisty.

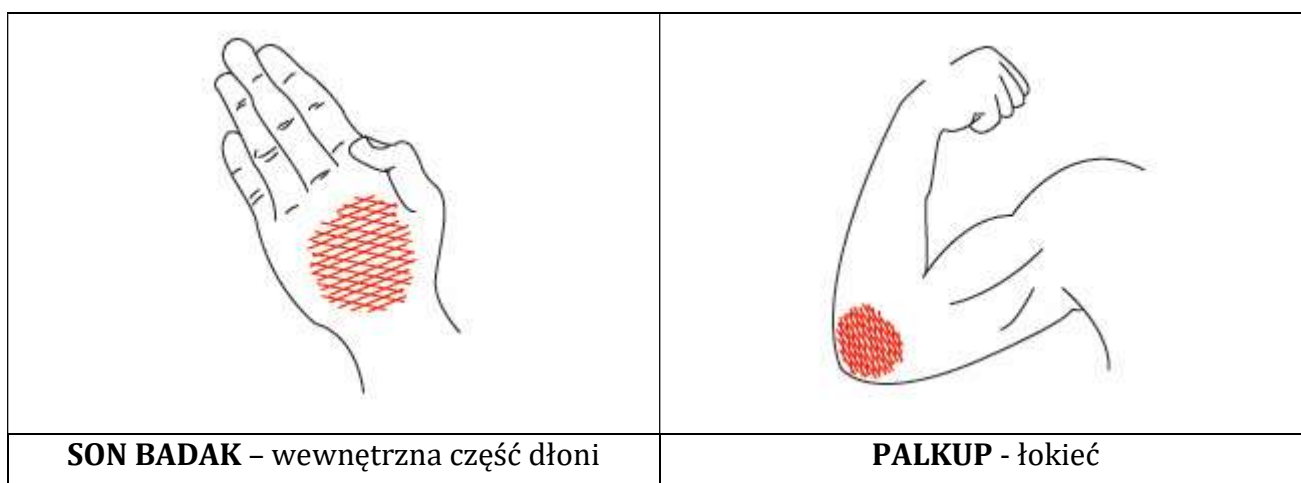
**YUL-GOK** to piąty układ formalny, posiada aż 38 ruchów. Nazwa układu pochodzi od wielkiego uczonego koreańskiego zwanego „Konfucjuszem Korei”

Poznasz w nim kolejną nową pozycję:



Warto w tym miejscu wyjaśnić, że czasem poruszając się w tej pozycji nogę stawiamy z tyłu (wtedy, gdy robimy skok tak jak np. w yul-goku), a czasem nogę stawiamy z przodu (gdy robimy zwykły krok w poruszaniu się bokiem).

W Yul-goku poznasz również 2 powierzchnie rąk:



W Yul-goku poznasz wiele nowych technik:

- *Annun so kaunde jiurugi*
- *Gunnun so son badak kaunde baro golcho makgi*
- *Gunnun so son badak kaunde bandae golcho makgi*
- *Gunnun so ap palkup tulgi*
- *Niunja so sang sonkal makgi*
- *Kyocha so dubg joomok nopunde taerygi*
- *Gunnun so doo palmok nopunde makgi*

Nowe słowo **DOO** możemy przetłumaczyć tu jako podwójny-połączony. Słowo **GOLCHO** (czyt. golczo) tłumaczymy tu jako zahaczający.

Jak zwykle spróbuj przetłumaczyć na język polski nazwy powyższych technik!

**Zdając na niebieski pas trzeba zdawać sobie już sprawę jak bardzo ważne są w Taekwon-do układy i jak je należy prawidłowo wykonywać.** Pamiętaj o tym, że:

- Układ powinien się zaczynać i kończyć dokładnie w tym samym miejscu
- Przez cały czas należy zachowywać poprawną sylwetkę
- Mięśnie powinny być napięte lub rozluźnione w odpowiednich momentach
- Poszczególne techniki powinny być wykonywane rytmicznie, ale nie sztywno
- Przed przystąpieniem do nauki kolejnego układu należy dokładnie opanować układ poprzedni
- Ćwiczący powinien znać cel i zastosowanie każdego ruchu w układzie
- Każdy ruch powinien być wykonany jak najrealniej (układy to walka z wyobrażonym przeciwnikiem)
- Należy znać nazwy wykonywanych technik, oraz znaczenie nazwy układu
- Wzrok skierowany tam gdzie wykonujemy ruch

**Jeśli występujesz na zawodach** i wykonujesz układ to sędziowie oceniając Cię zwracają uwagę na następujące elementy:

- Poprawność wykonywanych technik w układzie
- Dynamikę wykonywanych technik.
- Równowagę w każdej fazie wykonywanych ruchów i przemieszczeń.
- Kontrolę oddechu, tj. prawidłowe zgranie wydechu z zakończeniem ruchu
- Rytm ruchu
- Elegancję ruchu, tj. charakterystyczne indywidualne piękno wykonania układu przez zawodnika.

Na niebieski pas poznajesz walkę jednokrokową – **ILBO MATSOGI**. Walka ta ma nauczyć cię szybkiego reagowania na atak przeciwnika oraz wykonywania bardzo szybkiej kontry. Jest ona kolejnym, bardzo ważnym krokiem do prawdziwej walki, którą stosujemy w samoobronie.

**WAŻNE przed egzaminem!**

Wymagania egzaminacyjne oraz pytania do egzaminu na półzłoty i złoty pas znajdziesz na stronie internetowej **[www.tkd.net.pl/wymagania](http://www.tkd.net.pl/wymagania)**.

Jeśli dodatkowo chcesz potrenować przed egzaminem w domu, to na stronie **[www.tkd.net.pl/5kup](http://www.tkd.net.pl/5kup)** znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **półniebieski pas**, zaś na stronie **[www.tkd.net.pl/4kup](http://www.tkd.net.pl/4kup)** znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **niebieski pas**.





## Taekwon!!!



Czerwony pas – roślina wydaje owoc. Twoja technika taekwon-do jest już dojrzała, staje się ona również coraz

bardziej precyzyjna i skuteczna. Stanowi już zagrożenie dla Twojego potencjalnego przeciwnika. Czerwony kolor pasa, do którego zmierzasz, ma ostrzegać przeciwników przed Twoimi wysokimi umiejętnościami.

Przed egzaminem na czerwony pas poznasz 2 nowe, ale zarazem trudne, układy: JOONG-GUN i TOY-GAE.

**JOONG-GUN** to 6 układ formalny w Taekwon-do. Ma on 32 ruchy, a nazwa pochodzi od patrioty koreańskiego Ahn Joong Gun, który dokonał zamachu na japońskiego gubernatora Hiro Bumi Ito, odpowiedzialnego za przyłączenie Korei do Japonii w 1910 roku.

Poznasz w nim 2 nowe pozycje:

<p><b>DWITBAL SOGI</b> (czytaj dhitbal sogi) – pozycja zakroczna o długości barków (mierzone jak na rysunku). Cały ciężar na nodze tylnej, przednia noga (stoi na palcach) jest jedynie podpórką.</p>	<p><b>NACHUO SOGI</b> (czytaj naczjo sogi) – pozycja frontalna obniżona. Pozycja identyczna jak gunnun sogi, tylko o stopę dłuższa.</p>

Pojawia się również nowa powierzchnia, którą można zarówno atakować jak i blokować:




<p><b>SONKAL DUNG</b> – wewnętrzna strona naprężonej dłoni ze schowanym do środka kciukiem</p>

Nowe techniki w układzie Joong-gun:

- *Niunja so sonkal dung kaunde yop makgi*
- *Dwitbal so sonbadak ollyo makgi*
- *Gunnun so wi palkup taerygi*
- *Gunnun so sang joomok sewo jiurugi*
- *Gunnun so sang joomok dwijibo jiurugi*
- *Gunnunso kyocha joomok chookyo makgi*
- *Niunja so dung joomok nopunde yop taerygi*
- *Niunja so kaunde bandae jiurugi*
- *Nachuo so sonbadak noollo makgi*
- *Moa so kyokja jirugi*
- *Gojung so mongdung-I makgi*

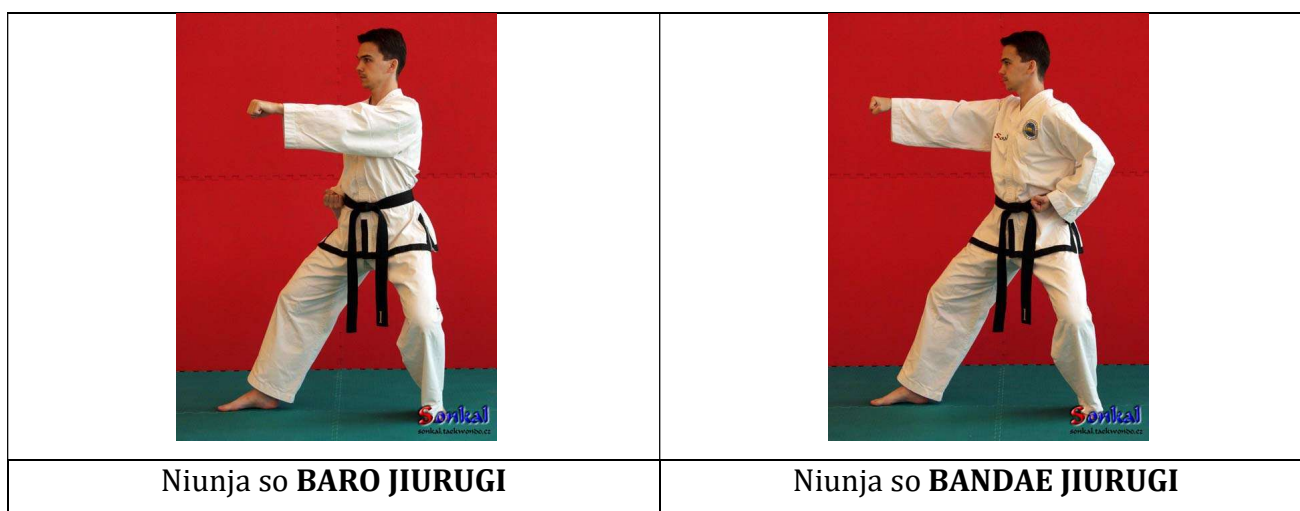
Pojawiło się tu wiele nowych technik i wiele nowych wyrazów do poznania. **OLLYO** (czytaj oljo) – unoszący, **WI** – ku górze, **NOOLO** – naciskający, **KYOKYA** jiurugi – sierp do linii barku, **MONGDUNG-I** makgi – blok na kij.

Wyjaśnijmy jeszcze pewną kwestię związaną z jiurugi. Wyobraźmy sobie, że wyprowadzamy to uderzenie. W początkowej fazie pięść odwrócona jest kostkami do dołu – jest to **DWIIBO IIURUGI** (czytaj: dładzibo czurugi), tuż przed wyprostem ręka jest minimalnie zgięta w łokciu, a pięść zwrócona kostkami po części w górę, po części w bok – jest to **SEWO IIURUGI**, w pełni wyprostowana w łokciu ręka, z pięścią zwróconą kostkami do góry, to po prostu **IIURUGI**.

		
<b>DWIJIBO JIURUGI</b> (w wersji sang – podwójne)	<b>SEWO JIURUGI</b> (w wersji sang – podwójne)	<b>JIURUGI</b> (pięć wykonała obrót)

W rozdziale na zielony pas wyjaśnialiśmy już jaka jest różnica pomiędzy użyciem określenia BARO i BANDAE, w przypadku pozycji gunnun sogi oraz innych, w których ciężar ciała rozłożony jest „pół na pół”.

Tu wyjaśnimy natomiast użycie wyrazów BARO i BANDAE w przypadku pozycji **niunja sogi** i innych, w których większość ciężaru ciała spoczywa na tylnej nodze. Otóż jeśli większość ciężaru spoczywa na tylnej nodze pozycji, słowo **BARO** oznacza, że uderzamy lub blokujemy ręką zgodną z nogą na której spoczywa ciężar. Słowo **BANDAE** oznacza tu, że uderzamy lub blokujemy ręką przeciwną do nogi, na której spoczywa ciężar.






**TOY-GAE** to 7 układ szkoleniowy w Taekwon-do. Ma 37 ruchów, zaś nazwa jest pseudonimem literackim wybitnego filozofa i uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu.

Nowe techniki w Toy-gae to:

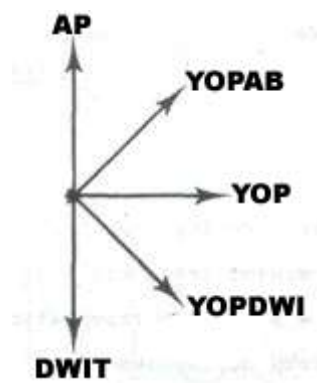
- *Gunnun so dwijibun sonkut bandae tulgi*
- *Moa so dung joomok nopunde yopdwi taerygi*
- *Gunnun so kyocha joomok noolo makgi*
- *Annun so bakat palmok san makgi*
- *Niunja so doo palmok najunde miro makgi*
- *Moorup ollyo chagi*
- *Gunnun so opun sonkut nopunde baro tulgi*
- *Niunja so dung joomok nopunde baro yopdwi taerygi*
- *Kyocha so kyocha joomok noollo makgi*
- *Niunja so sonkal najunde daebi makgi*

Objaśnijmy niektóre nowe zwroty. **KYOCHA** – w kształcie krzyża, **SAN** makgi – dosłownie znaczy „blok w kształcie litery W”, **MOORUP** – kolano.

W układzie Do-san poznaliśmy technikę Sun sonkut tulgi. W Joong-gunie poznajemy **DWIJIBUN SONKUT TULGI** (czytaj dħidzibun sonkut tulki) oraz **OPUN SONKUT TULGI**. Częścią wspólną tych uderzeń jest powierzchnia sonkut, jak wiemy oznaczająca czubki palców wyprostowanej dłoni. Zobaczmy w poniższej tabeli czym więc różnią się te techniki:

		
<p><b>DWIJIBUN SONKUT TULGI</b>– dłń zwrócona wierzchem w dół, atak zawsze na strefę niską (najunde).</p>	<p><b>SUN SONKUT TULGI</b> – dłń zwrócona wierzchem w bok, atak zawsze na strefę środkową (kaunde).</p>	<p><b>OPUN SONKUT TULGI</b>– dłń zwrócona wierzchem do góry, atak zawsze na strefę wysoką (nopunde).</p>

Przy okazji tego układu wprowadźmy również nowe kierunki, w których można wykonywać techniki. Wiemy już, że Ap to na wprost, Yop to w bok, zaś DWIT to w tył. Ale są jeszcze kierunki pośrednie, znajdujące się pomiędzy tymi wyżej wymienionymi. Spójrz na rysunek poniżej:



Na treningach poznasz dwa nowe rodzaje walk **BAN JAYU MATSOGI** (czytaj: banczaju matogi) – walka półwolna oraz **JAYU MATSOGI** – walka wolna. Będą również wprowadzane elementy **HOSIN – SUL**, czyli samoobrony z wykorzystaniem dźwigni, rzutów, podcięć itp.

## **Co jeszcze powinieneś wiedzieć o Taekwon-do na tym etapie zaawansowania?**

### **Teoria mocy Taekwon-do**

W pewnym uproszczeniu można stwierdzić, że teoria siły (mocy) Taekwon-do podpowiada nam, jak efektywnie, w oparciu o fizykę i możliwości naszego ciała można uzyskać maksymalną siłę wykonywanego ruchu (techniki).

Teoria siły składa się z 6 elementów, które podczas wykonywania technik stanowić powinny nierozzerwalną całość. Oto one:

#### **1. Siła reakcji (Bangdong Ryok)**

W myśl III zasady dynamiki Newtona, działaniu każdej siły towarzyszy przeciwdziałanie siły jednakowej lecz przeciwnie skierowanej. Jeżeli przeciwnik ruszy z dużą prędkością, to najłżejszy cios będzie sumą jego własnego ataku i ciosu. Uderzenie jedną ręką z gwałtownym cofnięciem ręki drugiej wywołuje podobny efekt do wyżej opisanego, podnosząc siłę uderzenia.

#### **2. Koncentracja (Jip Joong)**

Koncentracja w teorii siły odnosi się do kilku elementów:

- skupienie całej siły ciosu lub bloku na jak najmniejszej powierzchni
- zaangażowanie w wykonanie ruchu tylko właściwych grup mięśniowych
- koncentracja ciosu na wrażliwej części ciała przeciwnika tzw. punkcie witalnym
- użycia odpowiedniej powierzchni uderzającej w zależności od zastosowanej techniki i jej celu
- skupienie umysłu przed oraz w czasie wykonywania techniki.

#### **3. Równowaga (Kyun Hyung)**

Zachowanie równowagi jest niezbędnym warunkiem wykonania jakiegokolwiek techniki w Taekwon-do. Równowaga może być dynamiczna (podczas przemieszczeń, zwrotów, uników i wyskoków) oraz statyczna (w czasie przyjęcia pozycji).

#### 4. Kontrola oddechu (Ho Hup)

Każdą technikę w Taekwon-do wykonuje się z głośnym wydechem. Właściwe oddychanie jest warunkiem nieodzownym przy opanowywaniu techniki, jak i w całym treningu. Zwrócenie uwagi na oddychanie oraz kontrolowanie tego procesu powoduje wzrost siły i wytrzymałości mięśni oddechowych, lepszą wentylację płuc a przy tym wzrost odporności na zmęczenie. Dowiedziono, że ta sama technika Taekwon-do wykonywana z wydechem, jest silniejsza od wykonanej podczas wdechu. Także w przypadku otrzymania uderzenia, wydech, przy jednoczesnym napięciu mięśni brzucha, może zapobiec utracie przytomności czy wewnętrznym urazom.

#### 5. Masa

Druga zasada dynamiki Newtona mówi, że siła jest iloczynem masy i przyspieszenia. Siła wykonywanych technik zależy od umiejętności wykorzystania zarówno sił aktywnych (działania mięśni) jak i pasywnych (siły ciężkości, bezwładności i reakcji podłoża).

#### 6. Szybkość

Szybkość jest zdolnością do wykonywania ruchów w jak najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Na szybkość ruchów składają się: czas reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów.

### **Dlaczego w Taekwon-do mamy dokładnie 24 układy formalne?**

24 układy symbolizują życie człowieka, które można traktować jak jeden dzień (24 godziny) w stosunku do wieczności. Tak wyjaśnia to twórca Taekwon-do gen. Choi Hong Hi:

*„Nawet człowiek żyjący 100 lat, w porównaniu z wiecznością jest tylko mniej niż chwilą. Dlatego my, śmiertelnicy jesteśmy niczym więcej, jak tylko podróźnymi przechodzącymi obok wieczności w ciągu jednego dnia. Z tego powodu jest oczywiste, iż żaden z nas nie może żyć dłużej niż mu przeznaczone. Mimo to wielu ludzi czyni siebie niewolnikami materializmu tak, jak by mieli żyć tysiąc lat. Są jednak i tacy, którzy starają się o przekazanie dobrego testamentu duchowego następnemu pokoleniu, zyskując w ten sposób niejednokrotnie nieśmiertelność. Ten stan wynika z faktu, że duch jest wieczny, a materia ulotna i dlatego musimy starać się zostawić dla dobra ludzi to, co było w nas najlepsze. Uważam, że zostawienie po sobie takiej spuścizny powinno być najważniejszą rzeczą w życiu każdego człowieka. Ja pozostawiam ludziom Taekwon-do jako ślad człowieka zmierzchu XX wieku.*

*Dwadzieścia cztery Tul (układy form ruchowych) odpowiadają 24 godzinom, jednemu dniu, całemu życiu, które oddałem i poświęciłem dla Taekwon-do.”*

## Po co rywalizować...?

Sztuki walki, w celu polepszenia swojej efektywności, w większości zaakceptowały walkę sportową jako swoją integralną część. Doświadczenie, które nabywa adept dzięki sparingom sportowym jest nieporównywalne do walki wyimaginowanej (walka z cieniem itp.). Wyraźne plusy, jakie daje ta forma starcia, zostały docenione i wprowadzone do Taekwon-do.

*Istota walki sportowej polega na tym, że walka ta nie powinna być kierowana przeciw rywalowi, lecz użyta wyłącznie dla przeegzaminowania samego siebie. Walka taka powinna się odbywać w duchu uczciwości i rycerskości, w myśl zasad fair play. W walce sportowej najistotniejszymi elementami są poszanowanie przeciwnika i reguł. Walka sportowa ma bowiem sens tylko wtedy, kiedy przeciwnicy są sobie godni i prowadzą grę w myśl szlachetnej interpretacji jej reguł...*

W realnym świecie nie dysponujemy tak krystalicznym obrazem walki sportowej. Reguły często są naginane, by osiągnąć sukces, laury i sławę. Walka jest, szczególnie w pierwszych etapach, dla większości osób poważnym stresem (czynnikiem wywołujący stres). Strach przed doznaniem kontuzji oraz przegraną, powodują nerwowość, schematyczność i chaotyczność ruchów, wykluczając skuteczną walkę. By zapobiec tym objawom, Taekwon-do rozciąga szeroki wachlarz treningowo-metodyczny, skoncentrowany na konsolidacji sfery psycho-fizycznej. Przygotowanie moralne jest niezbędne, by trenujący mógł czerpać korzyści dla siebie wykorzystując pozytywne aspekty walki.



### Pozytywne aspekty walki:

1. Wzrost pewności siebie.
2. Przełamywanie barier psychicznych.
3. Zbieranie doświadczeń dotyczących taktyki walki.
4. Wykorzystanie w praktyce nauczanych technik sportowych.
5. Wzrost szacunku w stosunku do przeciwnika.
6. Nauka wygrywania i przegrywania.
7. Nauka poszanowania reguł i zasad (regulaminy, przepisy sportowe).
8. Wzrost odpowiedzialności za drugiego człowieka.

## Jaki powinien być idealny uczeń taekwon-do?

### Uczeń:

- Nigdy nie powinien być zmęczony nauką i treningiem, powinien być w stanie trenować gdziekolwiek i kiedykolwiek;
- Musi umieć się poświęcać dla trenowanej sztuki;
- Musi dawać dobry przykład niższym stopniem ćwiczącym i próbować dorównywać umiejętnościami starszym stopniem;
- Musi wykazywać lojalność i nigdy nie krytykować instruktora i jego metod nauczania;
- Gdy instruktor naucza nową technikę Taekwon-do, uczeń powinien zarówno praktykować ją oraz uczyć się jej zastosowania;
- Zachowanie ucznia poza salą treningową świadczy o wizerunku instruktora;
- Nie może wykazywać braku szacunku wobec instruktora;
- Musi być zawsze ochoczy to treningu i zadawania pytań;

### **WAŻNE przed egzaminem!**

Wymagania egzaminacyjne oraz pytania do egzaminu na półżółty i żółty pas znajdziesz na stronie internetowej [www.tkd.net.pl/wymagania](http://www.tkd.net.pl/wymagania).

Jeśli dodatkowo chcesz potrenować przed egzaminem w domu, to na stronie [www.tkd.net.pl/3kup](http://www.tkd.net.pl/3kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **półczerwony pas**, zaś na stronie [www.tkd.net.pl/2kup](http://www.tkd.net.pl/2kup) znajdziesz filmiki z ćwiczeniami na **czerwony pas**.



**Dęblińska Szkoła Taekwon-do**





## Taekwon!!!

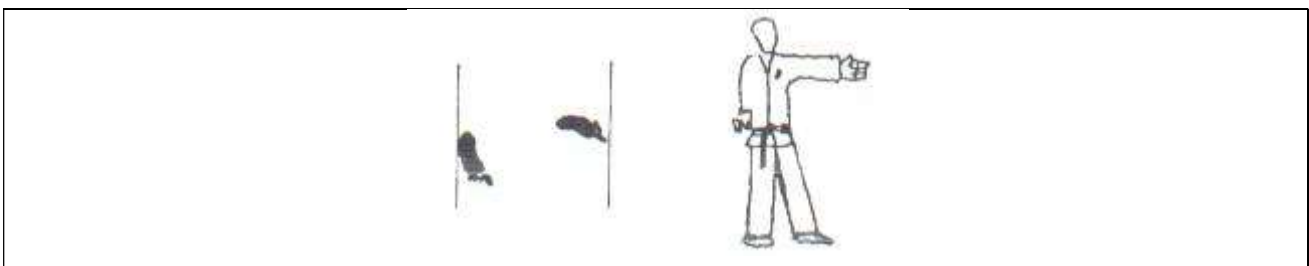


Po latach wysiłku i ciężkiej pracy na treningach, powoli zbliżasz się ku ostatniemu etapowi, w którym ze zdobywania stopni szkoleniowych, przejdziesz na zdobywanie stopni mistrzowskich. Niedługo zdobędziesz I DAN. Ale zanim to nastąpi wiedz, że najcięższa praca czeka cię przez najbliższe 1,5 roku. Twoja technika musi zostać wyszlifowana niczym diament oraz stać się niemal stuprocentowo skuteczna.

W czasie tego niełatwego czasu musisz bardzo dobrze poznać 2 nowe układy – będziesz je na pewno robić na egzaminie na I dana – są to **HWA-RANG** i **CHOONG-MOO**.

**HWA-RANG** to 8 układ formalny w Taekwon-do. Ma on 29 ruchów. Nazwa nawiązuje do dobrowolnej formacji wojskowej skupiającej w swych szeregach „kwiat młodości”, powstałej na początku VII wieku, za czasów dynastii Silla. Ilość ruchów nawiązuje 29 dywizji elitarniej piechoty, w której rozwijano i doskonalono techniki walki, będące pierwowzorem współczesnego Taekwon-do.

W układzie nową pozycję – **SOOJIK** sogi



**SOOJIK SOGI** (czytaj sudżik sogi) – to pozycja na prostych nogach w kształcie litery L. Ma długość równą szerokości barków (mierzone jak na rysunku). Więcej ciężaru ciała (60%) znajduje się na tylnej nodze.

Nowe techniki w układzie Hwa-rang:

- *Annun so sonbadak kaunde miro makgi*
- *Niunja so ollyo jiurugi*
- *Soojik so sonkal neryo taerygi*
- *Niunja so kaunde baro jiurugi*
- *Niunja so yop palkup taerygi*
- *Moa so anpalmok kaunde yopap makgi*

Słowo **MIRO** makgi oznacza blok pchający. Słowo **NAERYO** oznacza z góry na dół czyli jest przeciwieństwem słowa CHOOKYO (z dołu do góry).

**CHOONG-MOO** to 9 układ formalny w Taekwon-do. Ma 30 ruchów. Nazwa oznacza imię nadane wielkiemu admirałowi Yi Soon-Sin. Uważa się go za wynalazcę prototypu łodzi podwodnej.

Nowe techniki w układzie Choong-moo:

- *Gunnun so Sokal nopunde Baro ap taerygi*
- *Niunja so bakat palmok najunde bandae makgi*
- *Gunnun so sonkaldung nopunde ap taerigi*
- *Annun so bakat palmok kaunde ap makgi*
- *Annun so dung joomok nopunde yop taerygi*
- *Niunja so kyocha sonkal kaunde yop makgi*
- *Gunnun so sang sonbadak ollyo makgi*



Posiadasz już dostateczną wiedzę i znasz wszystkie niezbędne zwroty, aby z powodzeniem rozszyfrować podane wyżej nazwy.

Przed egzaminem na I DAN nadal będziesz ćwiczyć walki BAN JAYU i JAYU matogi, a także HOSI-SUL (samoobronę). To wszystko będzie na egzaminie. Do tego dojdzie walka z przeciwnikiem uzbrojonym w nóż czyli **DANDO** matogi.

Co jeszcze powinieneś wiedzieć na tym etapie zaawansowania:

**Kiedy pozycję nazywamy prawą a kiedy lewą?**

W przypadku pozycji, w których ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na obie nogi (np. gunnun so), pozycję nazywamy na podstawie nogi wysuniętej w przód – jeśli z przodu jest prawa noga, to i pozycja jest prawa, jeśli zaś z przodu jest lewa noga, to pozycja jest lewa.

W przypadku pozycji, w których ciężar rozłożony jest nierównomiernie na nogach (np. niunja sogi), pozycję nazywamy na podstawie nogi bardziej obciążonej – jeśli więcej ciężaru jest na prawej nodze, to pozycja też jest prawa, jeśli więcej ciężaru spoczywa na lewej nodze, to pozycja jest lewa.

**W Taekwon-do możemy poruszać się krokami, przesunięciami, ślizgami czy zwrotami.**

**Jak po koreańsku określa się takie ruchy?**

Krok – **OMGYO DIDIGI**

Przesunięcie – **JAJUNBAL**

Ślizg – **MIKULGI**

Zwrot - **DOLGI**

### **FORMUŁY FILOZOFII gen. Choi Hong Hi**

1. Idź nawet tam, gdzie może być ciężko i rób rzeczy, które warte są wykonania, nawet jeśli są trudne.
2. Bądź łagodny wobec słabego, a twardy wobec silnego.
3. Bądź zadowolony z swojego majątku i pozycji jaką posiadasz lecz nigdy ze swoich umiejętności.
4. Zawsze kończ co zacząłeś, niezależnie czy to rzecz duża czy mała.
5. Bądź chętnie nauczycielem dla wszystkich, niezależnie od religii, rasy czy ideologii.
6. Nigdy nie dąż do szlachetnego celu nieszlachetnymi środkami.
7. Ucz postaw i umiejętności bardziej czynem niż słowem.
8. Zawsze bądź sobą, nawet jeśli okoliczności się zmieniają.
9. Bądź wiecznym nauczycielem, który naucza ciałem, gdy jest młody, słowami, gdy jest stary a poprzez nakazy moralne nawet po śmierci.

### **SEKRETY TRENINGU TAEKWON-DO**

Generał Choi Hong Hi ciągle podkreślał: „Taekwon-do jest bardzo łatwe i proste, jeżeli zrozumie się jego sens i istotę”.

Niezależnie od poziomu ćwiczących i instruktora prowadzącego zajęcia należy pamiętać o siedmiu zasadach, które Choi Hong Hi nazwał „**sekretami treningu Taekwon-do**”.

Ich przestrzeganie pozwoli zrozumieć sens powstania i zastosowania technik Taekwon-do, zbuduje solidne podstawy u ćwiczących i będzie procentować w życiu codziennym, także poza salą treningową.

1. Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania, które należy znać i zawsze o nich pamiętać.
2. Dystans (odległość) oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewnić jak największą ich efektywność. Walka polega na pokonaniu przeciwnika jednym ciosem (dotyczy walki realnej, a nie zawodów sportowych).
3. Każdy ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (technikę wykonujemy z zamachu, rozpędu wstecznego). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy, kontynuujemy wykonanie od początku do końca.
4. Wykonanie techniki wymaga jednego wydechu, z wyjątkiem ruchów połączonych. Prawidłowego oddychania należy uczyć od pierwszych zajęć, jest to niezbędne do uzyskania prawidłowej szybkości technik i ograniczenia zmęczenia. Wydech powinien być jak najkrótszy i rozpoczynać się w dolnej części brzucha.
5. Podczas przygotowania do wykonania techniki ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte i rozluźnione. Zapewni to utrzymanie równowagi (przez obniżenie środka ciężkości ciała), płynność i harmonijne wykonanie ruchu.
6. Fala. Wykonanie ciosu, czy bloku z gwałtownym obniżeniem środka ciężkości dodaje ruchowi siły. Dzięki temu uzyskujemy złożenie wektorów bezwładności, masy ciała i siły pracujących rąk, czy nóg – w konsekwencji wzrost skuteczności. W Taekwon-do środek ciężkości ciała powinien przemieszczać się po linii sinusoidalnej.
7. Wydech, ruch nóg i rak muszą być zakończone jednocześnie, w tym samym ułamku sekundy. W wykonanie techniki powinno być zaangażowane całe ciało. Ruch rozpoczynają duże grupy mięśniowe (wolniejsze), kończą mięśnie małe, lecz szybkie. W ruchu powinny brać udział także mięśnie brzucha i obręczy biodrowej.

Na tym etapie zaawansowania powinienes znać słowa **przysięgi taekwondoki**, gdyż będziesz ją składać podczas egzaminu na czarny pas:

- 1) Będę przestrzegał zasad TAEKWON-DO.
- 2) Będę szanował instruktora i starszych stopniem.
- 3) Nie będę nadużywał technik TAEKWON-DO.
- 4) Będę bronił wolności i sprawiedliwości.
- 5) Będę rzecznikiem pokoju na świecie.