TAEKWON-DO I.T.F.

TRÉNINGOVÝ MANUÁL

Roman Miklóš

Dárius Kneppo

URČENÉ LEN PRE NEKOMERČNÉ ÚČELY
NEPREDAJNÉ V OBCHODNEJ SIETI

Copyright © 2010
Autori: **Mgr. Ing. Roman Miklóš**
Ing. Dárius Kneppo

Návrh obálky: **Mgr. Peter Michal**
Jazyková úprava: **Mgr. Jana Beňová**

Obsah

Predslov 4
Definícia Taekwon-Do 6
História Taekwon-Do 6
Filozofia Taekwon-Do 8
Zásady Taekwon-Do 8
Pozdrav Taekwon-Do 9
Stupne technickej vyspelosti 9
Počítanie po kórejsky 10
Ako zaviazať opasok 11
Základné útočné a blokovacie plochy 12
Pásma a polohy tela 14
Citlivé body ľudského tela 15
Princípy techniky Taekwon-Do 15
Postoje (Sogi) 16
Kopy (Chagi) 21
Sériové kopy 28
Kopy vo výskoku (Twimyo Chagi) 28
Útočné techniky rúk 30
Obranné techniky 33
Sebaobrana (Hosin Sul) 35
Tul (Vzor) 36
Matsogi (Boj) 55
Sambo Matsogi (3-krokový boj) 56
Taekwon-Do ako šport 62
Jayu Matsogi (Voľný boj) 65
Strečing 75
Rozcvička 78
Požiadavky pre jednotlivé technické stupne 79
Kórejsko – Slovenský slovník termínov Taekwon-Do I.T.F. 86
Zdroje informácií 91

Predslov

Kórejské bojové umenie Taekwon-Do I.T.F sa na Slovensku vyučuje už skoro 10 rokov a o jeho popularite svedčí stále narastajúce množstvo cvičencov. Napriek tomu však doteraz v slovenčine nevyšla žiadna publikácia, ktorá by uspokojila stále rastúci dopyt po informáciách z tejto oblasti. Zahraničné publikácie sú spravidla pre bežných cvičencov neprístupné a to kvôli cene ako aj jazykovej bariére.

Aby sme vyplnili túto informačnú medzeru, rozhodli sme sa urobiť v tomto smere prvý krok a napísať tento učebný text. Dôraz sme kládli na fakty, stručnosť a zrozumitelnosť.
Tento tréningový manuál sleduje predovšetkým dva hlavné ciele:

1. Poslúžiť ako referenčný text pre študentov Taekwon-Do I.T.F pri tréningu a prípravách na skúšky pre rôzne technické stupne.
2. Odstrániť doterajšie nepresnosti a nejasnosti v technike a v kórejskej terminológii a tým prispieť k zjednoteniu výuky Taekwon-Do I.T.F. na Slovensku.

Pri kórejskej terminológii sme sa snažili v záujme unifikácie odborných termínov používať fonetický prepis do angličtiny, tak ako je uvedený v štandardnom diele *Encyclopedia of Taekwon-Do* od generála *Choi Hong Hi*. Z toho vyplýva skutočnosť, že slovenská výslovnosť slov je odlišná od ich zápisu.
Hlavným vzorom pri písaní bol pre nás *Výukový manuál školy Taekwon-Do I.T.F. So-San v Znojme*. Z neho sme s priateľským povolením čerpali aj veľké množstvo materiálu. Za to srdečne ďakujeme celej znojemskej škole a menovite jej riaditeľovi, ktorým je pán František Macek.
Okrem toho chceme poďakovať všetkým, ktorí svojimi radami a konštruktívnymi pripomienkami prispeli k skvalitneniu tohoto textu.
V neposlednom rade však naša vďaka patrí tým, ktorí nás priviedli na cestu Taekwon-Do a usmerňovali nás pri jej zdolávaní. Sú to všetci naši doterajší majstri: Hafiz Karwandgar, Mati Karwandgar , Yun Nam Gyu, Pak Chol Min. Iba vďaka ich vynaloženému úsiliu a trpezlivosti sme sa mohli učiť toto moderné bojové umenie.

Autori

„ ... Moje štúdie postupovali v dvoch častiach: technická dokonalosť a duševná disciplína. Pretože ľudský duch patrí do oblasti metafyziky, nie je ľahké opísať slovami to, čo nazývam duševnou disciplínou. Človek sa jej nemôže dotknúť, nedá sa ju vidieť, ani počuť. Je to širší a hlbší pojem, než čokoľvek sme schopní vnímať. Vzhľadom k tomu som ja sám iba ďalším žiakom, ktorý sa zúčastňuje pokračujúceho a nikdy nekončiaceho procesu. Definujem duševné rozmery Taekwon-Do ako zlúčenie seba samého s myšlienkami Taekwon-Do a dosiahnutie porozumenia plného významu každej zostavy Taekwon-Do. Keďže sa považujeme s Taekwon-Do za jedno, budeme si ho vážiť tak, ako si vážime svoje vlastné telá a nezneužijeme Taekwon-Do nečestným spôsobom....

... formuloval som nasledujúce základné myšlienky Taekwon-Do:

1. **Rozvojom priameho ducha a silného tela si osvojíme sebadôveru a budeme stáť vždy na strane spravodlivosti.**
2. **Spojíme sa so všetkými ľuďmi v spoločné bratstvo bez ohľadu na náboženstvo, rasu, národné alebo ideologické hranice.**
3. **Obetujeme sa za vytvorenie mierumilovnej ľudskej spoločnosti, v ktorej vládne spravodlivosť, morálka, dôvera a humanizmus.“**

generál Choi Hong Hi
Prezident I. T. F.

Definícia Taekwon-Do

Taekwon-Do je moderné kórejské bojové umenie zamerané predovšetkým na obranu a skladá sa z 3200 presne popísaných pohybov, kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov.

Slovo Taekwon-Do v sebe skrýva tento význam:

태 **Tae** – noha, kop, práca s nohami

권 **Kwon** – päsť, ruka, úder päsťou

도 **Do** – cesta, umenie nájsť správnu cestu životom

Ako vyplýva zo samotného názvu, v Taekwon-Do rozlišujeme dve podstaty: fyzickú a psychickú. Fyzická podstata je založená na princípe modernej vedy, predovšetkým newtonovskej fyziky, ktorá nás učí, ako správne koncentrovať do krátkeho okamžiku maximálnu silu. Duchovné princípy vychádzajú z tradičných etických a morálnych zásad Ďalekého východu. Taekwon-Do nie je len umením rozvíjajúcim iba fyzické schopnosti, ale je to tiež cesta k zdokonaleniu myslenia, sebaovládania, naplňuje sebauspokojením a zdravým sebavedomím, vedie k nenútenej prirodzenosti.

História Taekwon-Do

Napriek tomu, že pôvod bojových umení je zahalený tajomstvom, faktom je, že už od dávnych čias existovala fyzická činnosť, zahrňujúca použitie rúk a nôh na sebaobranu. Prvé historické záznamy o bojových umeniach, pri ktorých sa nepoužívali zbrane, pochádzajú zo starého Egypta a predstavujú primitívny typ chrámového boxu. Je tiež pravdepodobné, že v juhovýchodnej Ázii existovalo mnoho organizovaných domorodých systémov už takmer od úsvitu civilizácie. Z týchto systémov sa postupne začínali vyvíjať rôzne bojové štýly, ktoré sa dedili z generácie na generáciu, z učiteľa na žiaka. Vzniklo mnoho bojových umení: v Číne Kung-fu, v Japonsku Karate, Aikido, Džu-džicu, v Thajsku Taj-box a iné. Taekwon-Do je najmladším bojovým umením, vzniklo v roku 1955 v Kórei, hoci jeho korene siahajú do obdobia pred 2000 rokmi. Jeho autorom je generál Choi Hong Hi, ktorý na základe skúseností dôkladne vypracoval techniku neozbrojeného boja a vniesol do tohto bojového umenia vznešenú filozofiu. Choi Hong Hi sa narodil 9. novembra 1918 v drsnej, nevľúdnej krajine Hwa Dae v Myong Chun v severnej Kórei. V mladosti bol slabý, zdrojom starostí pre svojich rodičov. Vo veku 12 rokov bol vylúčený zo školy, pretože agitoval proti japonským úradom, ktoré v tej dobe ovládali Kóreu. Po vylúčení otec poslal mladého Choi-a študovať kaligrafiu k Han Il Dong-ovi, ktorý bol nielen slávnym učiteľom kaligrafie, ale bol tiež majstrom Tae-

Kyon - starého kórejského bojového štýlu. Učiteľ, ktorý bol znepokojený slabou fyzickou kondíciou svojho nového žiaka, začal Choi-a trénovať Tae-Kyon, aby mu pomohol zdokonaliť telo. V roku 1937 Choi odcestoval študovať do Japonska. Krátko pred odchodom sa zaplietol do hádky so silným profesionálnym zápasníkom, ktorý mu sľúbil, že pri opätovnom stretnutí ho roztrhá na kusy. Zdá sa, že táto hrozba dala mladému Choi-ovi nový impulz k tréningom a zdokonaľovaniu sa v bojových umeniach. V Japonsku začal trénovať Karate pod vedením majstra Kima. Po rokoch usilovnej práce dosiahol druhý dan. Choi neustále premýšľal nad technikami Karate a Tae-Kyon a začal uvažovať o vytvorení nových techník, ktoré by boli spojením všetkých jeho skúseností s bojovými umeniami. Po vypuknutí 2. svetovej vojny bol Choi prinútený narukovať proti svojej vôli do japonskej armády. Jeho posádka sídlila v Kórei v Pchjong Jangu, kde sa ako vojak angažoval v boji za nezávislosť Kóreje. V dôsledku toho bol uväznený v japonskom väzení. Aby zmiernil nudu, začal Choi cvičiť svoje bojové umenie sám v cele. Onedlho boli spoluväzeň a žalárnik jeho žiakmi. Nakoniec sa stal dvor väznice gigantickou telocvičňou.
Po oslobodení Kóreje v roku 1945 bol Choi prepustený a odcestoval do Soulu. V januári nasledujúceho roku bol menovaný podporučíkom novej kórejskej armády a začal svojich vojakov vyučovať karate ako prostriedok telesného a duševného vývoja. V tom období si začal uvedomovať potrebu vytvoriť nové kórejské bojové umenie, ktoré by bolo technicky aj morálne vyspelejšie. V druhej polovici roku 1953 viedol najväčšiu civilnú školu v Kórei Chon Do Kwan a bol povýšený na generála. Dňa 11. apríla 1955 sa zišiel výbor zložený z historikov, majstrov bojových umení, športových a vládnych predstaviteľov aby schválili oficiálny názov pre nové bojové umenie Taekwon-Do. Tento deň vošiel do dejín sveta ako deň vzniku nového bojového umenia.
Počas roka rozšíril generál Choi Taekwon-Do na univerzity v celej Kórei a o štyri roky neskôr aj za hranice štátu, postupne do väčšiny štátov sveta. 22. marca 1966 založil Medzinárodnú federáciu Taekwon-Do (I.T.F.) a stal sa jej prezidentom. No ani Taekwon-Do nebolo uchránené od politických konfliktov medzi severnou a južnou Kóreou. Návšteva generála Choi-a v Severnej Kórei spôsobila ťažkosti s vlastnou vládou v Južnej Kórei a tak generál pokladal za rozumné opustiť krajinu a usadil sa v Kanade. Do Kanady sa premiestnilo aj sídlo I. T. F.
Generál Choi Hong Hi predstavil v roku 1983 prvé vydanie Encyklopédie Taekwon-Do, v ktorej zhrnul všetky techniky, fyzikálne a morálne aspekty tohto bojového umenia. Veľkolepé dielo pozostáva z 15 zväzkov a obsahuje viac ako 30 000 fotografií a ilustrácií.
V roku 1973 bola v južnej Kórei založená W. T. F. (World Taekwondo Federation). Jej prezidentom sa stal Dr. Un Yong Kim, ktorý sa domnieval že Taekwondo je dôležité priblížiť ľuďom predovšetkým ako šport. Zákonite tak došlo k odklonu od pôvodnej koncepcie a hlavným cieľom tejto organizácie sa od samého začiatku stalo zaradenie tohoto bojového umenia medzi olympijské športy. Svoj cieľ W.T.F. dosiahlo v roku 1994, keď sa Taekwondo stalo oficiálnym olympijským športom.
V roku 1990 odišiel z I.T.F. veľmajster Park Jung Tae a založil vlastnú organizáciu G.T.F. (Global Taekwon-Do Federation), ktorá sa zakrátko rýchlo rozrástla.
I.T.F., W.T.F. a G.T.F. sú tri najrozšírenejšie štýly Taekwon-Do vo svete. Technika zostáva všade veľmi podobná. W.T.F. niektorú techniku poníma odlišne a má úplne iné zostavy tzv. *Poomse*. Štýl G.T.F. má techniku aj zostavy, až na malé detaily, také isté ako I.T.F.

V súčasnosti Taekwon-Do cvičí takmer 30 miliónov cvičencov vo viac ako 120 krajinách sveta.

Filozofia Taekwon-Do

Taekwon-Do sa dá charakterizovať ako druh neozbrojeného boja určeného k sebaobrane. Je to spôsob vedeckého využitia tela pri sebaobrane, ktoré len vďaka intenzívnemu telesnému a duševnému tréningu získa takúto schopnosť. Z filozofického hľadiska výsledkom takéhoto úsilia je stav mysle, ktorá je v súlade s prirodzenosťou človeka a líši sa od myslenia ľudí, ktorí túžia iba po bohatstve, moci a senzácii. Správne myslenie otvára jedincovi lepší pohľad na svet, odstraňuje duševné a telesné napätie, čo poskytuje väčšie telesné schopnosti, využiteľné pri sebaobrane. Preto neoddeliteľnou súčasťou Taekwon-Do je filozofia, zahrňujúca v sebe spôsob života a myslenia.
Každý z nás musí objaviť sám seba neustálym cvičením duševnej disciplíny. Získava tak schopnosť rozoznať dobré od zlého, predovšetkým u človeka. Je podstatné, aby si jedinec uvedomil, že každý túži žiť v kľudnej, mierovej a slobodnej spoločnosti, preto je povinnosťou každého takúto spoločnosť vytvoriť.
Je pochopiteľné, že všetci ľudia žijúci na tejto planéte sú do určitej miery závislí na materiálnych hodnotách. Inteligentný človek by mal vedieť určiť mieru svojich potrieb, pretože chamtivosť a radovánky jedného môžu znamenať chudobu a slzy iných.
V Taekwon-Do neexistujú dogmy. Existujú iba príklady ušľachtilých jednaní a vzory mravného vzdelania, preto nemôže byť zneužité na ovládanie ľudí ani pri presadzovaní svojich osobných ambícií.
Celá filozofia Taekwon-Do je zachytená v jeho morálnom kódexe, ktorého podstatou sú tieto zásady (Taekwon-Do Jungshin):

1. **Zdvorilosť (Ye Ui)**
2. **Čestnosť (Yom Chi)**
3. **Vytrvalosť (In Nae)**
4. **Sebaovládanie (Guk Gi)**
5. **Neskrotný duch (Baekjul Boolgool)**

Zásady Taekwon-Do

Podobne ako v iných ázijských bojových umeniach aj v Taekwon-Do platí vnútorný poriadok správania sa a disciplíny. Všetky zásady, ktoré by mal žiak dodržiavať, vedú k posilovaniu ľudskej vzájomnosti, priateľstva a obetavosti, učia pokore a odstraňujú prvky sebectva a namyslenosti. K rešpektovaniu týchto zásad sa žiak Taekwon-Do zaväzuje sľubom, vyjadrujúcim celú podstatu Taekwon-Do.

Sľub Taekwon-Do:

Verný myšlienkam a morálnym princípom Taekwon-Do budeme vždy stáť na strane spravodlivosti a práva, budeme rešpektovať osoby staršie, choré a podľa vlastných možností im budeme pomáhať. Nikdy nezneužijeme bojové umenie Taekwon-Do k obhajobe nízkych a nemorálnych cieľov a myšlienok.

Telocvična, v ktorej sa Taekwon-Do cvičí, sa kórejsky nazýva DO JANG, čo v preklade znamená „Miesto, kde sa praktizuje DO (cesta)“. Cvičí sa v špeciálnom úbore, ktorý sa kórejsky nazýva DO BOK, čo v preklade znamená „Uniforma, v ktorej sa praktizuje DO“.

Žiak Taekwon-Do je povinný v telocvični dodržiavať tieto zásady:

- pri vstupe a odchode z telocvične (Do Jang) sa žiak pozdraví poklonením, čím dáva úctu miestu, kde sa cvičí Taekwon-Do
- v telocvični je zakázané fajčiť, piť a konzumovať jedlo
- počas tréningu by nikto nemal opustiť telocvičňu bez vedomia majstra, prípadne iného trénera
- do telocvične je zakázané vstupovať v obuvi, cvičí sa naboso
- počas tréningu by žiak nemal kričať, ani hovoriť o veciach, ktoré sa netýkajú Taekwon-Do

Pozdrav Taekwon-Do

Každý tréning začína a končí pozdravom. Dávame tým najavo úctu majstrovi. Pri pozdrave stojíme v postoji *Charyot Sogi* (pozri ďalej v kapitole *Postoje*) a pozeráme do očí zdravenej osoby.
Samotný pozdrav spočíva v miernom uklonení, pozerajúc majstrovi do očí, a vyslovení **TAEKWON**. Po vyslovení pozdravu sa vraciame do východzej polohy. Týmto spôsobom zdravia cvičenci.
Na začiatku tréningu asistent majstra, napr. BOO SABOM (pozri ďalej *Stupne technickej vyspelosti*), najprv zavelí všetkým cvičiacim **CHARYOT** (Pozor!) a s poklonou pozdraví majstra za celú skupinu slovami **SABOM NIM KE KYONGYE** (v preklade „Poklona k pánovi majstrovi“) . Ostatní pripájajú **TAEKWON**.
Na konci tréningu asistent najprv pozdraví majstra. Potom sa otočí smerom k ostatným cvičiacim. Teraz pozdraví asistenta za celú telocvičnu cvičenec s najvyšším technickým stupňom slovami **CHARYOT, BOO SABOM NIM KE KYONGYE**.
Pri pozdrave je nutné rozlišovať oslovenie majstra, resp. asistenta majstra podľa ich technických stupňov (pozri ďalej *Stupne technickej vyspelosti*)
Okrem toho majstra zdravíme uklonením vždy, keď s ním potrebujeme hovoriť, alebo keď nás k sebe zavolá.

Stupne technickej vyspelosti

Každému technickému stupňu zodpovedá príslušná farba opasku, ktorá symbolizuje stupeň vývoja žiaka Taekwon-Do:

10. Kup – *biely pás* – symbolizuje čistotu, prázdno, nenaplnenosť.
9. Kup – *bielo-žltý pás* – označuje sa našitím žltého pásika o šírke 5 mm vo vzdialenosti 5 cm od konca bieleho opasku.
8. Kup – *žltý pás* – symbolizuje farbu zeme, do ktorej sa zasadilo semienko učenia.
7. Kup – *žlto-zelený pás* – označuje sa našitím zeleného pásika o šírke 5 mm vo vzdialenosti 5 cm od konca žltého opasku.
6. Kup – *zelený pás* – zelená farba symbolizuje prvé lístky, prvé známky úspechu v cvičení.
5. Kup – *zeleno-modrý pás* – našitý modrý pásik.
4. Kup – *modrý pás* – symbolizuje farbu neba, smer, ktorým rastlina rastie.
3. Kup – *modro-červený pás* – našitý červený pásik.
2. Kup – *červený pás* – červená znamená POZOR – žiak už pozná dosť techník, aby mohol byť nebezpečný, avšak môže byť nebezpečný aj sám sebe.
1. Kup – *červeno - čierny pás* – našitý čierny pásik.

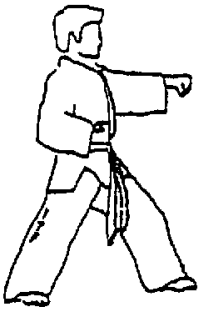
1. až 9. Dan – *čierny pás* – čierna symbolizuje opak bielej, naplnenosť a schopnosť vedieť bojovať v temnote strachu. Číslo majstrovského stupňa sa označuje žltou rímskou číslicou na konci opasku.

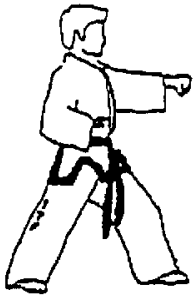
10. Kup – začiatočník
9. až 5. Kup – žiak s nižším technickým stupňom
4. až 1. Kup – žiak s vyšším žiackym technickým stupňom – môže viesť rozcvičku, precvičovať podľa pokynov trénera.

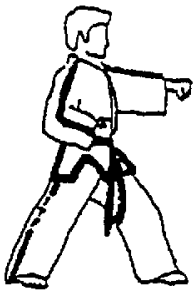
Oslovenia

Cvičencovi s vyšším technickým stupňom sa všeobecne hovorí **SONBE**.
1. až 3. Dan – **BOO SABOM** – inštruktor-asistent – môže samostatne viesť tréning
4. až 6. Dan – **SABOM** – medzinárodný inštruktor – môže viesť tréning na celom svete, môže udeľovať technické stupne.
7. a 8. Dan –**SAHYUN**- Majster Taekwon-Do
9. Dan – **SASEONG**- Veľmajster Taekwon-Do

Optické rozlíšenie stupňov technickej vyspelosti


10. – 1. Kup


I. – III. Dan


IV. – IX. Dan

Počítanie po kórejsky

1.spôsob sa používa na odrátavanie cvikov pri tréningu

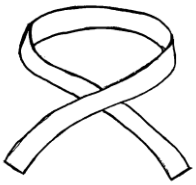
1 = Hana	2 = Dool[dul]	3 = Set	4 = Net	5 = Dasot
6 = Yosot	7 = Ilgob	8 = Yodul	9 = Ahop	10=Yol

2.spôsob sa používa pri názvoch techník

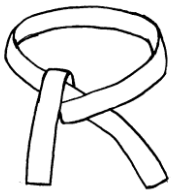
1 = Il	2 = I	3 = Sam	4 = Sa	5 = O
6 = Yuk	7 = Chil[čil]	8 = Pal	9 = Gu	10 = Sip

Príklady použitia:
3-(2-,1-)-krokový sparring = sambo-(ibo-,ilbo-)-matsogi
bočný kop s 2-krokmi = ibo omgyo didimyo yopcha jirugi
11 = sip il 13 = sip sam 21 = i sip il 34 = sam sip sa

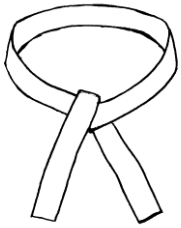
Ako zaviazať opasok



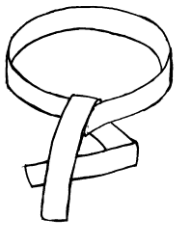
I. Opasok si opášeš raz okolo pása, pričom vpredu preložíš ľavý koniec cez pravý . Teraz je z pôvodne ľavého konca pravý a z pravého ľavý koniec.



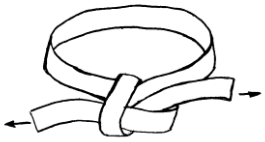
II. Chytíš pravý koniec opasku, podvlečieš ho zospodu pod opasok a vytiahneš zhora von.



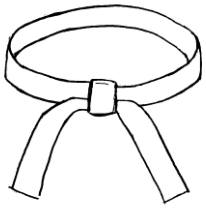
III. Opasok pritiahneš tak, aby oba konce boli rovnako dlhé.



IV. Ľavý koniec zohneš pod pravým koncom smerom von doprava.

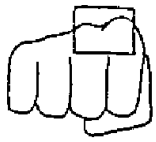


V. Pravý koniec zohneš smerom dovnútra, prevlečieš zospodu a potom ponad zohnutý ľavý koniec vytiahneš von, tak aby vznikol uzol. Oba konce silno potiahneš od seba.



VI. Hotovo. Takto vyzerá správne uviazaný opasok.

Základné útočné a blokovacie plochy



AP JOOMUK – predná časť päste
K úderu sa používa predná časť kĺbov ukazováka a prostredníka. V momente zásahu musí byť päsť pevne zovretá a okolité svalstvo napnuté. Zabráni sa tým prípadnému zraneniu. Pretože táto úderová plocha je jednou z najsilnejších, používa sa pri útoku a obrane i pri prerážaní.

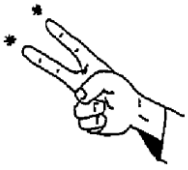
DUNG JOOMUK – zadná časť päste
Hlavným účelom použitia tejto plochy je sek. Používa sa horná časť kĺbov ukazováka a prostredníka.

YOP JOOMUK – bočná časť päste
Je to úderová aj blokovacia plocha. Používa sa bočný sval (zo strany malíčka) pevne zovretej päste.

SONKUT – konce prstov
Útočnou plochou je hrot ukazováka, prostredníka a prsteníka. Je dôležité, aby konce všetkých troch prstov boli v jednej rovine. Používa sa hlavne pri vpichoch.

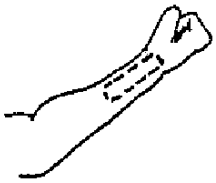
SONKAL – malíčková hrana ruky
Úder alebo blok touto plochou je jeden z najsilnejších. Prsty sú pritiahnuté pri sebe, sval úderovej plochy ja napnutý.

SONKAL DUNG – palcová hrana ruky
Používa sa sval na vnútornej strane ruky, pri palci. Palec musí byť skrčený a zasunutý pod dlaň, aby nedošlo k jeho poraneniu.



DOO SONKARAK – dva prsty
Používa sa výhradne pri vpichoch. Ukazovák a prostredník je vystretý, ostatné prsty sú pokrčené.

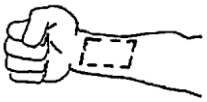
PALMOK – predlaktie
Predlaktie sa využíva predovšetkým pri blokovacích technikách.



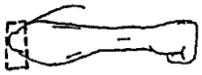
AN PALMOK – vnútorná strana predlaktia (na strane palca)

BAKAT PALMOK – vonkajšia strana predlaktia (na strane malíčka)

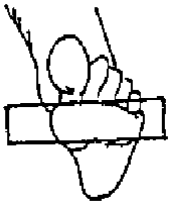
DUNG PALMOK – horná strana predlaktia



MIT PALMOK – spodná strana predlaktia



PALKUP – lakeť
Tvrdá nebezpečná zbraň, používa sa na krátke vzdialenosti. Útočiť sa môže na solar plexus, hruď, bradu a pod.

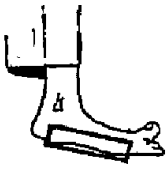


APKUMCHI – bruško chodidla
Útočná plocha, ktorá sa používa pri kopoch. Prsty nohy musia byť ohnuté do hora a členok natiahnutý. Táto plocha sa v niektorých prípadoch dá použiť ako blokovacia.

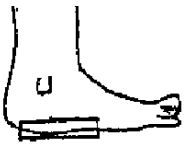
DWITKUMCHI – zadná časť chodidla
Mimoriadna tvrdosť dáva tejto ploche možnosť efektného použitia pri prerážacích technikách.

DWICHOOK – päta
Päta patrí medzi veľmi tvrdé plochy. Jej použitie je účinné pri oblúkových kopoch s otočením.

BALDUNG – priehlavok
Členok chodidla musí byť narovnaný, prsty sú zohnuté. Túto plochu je možné použiť aj v obuvi.



YOP BALDUNG – bočná strana priehlavku
Chodidlo je naklonené do vnútornej strany. Táto plocha sa používa hlavne pri blokovaní.



BALKAL – hrana chodidla
Táto plocha patrí medzi najdôležitejšie. Je použiteľná pri kopoch aj blokoch. Prsty a priehlavok sa pritiahnú smerom hore a takto sformované chodidlo sa prikloní smerom k vnútornej strane chodidla.

MOORUP – koleno
Je to efektívna plocha na krátke vzdialenosti.

Pásma a polohy tela

Z dôvodu lepšieho pomenovania a opisu techník v Taekwon-Do, telo rozdeľujeme na tri horizontálne a tri vertikálne časti a podľa natočenia tela, rozoznávame 2 polohy tela.

Horizontálne rozdelenie:
- **NOPUNDE** – horné pásmo – krk, hlava
- **KAUNDE** – stredné pásmo – od kľúčnej kosti po pupok
- **NAJUNDE** – spodné pásmo – od pupku po chodidlá

Vertikálne rozdelenie:
- **A** – stredová línia – prechádza stredom tela
- **B** – polovičná línia – prechádza stredom prsného svalu
- **C** – bočná línia – prechádza ramenom

Polohy tela:
- **ON MOM** – otvorená poloha tela
- **PAN MOM** – polouzavretá poloha
- **YOP MOM** – bočná poloha

Citlivé body ľudského tela

Znalosť citlivých miest na tele súpera je rovnako dôležitá ako technika. Táto znalosť dáva schopnosť ubrániť sa silnejšiemu útočníkovi.

Niektoré základné citlivé body tela:
Horné pásmo: čelná kosť, spánky, obočie, koreň nosa, oči, záušný nerv, krčná tepna, ohryzok, hrdlová jamka, veľký záhlavný nerv, spodná čelusť.
Stredné pásmo: kľúčna kosť, solar plexus, oblasť pri srdci, rebrá, bedrá.
Spodné pásmo: genitálie, podkolenie, koleno (zpredu a zboku), Achillova šľacha.

Princípy techniky Taekwon-Do

Cvičením základných techník (kopy, údery, bloky, úhyby a pod.) sa študent Taekwon-Do učí parametre danej techniky , oboznamuje sa so všetkými variantmi pohybu a získava schopnosť podvedomého použitia. V ďalšej fáze aplikuje zvládnuté techniky v súboji so súperom (matsogi), alebo ich spojuje do súboru techník, nazývaných vzory (tul). Vrcholom výuky Taekwon-Do je umenie sebaobrany, schopnosť ubrániť sa jednému alebo viacerým útočníkom.
Existujú však niektoré zásady pri cvičení techník Taekwon-Do, ktoré je nutné dodržiavať, v nich tkvie tajomstvo úspechu, schopnosť prerážať rôzne prekážky .

Napätie a uvoľnenie
Veľmi dôležité je dodržiavanie správneho priebehu napätia a uvoľnenia svalových skupín počas vykonávania kopov, úderov či blokov. Striedanie napätia a uvoľnenia jednotlivých svalových skupín je dôležitý faktor, ktorý určuje rýchlosť a tvrdosť techniky. Svalstvo, ktoré má vykonať pohyb, musí byť pred jeho začatím úplne uvoľnené, tiež počas vykonávania samotného pohybu by mali byť v akcii zapojené len tie svalové partie, ktoré sa na pohybe zúčastňujú. Ostatné svaly sú uvoľnené. K prudkému stúpnutiu napätia dochádza až na konci vykonávanej techniky. K napätiu dochádza v krátkom časovom intervale (zlomok sekundy) na konci techniky kopu, úderu či bloku. V tomto fenoméne spočíva prierazný a trieštivý účinok techniky. V momente úderu sa prudkým napätím spevnia svaly, zviažu sa všetky kĺbové spojenia po celej dráhe kompenzovanej energie.

Dýchanie
Ďalšou dôležitou zásadou je dodržiavanie správneho dýchania počas vykonávania techník Taekwon-Do. Dýchanie by malo byť synchronizované s vykonávanými pohybmi. Nádych sa spája s náprahovou, prípravnou časťou pohybu. Výdych je aktívny, prudký, vykonávaný prostredníctvom prudkého stiahnutia brušných svalov, vzniká pri ňom sykavý zvuk, charakteristický pre Taekwon-Do. Výdych poskytuje spevnenie trupu do kompaktného celku a je tiež zdrojom lepšej akcelerácie úderu či kopu.

Sila úderu
Fyzikálne zákony, ktoré Taekwon-Do využíva sú všeobecne známe a vychádzajú z Newtonových pohybových zákonov. Teda sila úderu sa rovná hmotnosti, prenesenej do úderu, násobenej zrýchlením. Z toho vyplýva, že ak chceme, aby úder či kop bol čo

najefektívnejší, je potrebné dosiahnuť čo najväčšie zrýchlenie a čo najväčšiu hmotnosť tela preniesť do úderu. Na zrýchlenie má vplyv už popísané dodržiavanie napätia a uvoľnenia. Hmotnosť tela sa využíva pomocou takzvaného sínusového pohybu, to znamená, že v náprahovej polohe ťažisko tela je čo najvyššie a v momente úderu klesne.

Kumulácia sily
Účinok úderu či kopu sa zvýši ak celá jeho sila sa sústredí do malej plochy. Z toho dôvodu sa v Taekwon-Do využívajú úderové plochy, ktoré sú relatívne malé.

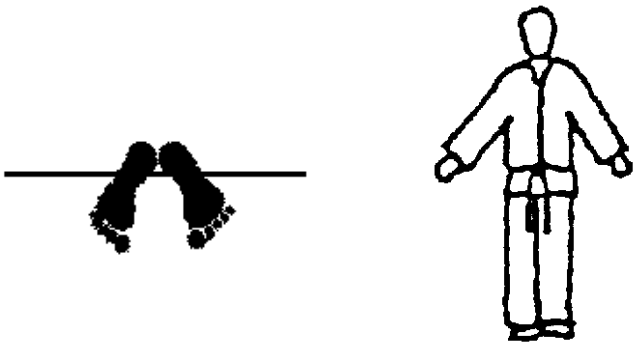
Postoje (Sogi)

Účinné a správne techniky útoku a obrany sú závislé na správnom postoji. Postoj je východzí bod každého pohybu. Stabilita, rovnováha a pohyblivosť sú kontrolné faktory.

Základné princípy správneho postoja:
- pevný chrbát
- uvolnené ramená
- stiahnuté brucho
- udržiavanie rovnováhy
- využívanie pružnosti kolien
- správne natočenie tela

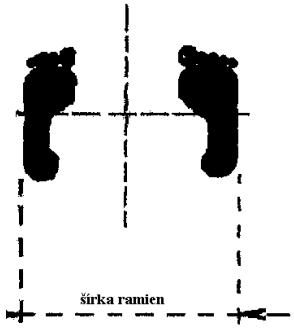
CHARYOT SOGI – postoj v pozore
1. Päty nôh sú pri sebe a chodidlá zvierajú uhol 45 stupňov.
2. Ruky sú od seba, mierne pokrčené v lakťoch, päste sú uzavreté (30 cm od stehien).
3. Pohľad smeruje mierne nad horizont.

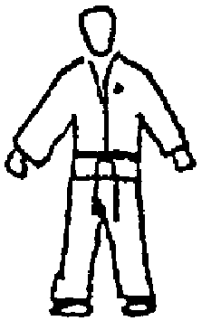
Tento postoj je určený k pozdravu.



NARANI SOGI – rovnobežný postoj
1. Chodidlá sú rovnobežné, od seba vzdialené na šírku ramien (meria sa od vonkajších strán chodidiel).
2. Hmotnosť tela je rozložená na obidve chodidlá rovnako, ťažisko je uprostred.

Používa sa ako východzí postoj pre zostavy, riadený boj a nácvik úderov.

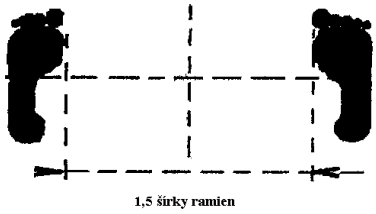


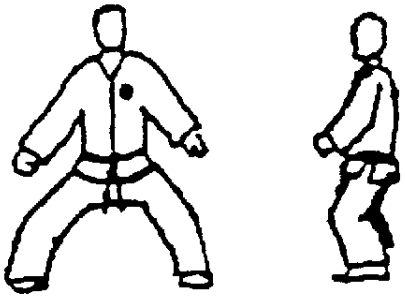


ANNUN SOGI – sedací postoj

1. Chodidlá sú od seba vzdialené na 1,5 šírky ramien (meria sa od vnútorných strán chodidiel).
2. Prsty chodidiel smerujú dopredu, chodidlá sú rovnobežne.
3. Kolená sú mierne pokrčené, predná strana kolien presahuje cez prsty chodidiel.

Je to veľmi stabilný postoj, používa sa predovšetkým pri pohybe nabok, údery, bloky a kopy. Cvičením techník v tomto postoji zvýšime fyzickú schopnosť nôh.

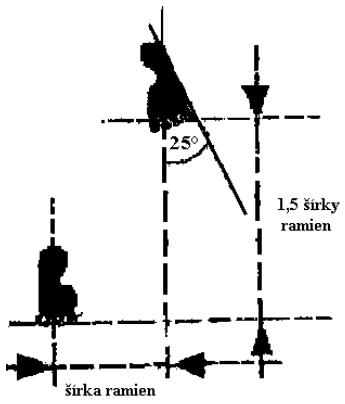


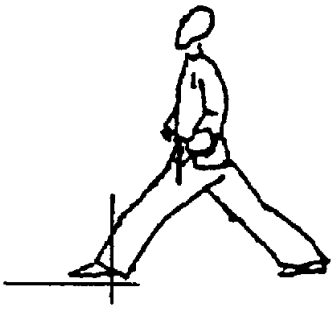


GUNNUN SOGI – kráčajúci postoj

1. Dĺžka postoja je 1,5 šírky ramien (meria sa od konca prstov prednej nohy ku koncu prstov zadnej nohy). Šírka postoja je rovná šírke ramien (meria sa vzdialenosť osi chodidiel).
2. Predná noha je v kolene mierne pokrčená, tak, aby koleno bolo nad pätou, zadná noha je napnutá.
3. Prsty prednej nohy smerujú dopredu, chodidlo zadnej nohy je vytočené 25° smerom von.
4. Hmotnosť tela je rozložená rovnomerne na každé chodidlo.

Tento postoj je veľmi silný a stabilný, používa sa pri technikách určených k útoku aj k obrane s pohybom dopredu i dozadu.

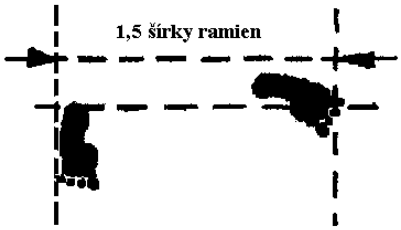


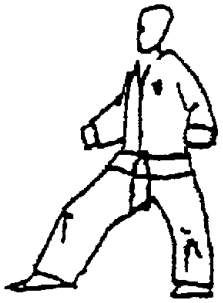


NACHUO SOGI – nízky postoj
Je veľmi podobný kráčajúcemu postoju, ale je dlhší. Jeho dĺžka 1,5 krát šírky ramien sa meria od špičky zadnej nohy po pätu prednej nohy.

NIUNJA SOGI – L postoj
1. Dĺžka postoja je 1,5 šírky ramien (meria sa od prstov chodidla prednej nohy k vonkajšej strane chodidla zadnej nohy). Predné aj zadné chodidlo je vytočené 15 stupňov dovnútra.
2. Zadná noha je v kolene mierne pokrčená, tak, aby predná strana kolena smerovala k prstom chodidla. Predná noha je mierne pokrčená, ako pri Gunnnun sogi.
3. Telo je mierne natočené bokom dopredu.
4. Chodidlo zadnej nohy prenáša 70 % hmotnosti tela a predné chodidlo 30 % hmotnosti tela.

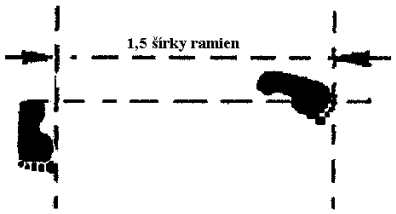
Tento postoj sa používa predovšetkým pri technikách určených na útok, ale aj na obranu. Je vhodným postojom pri voľnom boji.

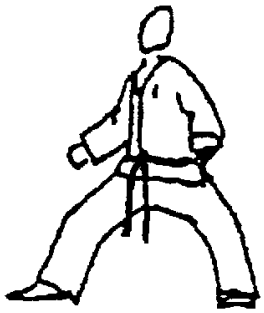




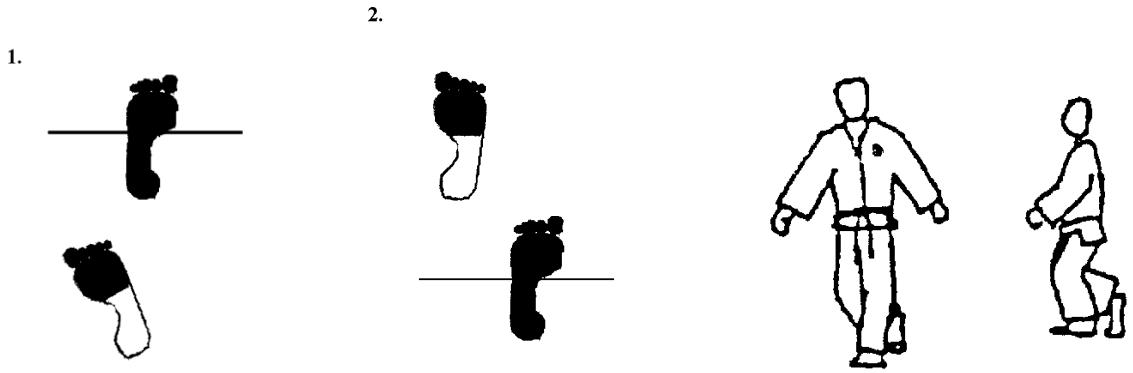
SOOJIK SOGI – vertikálny postoj
Polohou chodidiel je podobný L- postoju, ale je kratší. Jeho dĺžka je rovná šírke ramien (merané od prstov chodidla prednej nohy k vnútornej strane chodidla zadnej nohy). Hmotnosť tela je rozložená 40% na prednej a 60% na zadnej nohe.

GOJUNG SOGI – stabilný postoj
Efektívny postoj, vhodný pri útoku a obrane zboku. Je podobný L – postoju, ale je o niečo dlhší. Rozdiel je tiež v rozložení hmotnosti tela. Chodidlo prednej aj zadnej nohy prenáša 50 % hmotnosti tela. Dĺžka postoja je 1,5 šírky ramien (meria sa od prstov chodidla prednej nohy k vnútornej strane chodidla zadnej nohy).





KYOCHA SOGI – skrížený postoj (x-postoj)
Použitie tohoto postoja je veľmi variabilné. Je určený pri útoku bokom alebo vpred, použiteľný pri blokovaní. Tiež ako prípravný postoj pred ďalším krokom alebo technikou.
Hmotnosť tela je prenesená na chodidlo, ktoré sa podlahy dotýka celou plochou, druhá noha je zanožená (obr.1) alebo prednožená (obr.2), dotýkajúc sa ľahko podlahy prednou časťou chodidla.

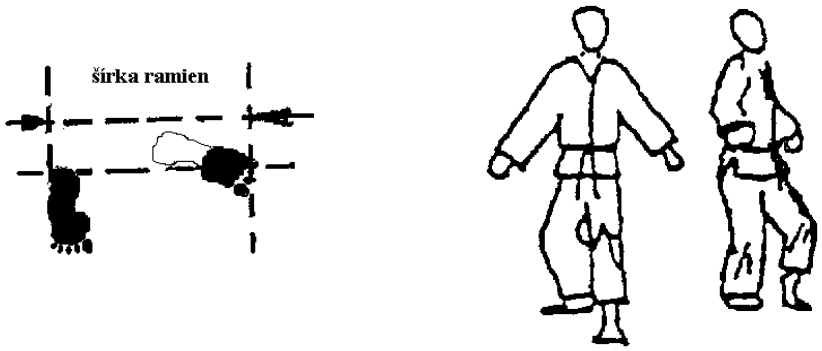


WAEBAL SOGI – postoj na jednej nohe
Môže byť bočný alebo čelný, slúži ako útočná aj obranná pozícia. Noha, na ktorej sa stojí, je vystretá v kolene.

GUBURYO SOGI – pokrčený postoj
Tento postoj slúži ako prípravný postoj pre techniky kopov. Stojí sa na jednej nohe ktorá je mierne pokrčená v kolene. Druhá noha je zdvihnutá, pokrčená v kolene, päta smeruje ku kolenu stojacej nohy. Telo je vytočené do boku, k zdvihnutej nohe.

Špeciálnym prípadom tohoto postoja je postoj **Guburyo Sogi A**, ktorý sa používa v mnohých vzoroch ako prípravný postoj pre bočný kop Yop Cha Jirugi. Je to pokrčený postoj na jednej nohe s blokom Palmok Daebi Makgi.

DWITBAL SOGI – postoj na zadnej nohe
Výhodou postoja je možnosť rýchleho použitia prednej nohy na kop. Dĺžka postoja sa rovná šírke ramien (meria sa od prstov chodidla prednej nohy k vonkajšej strane chodidla zadnej nohy). Koleno zadnej nohy je mierne pokrčené, zadná noha prenáša 80% hmotnosti tela. Predná noha sa dotýka prednou časťou chodidla, prenáša 20 % hmotnosti tela.



JUNBI SOGI – prípravné postoje
Prípravné postoje sa používajú na vykonávanie základnej techniky a vo vzoroch (Tul). Ak sa bližšie neupresní, myslí sa pod Junbi Sogi postoj **NARANI JUNBI SOGI**. Tento postoj vyzerá ako Narani Sogi, ale ruky sú v prípravnej polohe pred telom. Ďalšie prípravné postoje sú napríklad **GUNNUN JUNBI SOGI**, **NIUNJA JUNBI SOGI** a **ANNUN JUNBI SOGI**.

MOA JUNBI SOGI – zatvorený prípravný postoj
Tento postoj slúži ako úvodný postoj pri niektorých vzoroch (Tul). Palce a päty chodidiel sú pri sebe. Podľa umiestnenia rúk rozoznávame:
Moa Junbi sogi A – ruky sú vzdialené 30 cm od hlavy, ľavá ruka obopína pravú uzavretú v päsť.
Moa Junbi sogi B – ruky sú vzdialené 15 cm od tela (vo výške solar plexus).
Moa Junbi sogi C – ruky sú vzdialené 10 cm od brucha, vystreté a prekrížené.

Pri rôznych postojoch má telo buď otvorenú polohu (*On Mom*), polouzavretú polohu (*Pan Mom*), alebo bočnú polohu (*Yop Mom*).

Kopy (Chagi)

Na rozdiel od iných bojových umení sú hlavnou zbraňou Taekwon-Do techniky nôh. Pri použití nôh v praktickom boji je ich hlavnou výhodou schopnosť vyvinúť 2,5 krát väčšiu úderovú silu ako pri zásahu rukami. V momente vykonávania kopu, je zase nevýhodou strata dokonalej stability tela. Na uskutočnenie maximálne účinnej techniky nôh je nevyhnutnou podmienkou dokonalé zvládnutie technických parametrov kopu, ako je dráha kopu, sila, rýchlosť a vzdialenosť cieľa.

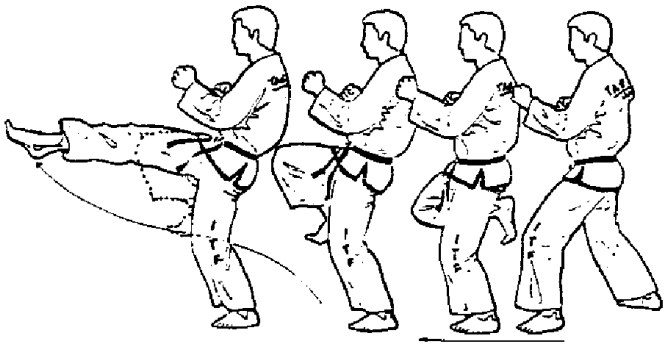
Kopy môžeme rozdeliť do niekoľkých základných skupín:

1. Veľmi rýchle kopy – Apcha Busigi (švihový kop vpred), Yop Apcha Busigi (švihový kop bokom vpred)
2. Silové kopy – Apcha Jirugi (prerážajúcí kop vpred), Yopcha Jirugi (prerážajúcí bočný kop)
3. Kopy do rôznych smerov – Bituro Chagi (kop s vytočením nabok)
4. Kopy s obrátkou – Bandae Dollyo Chagi (obrátený oblúkový kop), Bandae Dollyo Goro Chagi (hákový kop s obrátkou)
5. Kopy vo výskoku – Twimyo Chagi – dajú sa aplikovať prakticky všetky typy kopov.

APCHA BUSIGI – švihový kop vpred

Je určený na zasiahnutie súpera stojacieho vpredu. Cieľom môže byť hlava, brucho, rebrá alebo podpažie. Ako útočná plocha sa najčastejšie používa bruško chodidla, prípadne priehlavok. Je to kop veľmi rýchly a používa sa predovšetkým ako bodovacia technika v športovom súboji.

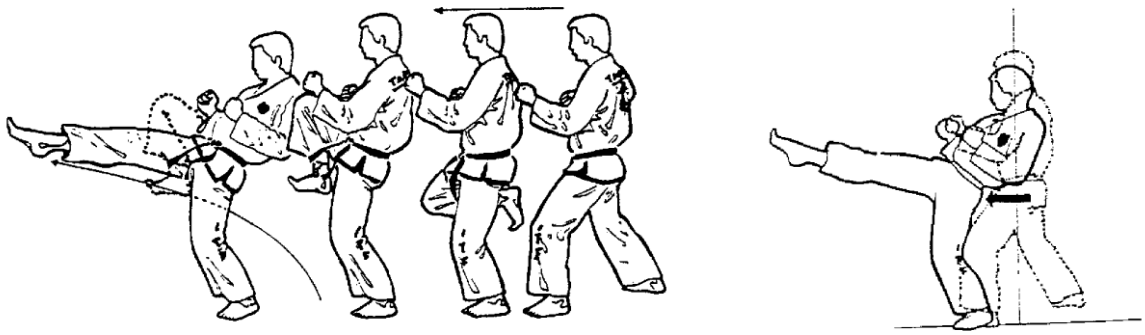
1. Kop začína zdvihnutím kolena kopajúcej nohy, potom predkolenie vystrelí prudko vpred. Obidva pohyby musia byť zladené v jeden.
2. Úderová plocha musí zasiahnuť cieľ v priamej línii.
3. V momente zásahu prsty stojacej nohy smerujú dopredu.
4. Kopajúca noha musí byť po zásahu stiahnutá späť.
5. Ruky sú v obrannom bloku.



APCHA JIRUGI – prerážajúci kop vpred

Je to silový kop, používa sa pri prerážajúcich technikách, alebo ako sebaobranná technika. Úderovou plochou je bruško chodidla. Technika kopu je podobná ako pri Apcha Busigi s nasledovnými rozdielmi:

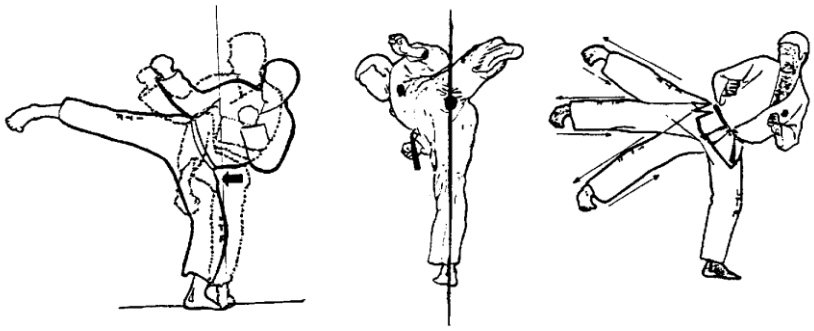
1. Pre maximálnu silu kopu je dôležitý správny náprah. Koleno kopajúcej nohy je v momente náprahu zdvihnuté smerom k hrudníku a až potom nasleduje samotný kop.
2. Aby bol kop dostatočne silný, zapájajú sa do práce najsilnejšie svalové partie (boky, stehná) a používa sa celá hmotnosť tela, so súčasným miernym záklonom trupu.



YOPCHA JIRUGI – prerážajúci bočný kop

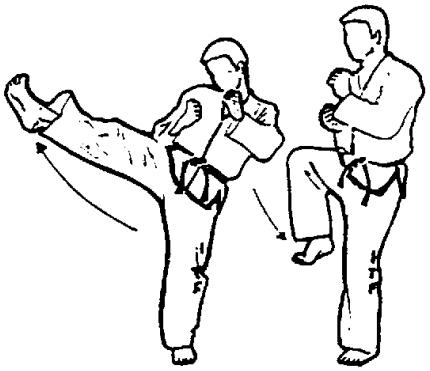
Je to jeden z najefektívnejších kopov na zasiahnutie súpera. Úderovou plochou je hrana chodidla a je určený k útoku na horné, stredné a dolné pásmo tela.

1. Najprv je potrebné natočiť telo k súperovi bokom, zároveň sa kopajúca noha premiestňuje k telu do náprahu zdvihnutím, koleno je pri tele.
2. Chodidlo stojacej nohy je vytočené v uhle 165 stupňov od smeru kopu.
3. Úderová plocha zasahuje cieľ v priamom smere.
4. Pri kope sa stojaca noha musí mierne pootočiť spolu s bokmi.
5. Ruky sú v bloku, smerujú k súperovi.



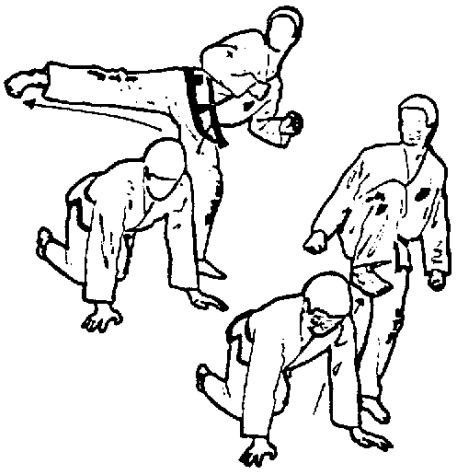
YOP APCHA BUSIGI – švihový kop bokom vpred

Je podobný ako Apcha busigi s tým rozdielom, že telo je v momente kopu natočené k súperovi bokom (ako pri Yopcha Jirugi). Spravidla sa používa predná noha z postoja Niunja sogi.



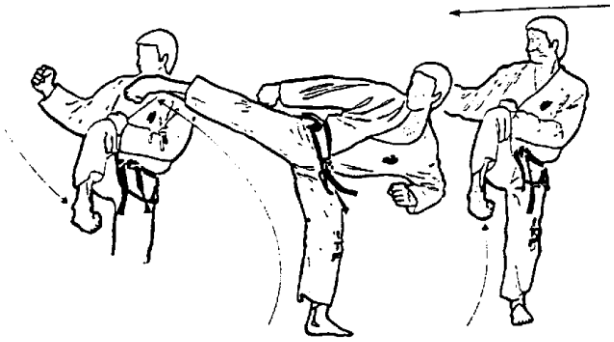
YOPCHA TULGI – bočný kop vpichom

Výhoda tejto techniky je schopnosť útočiť na prednú časť tela z väčšej vzdialenosti. Úderovou plochou je bruško chodidla, to znamená, že v momente zásahu musí byť členok napnutý.



YOPCHA MILGI – bočný kop odtlačením

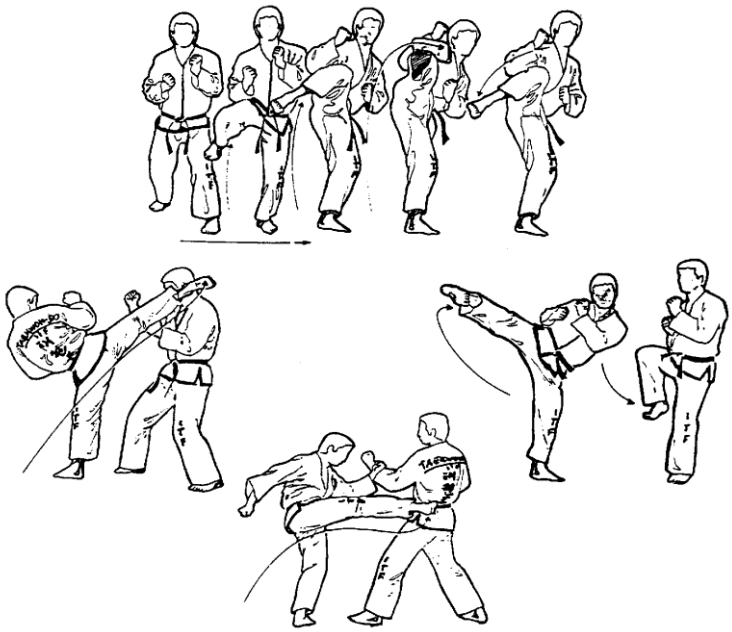
Využíva sa pri ňom váha vlastného tela. Rýchlosť a sila kopu je menej dôležitá. Úderovou plochou je päta alebo celé chodidlo. Táto technika sa používa predovšetkým na odtlačenie protivníka.



DOLLYO CHAGI – oblúkový kop

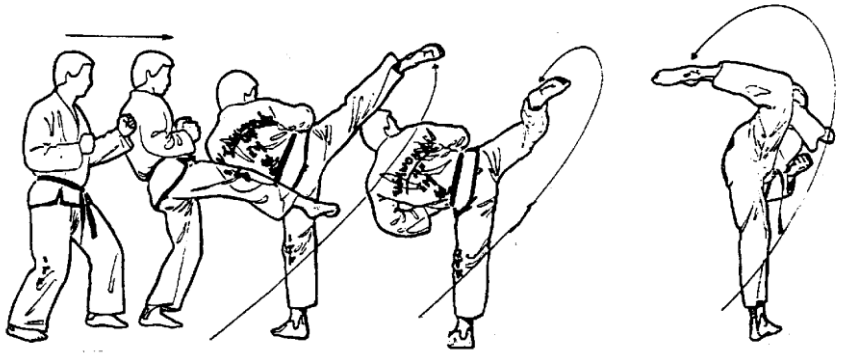
Je ideálny na zasiahnutie súpera stojaceho šikmo vpredu (v uhle 45 stupňov) . Ako úderová plocha sa používa bruško chodidla, priehlavok, niekedy aj koleno. Tento kop sa vykonáva zadnou aj prednou nohou. Je to ideálna sebaobranná technika veľmi dobre použiteľná aj v športovom boji a pri prerážaní.

1. Najprv sa dvíha noha zo súčasným natočením bokov tela toľko aby bol umožnený správny zásah.
2. Noha (koleno) musí dosiahnuť maximálnu výšku ešte pred zásahom.
3. V momente zásahu zvierajú prsty stojnej nohy so smerom kopu uhol 45°
4. Úderová plocha je v momente zásahu kolmo k cieľu.



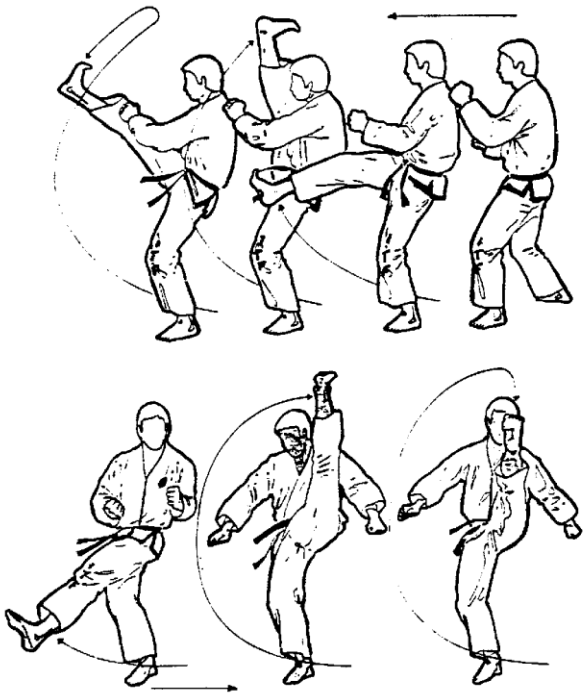
GORO CHAGI – hákový kop

Technika je určená k útoku na horné pásmo tela z boku a zozadu. Vykonáva sa zadnou aj prednou nohou. Najprv sa kopajúca noha čo najrýchlejšie dostane do výšky, potom nasleduje kop v plynulej akcii. Počas kopu je nevyhnutné ohnúť kopajúcu nohu v kolene. Úderovou plochou je päta.



NAERYO CHAGI – zvislý kop

Používa sa s oblúkovým náprahom, pričom kopajúca noha stúpa čo najvyššie. Následne, zdvihnutá noha zasahuje cieľ zhora, úderovou plochou je päta.

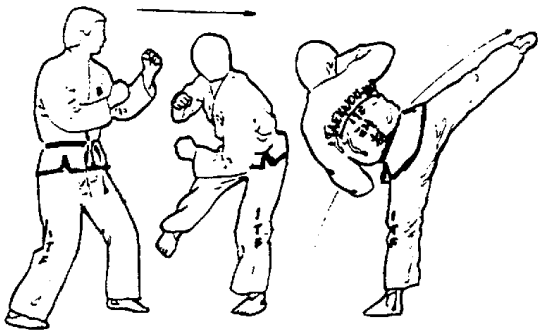


BITURO CHAGI – kop s vytočením nabok (vykrútený kop)

Môže sa použiť pri útoku na spodné, stredné a horné pásmo. Úderová plocha závisí od pásma na ktoré je útok smerovaný. Kop na stredné pásmo sa používa pri útoku na súpera stojaceho šikmo vpredu, používa sa bruško chodidla alebo priehlavok. Kop na horné pásmo je použiteľný pri útoku na súpera stojaceho bokom až vzadu a ako úderová plocha sa používa bruško chodidla.

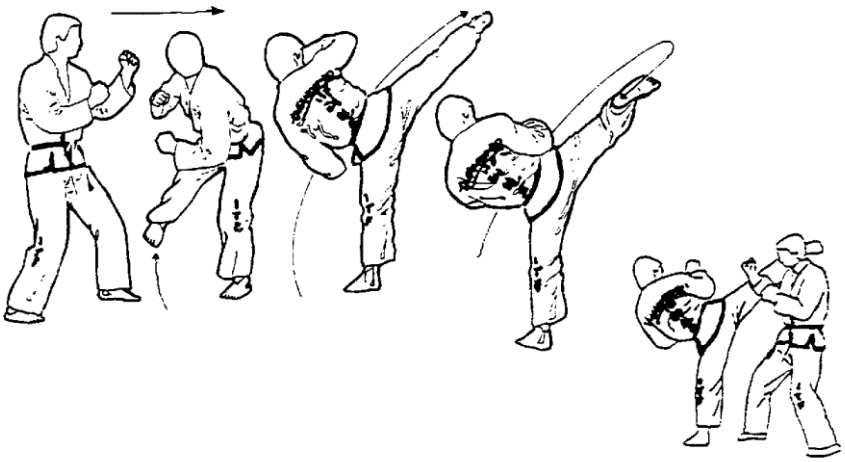
BANDAE DOLLYO CHAGI – obrátený oblúkový kop

Úderovou plochou je zadná strana päty, prípadne spodná časť chodidla. Používa sa prednou i zadnou nohou, na všetky pásma tela. Najväčší efekt sa dosiahne pri rýchlom otočení tela. Je dôležité, aby kopajúca noha bola vždy vystretá v kolene. Počas kopu sa snažíme trup príliš neodkláňať od zvislej osi rotácie, t.j. nenakláňať sa k zemi. Práve naopak, trup vždy tlačíme k osi rotácie, t.j. priťahujeme sa ku kopajúcej nohe.



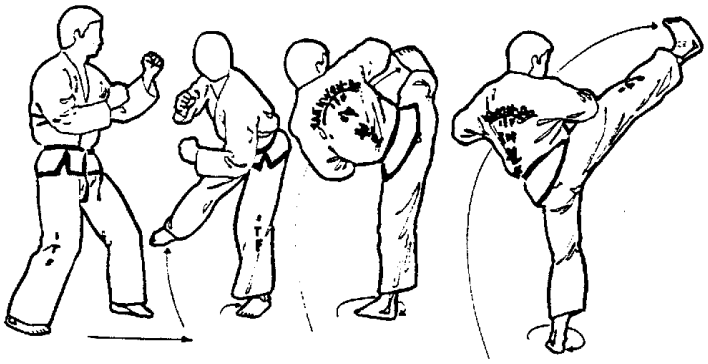
BANDAE DOLLYO GORO CHAGI (TORA GORO CHAGI) – obrátený hákový kop

Je to verzia obráteného oblúkového kopu, ktorá má dva významy. Jeden význam je kop a druhý zaháknutie súpera. Pri kope je dôležité v záverečnej fáze pritiahnuť pätu k telu.



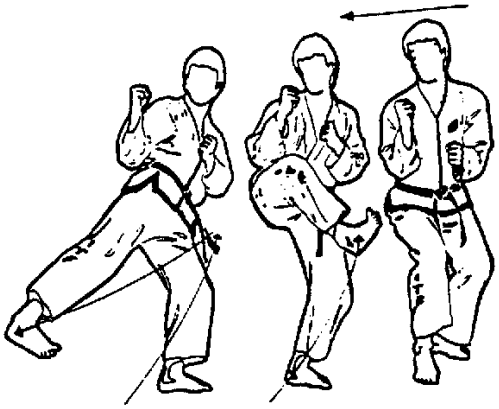
TORA YOP CHAGI – bočný kop s obrátkou

TORA NAERYO CHAGI – zvislý kop s obrátkou



NOOLLO CHAGI – stláčací kop

Používa sa na koleno alebo lýtkovú kosť. Najčastejšie používaná varianta je podobná kopu yop chagi na dolné pásmo.



DWITCHA JIRUGI – preražajúci kop vzad

Používa sa na zasiahnutie súpera stojaceho vzadu, bez zmeny smeru postoja. Úderovou plochou je päta. Hlava je vytočená už na začiatku kopu tak, aby sme videli súpera.

APCHA OLIGI – zdvihový kop vpred

Je to obranný, blokujúci kop. Je použiteľný ako obranná technika na zastavenie súperovho úderu alebo súperovho kopu. Tiež je vhodný ako strečingový prvok. Počas vykonávania kopu je kopajúca noha vyrovnaná.

YOPCHA OLIGI – zdvihový bočný kop

Podobne ako Apcha Oligi ide o obranný, blokujúci kop, v tomto prípade na zastavenie súperovho útoku zboku.

Sériové kopy

V Taekwon-Do sa často používajú série viacerých, rýchlo po sebe nasledujúcich kopov. Tieto sa môžu vykonávať buď na mieste tou istou nohou v jednom, alebo viacerých smeroch, no i v pohybe striedavo obidvoma nohami. Tu je niekoľko kombinácií kopov, ktoré možno vykonávať v pohybe smerom dopredu rýchlo za sebou:

1.	Ap Chagi	Yop Chagi	Tora Yop Chagi	
2.	Yop Chagi	Tora Yop Chagi	Dollyo Chagi	
3.	Tora Goro Chagi	Dollyo Chagi	Tora Goro Chagi	
4.	Ap Chagi	Dollyo Chagi	Tora Goro Chagi	
5.	Naeryo Chagi	Ap Chagi	Yop Chagi	
6.	Ap Chagi	Tora Yop Chagi	Dollyo Chagi	
7.	Ap Chagi	Dollyo Chagi	Yop Chagi	Tora Yop Chagi

Kopy vo výskoku (Twimyo Chagi)

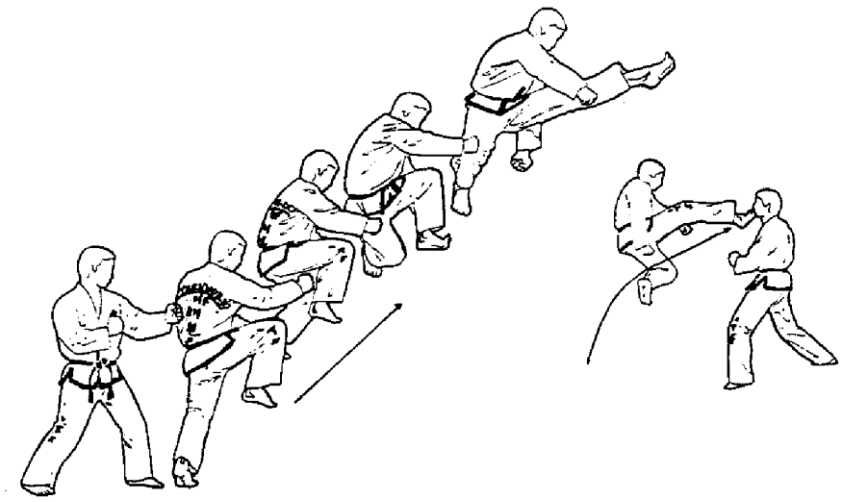
Charakteristické pre Taekwon-Do je používanie kopov vo výskoku omnoho viac ako v iných bojových umeniach. Hlavným významom týchto kopov je zasiahnutie hornej časti tela, zvýšenie sily kopu a tiež prekvapenie súpera. Pretože ide o relatívne náročné techniky, ich použitie v praxi si vyžaduje intenzívny tréning a skúsenosti. V opačnom prípade sa môže stať nesprávne vykonaný kop vo výskoku skôr nevýhodou, ktorú súper môže ľahko využiť.

Základné princípy:

- kop musí byť vykonaný v momente dosiahnutia maximálnej výšky skoku.
- v momente kopu je dôležité udržať pevný chrbát
- nekopajúca noha je umiestnená pod telom
- po vykonaní kopu je potrebné udržiavať rovnováhu tela
- po dopade musí byť dodržaný správny postoj

TWIMYO AP CHAGI – kop vpred vo výskoku

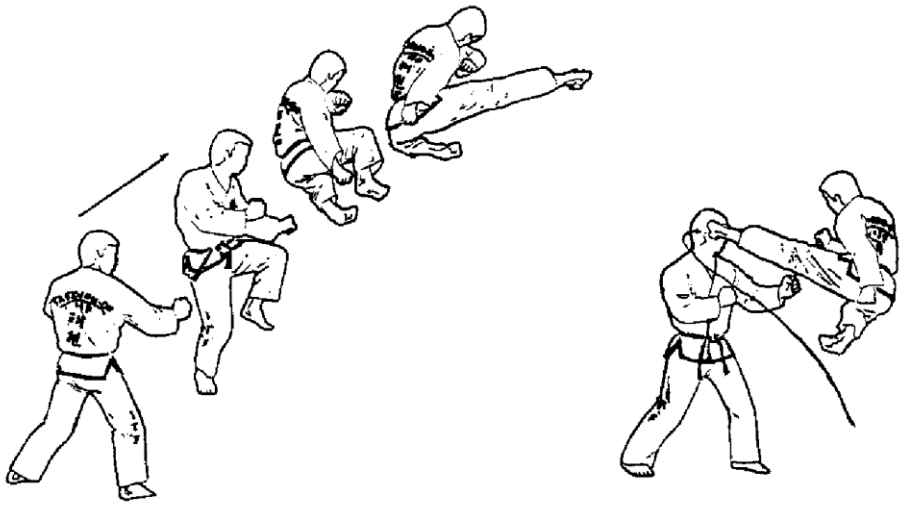
Kop sa môže vykonať z akéhokoľvek postoja, ktoroukoľvek nohou. Najvhodnejšie je použiť zadnú nohu z L-postoja. Úderovou plochou je bruško chodidla.



TWIMYO NOPI CHAGI – kop do výšky vo výskoku

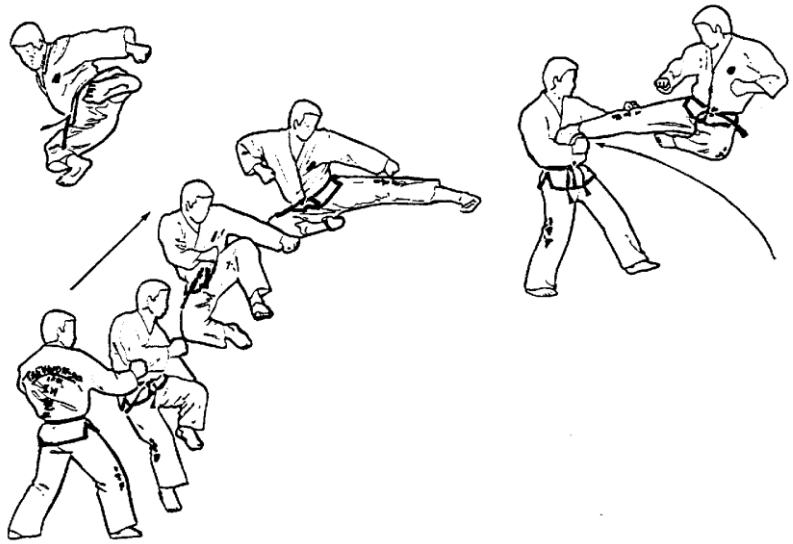
Kop sa používa na zasiahnutie extrémne vysoko položeného cieľa. Úderovou plochou je bruško chodidla (ako pri Apcha Busigi). Je obľúbeným kopom v športovej disciplíne T-Ki (špeciálne techniky).

TWIMYO DOLLYO CHAGI – oblúkový kop vo výskoku



TWIMYO YOPCHA JIRUGI – prerážajúci bočný kop vo výskoku

Princíp je podobný ako pri Yopcha Jirugi s tým rozdielom, že celá technika je vykonaná vo výskoku. V okamihu maximálnej výšky tela kopajúca noha sa vystiera, druhá noha je pokrčená a umiestnená pod telom. Po kontakte sa kopajúca noha okamžite stiahne. Pri dopade tela je dôležité zachovať stabilitu.



Útočné techniky rúk

Medzi útočné techniky rúk zaraďujeme údery (jirugi), seky (taerigi) a vpichy (tulgi).

Vo všeobecnosti platia tieto základné princípy:

- Na začiatku pohybu je telo mierne zdvihnuté a v momente zásahu klesne.
- Počas pohybu sú ruky aj telo uvoľnené.
- Všetky pohyby by mali začínať spätným pohybom – náprahom.

Údery (Jirugi)

Údery sú charakterizované tým, že dráha dopadu úderovej plochy je približne rovnaká s osou predlaktia. Pri úderoch sa najčastejšie ako úderová plocha používa predná časť päste (Ap Joomuk).

Základné princípy:

- rotácia úderovej plochy
- stiahnutie brucha s ostrým výdychom v momente zásahu, spevnenie svalstva
- po vykonaní zásahu a uvolnení plochy byť pripravený na ďalšiu akciu

Pri úderoch je dôležitá poloha päste. Východisková poloha päste je pri väčšine úderov v Taekwon-Do rovnaká.

Pohľad spredu na východiskovú polohu pravej päste pred úderom.
Ruka je väčšinou voľne spustená pri boku približne vo výške pása

Údery sa líšia hlavne spôsobom rotácie päste. Päsť buď nerotuje, alebo rotuje o 90° resp. o 180 °. Na nasledujúcich obrázkoch je poloha pravej päste pri základných typoch úderov.

Jirugi
(točený úder)
päsť rotuje o 180°

Sewo Jirugi
(vertikálny úder)
päsť rotuje o 90°

Dwijibo Jirugi
(netočený úder)
päsť nerotuje

NARANI (ANNUN) SO JIRUGI – rovnobežný (sedací) postoj, úder
Technika sa používa ako základný nácvik priameho úderu päsťou. Úderovou plochou je predná časť päste (Ap Joomuk), čiže kĺb ukazováka a prostredníka. Palec musí byť uložený na vonkajšej strane pokrčených prstov. Päsť je pevne uzavretá, nemal by sa v nej nachádzať vzduch. Uhol medzi článkami prstov a zápästím by mal byť 90 stupňov. Miesto dopadu úderu je pred stredom tela, plece sa nesmie vysunúť dopredu. V poslednej fáze úderu päsť rotuje okolo svojej osi o 180°. Druhá ruka vykonáva počas úderu protipohyb, to znamená, že sa priťahuje späť do východiskovej polohy k telu po presne opačnej dráhe ako ide úder. Tento pohyb musí byť synchrónny s úderom.

GUNNUN SO BARO JIRUGI – kráčajúci postoj, úder (udiera ruka na tej strane, na ktorej noha vykročí dopredu).
Technika slúži na nácvik priameho úderu v pohybe. Môže sa vykonávať na mieste (gujari), s pohybom dopredu (nagagi), alebo s pohybom dozadu (duruogi). Pri pohybe telo vykonáva sínusový pohyb, to znamená, že v náprahu je telo zdvihnuté a v momente úderu poklesne do kráčajúceho postoja. Je tiež dôležité, aby počas úderu zostali ramena kolmé na smer úderu (poloha On Mom). Na obrázku je konečná fáza úderu z rôznych strán pohľadu.

GUNNUN SO BANDAE JIRUGI – kráčajúci postoj, úder (udiera ruka na opačnej strane ako je vykročená noha).
Variácia predchádzajúcej techniky, udiera ruka na druhej strane.

Seky (Taerigi)

Základný rozdiel medzi údermi a sekmi spočíva v uhle dopadu úderovej plochy vzhľadom na pozdĺžnu os predlaktia. Seky (Taerigi) sú charakterizované oblúkovou či kruhovou dráhou. To znamená, že v prípade ak sa udiera uzavretou päsťou alebo lakťom, a dráha techniky je oblúková, ide o sek.
Pri sekoch sa najčastejšie používajú úderové plochy *Sonkal* a *Dung Joomuk*. Tieto dva seky sa líšia aj východiskovou polohou rúk pred sekom. Na nasledujúcich obrázkoch je nakreslený rozdiel v polohe rúk. V obidvoch prípadoch bude sekať pravá ruka.

Sonkal Taerigi
Sekajúca ruka ide zvrchu

Dung Joomuk Taerigi
Sekajúca ruka ide zospodu

SONKAL BAKURO TAERIGI – sek malíčkovou hranou ruky smerom von (nabok)
Pri tomto seku je rovina dráhy horizontálne.

Vpichy (Tulgi)

Pri vpichoch (Tulgi) sa najčastejšie používajú špičky prstov (*Sonkut*). Podľa polohy ruky v momente vpichu rozoznávame tri základné typy. Na nasledujúcich obrázkoch je poloha pravej ruky.

Sun Sonkut Tulgi
Dlaň ruky smeruje v momente vpichu smerom k telu

Opun Sonkut Tulgi
Dlaň ruky je v momente vpichu obrátená dole

Dwijibun Sonkut Tulgi
Dlaň ruky je v momente vpichu obrátená hore

Obranné techniky

Bloky (Makgi)

Základom Taekwon-Do je sebaobrana a preto neoddeliteľnou súčasťou tréningu je nácvik blokov. Sú to technické prvky, slúžiace na odrazenie, či zastavenie súperovho útoku. Hoci z pohľadu laika bloky nepatria medzi najefektnejšie prvky Taekwon-Do, sú dôležité pre úspešné ubránenie sa súperovi.

NOPUNDE MAKGI – bloky horného pásma

V prípade, že časť blokujúcej ruky dosahuje úrovne očí ide o blok na horné pásmo. Bloky horného pásma sú určené na obranu proti útokom na krk a hlavu.

CHOOKYO MAKGI – vysoký (stúpajúci) blok

Používa sa na zastavenie útoku na hlavu.

- Päsť blokujúcej ruky je vyššie ako lakeť.
- Vzdialenosť medzi predlaktím a čelom je okolo 7 cm a lakeť je ohnutý 45 stupňov.
- Vnútorná strana predlaktia musí byť na úrovni čela.
- Okrem pohybu ramena nahor sa vykonáva aj rotácia predlaktia okolo pozdĺžnej osi.

KYOCHA JOOMUK CHOOKYO MAKGI – zdvihový blok so skríženými päsťami
Blok, pri ktorom sa použijú obidve ruky uzavreté v päsť, a v momente blokovania sa prekrížia.

SANG MAKGI – dvojitý blok predlaktím

Sang Makgi je blok proti súčasnému útoku spredu a zboku. Používa sa predovšetkým v L-postoji ale môže sa použiť aj v iných postojoch. Hlavným blokom je blok nabok, druhý blok má charakter bloku zdvihnutím (Chookyo Makgi). Vykonáva sa predlaktím (Sang Palmok Makgi) alebo malíčkovou hranou ruky (Sang Sonkal Makgi).

KAUNDE MAKGI – bloky stredného pásma
Bloky stredného pásma slúžia na zastavenie útoku na časti tela od pupku po krk. Sú podobné ako blokovacie techniky používané na ochranu horného pásma.

DAEBI MAKGI – ochranný blok

Najčastejšie sa používa pri voľnom boji (voľný bojový postoj), prípadne pri nácvikoch rôznych techník. Telo je mierne otočené bokom a obidve ruky chránia čo najväčšiu časť tela. Existujú varianty **PALMOK DAEBI MAKGI** resp. **SONKAL DAEBI MAKGI**. Predná ruka je natočená k súperovi, pokrčená v lakti, päsť, resp. otvorená ruka je približne vo výške krku. Druhá ruka chráni hruď predlaktím vo výške solar plexus asi 3 cm od tela, uzavretá päsť, resp. malíčková hrana smeruje k lakťu prednej ruky.

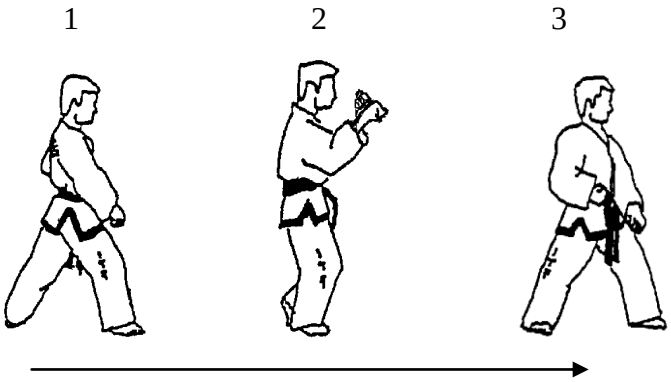
AN PALMOK MAKGI – blok s vnútornou stranou predlaktia

Slúži na zastavenie útoku smerujúceho na hruď.

NAJUNDE MAKGI – bloky spodného pásma

Význam blokovania spodného pásma je odvrátiť útok na podbrušie a nižšie položené časti tela.

GUNNUN SO PALMOK (SONKAL) NAJUNDE BARO MAKGI – kráčajúci postoj, blok predlaktím (malíčkovou hranou) na spodné pásmo, rukou na tej strane, na ktorej je noha vpredu.
Základný nácvik tohto bloku sa môže vykonávať na mieste (gujari), s pohybom dopredu (nagagi) (viď obr.); alebo s pohybom dozadu (duruogi). V momente náprahu sú päste chrbtami k sebe a ruka, ktorá blokuje je vyššie. Počas blokovania ruky vykonávajú rotačný pohyb.



Pri blokoch je veľmi dôležitá správna východisková poloha rúk pred vykonaním bloku. Tieto polohy sú pri rôznych blokoch v Taekwon-Do odlišné. Na nasledujúcich obrázkoch sú východiskové polohy pre niektoré bloky. Pri jednoduchých blokoch blokuje ľavá ruka.

Ľavá ruka je pred vykonaním bloku nad pravou rukou, otočená dlaňou smerom nahor. Táto poloha sa používa napríklad pri blokoch:
Bakat Palmok Najunde Makgi, Sonkal Najunde Makgi,
Bakat Palmok Chookyo Makgi, Sonkal Chookyo Makgi,
Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi.

Ľavá ruka je pred vykonaním bloku pod pravou rukou, otočená chrbátom päste nahor. Táto poloha sa používa pri bloku:
An Palmok Kaunde Yop Makgi.

Obe ruky sú skoro rovnobežne (v žiadnom prípade nie prekrížené). Táto poloha sa používa pri blokoch:
Bakat Palmok Kaunde Daebi Makgi,
Sonkal Kaunde Daebi Makgi.
(Ľavá ruka bude blokovať smerom von pred telo.)

Pravá ruka je pod ľavou, obe dlaňami k telu. Táto poloha sa používa pri dvojitých blokoch:
Sang Palmok Makgi, Sang Sonkal Makgi.
(Ľavá ruka bude blokovať smerom von pred telo a pravá nad hlavu.)

Úhyby (Pihagi)

Úhyb je najbezpečnejšia metóda obrany. Slúži na to, aby sa telo dostalo preč z dráhy útoku. Používa sa aj namiesto blokov tam, kde nemáme čas blokovať, alebo nemôžeme blokovať, pretože útok nás zastihol v nerovnováhe. Úhyb tiež môže spôsobiť stratu útočníkovej rovnováhy, čím sa v konečnom dôsledku dostaneme do výhody. Uhýbať sa dá všetkými smermi, pravidlom však je, že postoj musí byť flexibilný a ruky by mali byť v obrannom bloku.

Sebaobrana (Hosin Sul)

Sú to techniky určené na sebaobranu proti náhlym útokom ozbrojeného alebo neozbrojeného útočníka využívajúce všetky poznatky zo základného cvičenia Taekwon-Do. Používajú sa rôzne vyslobodzovacie techniky, útoky na útočníkove vitálne body, prehody, podrazy a páky. Zahŕňajú obranu pri ležaní aj pri sedení na stoličke.

Tul (Vzor)

Na nasledujúcich stranách uvádzame súborné cvičenia, tzv. zostavy, resp. vzory, ktoré sa učia začiatočníci od 10. Kupu až po majstrovský stupeň 1.Dan. Tieto súborné cvičenia sa nazývajú v Taekwon-Do I.T.F kórejsky ***Tul*** (t.j. v presnom preklade vzor). Niekedy sa môžeme stretnúť aj s názvom *Hyung*, čo je synonymum pre Tul, používaný v inom kórejskom nárečí.

Tul sú plynulé usporiadania jednotlivých techník pre útok a obranu zaradených do celku. Žiak systematicky bojuje s niekoľkými imaginárnymi protivníkmi. Používa pri tom útočné a obranné techniky do rôznych smerov. Takéto cvičenie umožní žiakovi Taekwon-Do prejsť množstvom základných techník, rozvinúť techniku boja, vylepšiť pružnosť pohybu a kontrolu dýchania. Aj keď voľný súboj môže naznačovať, či bojovník je viac alebo menej technicky vyspelý, vzory sú oveľa kritickejším prostriedkom pri vyhodnocovaní technickej zdatnosti jednotlivca. Preto sú dôležitou súčasťou skúšky na vyšší technický stupeň.

Pri cvičení zostáv sú dôležité tieto pravidlá:

1. Zostava by mala začínať a končiť presne na tom istom mieste.
2. Správny postoj a smer musí byť dodržiavaný po celú dobu cvičenia zostavy.
3. Cvičenie by malo byť rytmické, bez strnulosti.
4. Svaly tela sú napnuté alebo uvoľnené v súlade s vykonávanou technikou. V náprahu, počas medzifázy, sú svaly uvoľnené, v momente úderu, či bloku dochádza ku krátkemu napätiu.
5. Každý pohyb by sa mal vykonať tak, ako keby išlo o reálnu bojovú situáciu.
6. Žiak by mal poznať význam každého pohybu.

Prvé dve zostavy *Saju Jirugi* (úder v štyroch smeroch) a *Saju Makgi* (blok v štyroch smeroch) sa nepokladajú ešte za pravé vzory (Tul), ale iba za prípravné cvičenia. Ich zvládnutie je však dôležité pre koordináciu pohybov rúk a nôh a nácvik ďalších a náročnejších zostáv. Pravé vzory (Tul) začínajú až zostavou *Chon-Ji.*

Tak ako má deň 24 hodín, v Taekwon-Do je 24 vzorov. Každý vzor má svoje meno, ktoré symbolizuje hrdinskú postavu v dejinách Kóreje alebo príklad, ktorý má vzťah k historickej udalosti. Tento tréningový manuál obsahuje popis prvých 12 vzorov.

Kľúčom, ktorý vedie k osvojeniu si danej zostavy, je opakovanie. Pravidelný nácvik tej istej zostavy umožňuje cvičiacemu vykonávať ju takmer automaticky.

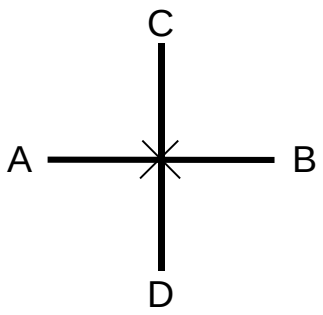
Pri všetkých zostavách sú pre lepšiu predstavivosť a zapamätanie si uvedené aj diagramy pohybu (*Yon Moo Son*). Pri popisoch všetkých vzorov predpokladáme, že *cvičiaci stojí na začiatku na línii A-B a jeho tvár smeruje do D*. Po odcvičení vzoru sa vráti do tohto istého postoja. Východisková poloha je na každom diagrame označená znakom ×.

SAJU JIRUGI

Túto zostavu sa učia nositelia technického stupňa 10. kup. V zostave sú zahrnuté len 2 základné techniky: úder na stredné pásmo a blok predlaktím na dolné pásmo. Pohyby sa vykonávajú plynule, najprv proti smeru hodinových ručičiek a potom v smere hodinových ručičiek.

Počet pohybov : 7+7

Diagram:



Úvodný postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do D)
02. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do B)
03. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do B)
04. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do C)
05. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do C)
06. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do A)
07. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do A)

Narani junbi sogi (návrat do D)

01. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do D)
02. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do A)
03. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do A)
04. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do C)
05. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do C)
06. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do B)
07. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do B)

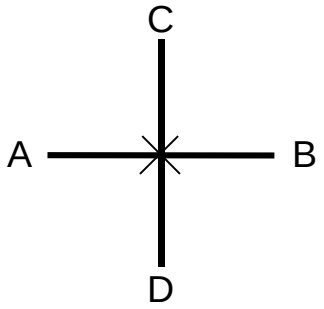
Záverečný postoj : Narani junbi sogi (návrat do D)

SAJU MAKGI

Túto zostavu sa učia nositelia technického stupňa 10. kup. V zostave sú zahrnuté len 2 základné techniky: blok malíčkovou hranou na dolné pásmo a blok predlaktím na stredné pásmo. Pohyby sa vykonávajú plynule, najprv proti smeru hodinových ručičiek a potom v smere hodinových ručičiek.

Počet pohybov : 8+8

Diagram:



Úvodný postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so sonkal najunde makgi (pohyb pravou nohou do C, blok ľavou rukou do D)
02. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do D)
03. Gunnun so sonkal najunde makgi (do B)
04. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do B)
05. Gunnun so sonkal najunde makgi (do C)
06. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do C)
07. Gunnun so sonkal najunde makgi (do A)
08. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do A)

Narani junbi sogi (návrat do D)

01. Gunnun so sonkal najunde makgi (pohyb ľavou nohou do C, blok pravou rukou do D)
02. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do D)
03. Gunnun so sonkal najunde makgi (do A)
04. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do A)
05. Gunnun so sonkal najunde makgi (do C)
06. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do C)
07. Gunnun so sonkal najunde makgi (do B)
08. Gunnun so an palmok kaunde yop makgi (do B)

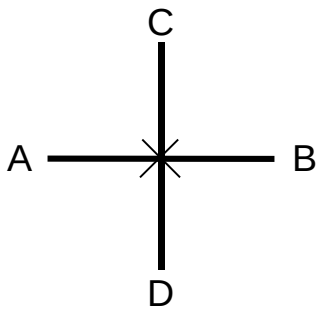
Záverečný postoj : Narani junbi sogi (návrat do D)

CHON-JI TUL

Názov Chon-Ji sa môže preložiť ako: „Nebo-Zem“. V Oriente je názov vysvetľovaný ako stvorenie sveta alebo začiatok dejín ľudstva, preto je to úvodná zostava, predvádzaná začiatočníkmi. Tento tul sa skladá z dvoch jednoduchých častí: jedna predstavuje nebo a druhá zem. Tento vzor sa učia nositelia 9. kupu.
Vykonávanie obrátok si zapamätáme veľmi ľahko a to nasledovne: Vždy po údere pravej ruky nasleduje obrátka o 180º a po údere ľavej ruky obrátka o 90º.

Počet pohybov : 19

Diagram:



Úvodný postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do B)
02. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do B)
03. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do A)
04. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do A)
05. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do D)
06. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do D)
07. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (do C)
08. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do C)
09. Niunja so an palmok kaunde yop makgi (do A)
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do A)
11. Niunja so an palmok kaunde yop makgi (do B)
12. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do B)
13. Niunja so an palmok kaunde yop makgi (do C)
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do C)
15. Niunja so an palmok kaunde yop makgi (do D)
16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do D)
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (do D)
18. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (postupujeme dozadu do C a udierame do D)
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (postupujeme dozadu do C a udierame do D)

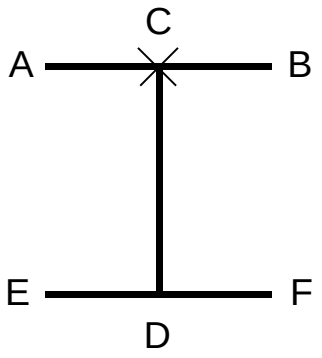
Záverečný postoj : Narani junbi sogi

DAN-GUN TUL

Tul je pomenovaný po svätom Dan-Gun-ovi, legendárnom zakladateľovi Kóreje v roku 2333 pred n. l. Dan-Gun zostúpil podľa povesti z neba. Tento tul sa učia nositelia technického stupňa 8. kup.

Počet pohybov : 21

Diagram :



Úvodný 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. ako 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

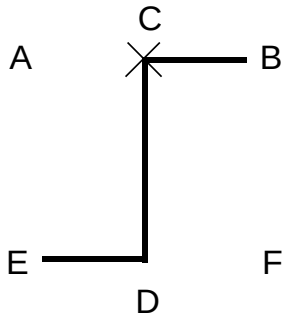
Záverečný postoj : Narani junbi sogi

DO-SAN TUL

Do-San bol pseudonymom kórejského vlastenca Ahn-Chang-Ho (1876-1938). 24 pohybov predstavuje jeho celý život, ktorý venoval podpore vzdelávania v Kóreji a antijaponskému oslobodeneckému hnutiu za nezávislosť. Tul si osvojujú nositelia 7. kupu (žltozelený pás).

Počet pohybov : 24

Diagram :



Úvodný 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. vyslobodenie z držania,
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. nasledujú rýchlo za sebou)
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. nasledujú rýchlo za sebou)
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

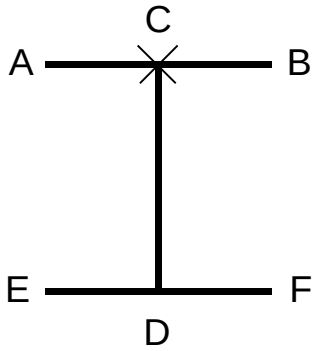
Záverečný postoj : Narani junbi sogi

WON-HYO TUL

Tul nesie meno významného mnícha, ktorý v roku 686 n.l. zaviedol a šíril budhizmus v dynastii Silla. Tento tul sa učia nositelia 6. kupu.

Počet pohybov : 28

Diagram :



Úvodný 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

Záverečný postoj : Moa junbi sogi A

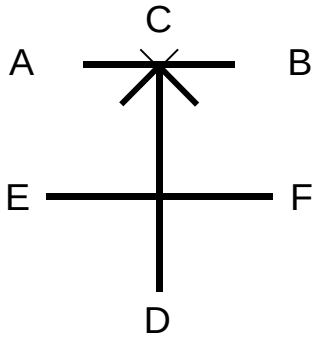
YUL-GOK TUL

Yul-Gok bol pseudonymom veľkého filozofa a učenca Yil (1536-1584), prezývaného tiež „kórejský Konfucius“. 38 pohybov v tomto vzore symbolizuje jeho rodisko na 38. rovnobežke a diagram tulu znamená učenie. Tul je určený na výučbu nositeľov 5. kupu

Úvodný postoj : Narani junbi sogi

Počet pohybov : 38

Diagram:



01. Annun sogi
02. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi
03. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : techniky 2. a 3. rýchlo za sebou)
04. Annun sogi
05. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
06. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : techniky 5. a 6. rýchlo za sebou)
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. rýchlo za sebou)
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. rýchlo za sebou)
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. ako 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. ako 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. Gunun so bakat palmok nopunde yop makgi
33. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
34. Gunun 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

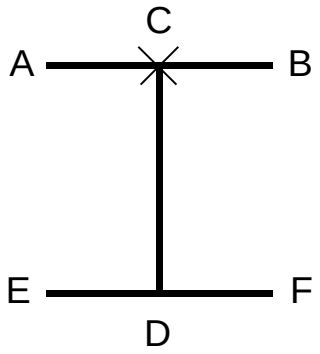
Záverečný postoj : Narani junbi sogi

JOONG-GUN TUL

Tul je pomenovaný po vlastencovi Ahn-Joong-Gun-ovi (1878-1910), ktorý zavraždil Hiro-Bumi-Ito-a, prvého japonského federálneho guvernéra Kóreje, čo bol muž hrajúci hlavnú úlohu pri japonsko-kórejskom zjednotení. 32 pohybov symbolizuje vek mladého hrdinu, ktorý zahynul vo väzení Lio-Shang roku 1910. Tul je určený nositeľom 4. kupu (modrý opasok).

Počet pohybov : 32

Diagram :



Úvodný postoj : Moa junbi sogi B

01. Niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
02. Najunde yop apcha busigi
03. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
04. Niunja so sonkal dung kaunde bakuro makgi
05. Najunde yop apcha busigi
06. Dwitbal so sonbadak ollyo makgi
07. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
08. Gunnun so wipalkup taerigi
09. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Gunnun so wipalkup taerigi
11. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
12. Gunnun so sang joomuk kaunde dwijibo jirugi
13. Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi
14. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
15. Oslobodenie z držania
16. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
(rytmus : techniky 15. a 16. rýchlo za sebou)
17. Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi
18. Oslobodenie z držania
19. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
(rytmus : techniky 18. a 19. rýchlo za sebou)
20. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
21. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
22. Kaunde yopcha jirugi
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
24. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
27. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 27 v spomalenom pohybe)
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 29 v spomalenom pohybe)
30. Moa so giokja jirugi
(rytmus : technika 30 v spomalenom pohybe)
31. Gojung so mongdung-i makgi
32. Gojung so mongdung-i makgi

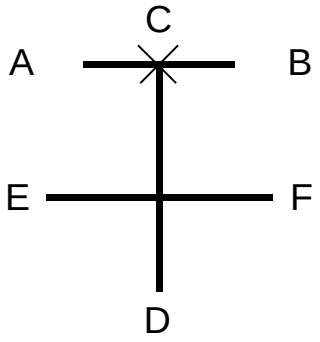
Záverečný postoj : Moa junbi sogi B

TOI-GYE TUL

Toi-Gye je pseudonymom učenca Yi-Hwang (16. storočie), šíriteľa neokonfucianismu. 37 pohybov tejto zostavy sa vzťahuje k jeho rodisku na 37° zemepisnej šírky, diagram tulu znamená "učenec". Tento tul se učia nositelia 3. kupu (modročervený opasok).

Počet pohybov : 37

Diagram :



Úvodný postoj : Moa junbi sogi B

01. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
02. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
03. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi
(rytmus : technika 3 v spomalenom pohybe)
04. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
05. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
06. Moa so dung joomuk yopdwi taerigi
(rytmus : technika 6 v spomalenom pohybe)
07. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
08. Gunnun so sang joomuk sewo jirugi
(rytmus : pohyby 7. a 8. ako spojené techniky)
09. Kaunde apcha busigi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
12. Moa sogi
(rytmus : technika 12 v spomalenom pohybe)
13. Annun so bakat palmok san makgi
14. Annun so bakat palmok san makgi
15. Annun so bakat palmok san makgi
16. Annun so bakat palmok san makgi
17. Annun so bakat palmok san makgi
18. Annun so bakat palmok san makgi
19. Niunja so doo palmok najunde miro makgi
20. Gunnun sogi + uchopenie dlaňami za hlavu
21. Moorup ollyo chagi
22. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
23. Najunde yop apcha busigi
24. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
25. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
26. Najunde yop apcha busigi
27. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
28. Niuja so dung joomuk nopunde dwi taerigi
29. Kyocha so kyocha joomuk noollo makgi
30. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
31. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
32. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
33. Niuja so sonkal najunde daebi makgi
34. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
35. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
36. Gunnun so an palmok dollimyo makgi
37. Annun so ap joomuk kaunde jirugi

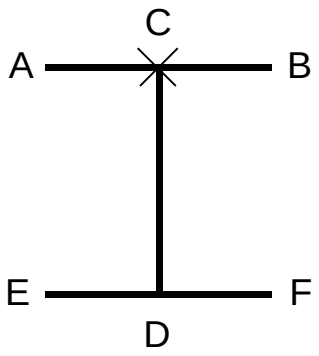
Záverečný postoj : Moa junbi sogi B

HWA-RANG TUL

Hwa-rang tul je pomenovaný po škole (organizácii) mladých bojovníkov, ktorá vznikla v dynastii Silla začiatkom 7. storočia. 29 pohybov symbolizuje 29. pešiu divíziu, kde generál Choi Hong Hi obnovil tradíciu kórejského bojového umenia a rozvíjal techniky Taekwon-Do. Túto zostavu si osvojujú nositelia technického stupna 2. kup (červený opasok).

Počet pohybov : 29

Diagram :



Úvodný postoj : Moa junbi sogi C

01. Annun so sonbadak miro makgi
02. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
03. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
04. Niunja so sang palmok makgi
05. Niunja so ap joomuk ollyo jirugi
06. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : technika 6 so sklzom v postoji vpred)
07. Soojik so sonkal naeryo taerigi
08. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
09. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Príprava na yop chagi,
Kaunde yopcha jirugi
12. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
13. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
15. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
16. Gunnun so sun sonkut tulgi
17. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
18. Nopunde dollyo chagi
19. Nopunde dollyo chagi,
Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
(rytmus : techniky 18. a 19. rýchlo za sebou)
20. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
21. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
22. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
23. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
24. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
25. Niunja so yop palkup tulgi
26. Moa so an palmok nopunde yobap makgi
27. Moa so an palmok nopunde yobap makgi
28. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
29. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi

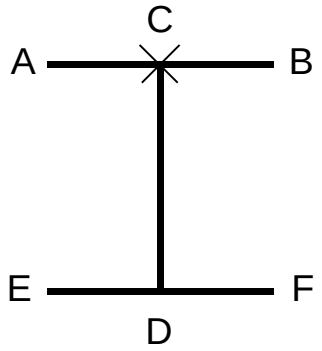
Záverečný postoj : Moa junbi sogi C

CHOONG-MOO TUL

Choong-Moo je pseudonymom veľkého admirála Yi Soon-Sin-a z dynastie Yi. Preslávil sa zostrojením vojnovej lode (Kobukson) v roku 1592. Jej paluba bola hermeticky uzavretá, preto je možné toto plavidlo považovať za predchodcu dnešnej ponorky. Tento tul končí útokom ľavej ruky, čo symbolizuje poľutovaniahodnú smrť tohto bojovníka a nemožnosť obhájiť svoju vernosť kráľovi. 30 pohybov tejto zostavy je určených na výuku pre adeptov na I. Dan.

Počet pohybov : 30

Diagram :



Úvodný postoj : Narani junbi sogi

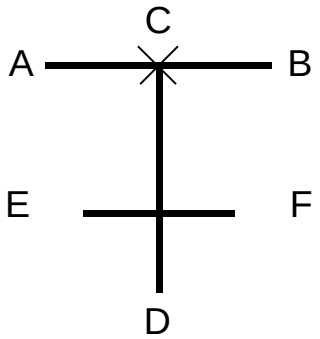
01. Niunja so sang sonkal makgi
02. Gunnun so sonkal nopunde ap taerigi
03. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
04. Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
05. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
06. Guburyo junbi sogi A
07. Kaunde yopcha jirugi
08. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
09. Twimyo yopcha jirugi,
Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
10. Niunja so bakat palmok najunde makgi
11. Gunnun sogi + uchopenie dlaňami za hlavu
12. Moorup ollyo chagi
13. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
14. Nopunde dollyo chagi
15. Kaunde dwitcha jirugi
(rytmus : techniky 14. a 15. rýchlo za sebou)
16. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
17. Kaunde dollyo chagi
18. Gojung so mongdung-i makgi
19. Twigi (skok)
Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi
21. Niunja so dung joomuk nopunde dwi taerigi
22. Gunnun so sun sonkut kaunde tulgi
23. Gunnun so doo palmok nopunde makgi
24. Annun so palmok kaunde ap makgi
Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
25. Kaunde yopcha jirugi
26. Kaunde yopcha jirugi
27. Niunja so kyocha sonkal kaunde momcho makgi
28. Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi
29. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
30. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

Záverečný postoj : Narani junbi sogi

KWANG-GAE TUL

Tento vzor je pomenovaný po 19. kráľovi dynastie Koguryo Kwang-Gae-Toh-Wang-ovi, ktorý znovu získal všetky územia včetne veľkej časti Mandžuska. Diagram tulu symbolizuje znovuzískanie a rozšírenie strateného územia. 39 pohybov znamená prvé dve číslice roku 391 n.l. - rok, kedy tento slávny panovník nastúpil na trón. Vzor sa učia nositelia technického stupňa I. Dan.

Počet pohybov : 39 **Diagram :**



Úvodný postoj : Narani so hanulson

01. Moa junbi sogi B
02. Gunnun so dwijibo jirugi
(rytmus : technika 2. v spomalenom pohybe)
03. Gunnun so dwijibo jirugi
(rytmus : technika 3. v spomalenom pohybe)
04. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
05. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
(rytmus : technika 5 so sklzom v postoji)
06. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
07. Niunja so sonkal najunde daebi makgi
(rytmus : technika 7 so sklzom v postoji)
08. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
09. Dwitbal so sonkal nopunde daebi makgi
10. Apuro ibo omgyo didimyo dolgi, Gunnun so sonbadak ollyo makgi
(rytmus : technika 10. v spomalenom pohybe)
11. Gunnun so sonbadak ollyo makgi
(rytmus : technika 11. v spomalenom pohybe)
12. Moa so sonkal najunde ap makgi
13. Bakuro noollo chagi
14. Kaunde yopcha jirugi
(rytmus : technika 13. a 14. bez položenia nohy na zem)
15. Niunja so sonkal anuro taerigi
16. Moa so yop joomuk naeryo taerigi
17. Bakuro noollo chagi
18. Kaunde yopcha jirugi
(rytmus : technika 17. a 18. bez položenia nohy na zem)
19. Niunja so sonkal anuro taerigi
20. Moa so yop joomuk naeryo taerigi
21. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 21. v spomalenom pohybe)
22. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 22. v spomalenom pohybe)
23. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi

24. Gunnun so doo palmok kaunde makgi
25. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat palmok najunde bandae makgi
(rytmus : technika 25. v posunutí v postoji)
26. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
(rytmus : technika 26. v spomalenom pohybe)
27. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
28. Gunnun so doo palmok kaunde makgi
29. Durogamyo jajunbal, Gunnun so bakat palmok najunde bandae makgi
(rytmus : technika 29. v posunutí v postoji)
30. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
(rytmus : technika 30. v spomalenom pohybe)
31. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
32. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
33. Kaunde apcha busigi
34. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
35. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi
36. Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi
37. Kaunde apcha busigi
38. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
39. Gunnun so ap joomuk nopunde baro jirugi

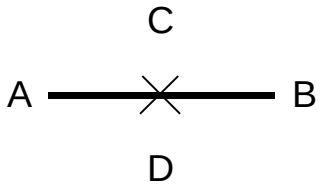
Záverečný postoj : Narani so hanulson

PO-EUN TUL

Po-Eun je pseudonymom básnika Chong-Mong-Chu (okolo roku 1400), autora slávnej básne „Nebudem slúžiť inému pánovi, i keby som mal byť stokrát ukrižovaný“, ktorá je dodnes známa všetkým Kórejcom. Tento umelec bol tiež priekopníkom v oblasti fyziky. Diagram tulu symbolizuje jeho vernosť a oddanosť kráľovi i vlasti na konci dynastie Koryo.

Počet pohybov : 36

Diagram :



Úvodný postoj : Narani so hanulson

01. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
02. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
03. Bakuro noollo chagi
04. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
05. Annun so giokja jirugi
06. Annun so ap joomuk noollo makgi
07. Annun so ap joomuk noollo makgi
08. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
09. Annun so dwit palkup tulgi
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
11. Annun so dwit palkup tulgi
12. Annun so soopyong jirugi
13. Kyocha so palmok najunde ap makgi
14. Niunja so mongdung-i japgi
15. Moa so sang yop palkup tulgi
(rytmus : technika 15. v spomalenom pohybe)
16. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
17. Kyocha so palmok najunde ap makgi
18. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
19. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
20. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
21. Bakuro noollo chagi
22. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
23. Annun so giokja jirugi
24. Annun so ap joomuk noollo makgi
25. Annun so ap joomuk noollo makgi
26. Annun so an palmok kaunde hechyo makgi
27. Annun so dwit palkup tulgi
28. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
29. Annun so dwit palkup tulgi
30. Annun so soopyong jirugi
31. Kyocha so palmok najunde ap makgi
32. Niunja so mongdung-i japgi
33. Moa so sang yop palkup tulgi
(rytmus : technika 33. v spomalenom pohybe)
34. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
35. Kyocha so palmok najunde ap makgi
36. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi

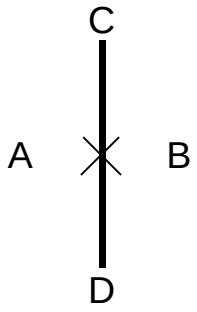
Záverečný postoj : Narani so hanulson

GE-BAEK TUL

Tul Ge-Baek je pomenovaný po významnom generálovi z obdobia dynastie Baek Je (okolo roku 660). Diagram tulu vyjadruje jeho tvrdú a prísnu vojenskú disciplínu.

Počet pohybov : 44

Diagram :



Úvodný postoj : Narani junbi sogi

01. Niunja so kyocha sonkal kaunde momcho makgi
02. Najunde bituro chagi
03. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
(rytmus : techniky 3. a 4. rýchlo za sebou)
05. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
06. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
(rytmus : pohyby 5. a 6. ako spojené techniky)
07. Gunnun so doo bandalson makgi
08. Guburyo junbi sogi A
09. Annun so duro makgi
10. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : pohyby 9. a 10. ako spojené techniky)
11. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
12. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
13. Najunde yop apcha busigi
14. Nachuo so opun sonkut nopunde baro tulgi
15. Nachuo so opun sonkut nopunde bandae tulgi
16. Kaunde yopcha jirugi
17. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
18. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
19. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
20. Annun so gutja makgi
21. Gunnun so sonkal najunde makgi
22. Kaunde dollyo chagi
23. Twimyo yopcha jirugi
(rytmus : techniky 22. a 23. rýchlo za sebou)

24. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
25. Gunnun so doo bandalson makgi
26. Gunnun so dwijibo jirugi
27. Gunnun so ap palkup taerigi
28. Kyocha so doo palmok nopunde makgi
29. Annun so duro makgi
30. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : pohyby 29. a 30. ako spojené techniky)
31. Annun so dung joomuk nopunde ap taerigi
32. Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi
33. Kaunde dollyo chagi
34. Gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi
35. Niunja so joongji joomuk kaunde jirugi
36. Annun so gutja makgi
37. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi
38. Annun so sonkal najunde daebi makgi
(rytmus : pohyby 37. a 38. ako spojené techniky)
39. Annun so bakat palmok san makgi
40. Annun so bakat palmok san makgi
41. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
42. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
43. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
44. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

Záverečný postoj : Narani junbi sogi

Historický význam ďalších vzorov

EUI-AM

Eui-Am je pseudonymom Son-Byong-Hi, vodcu hnutia za nezávislosť Kóreje 1.3.1919. 40 pohybov pripomína jeho vek, kedy zmenil meno Dong-Hak (orientálna kultúra) na Chondo - Kyo (náboženstvo - Nebeská cesta) v roku 1905. Diagram reprezentuje jeho neskrotného ducha, ktorého ukázal, keď sa venoval prosperite svojej vlasti.

CHOONG-JANG

Choong-Jang je pseudonymum, dané generálovi Kim Duk Ryang, ktorý žil v dynastii Yi v 14. storočí. Tento vzor končí útokom ľavej ruky, ktorá symbolizuje tragédiu jeho smrti vo veku 27 rokov vo väzení.

JUCHE

Juche je filozofická myšlienka, že človek vládne všetkému a tiež o všetkom rozhoduje. Inými slovami myšlienka, že človek je vládca sveta a strojca svojho vlastného osudu. Hovorí sa, že táto myšlienka má svoj pôvod v hore Baek-Du, ktorá symbolizuje ducha kórejského ľudu. Diagram tulu znamená horu Baek-Du.

SAM-IL

Je to historický údaj z hnutia za nezávislosť Kóreje, ktoré začalo svoju činnosť po celej krajine 1. 3. 1919. 33 pohybov v tomto vzore znamená 33 vlastencov, ktorí toto hnutie naplánovali.

YOO-SIN

Má pomenovanie po generálovi Kim Yoo Sin z dynastie Silla. 68 pohybov pripomína posledné dve číslice roku 668 n. l., kedy bola Kórea zjednotená. Úvodný postoj znamená meč nosený radšej na pravej strane ako na ľavej, čo symbolizuje Yoo Sin-ov omyl, keď poslúchol príkaz svojho kráľa, aby bojoval s cudzineckým vojskom proti svojmu vlastnému národu.

CHOI-YONG

Je pomenovaný po generálovi Choi Yong, ministerskom predsedovi a veliteľovi ozbrojených síl z dynastie Koryo (14. storočie). Choi Yong bol veľmi uznávaný pre svoj patriotizmus a humanitu. Bol popravený svojimi podriadenými dôstojníkmi, vedenými generálom Yi Sun Gae, ktorý sa neskôr stal prvým kráľom dynastie Lee.

YONG-GAE

Je pomenovaný po slávnom generálovi Yong Gae Somoon z dynastie Koryo. 49 pohybov symbolizuje posledné dve číslice z roku 649 n.l., keď prinútil dynastiu Tang opustiť Kóreu, po tom, ako zničil okolo 300 000 ich vojakov.

UL-JI

Nesie názov po generálovi Ul Ji Moon Dok, ktorý úspešne bránil Kóreu proti invázii milióna vojakov dynastie Tang (612 n. l.).

MOON-MOO

Vzdáva česť 30. kráľovi dynastie Silla. Jeho telo bolo pochované v blízkosti Dae Wang Am (Veľká kráľovská skala). Podľa jeho vôle bolo jeho telo uložené do mora: „Kde moja duša bude navždy brániť moju zem proti Japoncom“.

SO-SAN

Je pseudonymom veľkého mnícha Choi Hyong Ung (1520 – 1604) z dynastie Yi. 72 pohybov pripomína jeho vek, keď s pomocou svojho žiaka Sa Myung Dang zorganizoval armádu mníchov – vojakov. Títo vojaci pomohli odraziť japonských pirátov, ktorí v roku 1592 zaplavili väčšinu Kórejského polostrova.

SE-JONG

Je pomenovaný podľa najväčšieho kórejského kráľa Se Jong, ktorý v roku 1443 vynašiel kórejskú abecedu a bol tiež významným meteorológom. 24 pohybov sa vzťahuje k 24 písmenám kórejskej abecedy.

TONG-IL

Znamená rozhodnutie o zjednotení Kóreje, ktorá bola rozdelená v roku 1945. Diagram symbolizuje jednotnú rasu.

Matsogi (Boj)

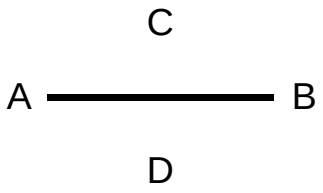
Taekwon-Do má prepracovaný *systém boja* (Matsogi Goosong). Podľa povahy sa boj (angl. Sparring, kórejsky Matsogi) rozdeľuje na nasledujúce základné skupiny:

- riadený boj
- polovoľný boj
- voľný boj
- modelový boj
- techniky nôh
- riadený voľný boj

Tieto skupiny sa rozdeľujú ešte na ďalšie podskupiny. Prvým krokom k nácviku boja je *riadený boj* (Yaksok Matsogi). Jeho cieľom je naučiť študenta správne kombinácie útočných a obranných techník v pohybe. Existujú nasledujúce typy riadeného boja:

- Riadený boj
  - 3-krokový
    - samostatný
    - s partnerom
  - 2-krokový
  - 1-krokový

Precvičovanie riadeného boja začína trojkrokovým bojom. Neskôr sa prechádza na dvojkrokový a nakoniec na jednokrokový boj. Východisková poloha je pri všetkých typoch riadeného boja rovnaká: *cvičenci stoja na začiatku na línii A-B* otočení k sebe tvárami, tak, ako je to znázornené na smerovom diagrame (Bang Hyang Pyo).



Pri 3-a 2-krokovom boji sa útok a obrana vykonávajú iba priamočiaro, t.j. v smere A resp. B, pri jednokrokovom boji sa používajú už aj pohyby nabok, t.j. do smerov C resp. D. Pre cvičencov sa zvyknú používať nasledujúce označenia:

X : cvičenec, ktorý útočí ako prvý
Y : cvičenec, ktorý sa bráni ako prvý

Základné princípy riadeného boja:

1. Obaja cvičenci (X a Y) stoja oproti sebe vo vzdialenosti, ktorá závisí od postoja pri útoku.
2. Vždy pred ako aj po cvičení sa vzájomne pozdravia poklonou.

3. Vždy hľadia uprene do očí spolucvičiaceho.
4. Vo väčšine prípadov sa v útoku aj v obrane X a Y striedajú.
5. Blok by sa mal vykonať vhodnou blokovacou plochou pred zásahom útočiaceho.
6. Úskok sa musí urobiť len do takej vzdialenosti, z ktorej je možné vykonať ľahko protiútok v jednom pohybe.
7. Protiútok sa má vykonať bezprostredne po poslednej obrane.
8. Používajte iba tie techniky, ktoré sa vyučujú vo vzoroch (tul) a v základných cvičeniach.
9. Precvičujte rovnomerne obranu a útok pravou aj ľavou rukou i nohou.
10. Protiútok by sa mal robiť len raz.

Sambo Matsogi (3-krokový boj)

Je to základný nácvik boja pre začiatočníkov od 9. kupu až po 6. kup. Cieľom cvičenia je osvojenie si správnych útočných a obranných techník. Počas pohybu vpred a vzad sa používajú hlavne techniky rúk na stredné a horné pásmo a techniky nôh na dolné pásmo. Existujú dve metódy precvičovania:

1. Jednocestná metóda (Han Chok): útok sa prevádza iba pri pohybe vpred a obrana iba pri pohybe vzad.
2. Dvojcestná metóda (Yang Chok): útok aj obrana sa precvičujú pri pohybe vpred i vzad.

Obidve metódy možno praktizovať s partnerom aj bez partnera.

Aby sa cvičenie vykonávalo správne, treba dodržiavať nasledujúce pravidlá:

1. Cvičenie by sa malo vykonávať s partnerom, ktorý je rovnako vysoký.
2. Ak nie sú partneri rovnako vysokí, treba správnu vzdialenosť nastaviť úpravou postoja napríklad tak, že vyšší cvičenec zaujme L-postoj a nižší cvičenec kráčajúci postoj.
3. Ak je medzi cvičencami veľký výškový rozdiel, musia cvičenie vykonávať samostatne.

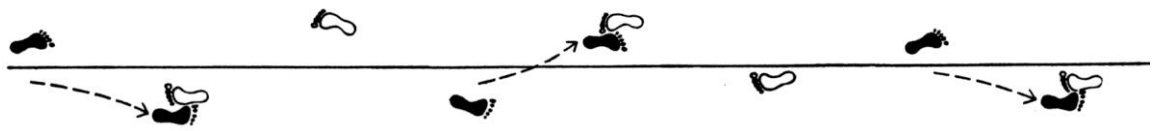
Vzájomná poloha chodidiel

Aby si cvičenec osvojil korektný postoj, ako aj precíznu techniku útoku a obrany, je pri trojkrokovom boji veľmi dôležitá správna poloha chodidiel. Táto sa môže meniť a závisí od použitého postoja. Ďalej uvedieme tri možnosti vzájomnej polohy chodidiel pre prípad, keď útočník X je v opačnom postoji ako obranca Y, t.j. ak X má napríklad vpredu pravú nohu, tak Y musí mať vpredu nohu ľavú a naopak. Na obrázkoch má X čierne a Y biele chodidlá.

Kráčajúci postoj.

Obaja X aj Y používajú kráčajúci postoj.

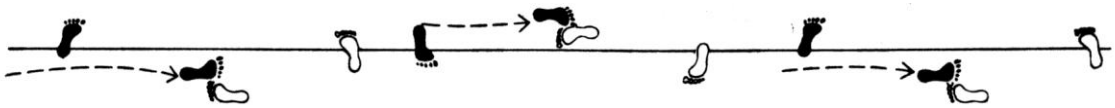
X kladie chodidlo z vonkajšej strany chodidla Y pri prvom a treťom kroku a z vnútornej strany chodidla Y pri druhom kroku.



L-postoj

Obaja X aj Y sú v L-postoji.

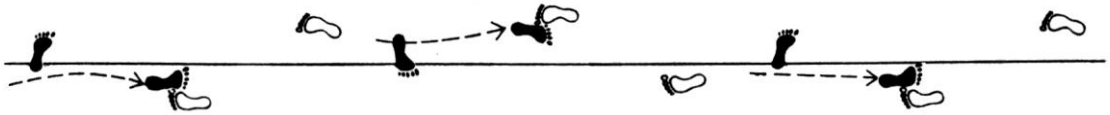
X kladie chodidlo z vnútornej strany chodidla Y pri prvom a treťom kroku a z vonkajšej strany chodidla Y pri druhom kroku.



L-postoj a kráčajúci postoj

X používa L-postoj a Y kráčajúci postoj.

L-postoj by mal byť vždy z vnútornej strany obrancovho chodidla a kráčajúci postoj vždy z vonkajšej strany.



Pri Sambo Matsogi môžu X a Y používať rôzne útočné a obranné techniky. Východiskový postoj je však vždy rovnaký:
Útočník X na začiatku vždy zaujme kráčajúci postoj (ľavá noha vpredu), pričom vykoná blok predlaktím (ľavej ruky) na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).
Obranca Y na začiatku vždy zaujme rovnobežný prípravný postoj (Narani Junbi Sogi).

Ďalej uvedieme typickú procedúru 3-krokového boja pre rôzne prípady.

I. Trojkrokový boj bez partnera

Na začiatku stojí cvičiaci v pozore (Charyot Sogi) na línii A-B otočený tvárou do smeru B. Počas celého cvičenia sa bude pohybovať po tejto línii.

Jednocestná metóda

Nácvik útoku

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !) cvičenec stojaci v pozore a otočený tvárou do B zakročí pravou nohou dozadu (do smeru A) do kráčajúceho postoja a súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) vykoná ľavou rukou blok predlaktím na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).

2. Na povel „Si Jak!“ (Začnite !) vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru B) techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný tretí úder je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha.
3. Na povel „Guman!“ (Stop!) vráti pravú nohu dozadu k ľavej do paralelného postoja.

Nácvik obrany

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !) cvičenec stojaci v pozore a otočený tvárou do B prejde súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) ľavou nohou do prípravného paralelného postoja (Narani Junbi Sogi).
2. Na povel „Si Jak!“ (Začnite !) vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru A tvárou stále otočený do B) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný tretí blok je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha. Bezprostredne po poslednom bloku (ľavou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder pravou rukou do smeru B (Gunnun So Bandae Jirugi).
3. Na povel „Guman!“ (Stop!) vráti pravú nohu dopredu k ľavej do paralelného postoja.

Dvojcestná metóda

Nácvik útoku

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !) cvičenec stojaci v pozore a otočený tvárou do B zakročí pravou nohou dozadu (do smeru A) do kráčajúceho postoja a súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) vykoná ľavou rukou blok predlaktím na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).
2. Na povel „Si Jak!“ (Začnite!) vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru B) techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj, úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný úder je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha.
3. Na povel „Gaesok“ (Pokračovať!) vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru A, tvárou do smeru B) techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj, úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný úder je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha.
4. Na povel „Guman!“ (Stop!) vráti pravú nohu dopredu k ľavej do paralelného postoja.

Nácvik obrany

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !) cvičenec stojaci v pozore a otočený tvárou do B prejde súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) ľavou nohou do prípravného paralelného postoja (Narani Junbi Sogi).
2. Na povel „Si Jak!“ (začnite !) vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru A tvárou stále otočený do B) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný blok je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha.Bezprostredne po poslednom bloku (ľavou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder pravou rukou do smeru B (Gunnun So Bandae Jirugi).

3. Na povel „Gaesok“ (Pokračovať!) vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru B) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj, blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný blok je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha. Bezprostredne po poslednom bloku (pravou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder ľavou rukou do smeru B (Gunnun So Bandae Jirugi).
4. Na povel „Guman!“ (Stop!) vráti pravú nohu dozadu k ľavej do paralelného postoja.

II. Trojkrokový boj s partnerom

- Útočník X a obranca Y stoja v pozore (Charyot Sogi) na línii A-B otočení tvárou k sebe tak, že X hľadí do smeru B a Y do smeru A.
- X vykročí pravou nohou k Y, aby premeral správnu vzdialenosť. Správna vzdialenosť medzi X a Y je vtedy, ak sa predné polovice chodidiel oboch cvičencov prekrývajú.
- Po zaujatí správnej vzdialenosti vráti X pravú nohu späť k ľavej a zostane stáť v pozore

Jednocestná metóda

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !)
   X stojaci v pozore a otočený tvárou do B, zakročí pravou nohou dozadu (do smeru A) do kráčajúceho postoja a súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) vykoná ľavou rukou blok predlaktím na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).
   Y stojaci v pozore a otočený tvárou do A prejde súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) ľavou nohou do prípravného paralelného postoja (Narani Junbi Sogi).
2. Na povel „Si Jak!“ (Začnite !)
   X útočí tak, že vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru B) techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný tretí úder je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha.
   Y sa bráni úderom tak, že vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru B, tvárou stále otočený do A) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj, blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný tretí blok je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha. Bezprostredne po poslednom bloku (ľavou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder pravou rukou do smeru A (Gunnun So Bandae Jirugi).
3. Na povel „Guman!“ (Stop!)
   X vráti pravú nohu dozadu k ľavej do paralelného postoja.
   Y vráti pravú nohu dopredu k ľavej do paralelného postoja.

X a **Y** si teraz vymenia úlohy. Y už nebude premeriavať správnu vzdialenosť, lebo tá je po predošlom cvičení nastavená. Taktiež obaja po predošlom cvičení stoja v paralelnom postoji.

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !)
   Y stojaci v prípravnom paralelnom postoji (Narani Junbi Sogi) a otočený tvárou do A, zakročí pravou nohou dozadu (do smeru B) do kráčajúceho postoja a súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) vykoná ľavou rukou blok predlaktím na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).

X stojaci v prípravnom paralelnom postoji (Narani Junbi Sogi) a otočený tvárou do B, signalizuje výkrikom Ki Hap (výkrik „Ya!“), že je pripravený.
2. Útok a obrana prebieha ako predtým s tým rozdielom, že pohyb sa vykonáva do smeru A, pričom Y útočí a X sa bráni.
3. Na povel „Guman!“ (Stop!)
   Y vráti pravú nohu dozadu k ľavej do paralelného postoja.
   X vráti pravú nohu dopredu k ľavej do paralelného postoja.

Dvojcestná metóda

1. Na povel „Sambo Matsogi Junbi!“ (3-krokový boj - pripraviť sa !)
   X stojaci v pozore a otočený tvárou do B, zakročí pravou nohou dozadu (do smeru A) do kráčajúceho postoja a súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) vykoná ľavou rukou blok predlaktím na dolné pásmo (Gunnun So Bakat Palmok Najunde Baro Makgi).
   Y stojaci v pozore a otočený tvárou do A, prejde súčasne s Ki Hap (výkrik „Ya!“) ľavou nohou do prípravného paralelného postoja (Narani Junbi Sogi).
2. Na povel „Si Jak!“ (Začnite!)
   X vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru B) techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný úder je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha.
   Y sa bráni tak, že vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru B, tvárou stále otočený do A) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný tretí blok je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha. Bezprostredne po poslednom bloku (ľavou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder pravou rukou do smeru A (Gunnun So Bandae Jirugi).
3. Na povel „Gaesok“ (Pokračovať!)
   X ustupuje a vykoná 3x za sebou dozadu (pri pohybe do smeru A, tvárou do smeru B) tú istú útočnú techniku Gunnun So Kaunde Baro Jirugi (kráčajúci postoj, úder na stredné pásmo). Prvý úder sa vykonáva ľavou rukou súčasne s krokom pravou nohou dozadu. Posledný úder je takisto ľavou rukou a vpredu je tiež ľavá noha.
   Y sa bráni a postupuje dopredu, pričom vykoná 3x za sebou dopredu (pri pohybe do smeru A) techniku Gunnun So An Palmok Kaunde Baro Makgi (kráčajúci postoj, blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo). Prvý blok sa vykoná pravou rukou súčasne s krokom pravou nohou dopredu. Posledný blok je takisto pravou rukou a vpredu je tiež pravá noha.
   Bezprostredne po poslednom bloku (pravou rukou) nasleduje v tom istom postoji úder ľavou rukou do smeru A (Gunnun So Bandae Jirugi).
4. Na povel „Guman!“ (Stop!)
   X vráti pravú nohu dopredu k ľavej do paralelného postoja.
   Y vráti pravú nohu dozadu k ľavej do paralelného postoja.

X a **Y** si vymenia úlohy. Y nebude premeriavať správnu vzdialenosť, lebo tá je už nastavená. Taktiež obaja po predošlom cvičení už stoja v paralelnom postoji. Pohyb prebieha naopak - najskôr do smeru A, potom do smeru B. Celý postup je analogický.

Na cvičenie Sambo Matsogi je možné použiť rôzne útočné a obranné techniky. Ako zhrnutie uvádzame niekoľko spôsobov kombinácií techník. V predošlom sme uviedli postup celého cvičenia na 1.spôsobe.

Spôsoby 3-krokového boja:

1. Útok: gunnun so palmok najunde makgi, kiap
3x gunnun so jirugi nagagi — koniec: návrat dozadu

Obrana: narani jumbi sogi, kiap
3x gunnun so an palmok makgi duruogi,
1x gunnun so bandae jirugi — koniec: návrat dopredu

2. Útok: gunnun so palmok najunde makgi, kiap
3x gunnun so apcha busigi nagagi — koniec: návrat dozadu

Obrana: narani jumbi sogi, kiap
3x gunnun so palmok najunde makgi duruogi,
1x gunnun so apcha busigi (prednou nohou) — koniec: návrat dopredu

3. Útok: gunnun so palmok najunde makgi, kiap
3x niunja so sonkal bakuro taerigi nagagi — koniec: návrat dozadu

Obrana: narani jumbi sogi, kiap
3x gunnun so palmok daebi makgi duruogi,
1x niunja so yopcha jirugi (prednou nohou) — koniec: návrat dopredu

Taekwon-Do ako šport

Taekwon-Do I.T.F je predovšetkým bojovým umením, ale zahrňuje v sebe aj športové disciplíny. Tieto disciplíny však nie sú samoúčelné, ale vyjadrujú charakter sebaobrany a bojového umenia. Význam športových disciplín spočíva v prezentácii technickej úrovne cvičenca a v predvedení takých výkonov, ktoré za normálnych okolností slúžia na sebaobranu.
V Taekwon-Do I.T.F. existujú štyri športové disciplíny:

1. Tul (vzor)

Je to cvičenie zostáv bojových prvkov. Ním športovec ukazuje svoju technickú úroveň a znalosť bojového systému Taekwon-Do. V tejto súťažnej disciplíne sa však nedá dokázať pripravenosť na sebaobranu, resp. boj, ktorá v sebe zahrňuje postreh, fyzickú pripravenosť, sebavedomie, rýchlosť, schopnosť improvizácie atď.
Pri súťaži v cvičení vzorov rozhodca porovnáva medzi dvoma športovcami, resp. družstvami ich technickú úroveň, silu, rovnováhu, kontrolu dychu a rytmus. Postupuje ten, ktorý získa najviac bodov. Všetky aspekty bodovania sú úplne v rukách rozhodcu a záleží na jeho posúdení. Z dôvodu objektivity však musí rozhodca dodržať bodovací rozsah pre jednotlivé ukazovatele.

Porovnanie technického dojmu
Technika Taekwon-Do I.T.F. má svoje špecifiká, ktoré musí cvičenec dodržať. Sú to predovšetkým:
1. Správnosť náprahu - ako určujúci faktor sa berie do úvahy poloha končatín v náprahu a ich uhol.
2. Prevedenie techniky - určujúcim faktorom je posúdenie práce všetkých telesných partií, ktoré sú do techniky zapojené a zakončenie techniky v správnej polohe v správnom uhle, vzhľadom k vertikálnej a horizontálnej osi tela.

Porovnanie sily
Technika Taekwon-Do I.T.F. vychádza z vedeckých poznatkov o sile, preto je jedným z aspektov sily i spôsob vykonania techniky, počas ktorého športovec pohybuje telom po sínusovej vlne, čo mu umožňuje využiť okrem svojej rýchlosti aj hmotnosť. Z toho potom vychádza konečná sila. Na základe vykonania techniky a jej razantnosti rozhodca prisúdi súperom bodové ohodnotenie za silu.

Rovnováha
Na posúdenie rovnováhy sú do vzorov zahrnuté kľúčové fázy, v ktorých je možné rovnováhu súperov porovnať. Sú to predovšetkým prechody v postojoch, fázy kopov, doskoky do postojov, stoje na jednej nohe s pomalým vykonávaním techník, atď.

Kontrola dychu
Na posúdenie správnej kontroly a rozvrhnutia dychu slúži tzv. dychový rytmus. Nádychy nosom a výdychy ústami musia byť v súlade s technikou. Nádych musí byť súčasťou náprahu a technika musí končiť súčasne s energickým výdychom. Túto súhru dychu s technikou hodnotí rozhodca sluchom a vizuálnym vnemom.

Rytmus
Na porovnanie rytmu obidvoch súperov je dôležité poznať rytmus každého vzoru. Nemyslí sa tým celková rýchlosť odcvičenia vzoru, ale rytmus následnosti techník vo vzore. To znamená, že športovec môže cvičiť vzor o niečo rýchlejšie ako jeho súper, ale techniky musia nasledovať za sebou presne podľa stanoveného rytmu. Nasledujúca technika musí prichádzať buď okamžite (v prípade pokračovacej techniky), postupne (v prípade samostatnej techniky), alebo s medzidobou (v prípade prechodu do postoja alebo kopu). Ďalej do kategórie rytmu spadá i vykonávanie vlastnej techniky, ktorá sa môže vykonávať podľa stanoveného rytmu buď rýchlo, stredne rýchlo, alebo pomaly.

Pri súťaži družstiev (tímov) tu je ešte požiadavka tímovej práce. Na ohodnotenie teamovej práce slúži ako hlavný ukazovateľ dokonalá súhra všetkých predošlých ukazovateľov v teame, ďalej i správanie sa a rovnaké materiálne vybavenie.

Za: Technický dojem môže športovec získať body v rozsahu 0 - 5
Silu môže získať 0 - 3 body
Rovnováhu môže získať 0 - 3 body
Kontrolu dychu 0 - 3 body
Rytmus 0 - 3 body
Tímovú prácu 0 - 5 bodov

Pri súťaži sú vzory tzv. *povinné* - to sú vzory, ktoré vyhlási hlavný rozhodca pred začatím súťaže a tzv. *voľné* - to sú vzory, ktoré si športovec vyberie spomedzi dvadsaťštyri vzorov, vzhľadom k svojmu technickému stupňu.

2. Jayu Matsogi (voľný boj)

Je to súboj podľa pravidiel I.T.F. (International Taekwon-Do Federation), kde športovec predvádza svoje bojové schopnosti. Nedá sa tu však ukázať sila v plnom rozsahu, ktorá by viedla k vyradeniu súpera z boja, pretože šport i bojové umenie majú za úlohu zdravie chrániť a nie ničiť. Popisu voľného boja je venovaná samostatná kapitola.

3. Wi Ryok (test sily)

V tejto disciplíne športovec predvádza, či je jeho technika dostatočne razantná, aby súpera vyradila z boja. Ide predovšetkým o prerážanie dosiek (pôvodne drevených ale dnes väčšinou plastových). Súťažiaci sa snažia predpísanými technikami preraziť čo najviac dosiek uchytených v špeciálnom stojane a tak nazbierať čo najviac bodov. Za prerazenú dosku sú 3 body, za nalomenú dosku 2 body.

Muži prerážajú piatimi technikami, uvedený počet dosiek je z majstrovstiev Európy:
1) Ap Joomuk Jirugi (úder prednou stranou päste), 4 dosky
2) Sonkal Yop Taerigi (sek malíčkovou hranou). 4 dosky
3) Yopcha Jirugi (bočný kop), 5 dosiek
4) Dollyo Chagi (oblúkový kop), 5 dosiek
5) Bandae Dollyo Chagi (obátený oblúkový kop), 5 dosiek

Ženy prerážajú iba tromi technikami a to technikami č. 2, 3 a 4. Počet dosiek: na sek rukou - 2 dosky, na kopy - 3 dosky.

Technika je platná, iba ak bola vykonaná správne, zodpovedajúcou úderovou plochou a ak súťažiaci nestratil stabilitu pri kope, resp. údere vo forme pádu alebo dotyku rukou na zem. V tejto disciplíne je základným predpokladom správna technika a odvaha.

4. T-Ki (špeciálne techniky)

Sú to gymnastické prvky, ktoré pri sebaobrane môžu slúžiť na únik, úhyb alebo zvláštny útok. V tejto disciplíne sa súťažiaci snažia vo výskoku predpísanými technikami preraziť dosku uchytenú v špeciálnom stojane a tým nazbierať čo najviac bodov. Za prerazenú dosku sú 3 body, za nalomenú 2 body.

Muži prerážajú piatimi technikami, uvedené vzdialenosti sú z majstrovstiev ČR:
1) Twimyo Nopi Chagi (priamy kop do výšky), doska je vo výške 260 cm
2) Twimyo Dollyo Chagi (oblúkový kop vo výskoku), doska je vo výške 250 cm
3) Twimyo Dolimyo Yopcha Jirugi (bočný kop vo výskoku s otočením), vo výške 250 cm
4) Twimyo Bandae Dollyo Chagi (kop pätou vo výskoku s otočením), doska vo výške 250 cm
5) Twimyo Nomo Chagi (letiaci kop cez prekážku), prekážka vzdialená 3,5 m a vysoká 70 cm

Ženy prerážajú iba troma technikami a to technikami č 1, 2 a 5. Dosky sú približne o 40 cm nižšie.

Technika je platná iba ak bola prevedená správne, zodpovedajúcou úderovou plochou a ak súťažiaci nestratil stabilitu pri dopade (nesmie spadnúť na zem, ani sa dotknúť rukou zeme). V tejto disciplíne je základným predpokladom dobrý odraz, uvolnenosť a správna technika.

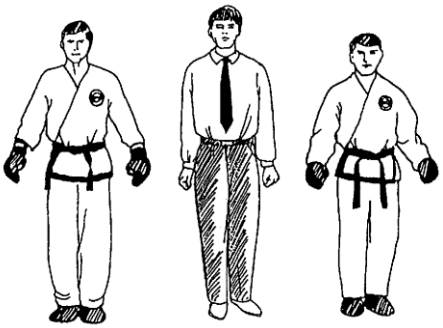
Jayu Matsogi (Voľný boj)

Oficiálne súťažné pravidlá ITF (ITF Competition Rules) je možné nájsť kompletne napríklad na internetovej adrese: **http://www.itfeurope.org**
Uvedieme len preklad článku 16, všeobecnej sekcie pravidiel (Section 1. General, Article 16), ktorý určuje oficiálnu terminológiu.

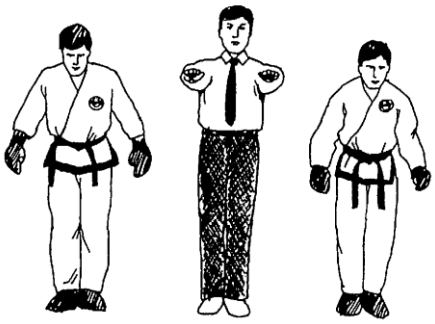
(A)	**CHA RYOT**	**–**	**ATTENTION**	**–**	**POZOR**
(B)	**KYONG YE**	**–**	**BOW**	**–**	**POKLONA**
(C)	**JUN BI**	**–**	**READY**	**–**	**PRIPRAVIŤ SA**
(D)	**SHIJAK**	**–**	**BEGIN**	**–**	**ZAČNITE**
(E)	**HAECHYO**	**–**	**SEPARATE**	**–**	**OD SEBA**
(F)	**GAESOK**	**–**	**CONTINUE**	**–**	**POKRAČUJTE**
(G)	**GOMAN**	**–**	**END**	**–**	**KONIEC**
(H)	**JU UI**	**–**	**WARNING**	**–**	**NAPOMENUTIE**
(I)	**GAM JUM**	**–**	**DEDUCTING POINTS**	**–**	**ODČÍTANIE BODOV**
(J)	**SIL KYUK**	**–**	**DISQUALIFICATION**	**–**	**DISVALIFIKÁCIA**
(K)	**HONG**	**–**	**RED**	**–**	**ČERVENÝ**
(L)	**CHONG**	**–**	**BLUE**	**–**	**MODRÝ**
(M)	**JUNG JI**	**–**	**TIME STOP**	**–**	**ČASOVÝ STOP**

Na súťaži v Jaju Matsogi musia byť prítomní najmenej 4 rohoví rozhodcovia, 1 ringový a 1 hlavný rozhodca. Pri každom rohu ringu sedí jeden rohový rozhodca, ktorý sleduje zápas a zapisuje na kartičku bodové hodnotenie oboch súťažiacich. Ringový rozhodca sleduje súťažiacich priamo v ringu a rôznymi povelmi usmerňuje priebeh zápasu. Hlavný rozhodca sedí na vyznačenom mieste mimo ringu. Po skončení zápasu ringový rozhodca preberie bodovacie kartičky od rohových rozhodcov a odovzdá ich hlavnému rozhodcovi, ktorý na základe bodového hodnotenia rozhodne o výsledku, prípadne o predĺžení zápasu. Ďalej popíšeme typický priebeh súťaže a povely ringového rozhodcu.

Postup pred začatím súťaže

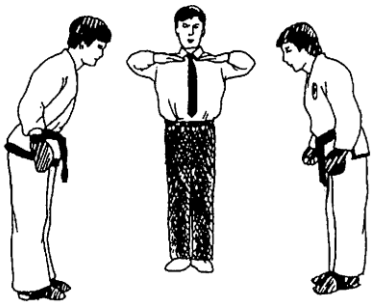


1.
Na povel ringového rozhodcu **CHARYOT** stoja súťažiaci v pozore, otočení k stolu za ktorým sedí hlavný rozhodca.



3.

KYONG YE. Rozhodca otočí dlane smerom dole a súťažiaci sa poklonia smerom k hlavnému rozhodcovi.

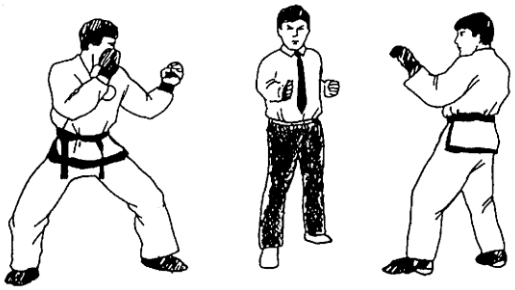


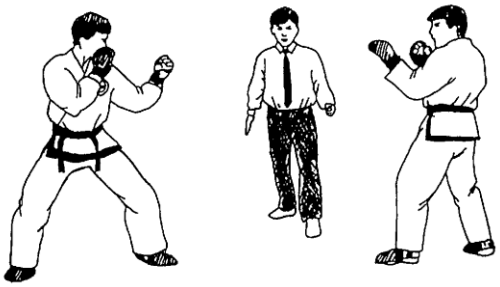
4.

CHARYOT. Rozhodca otočí dlane k sebe.

5.

KYONG YE. Rozhodca otočí dlane dole, pričom jeho lakte ukazujú na obidve strany. Súťažiaci sa vzájomne poklonia.





7.

SHI JAK. Rozhodca stiahne ruku a zakročí pravou nohou dozadu. Začína boj.

Spôsoby penalizácie

Jeden súťažiaci je vždy označený červenou farbou **HONG** a druhý modrou **CHONG**. V prípade, že sa niektorý zo súťažiacich dopustil chyby, zastaví ringový rozhodca zápas povelom **HAECHYO** alebo **KALYOT**. Na nasledujúci povel **JUNBI** zostanú obaja súťažiaci stáť v bojovom postoji a čakajú na ďalšie pokyny rozhodcu. Po zastavení zápasu môže rozhodca penalizovať súťažiaceho formou

- **SIL KYUK** diskvalifikácia
- **GAM JUM** stiahnutie bodu za faul
- **JU UI** napomenutie

Ak sa nejedná o diskvalifikáciu, bude po povele **GAESOK** zápas pokračovať ďalej. Postup pri všetkých typoch penalty je podobný

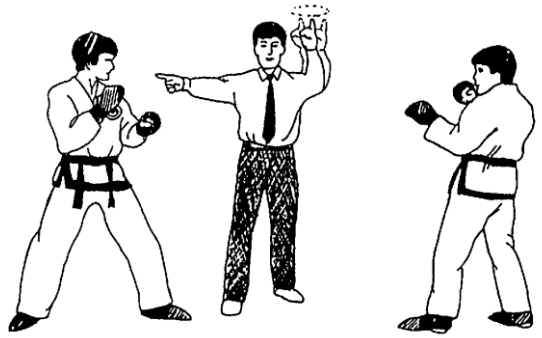
1.
Rozhodca ukáže na súťaźiaceho, ktorý urobil chybu a zakričí **HONG** alebo **CHONG**

2.
Rozhodca naznačí druh priestupku (v tomto prípade pád na zem)

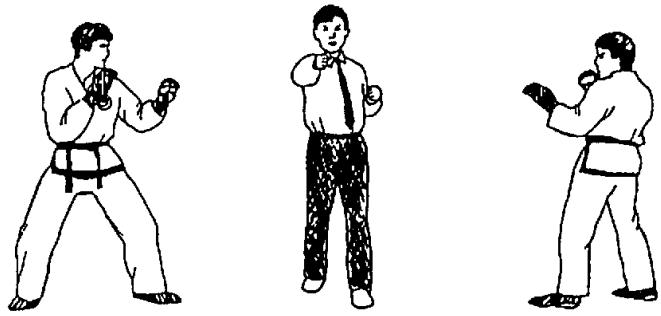
3.
Rozhodca ešte raz ukáže na súťažiaceho, naznačí typ postihu a zakričí **JU UI HANA** (jedno napomenutie) (na obrázku) alebo **GAM JUM HANA** (mínus jeden bod)

Gam Jum

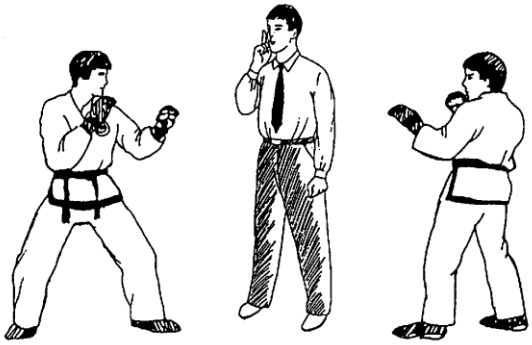
Pri tomto druhu trestu strhnú rohoví rozhodcovia súťažiacemu jeden bod. Ringový rozhodca signalizuje Gam Jum spôsobom uvedeným na obr.1 a udeľuje ho napríklad za veľmi silný kontakt, zlé správanie, útok na súpera ležiaceho na zemi atď. Druh priestupku znázorňuje rozhodca posunkami ako na obr. 2-4.



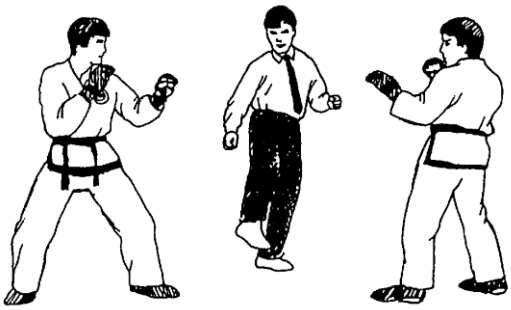
1. GAM JUM.Rozhodca krúži ukazovákom nad hlavou.



2. Veľmi silný kontakt. Rozhodca naznačí rukou pohyb ako pri údere.



3. Zlé správanie. Rozhodca podrží ukazovák pred ústami.

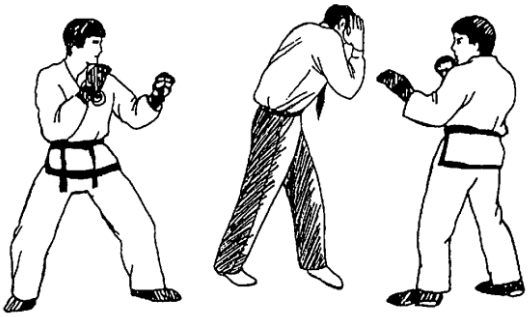


4. Útok na spadnutého súpera. Rozhodca naznačí nízky kop s vystretým priehlavkom.

Ju Ui

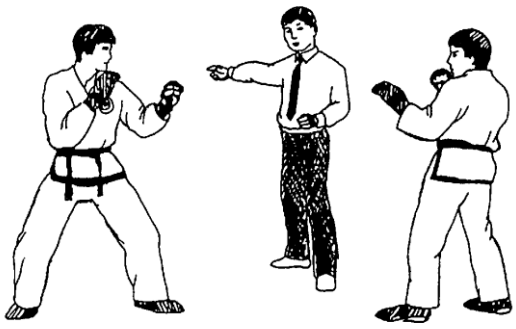
Ringový rozhodca signalizuje Ju Ui spôsobom, uvedeným na obr.1 a udeľuje ho napríklad za vyhýbanie sa boju, vybehnutie mimo ring, pád, držanie a tlačenie súpera, údery a kopy na dolné pásmo atď. Druh priestupku znázorňuje rozhodca posunkami, uvedenými na ďalších obrázkoch. Za každé 3 napomenutia strhnú rohoví rozhodcovia súťažiacemu jeden bod

1. JU UI. Rozhodca zdvihne ukazovák nad hlavu.

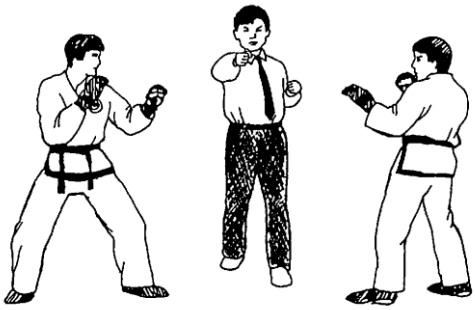


2. Vyhýbanie sa boju, alebo otáčanie sa chrbátom k súperovi. Rozhodca otočí telo nabok a zakryje si tvár rukami.

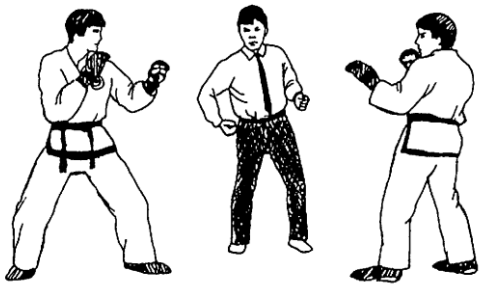
3. Vybehnutie mimo ring. Rozhodca ukáže dozadu a voľne mávne ramenom smerom von.



4. Pád. Rozhodca sa nakloní na jednu stranu a otočí dlaň dole.

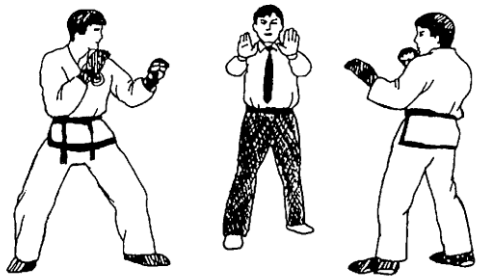


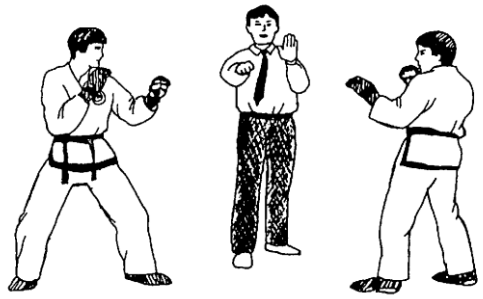
5. Silný kontakt. Rozhodca naznačí rukou pohyb ako pri údere.



6. Držanie súpera. Rozhodca naznačí ramenom držanie.

7. Tlačenie súpera. Rozhodca naznačí obidvoma otvorenými dlaňami tlačenie.



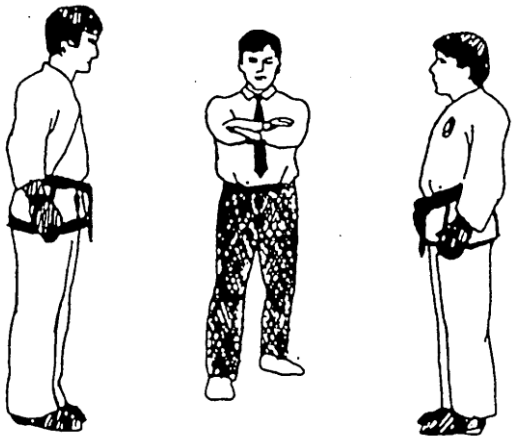


8. Úder na nedovolený cieľ. Rozhodca ukáže súčasne úder a otvorenú ruku.

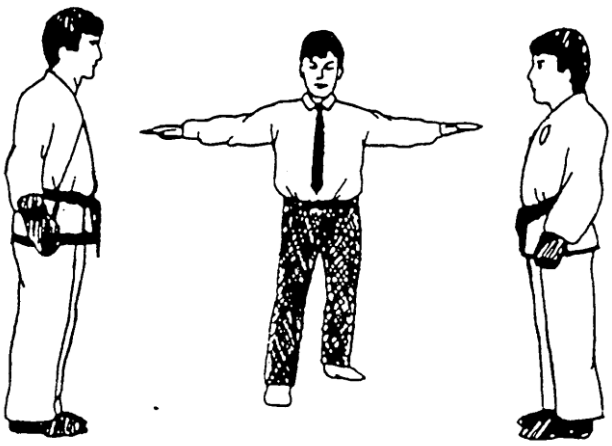
9. Kop na nedovolený cieľ. Rozhodca naznačí kop zospodu smerom k svojim dlaniam.

Sil Kyuk

Za ťažké priestupky môže ringový rozhodca súťažiaceho aj diskvalifikovať. Postup diskvalifikácie je znázornený na nasledujúcich obrázkoch.



1.
SIL KYUK – Diskvalifikácia



2.
Rozhodca najprv stojí pravou nohou vpredu a má prekrížené ramená ako na obr. 1. Potom ramená vodorovne roztiahne.

Ukončenie súťaže

Postup pri ukončení súťaže je podobný postupu pred začatím súťaže, zobrazený na obrázkoch 2-7, ale prebieha v opačnom poradí:

1. Súťažiaci sa najprv vzájomne poklonia (obr.4 a 5).
2. Súťažiaci sa poklonia hlavnému rozhodcovi (obr.2 a 3).

Bodové hodnotenie pri športovom boji

1 bod
zásah rukou na stredné a horné pásmo
zásah rukou na stredné pásmo vo výskoku
zásah nohou na stredné pásmo

2 body
zásah nohou na horné pásmo
zásah rukou na horné pásmo vo výskoku
zásah nohou na stredné pásmo vo výskoku

3 body
zásah nohou na horné pásmo vo výskoku

Váhové kategórie

Juniori
do 52 kg
52 – 58 kg
58 – 63 kg
63 – 70 kg
nad 70 kg

Juniorky
do 42 kg
42 – 48 kg
48 – 53 kg
53 – 60 kg
nad 60 kg

Muži
do 54 kg
54 – 63 kg
63 – 71 kg
71 – 80 kg
nad 80 kg

Ženy
do 52 kg
52 – 58 kg
58 – 63 kg
63 – 70 kg
nad 70 kg

Strečing

Termín strečing pochádza z anglického slova *stretch*, ktoré v doslovnom preklade znamená naťahovanie, rozťahovanie. V športe však označuje proces predlžovania väzivového tkaniva, svalov a iných tkanív. Je to súbor špeciálnych cvičení na zväčšenie pohyblivosti a ohybnosti tela.
Pretože veľa techník v Taekwon-Do je zvlášť náročných na pohyblivosť a ohybnosť cvičenca, strečing sa stal nevyhnutnou súčasťou každého tréningu. Jeho pravidelné cvičenie ovplyvňuje pohybové kvality cvičenca - ohybnosť a pohyblivosť, čo sa prejaví predovšetkým v kvalite vykonania každého kopu či úderu.
Strečing predstavuje tiež účinnú prevenciu proti rôznym zraneniam pohybového aparátu. Nepripravenosť tela pred samotným tréningom techník Taekwon-Do, môže spôsobiť najrozličnejšie zápalové a traumatické poškodenia pohybového aparátu, ktoré môžu vyradiť cvičenca z tréningového procesu aj na niekoľko mesiacov. Preto by sa žiadna technika nemala vykonávať bez predošlých strečingových cvičení. To platí najmä pre začiatočníkov, ktorí sa takýchto chýb často dopúšťajú, v snahe ukázať kamarátom, čo sa už na tréningu naučili.
A napokon strečingové cvičenie kladne ovplyvňuje psychický stav cvičiaceho, spôsobuje psychické uvolnenie, rozvíja uvedomovanie si vlastného tela. Strečingové cviky môžu byť vykonávané rôznymi metódami v závislosti od cieľa, schopnosti a stavu cvičenca.

V Taekwon-Do sa za najvhodnejšie považujú tieto metódy:

Dynamické metódy
Predstavujú švihové a kmitavé cvičenia, so snahou dostať sa prudkým pohybom za hranicu krajnej polohy. Vedú k rozvoju optimálnej pohyblivosti, ale vo veľkej miere môžu viesť k presnému opaku, k bolestivosti svalov a k poraneniam. Preto sa túto metódu doporučuje používať v obmedzenej miere a to po predošlom vykonaní statického strečingu.

Statické metódy
Tieto metódy sú veľmi účinné a považujú sa za relatívne bezpečné. Zahrňujú cviky, pri ktorých sa svaly natiahnu do krajnej polohy s výdržou. Snahou je utlmiť napínací reflex ľahkým miernym ťahom pri psychickej koncentrácii. Pri miernom ťahu dosiahneme, že napínací reflex postupne poľavuje a sval sa uvoľňuje.
V literatúre sa uvádzajú tri stupne natiahnutia svalov a tkanív, ktoré by mali byť akýmsi vodidlom správneho cvičenia:

1. **Ľahké natiahnutie**
   V svale cítime mierne natiahnutie, ktoré sa pri výdrži v dosiahnutej polohe postupne stráca. Ak napätie pretrváva nie je to už ľahké natiahnutie.
2. **Rozvíjajúce natiahnutie**
   K tomuto natiahnutiu sa môžeme dopracovať iba po predchádzajúcom 10 až 30 sekundovom ľahkom natiahnutí tak, že sval opäť natiahneme o malý zlomok vzdialenosti. Aj tu by sa mal znovuvytvorený pocit mierneho napätia postupne strácať.
3. **Drastické natiahnutie**
   Je charakteristické silným, nepoľavujúcim napätím naťahovaných svalov a bolesťou. Pri tomto stupni natiahnutia môže dôjsť k vytvoreniu mikroskopických trhlín vo svalových vláknach alebo aj k vážnejším poškodeniam. Preto takýto stupeň natiahnutia sa pri strečingu považuje za nežiadúci.

Pasívne metódy

Ide o techniky strečingu s použitím vonkajšej sily, čiže s pomocou partnera. Riziko poranenia sa zvyšuje, ak partner aplikuje vonkajšiu silu nesprávnym spôsobom napr. príliš rýchlo. Preto je pri týchto metódach dôležitá komunikácia medzi cvičencom a pomocníkom. V Taekwon-Do sa táto metóda aplikuje najmä pri pomalom nacvičovaní niektorých kopov.

Pri cvičení strečingu platí niekoľko subjektívnych a objektívnych pravidiel, ktorých uvedomenie si má pozitívny vplyv na účinnosť cvičenia:

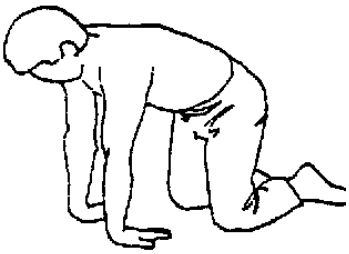
1. Necvičte strečing iba za účelom získania dobrej ohybnosti. Cvičte, aby ste sa uvoľnili, aby ste sa cítili dobre, aby sa z vášho tela stratilo napätie. Cvičenie strečingu by malo byť príjemné, nie bolestivé. Ohybnosť a flexibilita je logickým dôsledkom strečingu, ale nesmie byť hlavným cieľom.
2. Nikdy sa neporovnávajte v ohybnosti s inými a nesnažte sa s nikým v strečingu súťažiť. Cvičte iba v rozsahu svojich schopností.
3. Pri cvičení strečingu buďte trpezliví, s cvikmi sa neponáhľajte – strečing je forma uvoľnenia, nie povinnosť, ktorú treba stihnúť.
4. Nebuďte znechutení tým, že sa cítite menej ohybní ako napríklad v predchádzajúci deň. Ohybnosť tela veľmi kolíše a zlepšenie prichádza pomaly.
5. Cvičte pravidelne, na tréningu, či doma. Aby bol strečing účinný, je potrebné ho cvičiť minimálne jedenkrát denne a tri až päť dní v týždni.

Príklady strečingových cvikov

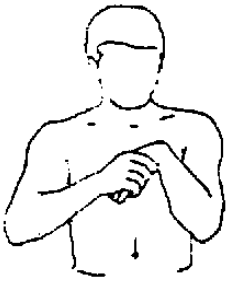
svaly bočnej strany krku

svaly vonkajšej strany ramien

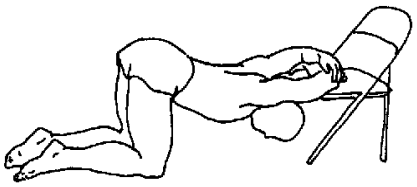
triceps



ohýbače zápästia

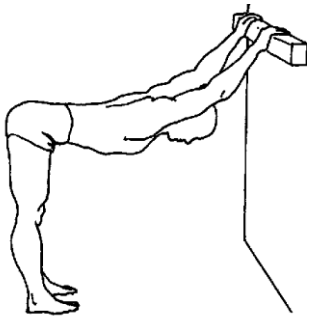


naťahovače zápästia

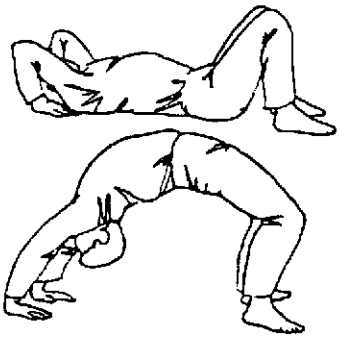


prsné svaly

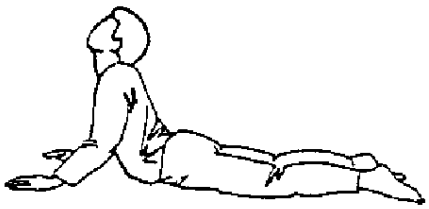
chrbtové svalstvo 1



chrbtové svalstvo 2



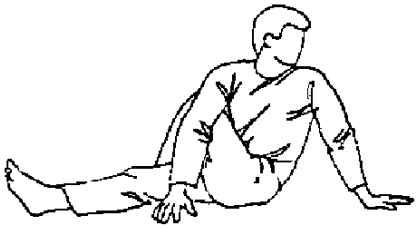
svaly spodnej časti trupu 1



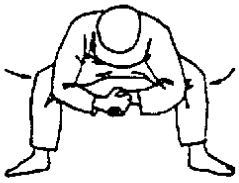
svaly spodnej časti trupu 2

bedrá

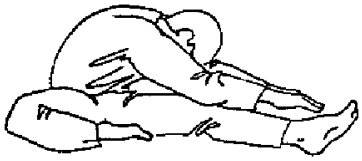
krk a bedrá



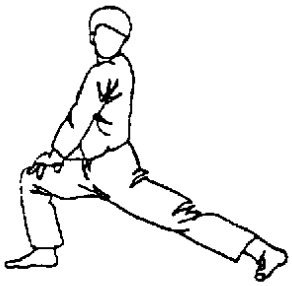
stehná a bedrá



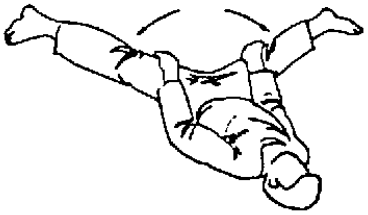
svaly vnútornej strany stehien



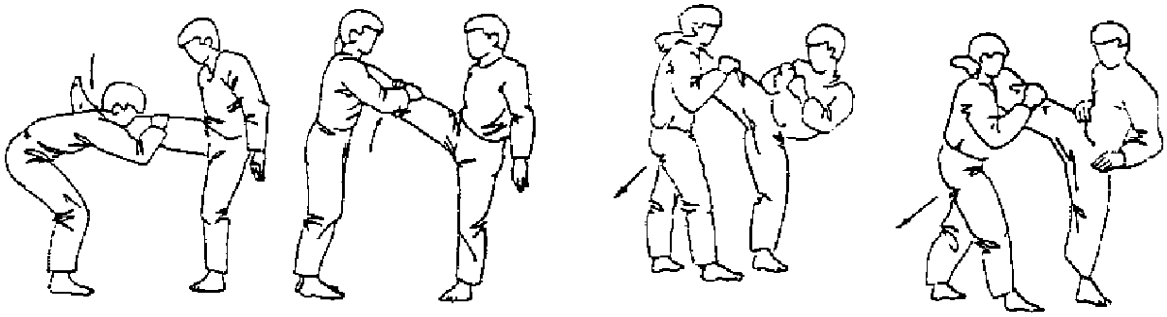
zadná strana stehien



predná strana stehien



vnútorná strana stehien



príklady pasívneho strečingu – nácvik základných kopov

Rozcvička

Pred každou tréningovou alebo strečingovou jednotkou musí predchádzať dôkladné zahriatie celého tela a rozcvičenie všetkých kĺbov. Bez takéhoto úvodu by mohlo dôjsť k zraneniu svalov, šliach alebo kĺbových puzdier. Rozcvičke je potrebné venovať zvýšenú pozornosť a to najmä v zimnom období, keď sú kĺby a šľachy po príchode z vonku podchladené a stuhnuté. Rozcvička pozostáva z mierneho zahriatia organizmu (skoky na mieste, beh a pod.) a postupného vykonávania cvikov, pritom postupujeme od centra (hlava, trup) k perifériám (končatiny).

Požiadavky pre jednotlivé technické stupne

V kombinácii s technikami sa postoj označuje namiesto *Sogi* iba *So.* Strečingové a obranné techniky ako napr. Apcha Olligi, Yopcha Olligi resp. bloky (makgi) začínajú ľavou nohou resp. ľavou rukou. Útočné techniky ako kopy resp. údery začinajú pravou nohou resp. pravou rukou. Pri niektorej technike sú v zátvorkách (.) uvedené doplňujúce povely.

Nácvik techniky základných kopov

Pri nácviku základných kopov sú pre jednotlivé kopy presne určené postoje a bloky:

Apcha Busigi	východiskový postoj:	Gunnun Junbi Sogi
	blok pri kope:	Päsťami chránime tvár
	blok po vykonaní kopu:	Bakat Palmok Hechyo Makgi
Yop Cha Jirugi	východiskový postoj:	Annun Junbi Sogi
	prechod do postoja:	Guburyo Sogi A
	blok po vykonaní kopu:	Bakat Palmok Hechyo Makgi
Dollyo Chagi	východiskový postoj:	Niunja Junbi Sogi
	blok pri kope:	Päsťami chránime tvár
	blok po vykonaní kopu:	Bakat Palmok Hechyo Makgi

Syntax kórejských názvov techník

Ak prekladáme kórejské názvy techník do slovenčiny, ale hlavne ak chceme vytvoriť kórejský názov nejakej techniky, je užitočné všimnúť si určité zákonitosti. Syntax kórejských názvov techník vyzerá (veľmi zjednodušene) nasledovne:

[<postoj>] [<útočná resp. blokovacia plocha>] [<cieľové pásmo tela>] <technika>

V zátvorkách **<...>** sú uvedené symbolické názvy, ktoré sa nahrádzajú konkrétnymi názvami. Zátvorky **[...]** určujú, že daný symbol sa môže, ale nemusí v názve techniky vyskytnúť.

<postoj>

môžeme nahradiť názvami konkrétnych postojov:	**narani so**, **gunnun so**, **niunja so**,...
v prípade techník s krokmi názvom:	**omgyo didimyo**
a v prípada techník vo výskoku:	**twimyo**
<útočná resp. blokovacia plocha> môže byť:	**ap joomuk**, **dung joomuk**, **sonkal**, **sang sonkal**, ...
<cieľové pásmo tela> je jedna z možností:	**najunde**, **kaunde**, alebo **nopunde**
<technika> môže byť zadaná jednoducho:	**jirugi**, **taerigi**, **tulgi**, **makgi**, **ap chagi**, **tora yop chagi**,...
ale môže byť aj viac špecifikovaná:	**sewo jirugi**, **yop makgi**, **baro jirugi**, **daebi makgi**...

Príklady:

Gunnun so jirugi je jednoducho povedané „kráčajúci postoj, úder“. Tento názov sa skladá iba z 2 zložiek: **<postoj>** a **<technika>**. Táto technika sa dá popísať aj presnejšie dlhým názvom: **gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi**. Tento názov obsahuje už všetky štyri zložky a technika úderu je tu viac špecifikovaná. Presnejšie povedané, jedná sa o „kráčajúci postoj, úder päsťou na stredné pásmo, tou istou rukou ako je noha vpredu“.
Podobne je to napríklad s technikou „kráčajúci postoj, blok vnútornou stranou predlaktia na stredné pásmo“. Môže sa nazvať ako **gunnun so an palmok kaunde makgi** ale niekedy sa technika môže viac špecifikovať ako **gunnun so an palmok kaunde yop makgi**. Presnejší názov techniky **yop makgi** špecifikuje, že sa jedná o „blok v smere nabok“.
Príklady ďalších názvov sú: **omgyo didimyo yopcha jirugi**, **twimyo tora yop chagi**, **niunja so sonkal kaunde daebi makgi**, **gunnun so sang joomuk nopunde sewo jirugi**, **kaunde yopcha jirugi**, **narani so jirugi, dollyo chagi**...atď.

Ďalej uvádzame tréningové body pre technické stupne od 10. Kupu až po I. Dan, včetne požiadaviek na skúšky až po II. Dan.

10. Kup

Základné techniky

narani so jirugi	rovnobežný postoj, úder
gunnun so jirugi	kráčajúci postoj, úder
gunnun so jirugi nagagi (duruogi, gujari)	kráčajúci postoj úder a pohyb dopredu (dozadu, namieste)
gunnun so palmok najunde baro makgi	kráčajúci postoj, blok predlaktím na dolné pásmo, tou rukou ktorá noha je vpredu
annun so jirugi	sedací postoj, úder
gunnun so sonkal najunde baro makgi	kráčajúci postoj, blok malíčkovou hranou na spodné pásmo, tou rukou ktorá noha je vpredu
(annun so) yopcha jirugi	(sedací postoj) kop stranou na mieste
(annun so) (ibo) omgyo didimyo yopcha jirugi	(sedací postoj) kop stranou s vykročením (dvomi krokmi)
(gunnun so) apcha olligi	(kráčajúci postoj) zdvihový predný kop (strečové ap chagi)
(gunnun so) apcha busigi	kop vpred švihnutím
saju jirugi [sázu džirugi]	úder v štyroch smeroch
saju makgi [sázu maki]	blok v štyroch smeroch

Tul

Saju Jirugi
Saju Makgi

Matsogi

Sambo Matsogi (sám - bez partnera)

Skúška na 9. Kup

Saju Jirugi, Saju Makgi

9. Kup

Základné techniky

niunja so sonkal daebi makgi	L-postoj, ochranný blok malíčkovou hranou
(annun so) omgyo didimyo yopcha jirugi	(sedací postoj) kop stranou s vykročením
gunnun so palmok (sonkal) najunde bandae makgi	kráčajúci postoj, blok na spodné pásmo predlaktím (hranou ruky) opačnou rukou ako noha vpredu, začína vždy ľavá ruka a pravá noha
omgyo didimyo dolgi	otočenie s vykročením
gujari dolgi	otočenie na mieste
niunja so an palmok makgi	L-postoj blok vnútornou stranou predlaktia (na stredné pásmo)
(annun so) yopcha olligi	(sedací postoj) zdvihový kop stranou
(niunja so) yop apcha bussigi	(L-postoj) predný kop bokom

Tul

Chon-Ji

Matsogi

Sambo Matsogi

Skúška na 8. Kup

a) Tul Saju Makgi, Chon-Ji
b) Matsogi Sambo Matsogi (sám - bez partnera)

8. Kup

Základné techniky

niunja so sang palmok makgi	L-postoj dvojitý horný blok (nad hlavu)
gunnun so palmok chukyo makgi	kráčajúci postoj vysoký blok predlaktím (nad hlavu)
niunja so sonkal bakuro taerigi	L-postoj sek malíčkovou hranou ruky smerom von
gunnun so an palmok bandae makgi	kráčajúci postoj blok vnútornou stranou predlaktia (na stredné pásmo) opačnou rukou ako noha vpredu, začína vždy ľavá ruka a pravá noha

Tul

Dan-Gun

Matsogi

Sambo Matsogi

Skúška na 7. Kup

a) Tul Chon-Ji, Dan-Gun
b) Matsogi Sambo Matsogi

7. Kup

Základné techniky

gunnun so sun sonkut tulgi	kráčajúci postoj vpich prstami
niunja so bakat palmok bakuro makgi	L-postoj blok vonkajšou stranou predlaktia smerom von
gunnun so bakat palmok yop makgi	kráčajúci postoj blok vonkajšou stranou predlaktia nabok
gunnun so dung joomuk yop taerigi	kráčajúci postoj sek zadnou časťou päste
gunnun so bakat palmok hechyo makgi	kráčajúci postoj dvojitý odtrhávací blok vonkajšou stranou predlaktí
niunja so palmok daebi makgi	L-postoj obranný blok predlaktím
ibo omgyo didimyo yopcha olligi	yopcha olligi s dvomi krokmi
hosinsul	samoobrana

Tul

Do-San

Matsogi

Sambo Matsogi
Ibo Matsogi

Skúška na 6. Kup

a) Tul Dan-Gun, Do-San
b) Matsogi Sambo Matsogi

6. Kup

Základné techniky

niunja so sonkal anuro taerigi	L-postoj sek malíčkovou hranou smerom dovnútra
gunnun so an palmok dollymio makgi	kráčajúci postoj cirkulačný blok vnútornou stranou predlaktia
omgyo didimyo yopcha jirugi	yopcha jirugi s krokom
gunnun so bandae jirugi	kráčajúci postoj úder opačnou rukou ako noha vpredu
niunja so palmok daebi makgi	L-postoj obranný blok predlaktím

Tul

Won-Hyo

Matsogi

Ibo Matsogi
Ilbo Matsogi

Skúška na 5. Kup

a) Tul Do-San, Won-Hyo
b) Matsogi Sambo Matsogi, Ibo Matsogi

5. Kup

Základné techniky

gunnun so sonbadak golcho makgi	kráčajúci postoj blok zaháknutím dlaňou
niunja so sang sonkal makgi	L-postoj dvojitý horný blok malíčkovou hranou (nad hlavu)
gunnun so doo palmok makgi	kráčajúci postoj dvojitý (odtláčací) blok predlaktím
gunnun so ap palkup taerigi	kráčajúci postoj sek lakťom dopredu
gunnun so sonkal chukyo makgi	kráčajúci postoj vysoký blok malíčkovou hranou ruky
kyocha so dung joomuk yop taerigi	x-postoj sek zadnou časťou päste
ibo omgyo didimyo sonkal bakuro taerigi	sek malíčkovou hranou smerom von s dvomi krokmi
bandae dollyo chagi	obrátený oblúkový kop

Tul

Yul-Gok

Matsogi

Ilbo Matsogi
Pan-Jayu Matsogi

Skúška na 4. Kup

a)	Tul	Won-Hyo, Yul-Gok
b)	Matsogi	Ibo Matsogi, Ilbo Matsogi
c)	Wiryok	Ap Chagi

4. Kup

Základné techniky

niunja so sonkal dung makgi	L-postoj blok palcovou hranou
dwitbal so sonbadak ollyo makgi	postoj na zadnej nohe blok dlaňou zdola nahor
gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi	kráčajúci postoj netočený úder oboma päsťami
gunnun so sang joomuk sewo jirugi	kráčajúci postoj vertikálny úder oboma päsťami
gunnun so wi palkup taerigi	kráčajúci postoj sek lakťom smerom nahor
niunja so palmok anuro makgi	L-postoj blok lakťom smerom dovnútra
gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi	kráčajúci postoj x-blok päsťami nad hlavu
gojung so mongdung-i (digutja) makgi	stabilný postoj U-blok (proti palici) obidvomi rukami
hosinsul	sebaobrana
moa so giokja jirugi	zatvorený postoj pravouhlý úder
nachuo so sonbadak noollo makgi	nízky postoj blok stlačením (obidvomi rukami súčasne)
torra yop chagi	obrátený bočný kop
twimyo nomo chagi	letiaci kop cez prekážku

Tul

Joon-Gun

Matsogi

Pan-Jayu Matsogi
Jayu Matsogi

Skúška na 3. Kup

a)	Tul	Yul-Gok, Joon-Gun
b)	Matsogi	Ilbo Matsogi, Pan-Jayu Matsogi
c)	Wiryok	Sonkal Taerigi, Yop Chagi (Balkal)

3. Kup

Základné techniky

gunnun so dwijibun sonkut tulgi	kráčajúci postoj vpich prstami (dlaň je otočená nahor)
niunja so doo palmok najunde miro makgi	L-postoj dvoj-blok predlaktím (odstrčením) na dolné pásmo
gunnun so opun sonkut tulgi	kráčajúci postoj vpich prstami (dlaň je otočená dole)
moa so dung joomuk yopdwi taerigi	zatvorený postoj sek zadnou časťou päste šikmo za seba
gunnun so kyocha joomuk noollo makgi	kráčajúci postoj stláčací x-blok päsťami
gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi	kráčajúci postoj x-blok päsťami zhora nadol
niunja so sonkal daebi makgi	L-postoj obranný blok malíčkovou hranou
kyocha so kyocha joomuk noollo makgi	x-postoj stláčací x-blok päsťami
niunja so opun sonkut tulgi	L-postoj vpich prstami (dlaň je otočená nadol)
annun so bakat palmok san makgi	sedací postoj W-blok predlaktiami (obidvomi rukami)
dollyo chagi	oblúkový kop
goro chagi	hákový kop
naeryo chagi	zvislý kop zhora nadol
moorup ollyo chagi	kop zdola nahor kolenom

Tul

Toi-Gye

Matsogi

Pan-Jayu Matsogi
Jayu Matsogi

Skúška na 2. Kup

a) Tul Joon-Gun, Toi-Gye
b) Matsogi Pan-Jayu, Jayu
c) Wiryok Ap Joomuk, Yop Chagi

2. Kup

Základné techniky

annun so sonbadak miro makgi	sedací postoj blok dlaňou odstrčením
moa so an palmok yobap makgi	zatvorený postoj bočne predný blok vnút. stranou predlaktia
niunja so ap joomuk ollyo jirugi	L-postoj hákový úder zdola nahor
soojik so sonkal naeryo taerigi	vertikálny postoj sek malíčkovou hranou zhora nadol
niunja so baro jirugi	L-postoj úder zadnou rukou
niunja so yop palkup tulgi	L-postoj bočný vpich lakťom
naeryo chagi	zvislý kop
twimyo nopi chagi	kop do výšky vo výskoku
twimyo dollyo chagi	oblúkový kop vo výskoku

Tul

Hwa-Rang

Matsogi

Jayu Matsogi
Hosinsul

Skúška na 1. Kup

a) Tul Toi-Gye, Hwa-Rang
b) Matsogi Ilbo, Jayu
c) Wiryok Dung Joomuk, Twimyo Yop Chagi

1. Kup

Základné techniky

gunnun so sonkal ap taerigi	kráčajúci postoj sek malíčkovou hranou vpred
annun so palmok ap makgi	sedací postoj blok predlaktím vpred
gunnun so doo sonbadak ollyo makgi	kráčajúci postoj blok oboma dlaňami smerom nahor
niunja so bakat palmok najunde makgi	L-postoj blok vonkajšou stranou predlaktia na dolné pásmo
gunnun so sonkal dung ap taerigi	kráčajúci postoj sek palcovou hranou vpred
twimyo dolmyo sonkal daebi makgi	otočný obranný blok malíčkovou hranou vo výskoku
niunja so dung joomuk dwi taerigi	L-postoj sek zadnou časťou päste dozadu
niunja so kyocha sonkal yop makgi	L-postoj x-blok malíčkovými hranami nabok
twimyo yopcha jirugi	bočný kop vo výskoku
dwitcha jirugi	kop vzad
twimyo dolmyo chagi	kop vo výskoku s otočením

Tul

Choong-Moo

Matsogi

Jayu Matsogi, Hosinsul

Skúška na I. Dan

a)	Tul	Hwa-Rang, Choong-Moo
b)	Matsogi	Jayu Matsogi, Hosinsul
c)	T-Ki	Twimyo Nopi Chagi, Twimyo Dollyo Chagi, Twimyo Nomo Chagi *len muži:* Twimyo Dolmyo Chagi, Twimyo Bandae Dollyo Chagi
d)	Wiryok	Sonkal, Yop Chagi, Dollyo Chagi; *len muži:* Ap Joomuk, Bandae Dollyo Chagi

I. Dan

Základné techniky

annun so dung joomuk yopdwi taerigi	sedací postoj sek zadnou časťou päste šikmo vzad
gunnun so palmok najunde bandae makgi	kráčajúci postoj protibežný blok predlakt. na dolné pásmo
annun so giokja jirugi	sedací postoj pravouhlý úder
annun so an palmok kaunde hechyo makgi	sedací postoj odtrhávací blok predlaktím na stredné pásmo
annun so soopyong jirugi	sedací postoj horizontálny úder
moa so sang yop palkup soopyong tulgi	zavretý postoj horizontálny vpich oboma lakťami nabok
annun so dwit palkup tulgi	sedací postoj vpich lakťom dozadu
kyocha so doo palmok nopunde makgi	x-postoj blok obomi predlaktiami na horné pásmo
kyocha so palmok najunde ap makgi	x-postoj prdný blok predlaktím na dolné pásmo
niunja so mongdung-i (digutja) japgi	L-postoj U-úchop obidvomi rukami
najunde bituro chagi	vykrútený kop na dolné pásmo
gunnun so bandae makgi	kráčajúci postoj blok opačnou rukou ako noha vpredu
annun so duro makgi	sedací postoj zachytávací blok
annun so dung joomuk ap taerigi	sedací postoj sek zadnou časťou päste smerom vpred
annun so gutja makgi	sedací postoj 9-blok obidvomi rukami
twimyo bituro chagi	vykrútený kop vo výskoku

Tul

Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek

Matsogi

Jayu Matsogi, Hosinsul, Tando Matsogi, (tyč)

Skúška na II.Dan

a)	Tul	Kwang-Gae, Po-Eun, Ge-Baek
b)	Matsogi	Hosinsul, Tando Matsogi, Jayu Matsogi
c)	T-ki	ako na skúšku na I. Dan

Kórejsko – Slovenský slovník termínov Taekwon-Do I.T.F.

Kórejské názvy sú v anglickom fonetickom prepise, preto je v zátvorkách […] pri niektorých uvedená aj výslovnosť.

Všeobecné výrazy a tréningové povely

Do Jang	[Do Zan]	telocvična	
Do Bok		cvičebný úbor	
Charyot	[Čarjó]	pozor	
Kyong Ye	[Kjongje]	poklona	
Sonbe		cvičenec s vyšším technickým stupňom	
Boo Sabom		1.-3. Dan	inštruktor
Sabom		4.-6. Dan	medzinárodný inštruktor
Sahyun		7.-8. Dan	majster
Saseong		9. Dan	veľmajster
Junbi	[Džunbí]	pripravte sa	
Sijak	[Sí zak]	začnite	
Guman	[Gomón]	stop	
Gaesok	[Keso]	pokračujte	
Paro	[Paró]	pohov	
Swiyo	[Sjo]	voľno (krátka prestávka)	
Ki Hap	[Kiap]	bojový výkrik	
Nagagi	[Naragi]	dopredu	
Duruogi	[Turovagi]	dozadu	
Gujari	[Kusari]	namieste	
Gode	[Kjodé]	výmena pri ľubovolnej technike	
Balgode	[Palgode]	výmena postoja (nohy) pri kope	
Matsogi		sparring	
Dolgi		otočenie	
Kurjong Obsi		bez počítania	
Kurjong Macho	[kurjo mačo]	s počítaním	
Apuro, Dwiro, Yopuro		dopredu, dozadu, nabok (používa sa napríklad pri rozcvičke)	
Ap		vpred	
Dwiro (Tyro)		vzad	
Caro		vľavo	
Uro		vpravo	
Caro Tora		vľavo vbok	
Uro Tora		vpravo vbok	
Tyro Tora		čelom vzad	
A (B, C, D)-bang		do smeru A (B, C, D)	
		podľa smerového diagramu je A vpravo, B vľavo, C vzadu a D vpredu.	
Ollyo		zdola nahor	
Naeryo		zhora nadol	
Baro		súbežný	
Bandae		protibežný, obrátený	
Muk Nyom		meditácia Taekwon-Do	

Počítanie

1 = Hana	2 =Dool [Dul]	3 = Set	4 = Net	5 = Dasot
6 = Yosot	7 = Ilgop	8 = Yodul	9 = Ahop	10=Yol
1 = Il	2 = I	3 = Sam	4 = Sa	5 = O
6 = Yuk	7 = Chil [čil]	8 = Pal	9 = Gu	10 = Sip

Pásma a polohy tela

Najunde	[Nadžunde]	spodné pásmo
Kaunde		stredné pásmo
Nopunde		horné pásmo
On Mom		otvorená poloha
Pan Mom		polouzavretá poloha

Časti ruky

Son		ruka
Ap Joomuk	[Ap džumuk]	predná časť päste
Dung Joomuk	[Dun džumuk]	zadná časť päste
Sonkal		malíčková hrana ruky
Sonkal Dung		obrátená malíčková hrana (t.j. hrana na strane palca)
Jipge Son	[Džipke son]	dlaň
Sonbadak		päta dlane
Sonkut		hrot prstov
Palmok		predlaktie
An Palmok		vnútorná strana predlaktia
Bakat Palmok		vonkajšia strana predlaktia
Palkup		laket'

Časti nohy

Bal		noha
Apkumchi		bruško chodidla (t.j. plocha pod prstami)
Balkal		hrana chodidla
Dwitchook	[Dytčuk]	päta chodidla
Baldung		priehlavok

Postoje - Sogi

Moa Sogi		zatvorený postoj (t.j. špičky aj päty chodidiel sú spolu), podľa polohy rúk existujú typy A, B, C
Chariot Sogi		stoj v pozore (päty sú spolu ale špičky chodidiel zvierajú 45 °)
Narani Sogi		rovnobežný postoj
Annun Sogi		sedací postoj
Gunnun Sogi		kráčajúci postoj
Nachuo Sogi	[Načuo]	nízky postoj
Niunja Sogi	[Njundža sogi]	L-postoj
Soojik Sogi	[Súdžik]	vertikálny postoj
Gojung Sogi	[Kodžun]	stabilný postoj (t.j.dlhší L-postoj)
Waebal Sogi		postoj na jednej nohe
Guburyo Sogi	[gúbúrjo]	prikrčený postoj na jednej nohe
Junbi sogi		prípravný postoj (ak sa neupresní myslí sa Narani Junbi Sogi)
Narani Junbi Sogi		ako Narani Sogi, ale ruky sú v prípravnej polohe pred telom
Gunnun Junbi Sogi, Niunja Junbi Sogi		Ako Gunnun Sogi resp. Niunja Sogi, ale ruky sú mierne od tela

Údery - Jirugi [džirugi]

Baro Jirugi	súbežný úder (kráč.post.: udiera tá ruka, kt. noha je vpredu, L-post.: naopak)
Bandae Jirugi [Pande]	opačný úder (udiera vždy opačná ruka ako pri baro jirugi)
Ollyo Jirugi	úder smerom nahor
Dollyo Jirugi	oblúkový úder (hák)
Sewo Jirugi	vertikálny úder
Dwijibo Jirugi	netočený úder

Vpichy - Tulgi [tulki]

Sun Sonkut Tulgi	vpich špičkami prstov tak, že dlaň smeruje k telu
Opun Sonkut Tulgi	vpich špičkami prstov tak, že dlaň smeruje dole
Dwijibun Sonkut Tulgi	vpich špičkami prstov tak, že dlaň smeruje hore

Seky - Taerigi [terigi]

Sonkal Taerigi	sek malíčkovou hranou ruky
Dung Joomuk Taerigi	sek zadnou časťou päste
Sonkal Dung Taerigi	sek palcovou hranou ruky

Bloky - Makgi [maki]

Anuro Makgi	Blok smerom dovnútra
Bakuro Makgi	Blok smerom von
Daebi makgi	Blok v strehu (ochranný blok)
Yop Makgi	Blok nabok
Noollo Makgi [Nulo maki]	Stláčací blok

Kopy - Chagi [čagi] a techniky nôh

Ap Bal	predná noha
Dwit Bal	zadná noha
Orun Bal	pravá noha
Ven Bal	ľavá noha
Ap Chagi	kop vpred
Apcha Busigi	švihový kop vpred
Apcha Jirugi	preražajúci kop vpred
Apcha Olligi	zdvihový kop vpred
Apcha Olligi Bakuro	zdvihový kop vpred oblúkom smerom von
Apcha Olligi Anuro	zdvihový kop vpred oblúkom smerom dovnútra
Yop Apcha Bussigi	švihový kop bokom vpred (kop prednou nohou)
Dollyo Chagi [Tolyo]	oblúkový kop
Yop Chagi	bočný kop
Yop Cha Jirugi	prerážajúci bočný kop
Yop Cha Milgi [Milchi]	bočný kop odtlačením (prerážacia technika)
Yop Cha Tulgi	bočný kop vpichom (kope sa plochou pod prstami ako pri ap chagi)
Bandae Dollyo Chagi	obrátený oblúkový kop
Naeryo Chagi	zvislý kop
Noollo Chagi [Nulo čagi]	stláčací kop
Omgyo Didigi	kroky, stepping
Balgode	výmena postoja pri kope
Twigi [Tygi]	skok
Mikulgi	sklz, šmyk

Kopy vo výskoku - Twimyo Chagi [tymio čagi]

Twimyo Ap Chagi	priamy kop vo výskoku (zadnou nohou)
Twimyo Yo Ap Chagi	priamy kop vo výskoku (prednou nohou)
Twimyo Dollyo Chagi	oblúkový kop vo výskoku (zadnou nohou)
Twimyo Yo Dollyo Chagi	oblúkový kop vo výskoku (prednou nohou)
Twimyo Yop Chagi	bočný kop vo výskoku
Twimyo Nopi Chagi	kop do výšky vo výskoku
Twio Nomo Chagi	letiaci bočný kop cez prekážku
Twio Dolmyo Chagi	kop vo výskoku s otočením
Twimyo Tora Yop Chagi	obrátený bočný kop vo výskoku
Twimyo Bandae Dollyo Chagi	obrátený oblúkový kop vo výskoku
Twimyo Tora Dollyo Chagi 360º	obrátený oblúkový kop vo výskoku s otočením o 360º

Kroky a techniky s krokmi

Omgyo Didigi	kroky, stepping
Omgyo Didimyo Yopcha Jirugi	Yop Cha Jirugi s krokom (do strán)
Omgyo Didimyo Yopcha Olligi	Yop Cha Olligi s krokom (do strán)

Pri ďalších technikách s krokmi sa nevyslovuje *Omgyo Didimyo* ale používa sa skrátený tvar:

Jirumyo Nagagi	Úder s krokmi dopredu
Jillo Duruogi	Úder s krokmi dozadu
Apcha Ollimyo Nagagi (Duruogi)	Apcha Olligi s krokmi dopredu (dozadu)
Apcha Busimyo Nagagi (Duruogi)	Apcha Busigi s krokmi dopredu (dozadu)
Apcha Jirumyo Nagagi (Duruogi)	Apcha Jirugi s krokmi dopredu (dozadu)
Dollyo Chamyo Nagagi	Dollyo Chagi s krokmi dopredu
Yopcha Jirumyo Nagagi	Yopcha Jirugi s krokmi dopredu
Magumyo Nagagi (Duruogi)	Blok s krokmi dopredu (dozadu)

Obrátky – Dolgi

Omgyo Didimyo Dolgi		obrátka s krokom
Ibo Omgyo Didimyo Dolgi		obrátka s 2 krokmi
Apuro (Ibo) Omgyo Didimyo Dolgi		obrátka s krokom (2 krokmi) dopredu
Dwiro (Ibo) Omgyo Didimyo Dolgi		obrátka s krokom (2 krokmi) dozadu
Gujari Dolgi	[kusari..]	obrátka na mieste (na 2 doby)
Orun Bal Chukuro Gujari Dolgi	[..čukuro..]	obrátka na mieste na jednu dobu tak, že pravá noha ostane fixovaná
Ven Bal Chukuro Gujari Dolgi		obrátka na mieste na jednu dobu tak, že ľavá noha ostane fixovaná

Zostavy - Tul

Chon-Ji [čon-dži]	Dan Gun	Do-san	Won-hyo
Yul-gok	Joon-gun [čin gun]	Toi-gye [te gé]	Hwa-rang
Chong-moo [čong mó]	Kwang-ge	Po-eun [P'on]	Ge-baek [ge bek]

Zdroje informácií

Literatúra

1. Gen. Choi Hong Hi: Encyclopedia of Taekwon-Do, I. T. F., Ontario, Canada, 1983
2. Belháč, A., Belháčová, J., Salášková, J., Macek, F.: Výukový manuál, škola Taekwon-Do So-San Znojmo, 1999
3. Machota, V.: Encyklopedie Taekwon-Do I.T.F.
4. Kovářik, S., Bohuminský, D.: Taekwon-Do, Naše vojsko, Praha, 1992
5. Pak Chol Min: Plány pre tréningy a skúšky 10.Kup - II.Dan. Slovenská Taekwon-Do Federácia I.T.F., 2000
6. Šebej, F.: Karate, Šport, Bratislava, 1983
7. Šebej, F.: Strečing, Šport, Bratislava, 1991
8. Alter, M. J.: Strečink, Grada Publishing, Praha, 1999
9. Lewis, P.: Bojové umenia, Cesty, Praha, 1996