

Teória o Taekwon-Do ITF pre začiatočníkov, I. časť

Čo je to Taekwon-Do?

Taekwon-Do je 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 – päšť, ruka, úder päšťou

도

Do – cesta, umenie nájsť správnu cestu životom

Kedy oficiálne vzniklo Taekwon-Do a kto je jeho autorom?



Gen. Choi Hong Hi

Taekwon-Do je najmladším bojovým umením, vzniklo v roku 1955 (presne 11.04.1955), hoci jeho korene siahajú do obdobia pred 2000 rokmi. Jeho autorom je generál Choi Hong Hi (čítaj: generál Čoj Hong Hi) (1918 – 2002), ktorý na základe skúseností dôkladne vypracoval techniku neozbrojeného boja a vniesol do tohto bojového umenia vznešenú filozofiu.

Aké sú základné zásady Taekwon-Do?

1. Zdvorilosť (slušnosť)
2. Čestnosť
3. Vytrvalosť
4. Sebaovládanie
5. Neskrotný duch (odvaha)

Sľub žiaka Taekwon-Do

- *Budem dodržiavať zásady Taekwon-Do*
- *Budem rešpektovať inštruktorov a ostatných žiakov Taekwon-Do*
- *Nikdy nezneužijem Taekwon-Do*
- *Budem obhajovať slobodu a spravodlivosť*
- *Budem vytvárať mierovejší svet*

DOBOK

Úbor na cvičenie Taekwon-Do sa volá DOBOK. Je bielej farby, na chrbte je „strom učenia Taekwon-Do“, na hrudi je znak Medzinárodnej federácie Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation) a na nohaviciach je ITF.

Ako sa počíta po kórejsky do 10?

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 = HANA | 6 = JOSOT |
| 2 = DUL | 7 = ILGOB |
| 3 = SET | 8 = JODUL |
| 4 = NET | 9 = AHOP |
| 5 = DASOT | 10 = JOL |

Aké sú stupne technickej vyspelosti a čo znamenajú farby opaskov?

Stupeň	opasok	označenie a symbolika
bez t. s.		Úplný začiatok (tepláky alebo „neoficiálny“ biely opasok)
10. kup		Biely opasok symbolizuje čistotu, prázdno a nenaplnenosť.
9. kup		
8. kup		Žltý opasok symbolizuje farbu zeme, do ktorej sa zasadilo semienko učenia.
7. kup		
6. kup		Zelená farba symbolizuje prvé lístky, prvé známky úspechu v cvičení Taekwon-Do.
5. kup		
4. kup		Modrý opasok symbolizuje farbu neba, smer, ktorým rastlina rastie.
3. kup		
2. kup		Červená znamená POZOR – žiak už pozná dosť techník Taekwon-Do, aby mohol byť nebezpečný, avšak môže byť nebezpečný aj sám sebe.
1. kup		
1. – 9. DAN		Čierny opasok – čierna symbolizuje opak bielej, naplnenosť a schopnosť vedieť bojovať v temnote a strachu. Číslo majstrovského stupňa sa označuje žltou rímskou číslicou na konci opasku (na obrázku je opasok pre I.DAN)

9., 7., 5., 3. a 1. kup sa označuje našitím príslušnej farby pásika o šírke 5 mm na jeden koniec opasku vo vzdialenosti 5 cm od jeho konca.

Pozdrav TAEKWON-DO

Každý tréning začína a končí pozdravom. Dávame tým najavo úctu majstrovi. Pri pozdrave stojíme v postoji **Charyot Sogi** a pozeráme do očí zdravenej osoby.

Samotný pozdrav spočíva v miernom uklonení, pozerajúc sa majstrovi do očí, a vyslovení **TAEKWON**. Po vyslovení pozdravu sa vraciame do východiskovej polohy. Týmto spôsobom zdravia cvičenci.

Na začiatku tréningu asistent majstra, alebo žiak s najvyšším technickým stupňom, urobí krok dopredu, zavelí všetkým cvičiacim **CHARYOT** (Pozor!) a s poklonou pozdraví majstra za celú skupinu slovami **(BOO) 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 telocvičňu cvičenec s druhým najvyšším technickým stupňom slovami **CHARYOT, KYONGYE**.

Pri pozdrave je nutné rozlišovať oslovenie majstra, resp. asistenta majstra podľa ich technických stupňov.

Okrem toho majstra zdravíme uklonením vždy, keď s ním potrebujeme hovoriť, alebo keď nás k sebe zavolá.

OSLOVENIA

SONBE	cvičenec s vyšším technickým stupňom	
BOO SABOM	1. až 3. DAN – inštruktor	Môže samostatne viesť tréning.
SABOM	4. až 6. DAN – medzinárodný inštruktor	Môže viesť tréning na celom svete, môže udeľovať technické stupne.
SAHYUN	7. až 8. DAN - majster Taekwon-Do	
SASEONG	9. DAN – veľmajster Taekwon-Do	

Čo znamená skratka ITF?

ITF = International Taekwon-Do Federation (Medzinárodná federácia Taekwon-Do) je medzinárodná organizácia, ktorá zastrešuje Taekwon-Do na Svete. Ešte existuje WTF (World Taekwondo Federation), ktorá zastrešuje Taekwondo s odlišnou koncepciou ako Taekwon-Do ITF.

Preto rozlišujeme:

Taekwon-Do ITF – pôvodná verzia Taekwon-Do (bojové umenia aj šport), tak ako ho vytvoril gen. Choi Hong Hi.

Taekwondo WTF – športová verzia vznikla v r. 1973, a je to olympijský šport