

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

Taekwon-Do ako bojové umenie a ako šport

Taekwon-Do ITF je bojové umenie aj šport. Taekwon-Do ako bojové umenie nás učí vedieť sa obrániť proti fyzickému napadnutiu a to s použitím účinných sebaobránných techník. Cvičením Taekwon-Do získavame zdravé sebavedomie, vyrovnanú myseľ, lepšiu kondíciu, ohybnosť, fyzickú zdatnosť, rýchlosť, výdrž a atletickú postavu. Taekwon-Do ako šport pozostáva z piatich športových disciplín: voľný boj – sparring (semikontakt), zostavy, silové prerážanie, špeciálne techniky a modelový sparring. Najvyššie súťaže v Taekwon-Do sú: Majstrovstvá Sveta, Majstrovstvá Európy, Svetový a Európsky pohár.

Najvyššou súťažou na Slovensku sú Majstrovstvá Slovenska detí, juniorov a seniorov a Slovenská liga PONTE, ktorá sa koná 4x do roka a to v Smoleniciach, V Prešove, v Košiciach a v Bratislave.

Športové disciplíny v Taekwon-Do:

Voľný športový boj – sparring

Je to voľný súboj podľa pravidiel ITF, kde športovec predvádza svoje bojové schopnosti v súboji proti súperovi. Nedá sa však ukázať sila v plnom rozsahu, ktorá by viedla k vyradeniu súpera z boja, pretože šport a bojové umenie majú za úlohu zdravie chrániť a nie ničiť. Preto sa v boji používa primeraná sila úderu tzv. polo-kontakt, a samozrejme používajú sa všetky predpísané chrániče. Predpísanými chráničmi sú: poloootvorené boxerské rukavice, chrániče na nohy (papuče), prilba na hlavu, chrániče zubov, u žien chrániče prs a u mužov suspenzor.



Športový boj sa odohráva v ringu (tatami typu puzzle) s rozmermi 8x8m, za účasti šiestich rozhodcov (4 rohový, 1 ringový a 1 hlavný). Počas zápasu, ktorý spravidla trvá 2x2min, je hlavnou úlohou súťažiacich zasiahnúť (trafiť) súpera rukou alebo nohou na dovolenú časť tela (predná časť hlavy, predná časť hrudníka nad opaskom). Rohový rozhodcovia počítajú body nasledovne: za úder rukou 1 bod, za kop nohou na stredné pásmo (hrudník) 2 body, za kop nohou na hlavu 3 body. Vyhráva ten, kto získa najviac bodov.

Zostavy

Je to cvičenie zostáv bojových prvkov (napr. saju jirugi, saju makgi, chon-ji, dan-gun, do-san, atd.) Nimi športovec ukazuje svoju technickú úroveň a znalosť Taekwon-Do. Pri súťaži rozhodca porovnáva medzi dvoma športovcami resp. družstvami ich technickú úroveň, silu, rovnováhu, kontrolu dychu a rytmus.

Silové prerážanie

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.

Špeciálne techniky

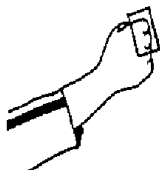
Sú to gymnastické prvky, ktoré pri sebaobrane môžu slúžiť na únik alebo útok. V tejto disciplíne sa súťažiaci snažia vo výskoku predpísanými technikami preraziť dosku uchytenú v špeciálnom stojane a tým nazbierať body. Za prerazenú dosku sú 3 body, za nalomenú 1 bod.

Modelový sparing – nová disciplína, zatiaľ na Slovensku sa nesúťaží.

Základné úderové a blokovacie plochy ruky



AP DŽUMUK
predná časť päste



DUNG DŽUMUK
zadná časť päste



SONKAL
malíčková hrana ruky



SONKAL DUNG
palcová hrana ruky

AN PALMOK – vnútorná strana predlaktia (na strane palca)

BAKAT PALMOK – vonkajšia strana predlaktia (na strane malíčka)

Základné výrazy v Taekwon-Do

DO ZAN – telocvičňa, miestnosť kde sa cvičí Taekwon-Do

ČARYOT – pozor

KJON GE – poklona

DŽUMBI – pripraviť sa

SÍ ZAK – začnite

GO MON – stop

KESO – pokračujte

PARÓ – pohov

PALGODE – výmena postojov

MATSOGI – sparing (športový boj)

NOPUNDE – horné pásmo tela (krk, hlava)

KAUNDE – stredné pásmo tela (od kľúčnej kosti po pupok)

NADŽUNDE – spodné pásmo tela (od pupku po chodidlá)

* kórejské názvy sú napísané v slovenskom fonetickom prepise tak ako znejú