

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

Zásady Taekwon-Do

Taekwon-Do stanovuje 5 základných zásad, ktoré musia študenti Taekwon-Do dodržiavať, a to nielen v telocvični, ale aj v každodennom živote:

1. YE UI - slušnosť, zdvorilosť
2. YOM CHI - čestnosť, poctivosť
3. IN NAE – vytrvalosť
4. GUK GI – sebaovládanie
5. BAEKJUL BOOLGOOL – odvaha, vytrvalý neskrotný duch

Tieto zásady určujú etické normy, ktoré by mal dodržiavať každý, kto začal cvičiť a učiť sa sebadisciplíny v bojovom umení Taekwon-Do. Taekwon-Do nie je len zbierka techník a cvičení, ale poskytuje komplexný systém vzdelávania pre fyzické a duševné účinky.

Tajomstvá Taekwon-Do

Gen. Choi Hong Hi neustále zdôrazňoval: "Taekwon-Do je veľmi jednoduché a ľahko pochopiteľné, ak rozumieš jeho zmyslu a podstate." Bez ohľadu na úroveň cvičencov a inštruktora by mali všetci pamätať na **sedem princípov**, ktoré Choi Hong Hi nazval "**Tajomstvá tréningu Taekwon-Do**". Ich dodržiavanie a pochopenie významu použitia techník Taekwon-Do smeruje k vybudovaniu pevných základov, a cvičenie sa vyplatí aj v každodennom živote, a to aj mimo telocvične:

1. Každý pohyb má svoj cieľ, je potrebné poznať a pamätať si spôsob vykonania a metodiku prevedenia techník.
2. Vzdialenosť a uhly úderov a blokov by mali byť také, aby zabezpečili čo najväčšiu účinnosť. V skutočnom boji je možné poraziť súpera jedným úderom, nie však pri športovom boji.
3. Každý pohyb začíname pohybom naspäť (náprahom) a začatú techniku prevádzame plynule od začiatku až do konca bez zastavenia.
4. Vykonaná technika vyžaduje jeden výdych s výnimkou kombinovaných pohybov. Správne dýchanie by sa mali učiť cvičenci od začiatku, lebo toto zvyšuje rýchlosť a znižuje únavu. Dýchanie by malo byť tak krátke ako je to možné a malo by začínať v podbrušku.
5. Počas prípravy na prevedenie techník, by mali byť ruky aj nohy ohnuté a uvoľnené. Tým sa zabezpečí zachovanie rovnováhy (znížením ťažiska) a riadne vykonanie pohybu.
6. Vlna. Vykonanie pohybu s poklesom ťažiska tela dodáva silu. Vďaka tomu získame predĺženie vektorov zotrvačnosti, hmotnosti a výkonu práce rúk a nôh a to má za následok zvýšenie efektívnosti. V Taekwon-Do je povinné ťažisko tela presúvať po sinusoidálnej línii.
7. Výdych, pohyb nôh a rúk musia byť vykonané súčasne v rovnakom zlomku sekundy. Do pohybu by malo byť zapojené celé telo. Pohyb začínajú veľké svalové skupiny - pomalšie, koniec - svaly malé, ale rýchle. Na pohybe by sa mali podieľať brušné svaly a panva.

Čo všetko treba vedieť na skúšku na 7. kup (žltý opasok so zeleným pásikom):

Všetky prvky zo skúšky na 10., 9. a 8. kup a plus nasledovné techniky:

1. Údery a bloky:

GUNUN SO SUN SONKUT TULKI – kráčajúci postoj, pichnutie koncami prstov

GUNUN SO DUNG DŽUMUK NOPUNDE JOP TERIGI – kráčajúci postoj, seknutie (bočný úder) na horné pásmo zadnou časťou päsťe

GUNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE JOP MAKGI – kráčajúci postoj + blok do strany, vykonaný vonkajšou stranou predlaktia na horné pásmo (na mieste, dopredu a dozadu)

GUNUN SO BAKAT PALMOK NOPUNDE HEČIO MAKGI – kráčajúci postoj, dvojitý blok na horné pásmo

3. Kopy:

(TORA) NERYO ČAGI – zdvihový kop vpred vykonaný z L-postoja s obratom

GORO ČAGI – hákový kop, z vykonaný miesta z L-postoja

BANDE GORO ČAGI – hákový kop vykonaný z otočky

(ANUN SO) YOPČA DŽIRUGI – bočný kop vykonaný zo sediaceho postoja

DWIMIO GORO ČAGI – hákový kop vykonaný z výskoku z L-postoja, prednou nohou

DWIMIO NERYO ČAGI – zdvihový kop vykonaný z výskoku z L-postoja, prednou nohou

3. Riadený boj

SAMBO MATSOGI – trojkrokový sparing, 6 prvkov vykonané so súperom (3 z GUNUN SOGI a 3 z NJUNČA SOGI).

IBO MATSOGI – dvojkrokový sparing, 1 prvok so súperom

4. Zostavy:

DAN-GUN TUL – dobrá znalosť (21 pohybov, význam: DAN-GUN bol legendárny zakladateľ Kórei v roku 2333 pred n. l.)

DO-SAN TUL – základy (24 pohybov, DO-SAN bol Kórejský vlastenec (1876-1938), podporoval vzdelávanie v Kórei.

5. kondičný a silový test

6. teória o Taekwon-Do: poznať názvy technik, vedieť vysvetliť princíp využitia sily v TKD a poznať základné súťažné pravidlá a pokyny.

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