



VÝUKOVÝ MANUÁL

SO-SAN
Škola **TAEKWON-DO** Znojmo
ITF

Bratrstva 44
669 02 Znojmo
Tel: 515 246 851, mobil: 602 795 287
Web : sosan.taekwondo.cz
E-mail: sosan@taekwondo.cz

태권도



„ Zanechávám zde pro lidstvo Taekwon-do
jako památku na člověka 20. století ... „



choi hong hi

GEN. CHOI HONG HI
President

International Taekwon-Do Federation



1. HISTORIE TAEKWON-DO

(Taekwon-do yoksa)

Přestože původ bojových umění je zahalen tajemstvím, považujeme za nepopíratelný fakt, že od dávných dob existuje fyzická činnost, jenž zahrnuje použití rukou a nohou pro účel sebeobrany.

Mezi Taekwon-do v podobě, v jaké je provozováno dnes a krutými primitivními formami neozbrojeného boje, jak byly rozvinuty v minulosti, je však pouze nepatrná podobnost. Moderní Taekwon-do se velmi liší od ostatních bojových umění. Žádné jiné bojové umění není tak vyspělé co se týká sofistiky a účinnosti technik těch, kdo ho provozují.



Protože teorie, terminologie, techniky, systematika, způsoby, pravidla, cvičební oděv a duševní základ byly vědecky vyvinuty, systematizovány a pojmenovány autorem, je chybou vymýšlet jakékoliv tělesné činnosti, jenž by využívali ruce a nohy pro sebeobranu pod názvem Taekwon-do. Stejně tak není ani žádný jiný systém bojového umění oprávněn nazývat se Taekwon-do. Pouze ti, kdo cvičí techniky založené na teoriích, zásadách a filosofii autora, jsou považováni za žáky pravého Taekwon-do.

Historie Taekwon-do je úzce spjata se životními osudy jeho zakladatele, generála Choi Hong Hi. (* 9. 11. 1918)

Choi Hong Hi se narodil v drsné a nevlídné krajině Hwa Dae v Myong Chun, jenž spadá dnes pod území Severní Koreje. V mládí byl slabý a neduživý, neustálý zdroj starostí pro své rodiče. Avšak i přesto projevil budoucí generál silného a nezávislého ducha. Ve věku 12 let byl vyloučen ze školy, poněvadž agitoval proti japonským úřadům, jenž v této době Koreu ovládali. To byl počátek dlouhé spolupráce se studentským hnutím za nezávislost, Kwang Ju. Po vyloučení ze školy poslal otec mladého Choie studovat kaligrafii k Han Il Dongovi, jednomu z nejslavnějších učitelů v tehdejší Korei. Han kromě toho, že výborně ovládal kaligrafii, byl také mistrem Taek Kyon, starého korejského bojového stylu, využívajícího zejména technik nohou. Učitel, který byl znepokojen slabou fyzickou kondicí svého nového žáka, začal Choie zasvěcovat do drsného cvičení taek kyon, aby mu pomohl zdokonalit tělo. V roce 1937 byl Choi poslán do Japonska, aby tam dosáhl dalšího vzdělání. Krátce před odjezdem se mladík zapletl do vášnivé hádky se silným profesionálním zápasníkem. Ten mu slíbil, že ho při jejich příštím setkání doslova roztrhá na kusy. Zdá se, že tato hrozba dala mladému Choiovi další impuls ke tréninku a zdokonalování se v bojových uměních. V Kjoto Choi potkal korejce, pana Kima, od něhož se začal učit japonské bojové umění, Karate.

Po letech usilovného tréninku dosáhl druhého danu. Choi neustále přemýšlel nad technikami Taek Kyon a ještě zintenzivnil svůj trénink. Mladík doslova žil pro bojové umění. Tloukl do každého sloupu, který mu přišel do cesty, aby utužil úderové plochy. „Představoval jsem si, že by to mohly být techniky, které bych použil na obranu proti silnému zápasníkovi Huovi, kdyby chtěl dodržet svůj slib.“

Po vypuknutí 2. světové války byl Choi nucen narukovat do japonské armády proti své vůli a přesvědčení. Jeho posádka sídlila v Pchjongjangu. Zde se zapojil do korejského hnutí za nezávislost, známého jako Hnutí pchjongjangských studentů – vojáků. Byl odhalen, zatčen a 8 měsíců držen ve vyšetřovací vazbě v japonském vězení. Zde aby zmírnil nudu a udržel se tělesně ve formě, ve své cele cvičil. Brzy se jeho spoluvězeň a žalářník stali jeho žáky. Nakonec se stal celý vězeňský dvůr gigantickou tělocvičnou. Osvobození v srpnu 1945 zachránilo Choie od výkonu 7 let vězení. Po svém propuštění odjel bývalý vězeň do Soulu, kde organizoval setkání studentů – vojáků. V lednu následujícího roku byl jmenován podporučíkem nově vzniklé armády Korejské republiky. Zanedlouho se stal velitelem setniny v Kwang Ju v provincii Cholla Namdo (4. pěší regiment). Začal své vojáky učit karate jako prostředek tělesného a duševního výcviku. V tu dobu si začal uvědomovat potřebu vyvinout vlastní korejské bojové umění, jenž by bylo jak ideově tak i technicky nadřazeno japonskému karate. S touto myšlenkou začal od března téhož roku systematicky vyvíjet a zdokonalovat techniky pro nové bojové umění. Byl povýšen na poručíka a převelen do Tae Jon ke 2. pěchotnímu pluku. Také ve svém novém působišti rozšiřoval bojové umění a to nejen mezi korejské vojáky, ale i mezi Američany, kteří tam měli posádku. Rok 1947 byl pro Zakladatele rokem rychlého povýšení – na kapitána a potom na majora. V roce 1948 byl jmenován v Soulu náčelníkem přesunu, ubytování a zásobování vojsk. Stal se též instruktorem výuky bojového umění pro místní americkou školu vojenské policie. Koncem roku byl

již podplukovníkem a v roce 1949 plukovníkem. Navštívil poprvé Spojené státy americké, kde pobýval ve Fort Riley Ground General School. Předvedl zde bojové umění americké veřejnosti. V roce 1951 se stal brigádním generálem. Během této doby organizoval a vedl Ground General School v Pusan jako zástupce velitele a náčelník akademického oddělení. Roku 1952 byl jmenován náčelníkem štábu 1. armádního sboru a byl pověřen doprovodem generála Mac Arthura během jeho návštěvy v Kang Nung. V době příměří byl Choi velitelem 5. pěchotní divize. Rok 1953 byl již pro generála plný událostí, jak v jeho vojenské kariéře, tak i v postupu jeho nového bojového umění. Napsal první oficiální knihu o vojenské výzvědné službě. Zorganizoval a uvedl do činnosti 29. pěchotní divizi v Cheju Island, která se později stala špičkou Taekwon-do v armádě. Založil Oh Do Kwan (tělocvična Má cesta), kde úspěšně probíhala výuka kádrových instruktorů pro celou armádu. Byly provozovány a rozvíjeny techniky Karate, Taek Kyon a samozřejmě moderní systém budoucího Taekwon-do za pomoci pana Nam Tae Hi.

To bylo v roce 1954. V druhé polovině roku vedl Chong Do Kwan (tělocvična Modré vlny), největší civilní tělocvična v Koreji. Byl povýšen na generálmajora. Koncem roku 1954 bylo jeho dílo, uspořádání nového bojového umění, téměř hotové.

Rok 1955 znamenal začátek Taekwon-do jako formálně známého bojového umění v Koreji. Na počátku tohoto roku byl sestaven zvláštní výbor, jehož členy byly vedoucí mistři – instruktoři, historikové a další významné osobnosti společnosti. Pro nové umění bylo navrhováno mnoho jmen. 11. dubna 1955 na zasedání výboru svolaném gen. Choiem byl jednohlasně schválen jeho návrh název Taekwon-do pro jím vytvořené nové bojové umění.

Generál Choi vysvětlil význam tohoto názvu :

- **Tae** – noha, ve smyslu technika nohou, výskok
- **Kwon** – ruka, pěst, ve smyslu technika rukou
- **Do** – cesta, umění, harmonie, ve smyslu spojení fyzické části (technik, pohybů) a duševní části (zásady, etika) Taekwon-do.

Na ideové úrovni se Taekwon-do opírá o tradiční etické a morální zásady Orientu a samozřejmě o osobní filosofii zakladatele.

Fyzické hodnoty jsou založeny na zásadách moderní vědy, zejména Newtonově fyzice, která vysvětluje, jak vytvořit maximální energii. Byly sem též zahrnuty taktiky vojenského útoku a obrany.

Základní teorie a principy Taekwon-do jsou zcela odlišné od jakéhokoli jiného bojového umění na světě. Gen. Choi Hong Hi :

„... Moje studie postupovala ve dvou částech: technická dokonalost a duševní disciplína. Poněvadž lidský duch patří do oblasti metafyziky, není snadné popsat slovy to, co nazývám duševní disciplínou. Člověk se jí nemůže dotknout, nelze vidět či slyšet lidskou duši. Je to širší a hlubší pojem, než cokoli jsme schopni vnímat. Vzhledem k tomu jsem já sám pouze dalším žákem, který se účastní dalšího a nikdy nekončícího procesu. Definuji duševní rozměry Taekwon-do jako sloučení sebe sama s myšlenkami Taekwon-do a dosažení porozumění každého ze vzorů Taekwon-do. Jestliže se považujeme s Taekwon-do za jedno, budeme si ho vážit, tak jako si vážíme svých vlastních těl a nezneužijeme nikdy Taekwon-do nečestným způsobem.... formuloval jsem následující základní myšlenky pro cvičence Taekwon-do :

1. *Rozvojem přímého ducha a silného těla si osvojíme sebedůvěru stát vždy na straně spravedlnosti.*
2. *Spojíme se se všemi lidmi ve společné bratrstvo bez ohledu na náboženství, rasu, národní nebo ideologické hranice.*
3. *Obětujeme se pro vytvoření mírumilovné lidské společnosti, v níž panuje spravedlnost, morálka, důvěra a humanismus.“*

V technické oblasti existuje široká škála nejrozmanitějších technik, které mohou být použity prakticky ve všech situacích.

Zakládají se na následujících zásadách:

1. Všechny pohyby by měly být prováděny tak, aby měly maximální energii v souladu s vědeckými vzorci a principem kinetické (pohybové) energie.
2. Zásady technik by měly být tak jasné, aby i ti, kdo neznají Taekwon-do, byli schopni rozlišit správný a nesprávný pohyb.
3. Vzdálenost a úhel každého pohybu jsou jasně definovány, aby bylo docíleno nejvyšší účinnosti obranných a útočných technik.

4. Účel a způsob provedení každého pohybu by měl být jasný a jednoduchý, aby byl usnadněn postup učení se.
5. Měly by být používány racionální vyučovací metody, aby radost z technik Taekwon-do mohl pociťovat každý, mladý i starý, muž i žena.
6. Měly by být používány způsoby správného dýchání pro zvýšení rychlosti každého pohybu a pro snížení únavy.
7. Mělo by být využíváno co nejširší spektrum technik, aby bylo možné provést útok proti jakémukoli životně důležitému místu na těle a aby bylo možné bránit se proti každé variantě útoku.
8. Každá úderová a blokovácí plocha je jasně definována a založena na stavbě lidského těla.
9. Každý pohyb by měl být pokud možno proveditelný, aby se žáci mohli radovat z Taekwon-do jako ze sportu a relaxace.
10. Zvláště by mělo být vzato do úvahy podpoření a zlepšování zdravotního stavu cvičenců a předcházení úrazům.
11. Každý pohyb by měl být proveden harmonicky a rytmicky, aby Taekwon-do bylo estetické a půvabné.
12. Každý pohyb ve vzoru (tulu) musí vyjadřovat osobnost a duševní charakter člověka, po němž byl tul pojmenován.

Během roku 1955 rozšířil energický generál Taekwon-do na univerzity a armádní centra v celé Koreji. Jedním z hlavních středisek nového umění se stal 3. vojenský okruh v Tae Jon. V roce 1959 se Taekwon-do rozšířilo i za státní hranice. Zakladatel Taekwon-do a devatenáct nositelů černého pásu cestovali po Dálném východě. Turné mělo veliký úspěch, diváci byli ohromeni brilantností technik. V tomto roce byl gen. Choi dosazen do dvou významných míst: prezident nově vzniklé Korejské asociace Taekwon-do a zástupce velitele 2. armády v Tae Gu.

Ve Vietnamu byl generál Choi Duk Shin, korejský velvyslanec, velmi nápomocen rozšíření a podpoře Taekwon-do v této zemi. V tomtéž roce publikoval gen. Choi Hong Hi svou první pasáž o svém bojovém umění, která se stala základem pro vydání knihy v r 1965.

Během roku navštěvoval také kurz pro seznámení se s moderními zbraněmi v Texasu. Navštívil mimo jiné Karate Club Joon Rhee's v San Antoniu. Autor tu získal cvičence pro své bojové umění. Joon Rhee se stal prvním instruktorem tech. Taekwon-do v Americe. To znamenalo počátek Taekwon-do ve Spojených státech. Choi se vrátil do Koreje jako ředitel zpravodajství korejské armády. Nedlouho poté přijal vedení Velitelství ozbrojeného boje se správou škol pěchoty, dělostřelectva, ozbrojených vozidel, letectví a radistů. Roky 1961 a 1962 byla léta dozrávání jak Choiovi vojenské kariéry, tak i Taekwon-do. Generál Choi velel největším vojenským výcvikovým střediskům v zemi a znovu velel také 6. armádnímu sboru. Taekwon-do se šířilo jako stepní požár nejen mezi korejskými vojáky a civilisty, ale také mezi vojáky 7. pěchotní US divize, která byla pod jeho provozní správou. Prostřednictvím jeho žáků bylo toto umění zavedeno i v největší vojenské akademii na světě, ve West Pointu.

V roce 1962 byl Choi jmenován velvyslancem v Malajsii, kde jako obětavý misionář Taekwon-do rozšířil nové bojové umění. Roku 1963 byla založena Malajská asociace Taekwon-do po velké ukázce na žádost ministerského předsedy Tunku Abdul Rhamana, jenž se konala na stadionu Merdeka.

V červnu 1963 proběhly dvě důležité události: exhibice v budově Spojených národů v New Yorku a zavedení Taekwon-do v ozbrojených silách Vietnamu.

V únoru 1965 byl velvyslanec Choi, dvojhvězdičkový generál ve výslužbě, jmenován vládou Korejské republiky, aby vedl misi dobré vůle do Západního Německa, Itálie, Turecka, Spojených arabských emirátů, Malajsie a Singapuru. Tato cesta je z hlediska historie Taekwon-do významná tím, že Choi Hong Hi poprvé prohlásil toto umění za národní bojové umění Koreje. Díky této akci byly v jmenovaných zemích založeny asociace Taekwon-do.

V roce 1966 se vyplnil další sen mladého slabého studenta kaligrafie. 22. března založily Mezinárodní federaci Taekwon-do asociace Vietnamu, Malajsie, Singapuru, Západního Německa, Turecka, Itálie, Sjednocených arabských emirátů a Koreje. Generál Choi se stal prezidentem.

V roce 1967 obdržel otec Taekwon-do medaili 1. třídy Distinguished Service (Vyznamenání za zásluhy) od vlády Vietnamu a pomohl založit korejsko-vietnamskou nadaci s prezidentem generálem Tran Van Dongem. V témže roce byla založena asociace Taekwon-do v Hong-Kongu. V srpnu navštívil Choi celoamerický turnaj v Taekwon-do, jenž se konal v Chicagu ve státě Illinois, kde

diskutoval o rozvoji a sjednocení a politice US Asociace Taekwon-do ve Washingtonu 26. listopadu 1967. Během této návštěvy se Choi také setkal s Robertem Walsonem, nositelem 4. mistrovského stupně a jedním z předních amerických autorit Taekwon-do, aby položili základy práce na novém vydání knihy o Taekwon-do.

V roce 1968 navštívil autor Francii jako vedoucí delegace korejské vlády, aby se zúčastnil sympozia Konsul International Sports Military, jež se konalo v Paříži. Na programu bylo hlavním bodem Taekwon-do. Delegáti ze 32 zemí byli svědky demonstrace Taekwon-do skupinou instruktorů. V téže roce byla založena asociace Taekwon-do Spojeného království a autor navštívil Španělsko, Holandsko, Kanadu, Belgie a Indii s nadějí na rozšíření Taekwon-do. Když se Choi vrátil do Koreje, byla mu vládou Korejské republiky udělena Sport Research Award (cena za výzkum ve sportu) za jeho obětavou práci pro korejské válečnické umění.

V roce 1969 projel Choi Jihovýchodní Asii, aby osobně prozkoumal připravenost každé země pro první asijský turnaj v Taekwon-do, který se konal v září v Hong-Kongu. Ihned po turnaji podnikl autor světoznámou cestu po 29 zemích, aby navštívil instruktory a shromáždil fotografie pro první vydání knihy "Taekwon-do" (1972). V srpnu 1970 podnikl autor cestu po 20 zemích přes Jihovýchodní Asii, Kanadu, Evropu a Střední Východ. Na každém místě, které navštívil, vedl gen. Choi samozřejmě semináře pro mezinárodní instruktory a pomohl rozšířit a zformovat Mezinárodní federaci Taekwon-do.

V roce 1971 navštívil Choi druhý asijský turnaj v Taekwon-do konaný na stadionu Negara v Malajsii. Byl zahájen prolovem ministerského předsedy Tun Abdul Phajaka a ukončen přítomností Jejich Veličenstev. Během těchto cest se autor zajímal o rozvoj Taekwon-do mezi mládeží. Prezident Mezinárodní federace Taekwon-do byl nápomocen při zavádění Taekwon-do na mnoha univerzitách v Evropě, Americe a Středním a Dálném Východě. Světové turné v roce 1972 bylo významné tím, že Choi měl příležitost představit Taekwon-do vedoucím činitelům těchto států: Bolívie, Dominikánské republiky, Haiti a Quatemaly. V tomto roce přestěhoval Choi ústředí Mezinárodní federace Taekwon-do s jednomyslným souhlasem členských zemí do Toronta v Kanadě, protože uvažoval o eventuálním rozšíření tohoto umění do zemí východní Evropy.

Během měsíce listopadu a prosince 1973 podnikli generál Choi a speciálně vybraný I.T.F. demonstrační tým sestávající z Kong Young II, Park Jong Soo, Rhee Ki Ha, Park Sun Tae a Choi Chang Keun cestu po Evropě, Středním Východě, Africe a Dálném Východě. Projeli celkem 23 zemí, kde navštívili mimo jiné nové pobočky I.T.F. založené v pěti z těchto zemí. Cesta měla drtivý úspěch, ukázky vidělo více než 100 000 diváků. Na každé zastávce byli gen. Choi a demonstrační tým hosty představitelů místních vlád. Rok 1974 byl pro Choie bohatý a dlouho vzpomínaný, protože Zakladatel Taekwon-do byl schopen dokázat nadřazenost nejen technik, ale také pravidel soutěže v tomto umění. Prvním mistrovstvím světa v Taekwon-do v Montrealu se naplnil jeho další sen.

V listopadu a prosinci tohoto roku vedl 4. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do, jež se skládal z deseti nejlepších světových instruktorů. Turné vedl přes Jamajku, Curacao, Kostariku do Kolumbie, Venezuely a Sarinanu. Koncem roku 1975 navštívil general Choi Švédsko a Řecko, aby tam pořádal semináře. V polovině roku 1976 navštívil Irán, Malajsii, Indonésii a Evropu. V listopadu téhož roku zahájil 1. mistrovství Evropy v Taekwon-do, jež se konalo v Amsterdamu. V září roku 1977 navštívil Zakladatel Taekwon-do Malajsii, Nový Zéland a Austrálii, následovala schůzka v Tokiu, na které veřejně napadl jihokorejského prezidenta Park Jung Hee, který využíval Taekwon-do pro své politické cíle. Koncem roku odcestoval do Švédska a Dánska, aby tam pomohl při formování jejich národních asociací Taekwon-do. V květnu 1978 navštívil Choi Malajsii, Pakistan, Keňu a Jižní Afriku v doprovodu Rhee Ki Ha. V tomto roce vedl 5. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do, jež sestával z mistrů Choi Chang Keun, Rhee Ki Ha, Park Jung Tae a Liong Wai Meng, do Švédska, Polska, Maďarska a Jugoslávie. V červnu 1979 byla v Oslo v Norsku utvořena Celoevropská federace Taekwon-do (AETF). Po této historické události navštívil generál Choi Švédsko, Dánsko, Západní Německo, Francii a Grónsko v doprovodu Khan Sun a Rhee Ki Ha. V listopadu stejného roku vedl 6. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do sestávající z Kim Jong Chan, Choi Chang Keun, Rhee Ki Ha, Park Jung Tae, Lee Jong Moo, Chung Kwang Duk, Kim Suk Jun a Michaela Cormacka do Argentiny. Rok 1980 byl pro otce Taekwon-do skutečně nezapomenutelný. Jak pro něho osobně, tak pro budoucnost jeho umění. On a patnáct jeho žáků včetně jeho syna Choi Hong Hwa, podnikli monumentální cestu do Korejské Lidově Demokratické Republiky. Bylo to poprvé, kdy bylo Taekwon-do předvedeno lidu Severní Koreje, rodišti generála Choie.

V listopadu téhož roku se konalo v Londýně celoevropské mistrovství v Taekwon-do jehož se účastnilo 18 zemí. V lednu 1981 provedl Choi návštěvu Grónska a Austrálie v doprovodu Choi Chang Keun a zahájil první mistrovství pacifické oblasti v Taekwon-do. V tutéž dobu pomáhal formovat Jihopacifickou federaci Taekwon-do, stejně jako Australskou federaci Taekwon-do. V červnu téhož roku vedl 8. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do do Tokia v Japonsku. V říjnu uspořádal v Korejské lidově demokratické republice seminář pro zakládající členy Taekwon-do a v listopadu hrdě představil spojený tým Taekwon-do, složený z instruktorů ze Severní a Jižní Koreje, na mítingu nazvaném Křesťanství vůdci Severní a zámořské Koreje, jenž se konal ve Vídni v Rakousku. V lednu 1982 utvořil prezident Mezinárodní federace Taekwon-do Severoamerickou federaci Taekwon-do v Torontu v Kanadě. V tomto roce mohl konečně autor uskutečnit svůj dlouho očekávaný sen (od roku 1967). V Japonsku byla otevřena hala pro Taekwon-do. Ve společnosti mistra Park Jung Tae také vedl semináře v Porto Ricu (červenec).

Během měsíce října a listopadu podnikl turné po Grónsku, Spojeném království (Velké Británie), Západním Německu, Rakousku, Dánsku, Polsku, Maďarsku, Jugoslávii, Československu, Finsku v doprovodu mistrů Han Sam Soo a Park Jung Tae, aby tam podpořili Taekwon-do. Navštívili také první mezikontinentální mistrovství v Taekwon-do, jenž se konalo v listopadu v Quebecu v Kanadě a druhý celoevropský šampionát v Taekwon-do, konaný v prosinci v Neapoli v Itálii. V lednu 1983 navštívil Choi Colorado v USA v doprovodu mistra Lee Suk Hi, prezidenta Severoamerické federace Taekwon-do, aby udělili Charlesovi E. Serrefovi, prezidentu US federace Taekwon-do, 7. mistrovský stupeň. Během měsíce března, dubna a května navštívil Santa Barbaru v Kalifornii, Evropu a Korejskou lidově demokratickou republiku, aby mohl provést poslední malou přípravu pro vydání jeho celoživotního díla - Encyklopedie Taekwon-do.

Až do své smrti (+15. 6. 2002) zůstává generál ve výslužbě a zakladatel Mezinárodní federace Taekwon-Do Choi Hong Hi vůdčí osobností tohoto bojového umění.

1.1. ČESKÝ SVAZ TAEKWON-DO ITF



Taekwon-Do ITF se poprvé objevilo na území Československé republiky na jaře roku 1987 v Českých Budějovicích. Tehdy město navštívili jugoslávští mistři Taekwon-Do ITF Zoran Samsa, Toni Nibolo a Emin Durakovič, aby zde založili klub Taekwon-Do ITF. To se jim později podařilo. Na podzim toho roku přijel do Prahy na oficiální pozvání Českého svazu Karate korejský mistr Taekwon-Do ITF Hwang Ho Yong (VII. Dan), který dostal za úkol Taekwon-Do ITF přiblížit československým studentům a později jej rozšířit po celé Československé republice. Tehdy se stal prezidentem Československé federace Taekwon-Do a Českomoravského svazu Taekwon-Do pan Stanislav Kovařík I.Dan. Až do roku 1990 byli všichni studenti Taekwon-Do ITF sdružováni pod Českým svazem Karate, avšak jejich počet geometricky stoupal. Proto byl přizván korejský mistr Taekwon-Do ITF Yun Nam Gyu V. Dan. V roce 1990 vzniká samostatný Český svaz Taekwon-Do ITF. Jejím prezidentem se stal pan ing. Ladislav Burian IV.Dan. V roce 1992 se poprvé Česká republika představila na poli sportovního Taekwon-Do ITF, když se česká seniorská reprezentace účastnila VIII. seniorského mistrovství světa v Pchjongjangu (KLDK). Zde jsme získali historicky první medaili - 2. místo v silovém přerážení týmů mužů. Od té doby startuje česká seniorská reprezentace pravidelně na všech mistrovstvích světa i Evropy. Od roku 1993 začal v České republice působit nový korejský mistr Taekwon-Do ITF Son Song Gun VI.Dan. V roce 1995 se poprvé představila na mistrovství

světa v Polsku také naše juniorská reprezentace. V současné době patříme díky sportovním výsledkům mezi přední státy Evropy i světa. V roce 1996 pořádal Český svaz Taekwon-Do ITF v hlavním městě České republiky Praze, III. juniorské mistrovství světa Taekwon-Do ITF. Pořadatelství Mistrovství Evropy pro rok 2002 bylo pro náš svaz již druhou významnou mezinárodní akcí svého druhu. V České republice se v současnosti vyučuje Taekwon-Do ITF v 31 registrovaných školách, kterými prošlo již více jak 11.000 studentů. Z tohoto počtu jich více jak 230 získalo mistrovský technický stupeň Dan. Čtyři z nich jsou v současné době držitelé, u nás nejvyššího technického stupně, IV. Danu. O tento rozvoj Taekwon-Do ITF se zasloužilo také několik korejských mistrů, mezi nimiž roli největší hraje u nás velice oblíbený mistr Hwang Ho Yong VII.Dan).

Český svaz připravuje pro své členy každoročně téměř 50 soutěží Taekwon-Do ITF (regionální až celostátní) ve všech 4 soutěžních disciplínách Taekwon-Do ITF (matsogi, tull, t-ki, wirok). Vyvrcholením soutěží je v závěru roku Mistrovství České republiky, kde se nakonec slavnostně vyhlásí absolutní Mistři České republiky v Taekwon-Do ITF. Na těchto soutěžích mohou startovat pouze členové Českého svazu Taekwon-Do ITF, ale i tak jejich počet na soutěži často překročí počet 200. Jednotlivé české školy Taekwon-Do ITF pořádají také několik OPEN soutěží ročně, na kterých již mohou startovat závodníci ze zahraničí (nejčastěji z Polska, Slovenska, Slovinska a Chorvatska).



Ve Znojmě se Taekwon-Do I.T.F. poprvé objevilo 15. 9. 1992, kdy byl založen oddíl. Postupem času vzrostl zájem natolik, že byla ve Znojmě založena škola. Od r. 1995 jsme registrováni pod reg. číslem 5410 u Mezinárodní federace Taekwon-Do I.T.F. Podrobnější informace o znojemské škole Taekwon-Do I.T.F. na <http://sosan.taekwondo.cz>

INFORMAČNÍ DATA O VZNIKU FEDERACÍ TAEKWON-DO

- 11. dubna 1955 - představeno Taekwon-Do
- 22. března 1966 - založena Mezinárodní federace Taekwon-Do – I.T.F.
 - 1973 - založena Světová federace Taekwon-Do – W.T.F.
 - 1990 - založena Globální federace Taekwon-Do – G.T.F.

1.2 MORÁLNÍ PRINCIPY V TAEKWON-DO ITF

POKYNY PRO TRÉNINK TAEKWON-DO ITF

V těchto 8 bodech jsou důležité pokyny, podle kterých se musí cvičenec Taekwon-Do (dále jen taekwondista) řídit při tréninku. Nedodržel-li jeden z osmi uvedených bodů bude z tréninku vyloučen.

1. Na trénink přicházím včas, abych nezdržoval ostatní a tím prokazuji respekt před instruktorem a trenérem. Při vstupu do místnosti, kde se cvičí TK-D ITF pozdravem Taekwon vzdám úctu symbolům Taekwon-do a zařadím se na místo pro mě určené a mlčky vyčkám příchodu instruktora nebo trenéra.
2. Cvičím výhradně v předepsaném úboru, u kterého nejsou povoleny kombinace s jinými úbory. Jestliže je úbor špinavý nesmím v něm cvičit! Dobok je bílý, protože znázorňuje čistotu Taekwon-do.
3. V místnosti, kde se cvičí TK-D ITF nesmím křičet a svévolně běhat. Při tréninku nemluví a když něčemu neporozumím, přihlásím se.
4. Při příchodu nebo odchodu instruktora do místnosti ho nesmím jakkoli oslovovat. Dotazy související s tréninkem zodpoví nositel vyššího technického stupně. Dotazy přímo na instruktora nebo trenéra přetlumočí zástupce skupiny. Jen v případě, kdy mě instruktor nebo trenér osloví, mohu položit otázku. Mimo trénink je na instruktorově ochotě, zdali s ním mohu hovořit.
5. Pokud se mi naskytne příležitost podat informace o prezentování naší školy a nebo Taekwon-Do ITF takového do médií je povoleno tehdy, pokud to dám na vědomí vedení školy. Pokud tak neučiním mohu tím poškodit pověst Taekwon-Do ITF a sám sebe tím vyloučit.
6. Svým chováním jak na tréninku i mimo něj dělám vizitku svoji a hlavně své školy.
7. Při tréninku si nesedám jinak než na zem. Nikdy se neupravuji k instruktorovi nebo trenérovi čelem ani zády. Pokud tak učiním dávám najevo své pohrdání k jeho osobě. Jestliže se chci upravit, otočím se vždy doleva.
8. V jakékoliv jiné obuvi než je určena pro TAEKWON-DO nemám přístup do místnosti, kde se trénuje. (Mezinárodní federace TAEKWON-DO zakazuje jakoukoliv obuv na trénink).

1.3 DEFINICE TAEKWON-DO

Gen. Choi Hong Hi : Taekwon-Do způsob života. Jednoduše řečeno, je Taekwon-Do druh neozbrojeného boje určeného pro účel sebeobranu. Avšak je to více než toto. Je to vědecké využití těla při sebeobraně. Tělo, jež získalo nejzazší využití svých schopností díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu výcviku. Je to bojové umění, jež nemá obdoby ani v síle, ani v technice. I když je to bojové umění, jsou jeho disciplína, techniky a duševní výcvik základem pro budování silného smyslu pro spravedlnost, odvahu, lidskost a odhodlání. Dosažení tohoto stavu odděluje pravé zastánce umění od lidí, kteří se honí za senzací a kteří se spokojují pouze se zvládnutím bojových hledisek tohoto umění. To je jeden z důvodů, proč je Taekwon-Do nazýváno umění sebeobranu. Zahrnuje v sobě také způsob myšlení, zvláště díky vštěpování si zásad přísné sebe disciplíny a vznešeného morálního ideálu. Takže souhrnně znamená Taekwon-Do duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví. Zahrnuje efektivní používání úderů, kopů, bloků holou rukou a nohou pro dosažení rychlého zneškodnění protivníka nebo protivníků.

Taekwon-Do konečně umožňuje slabému vlastnit silnou zbraň a sebedůvěru, s jejichž pomocí se může ubránit a porazit svého protivníka.

Samozřejmě, **nesprávně použité může být Taekwon-Do smrtelnou zbraní. Proto musí být vždy kladen důraz na duševní výcvik, aby se předešlo jeho zneužití žáky.**

1.4 SLOŽENÍ (KOMPOZICE) TAEKWON-DO (TAEKWON-DO GOOSONG)

Taekwon-Do se skládá, ze základních pohybů (technik), vzorů (sestav), sparringu (boje), technik sebeobranu a ideové části, jež jsou těsně spjaty, že je nemožné je oddělit.

Základní techniky jsou nutné pro sestavy i pro boje a sestavy i boje jsou nepostradatelné pro dokonalost základních pohybů. Může se nám zdát obtížné rozlišovat počátek a konec tohoto výukového cyklu. Ve skutečnosti zde není ani začátek , ani konec. Zjistíte, že se budete muset znovu a znovu vracet k počátečním základním pohybům pro zdokonalení své již vyspělé techniky v sestavách , bojích a sebeobraně.

Každý základní pohyb představuje většinou útok nebo obranu proti imaginárnímu protivníkovi či protivníkům. Je třeba se naučit tolik základních pohybů, kolik je jen možné, a dovést je do úplné dokonalosti. Pouze tak může žák čelit jakékoli situaci ve skutečném boji s oprávněnou sebedůvěrou. Sestava uvádí žáka do hypotetické situace, kdy musí sám a beze zbraně používat pro obranu proti jednomu či několika útočníkům základní pohyby Taekwon-Do. Neustálým procvičováním těchto vzorů se útok a obrana stanou podmíněným reflexem. Síla a přesnost musí být dovedena do takové dokonalosti, že je zapotřebí pouze jediného úderu k zastavení protivníka, takže žák může po provedení takovéto techniky změnit postoj a reagovat na akci dalšího protivníka protiúderem nebo krytem. Sestavy se od sebe liší, čímž se rozšiřuje spektrum reakcí na měnící se okolnosti. Jakmile jsou zvládnuty základní techniky a sestavy, může žák používat tyto dovednosti v boji proti skutečnému protivníkovi, eventuelně protivníkům. Současně s bojem si musí žák začít rozvíjet své tělo a utužovat úderové a blokovací plochy, aby je byl schopen v opravdovém boji efektivně využít. Jakmile žák ovládá na patřičné úrovni základní pohyby, sestavy, boje a ideovou stránku, nastává čas, aby ověřil svou koordinaci, rychlost, vytrvalost, postřeh a soustředění v konfrontaci se spontánními útoky, tj. vlastní sebeobranu. Avšak žák zjistí, že se neustále vrací k základním pohybům, přestože již dosáhl značného stupně dokonalosti.

Stejně jako u vojenského výcviku, lze také v kompozici Taekwon-Do vysledovat určitou souběžnost :

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Základní pohyby (techniky) | - individuální základní vojenský výcvik |
| 2. Sestavy (tuly) | - taktika čety |
| 3. Boje (matsogi) | - polní výcvik v simulovaných podmínkách |
| 4. Sebeobrana (hosinsool) | - skutečný boj |
| 5. Myšlenkový základ | - údržba výstroje |

1.5 VÝZNAM NÁZVU TAEKWON-DO

Taekwon-Do je moderní korejské bojové umění zaměřené především na obranu.

Skládá se ze tří tisíc dvě stě přesně popsanych pohybů, úderů, kopů, seků, úhybů, pádů a podmetů. Dá se předpokládat, že je jedním z nejvyspělejších bojových umění vůbec.

V Taekwon-Do rozlišujeme dvě nosné linie: fyzickou a psychickou. To vyplývá již ze samotného názvu. První část slova “TAE” je označením pro kopy a práci nohou, “KWON” symbolizuje údery pěstí, rukou a třetí část “DO” skrývá opravdové umění, umění nalézt cestu životem, nezkaženou životní filozofii.

Taekwon-Do ITF bylo oficiálně založeno 11. dubna 1955 generálem CHOI HONG HI. Generál CHOI HONG HI si vytyčil za cíl vytvořit originální, vysoce účinný a ryze korejský bojový styl. Tento styl má své předky především v SOO BAK-GI a TAE-KYON. Autorem názvu - Taekwon-Do je jeho zakladatel Choi Hong Hi až do své smrti prezident International Taekwon-Do Federation.

1.6 SKLADBA TAEKWON-DO ITF

Samotná výuka Taekwon-Do ITF probíhá v "nekonečném" kruhu :

základní pohyby » cvičení » vzory » souboj » sebeobrana

Pomocí něj každý student nejprve zvládá jednotlivé základní pohyby, které následně propojuje v soubory technik (vzory neboli tul). V další fázi již zvládnuté techniky aplikuje v souboji se soupeřem (matsogi). Vrcholem výuky Taekwon-Do ITF je umění sebeobran (hosinsool), tj.připravit studenta tak, aby byl schopen kdykoliv a kdekoliv se ubránit jednomu, nebo i více útočníkům, a to jak neozbrojeným tak i ozbrojeným. Samozřejmě student nesmí zapomenout na další cvičení sloužící k otužování celého těla, zvyšování kloubní pohyblivosti, obratnosti, síly, přesnosti a v neposlední řadě také studiem teorie Taekwon-Do ITF i jeho morálních aspektů, tak aby student chápal Taekwon-Do jako jeden celek. Proto také i mistr Taekwon-Do ITF musí cvičit základní pohyby, aby jeho sebeobrana byla lepší, naopak výuka sebeobran následně zlepšuje základní pohyby.

PÍSEŇ (HYMNA) TAEKWON-DO

1. Učíme se Taekwon-do za účelem stavění lepšího a mírumilovnějšího světa. Tak nás nechte rozvíjet ušlechtilou povahu s fantastickou technikou pro zachování boje pro slabší jako misionáře lidskosti a spravedlnosti.
2. Taekwon-do opět rozkvetlo po dlouhém přezimování a rychle se všude rozšířilo bez ohledu na náboženství, rasu a systém pod ideálem zdvořilosti. čestností, vytrvalosti, sebeovládání a nezkrotného ducha.

2. SLIB A ZÁSADY TAEKWON-DO

2.1 SLIB TAEKWON-DO ITF

- „ Budu dodržovat zásady Taekwon-Do ! “
- „ Budu si vážit mistra a sonbe (starších) ! “
- „ Nikdy nezneužiji Taekwon-Do ! “
- „ Budu dodržovat svobodu a pravdu ! “
- „ Budu budovat mírový svět ! “

2.2 ZÁSADY TAEKWON-DO ITF

1. ZDVOŘILOST
2. ČESTNOST
3. VYTRVALOST
4. SEBEOVLÁDÁNÍ
5. NEZKROTNÝ DUCH

2.3 VYSVĚTLENÍ ZÁSAD

Není třeba zdůrazňovat, že úspěch nebo selhání adepta Taekwon-Do široce závisí na tom jak jsou zachovány a praktikovány zásady Taekwon-Do, jež by měly sloužit jako vodítko pro všechny vážné žáky tohoto umění.

Zdvořilost (Ye Ui)

Žáci Taekwon-Do by se měli pokusit praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vytvořili ušlechtilý charakter a provádět výcvik pravidelně:

- 1) Podporovat ducha vzájemných ústupků
- 2) Stydět se za své nectnosti, pohrdat nectnostmi druhých
- 3) Být zdvořilý nejen jeden k druhému
- 4) Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost
- 5) Rozlišovat instruktora od žáka, staršího od mladšího a starého od mladého
- 6) Chovat se podle etiky
- 7) Respektovat postavení ostatních
- 8) Zacházet s věcmi slušně a upřímně
- 9) Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsi-li na pochybách

Čestnost (Yom Chi)

U Taekwon-Do předpokládá čestnost slova užší význam než je obvykle prezentováno ve Websterově slovníku. Člověk musí být schopen správně určit správné a špatné a má-li špatné svědomí musí se cítit vinen. Jsou uvedeny příklady, kde je nedostatek čestnosti:

- 1) Instruktor, který nesprávně představuje sebe a své umění předvedením nesprávných technik svým žákům kvůli nedostatku znalostí nebo netečnosti
- 2) Žák, který se představil ve špatném světle tím, že „fixoval“ před demonstrací materiál na přeražení
- 3) Instruktor, který maskuje špatnou techniku přepychovou tréninkovou halou a klamným lichocením svým žákům
- 4) Žák který vyžaduje od instruktora stupeň nebo se pokouší si jej koupit
- 5) Žák, který získá stupeň z egoistického důvodu nebo pocitu moci
- 6) Učitel, který učí a podporuje své umění pro materiální zisky
- 7) Žák, jehož slova a činy se neshodují
- 8) Žák, který se stydí hledat radu u starších

Vytrvalost (In Nae)

Zde jsou stará orientální přísloví: „Trpělivost vede ke ctnosti nebo vynikající vlastnosti“, „Člověk může vytvořit mírumilovný domov tím, že bude stokrát trpělivý“. Zajisté, štěstí a prosperitu získá nejpravděpodobněji trpělivý člověk. Aby se něčeho dosáhlo, ať už je to mistrovský stupeň nebo dokonalost techniky musí si člověk stanovit cíl a potom stále vytrvat.

Robert Bruce se naučil své lekci vytrvalosti od vytrvalého úsilí skromného pavouka. Byla to tato vytrvalost a houževnatost, která mu nakonec umožnila ve čtrnáctém století osvobodit Skotsko. Jedno z nejdůležitějších tajemství, když se chce stát vedoucím Taekwon-Do, je překonat každou potíž vytrvalostí. Confucius říká: „Ten kdo je netrpělivý ve všedních věcech, může zřídka dosáhnout úspěchu ve věcech velké důležitosti“.

Sebeovládání (Guk Gi)

Tato zásada je zvláště důležitá uvnitř i mimo Do Jang. Ať se člověk představuje ve volném sparingu nebo při osobních záležitostech. Ztráta sebekontroly při volném sparingu se může ukázat jako nebezpečná jak pro žáka, tak i pro protivníka. Neschopnost žít nebo pracovat podle svých schopností nebo zájmů je také nedostatek sebeovládání. Podle Lao 'C : „ Silnější je osoba, která zvítězí sama nad sebou, spíše než nad někým jiným“.

Nezkrotný duch (Baekjul Boolgool)

„ Zde leží 300, kteří splnili svoji povinnost “, to je prostý epitaf pro jeden z největších činů odvahy známých lidstvu. Tváří v tvář převaze Xerxese, ukázali Leonides a jeho tři sta Spart'anů světu smysl nezkrotného duch. Projeví se, je-li odvážná osoba a její názory postavena proti drtivé převaze. Seriózní žák Taekwon-Do bude vždy skromný a čestný. Je-li postaven tváří v tvář nespravedlnosti, bude jednat s válčícími stranami úplně beze strachu a váhání, s nezkrotným duchem, bez ohledu na to, s kým a s jakým počtem. Confucius řekl : „ Je skutkem zbabělosti, nepromluvit proti nespravedlnosti “. Jak historie dokázala, ti, kdo sledovali své sny opravdově a vytrvale s nezkrotným duchem, nikdy neselhali při dosažení svých cílů.

VÝZNAM ZNAKŮ



Znak Taekwon-Do ITF se skládá z nápisu Mezinárodní federace Taekwon-Do. Znak symbolizuje naši planetu a pěst Taekwon-Do, která proniká do celého světa. Spodní část znaku symbolizuje krunýř želvy, jako věčnost tohoto bojového umění. Tento znak musí být na Doboku vždy na levé straně u srdce.



Vzadu na zádech Doboku je symbol Taekwon-Do ITF, který znázorňuje strom. Tento strom symbolizuje vývoj a životní sílu po celou dobu vývoje v Taekwon-Do ITF.

3. ROZDĚLOVÁNÍ TECHNICKÝCH STUPŇŮ VYSPĚLOSTI

Žákovský stupeň nazýváme KUP a těch je deset. Žákovské stupně rozlišujeme podle barev.

- 10. KUP - barva **bílá**. Ta označuje nevinnost (student nemá žádné předchozí znalosti o Taekwon-do).
- 9. KUP – barva **bíložlutá**.
- 8. KUP – barva **žlutá**. Žlutá symbolizuje zemi, odkud vyrůstají první klíčky.
- 7. KUP – barva **žlutozelená**.
- 6. KUP – barva **zelená**. Zelená vyjadřuje vyrašení prvních lístků.
- 5. KUP – barva **zelenomodrá**.
- 4. KUP – barva **modrá**. Má vztah k nebi, ke kterému rostlina roste a mění se v košatý strom.
- 3. KUP – barva **modročervená**.
- 2. KUP – barva **červená**, která znamená nebezpečí, varuje protivníky, ale je i barvou prvních plodů (znalostí).
- 1. KUP – barva **červenočerná**.

Mistrovský stupeň vospělosti nazýváme **DAN**, kterých je devět, neboť číslice 3 je v orientu posvátné číslo. Násobením čísla 3 třemi nám vyjde počet mistrovských danů (9).

Mistrovský pásek má barvu černou. Černá označuje dospělost na niž temnota nemá žádný vliv.

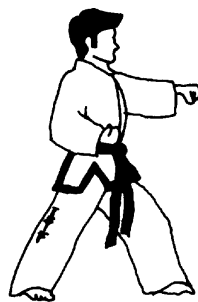
Mistrovské stupně – dany - dále rozeznáváme počtem proužků nebo římskými číslicemi na pásku, oslovením a černými pruhy na doboku.

- **1. – 3. DAN** – instruktor, oslovujeme ho **BOO SABOM**. Je považován za začátečníka v mistrovských stupních. Oproti žákovskému doboku mu přibude lemování na dolním okraji blůzy.
- **4. – 6. DAN** – mezinárodní instruktor **SABOM**. na doboku mu přibývá lemování na rukávech.
- **7. – 8. DAN** – **SAHYUN** – mistr v Taekwon-do ITF.
- **9. DAN** – GRAND MISTR – **SASEONG** – velmistr v Taekwon-do ITF.

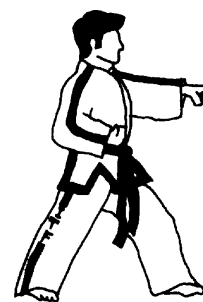
3.1 OPTICKÉ ROZLIŠENÍ STUPŇŮ VYSPĚLOSTI



10. – 1. KUP



1. – 3. DAN



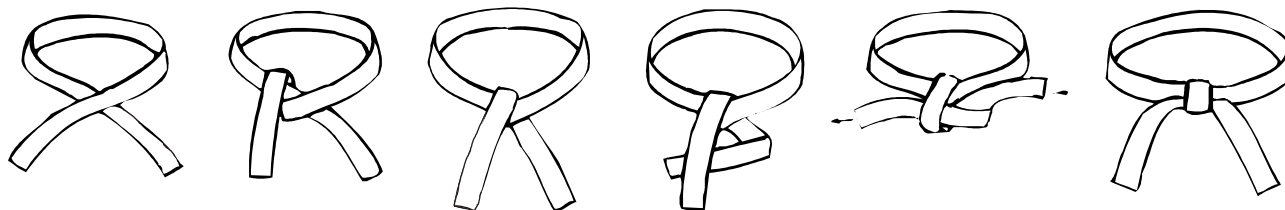
4. - 9. DAN

Symbole na Doboku jsou rozmístěny tak, aby bylo ze všech čtyř světových stran zřetelné, že se jedná o bojovníka Taekwon-Do.

3.2. ČÍSLOVKY

1	HANA	11	YOL HANA	30	SORUN
2	DUL	12	YOL DUL	40	NANUN
3	SET	13	YOL SOI	50	OSIP
4	NET	14	YOL NOI	60	YOKSIP
5	DASOP	15	YOL DASOP	70	CILSIP
6	YOSOP	16	YOL YOSOP	80	PALSIP
7	ILGO	17	YOL ILGO	90	GUSIP
8	YODOL	18	YOL YODOL	100	BAEK
9	AHOP	19	YOL AHOP		
10	YOL	20	SUMUL		
















3.3. ZPŮSOB VÁZÁNÍ PÁSKU



Barevný proužek na pásku je vzálen 5 cm od konce a široký je 1 cm.

Symbole TK-D musí být vždy po uvázání na levé straně. Oba konce znázorňují fyzickou a psychickou rovnováhu.

3.4 SESTAVY PRO TECHNICKÉ ZKOUŠKY ŽÁKOVSKÝCH A MISTROVSKÝCH STUPŇŮ

<i>Název Tulu - sestavy</i>	<i>Získaný stupeň</i>	<i>Barva pásku</i>
CHON-JI	9. KUP	
DAN-GUN	8. KUP	
DO-SAN	7. KUP	
WON-HYO	6. KUP	
YUL-GOK	5. KUP	
JOONG-GUN	4. KUP	
TOI-GYE	3. KUP	
HWA-RANG	2. KUP	
CHOONG-MOO	1. KUP	
<i>Mistrovské stupně</i>		
KWANG-GAE PO-EUN GE-BAEK	1. DAN	
EUI-AM CHOONG-JANG JUCHE	2. DAN	
SAM-IL YOO-SIN CHOI-YONG	3. DAN	
YON-GAE UL-JI MOON-MOO	4. DAN	
SO-SAN SE-JONG	5. DAN	
TONG-IL	6. DAN	

4. ZÁKLADNÍ POJMY

4.1 KOREJSKÁ TERMINOLOGIE

Při korejské terminologii jsme se snažili v zájmu unifikace odborných termínů používat fonetický přepis do angličtiny, tak jak je uvedený v standardním díle *Encyclopedia of Taekwon-Do* od generála Choi Hong Hi

Běžné výrazy

Annun shiot matsugi	(anun šiot matsugi)	boj v sedě, v kleče ap.
Baekjul boolgool	(bekcul bulgul)	nezlomný duch
Bal matsugi	(bal matsugi)	boj nohama
Chotjum bangpae	(čotsum banpe)	lapa
Dae moogi	(de mugí)	boj proti zbraním, holi, noži ap.
Dan	(dan)	mistrovský stupeň
Dan gup jedo	(dan kup cedo)	systém stupňů
Dallyon	(daljon gu)	tréninkové pomůcky
Do bok	(dobok)	oděv pro Taekwon-Do ITF
Do	(do džan)	tělocvična, tréninková hala
Dung san	(dun san)	slézání skal
Gongi bangpae	(kongi banpe)	vyrážec, odražeč
Gyong pa dae	(kjok pa de)	stojan pro přerážení
Guk gi	(ku gi)	sebeovládání
Ha-i	(hai)	kalhoty od doboku
Him ui wollí	(šimi uory)	teorie síly
Hohup jojul	(hohup cocul)	kontrola dechu
Hosin sool	(hosin sul)	techniky sebeobrany
Ibo matsugi	(íbo matsugi)	dvou krokový řízený souboj
I hue jon	(í he cun)	druhé kolo
Ilbo matsugi	(ílbo matsugi)	jednokrokový řízený souboj
Il hue jon	(í he con)	první kolo
In nae	(in ne)	vytrvalost
Jaju matsugi	(caju matsugi)	volný boj
Jeja	(ceca)	žák
Jip joong	(cip cun)	koncentrace
Jungshin sooyang	(cunšin sujan)	morální kultura
Ko ui	(ko ri)	zrcadlo
Kibon ryonsup	(kibon rjonsup)	základní cvičení
Kyun hyung	(kjun hjun)	těžiště
Matsugi	(matsugi)	boj, souboj
Mabum matsugi	(mobum matsugi)	modelový boj
Mok ma	(mok ma)	dřevěný kůň
Naengso machal	(nenkso mačal)	studené sprchy a lázně
Noowo gi sool	(nuvo gi sul)	boj na zemi
Kyongi	(kjongi)	soutěž
Sajeji do	(saceci do)	vztah učitel - žák
Sambo matsugi	(sambo matsugi)	tříkrokový řízený souboj
Sam hue jon	(sam he cun)	třetí kolo
Sang-i	(sany)	kabát od doboku
Sibum	(sipom)	exhibice, ukázka
Simpan	(simpan)	rozhodčí
Sok do	(sok do)	rychlost

Sokdo wa banung	(sokdo va banun)	rychlost a reflex
Soo bak-gi	(su bak gi)	starokorejský styl boje rukama
Sooryon	(surjon)	trénink
Sooryon jangbi	(surjon canbi)	tréninkové potřeby
Taekwon-Do chul hak	(thekuon-do čul hak)	filosofie Taekwon-Do
Taekwon-Do goosong	(thekuon-do guson)	kompozice Taekwon-Do
Taekwon-Do hun jang	(thekuon-do hun zan)	charta Taekwon-Do
Taekwon-Do jung shin	(thekuon-do čun šin)	zásady Taekwon-Do
Taekwon-Do	(thekuon-do nore)	hymna Taekwon-Do
Taekwon-Do yoksa	(thekuon-do ryoksa)	historie Taekwon-Do
Ti	(ty)	pás k doboku
T-ki dae	(t-ki de)	stožan na speciální techniky
T-ki	(t-ki)	speciální přerážecí techniky
Tul	(tul)	vzory technik, technická sestava
Yaksok matsogi	(jaksok matsugi)	polodomluvený boj
Ye jol	(je col)	etika
Ye ui	(rjei)	zdvořilost
Yo haeng	(jo hen)	cestování
Yom chi	(rjom čí)	čestnost
Wirok	(viriok)	test síly, silové přerážecí techniky
Wirok gi	(viriok gi)	tester úderů
Zil yang	(ziljan)	síla

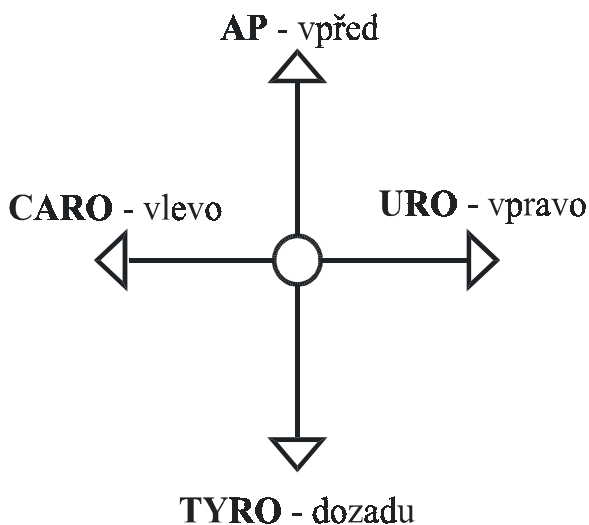
Povely pro trénink

Annun shiot	(anun šiot)	sedněte si
Ap	(ap)	vpřed, přední, dopředu
Ap Bal	(ap bal)	přední noha
Apuro, Dwiro,	(apuro, tyro, jopuro)	dopředu, dozadu, na bok
Are uro	(are uro)	dolů
Boosabom nim	(busabom nim)	zástupce mistra
Caro	(čaro)	vlevo
Con ze nim	(con ze nim)	president
Dolgi	(tora)	otočení
Duruogi	(turovagi)	v pohybu dopředu
Dwit	(tvit)	dozadu, zadní, vzadu
Dwit Bal	(tvit bal)	zadní noha
Gaesok	(keso)	pokračujte
Goman	(kuman)	přestat, přestaňte
Gujari	(kusari)	na místě
Hechyo	(hečo)	od sebe
Honsa so	(honsa so)	sám
Charyot	(čarjot)	pozor
Chon chon yi	(čon čon ji)	pomalou
Iro sot	(iro sot)	vstaňte
Junbi	(čumbi)	připravte se, připravit se
Ki hap	(kiap)	výkřik, umění harmonie (energie)
Kurjong Obsi	(kurjo obsí)	bez počítání
Kurjong Macho	(kurjo mačo)	s počítáním
Kyong ye	(kyong ie)	pozdrav, pozdravit, pozdravte
Mikulgi	(mikulči)	skluz, smyk
Muk Nyom	(mjuk nam)	meditace Taekwon-Do
Nagagi	(naragi)	v pohybu dopředu
Naeryo	(nerjo)	ze shora dolu

Ollyo	(oljo)	ze spodu na horu
Ora	(ora)	pojd'te sem, pojd' sem
Orun	(orun)	pravá, pravý, doprava, vpravo
Orun Bal	(orun bal)	pravá noha
Pal li	(pal li)	rychle
Paro	(paró)	pohov
Sabom nim	(sabom nim)	pan mistr
Sa shin nim	(sa šon nim)	pan prezident
Sa hyn nim	(sa son nim)	pan velmistr
Shiot	(šiot)	volno
Shi jak	(sí zak)	začněte, začni
Uro	(uro)	vpravo
Ut	(u)	nahoru
Wen	(ven)	levá, levý, doleva, vlevo
Wen Bal	(ven bal)	levá noha
Yop	(jop)	strana, stranou, do strany

Kroky, otáčení s technikami

(Aпча Busigi) Nagagi (Dutuogi)	(Aпча Busigi) s krokem dopředu (dozadu)
Apuro (Ibo) Omgyo Didimyo Dolgi	otočení s krokem (2 kroky) vpřed
Dwiro (Ibo) Omgyo Didimyo Dolgi	otočení s krokem (2 kroky) nazpět
Gujari Dolgi	(kusari ...) otočení na místě na dvě doby
Ibo Omgyo Didimyo Dolgi	otočení s 2 kroky
Jirumyo Nagagi (Duruogi)	úder s krokem dopředu (dozadu)
Magumyo Nagagi (Duruogi)	blok s krokem dopředu (dozadu)
Omgyo Didigi	kroky, stepping
Omgyo Didimyo (Yopcha Jirugi)	krok do strany (Yopcha Jirugi)
Omgyo Didimyo Dolgi	otočení s krokem
Omgyo Olligi (Yopcha Jirugi)	krok do strany (Yopcha Olligi)
Orun Bal Chukuro Gujari Dolgi (..čukuro ..)	otočení na místě na jednu dobu kolem pravé nohy
Ven Bal Chukuro Gujari Dolgi	otočení na místě na jednu dobu kolem levé nohy



4.2 POZDRAVY

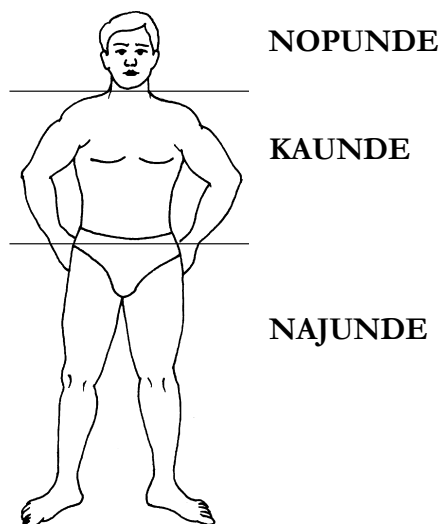
Při příchodu do tělocvičny a při odchodu se u dveří taekwondista otočí ke znaku Taekwon-do a zdraví v postoji Charyot sogi mírným úklonem. Při jakémkoliv oslovení mistra, učitele, instruktora zdraví stejně.

Při nástupu velí odpovědná osoba :

CARO TORA
DOBOK CONTHON
URO TORA
CHARYOT (oslovení dle tech. stupně)
VSJO

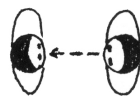
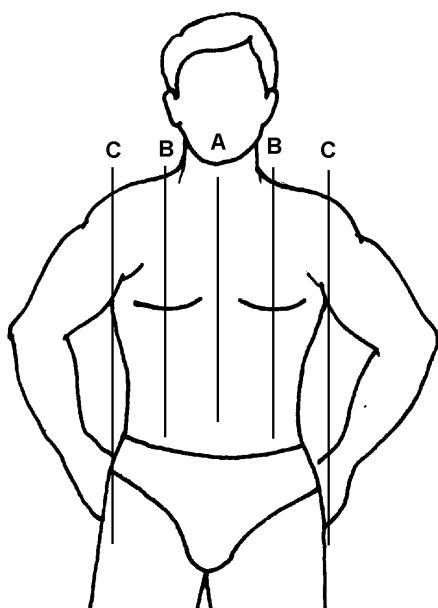
vlevo vbok
dobok upravit
vpravo vbok
KE KJONGE
po povelu stojí Taekwondista v základním postoji (narani junbi sogi)

4.3 ROZDĚLENÍ PÁSEM TĚLA



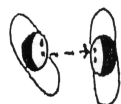
4.4 ROZLIŠENÍ PÁSEM

(pro náprahy, seky, bloky)



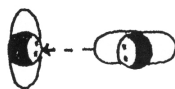
AP MOM

Rozpoložení těla je přímo k soupeři



BAN MOM

Rozpoložení těla je 45° k soupeři



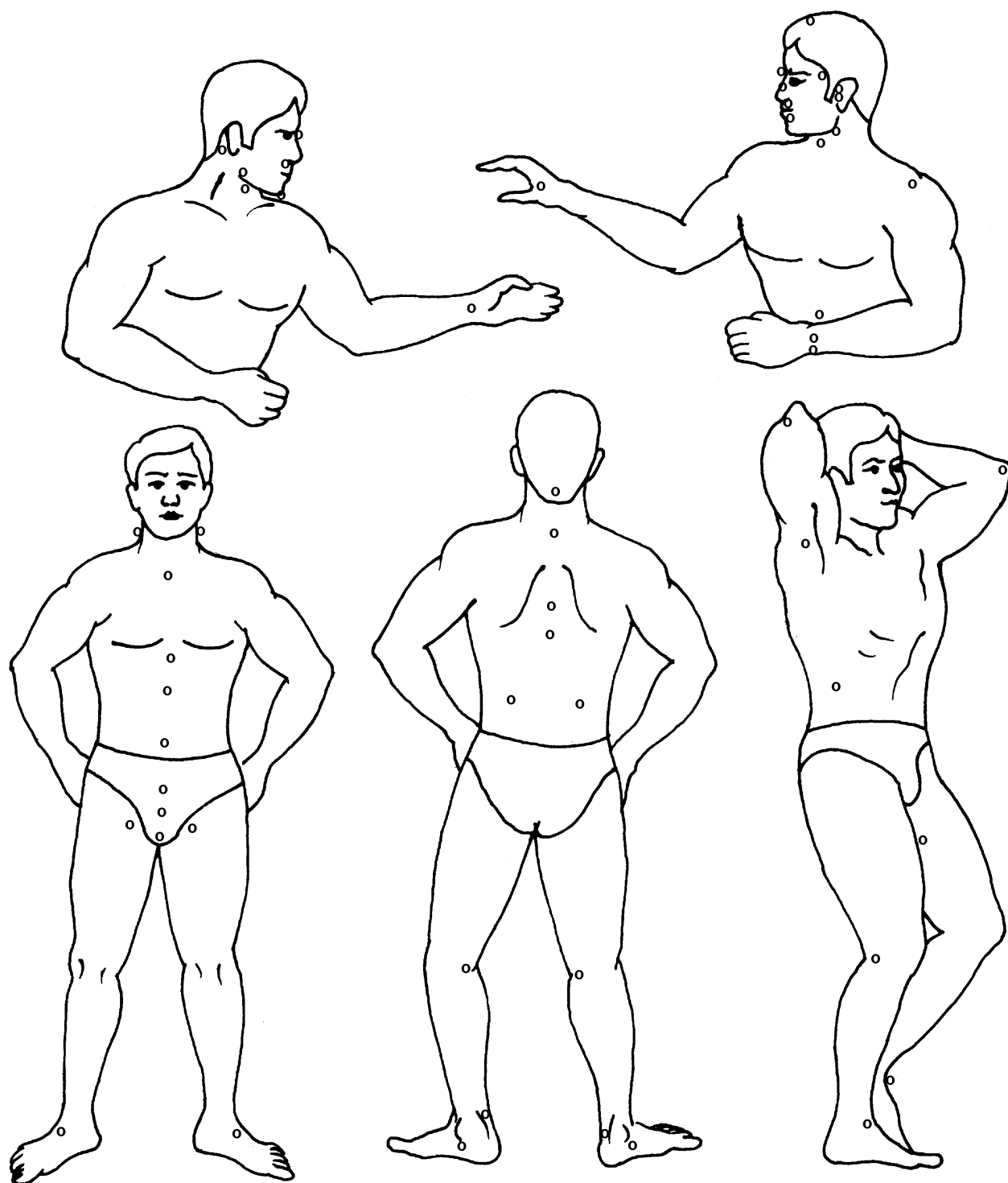
YOP MOM

Rozpoložení těla je bokem k soupeři

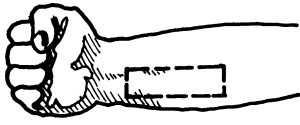
DWIT MOM

Rozpoložení těla je zády k soupeři

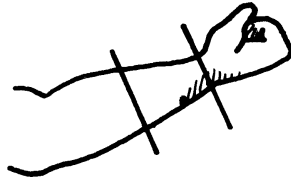
4.5 CITLIVÁ MÍSTA K ÚTOKU A OBRANĚ



5. POPIS RUKY, ÚDEROVÉ PLOCHY



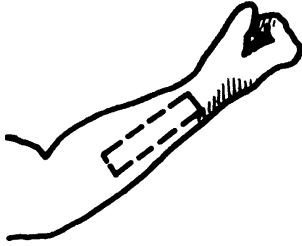
MITPALMOK



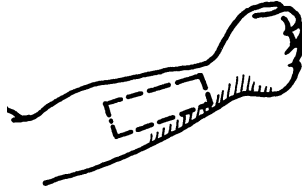
PALMOK



BAKATPALMOK



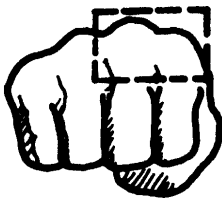
ANPALMOK



DUNG PALMOK



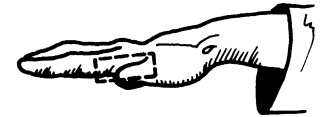
SONKAL



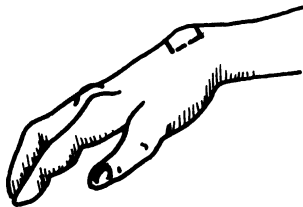
APJOMUK



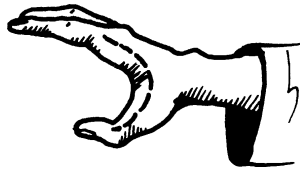
SONKAL BATANG



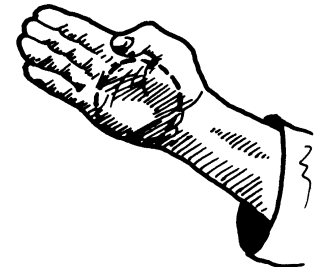
SONKAL DUNG



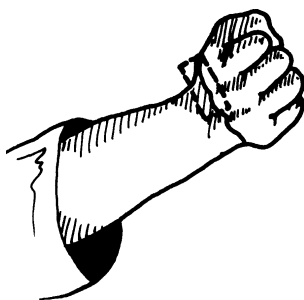
SONMOK DUNG



BANDAL SON



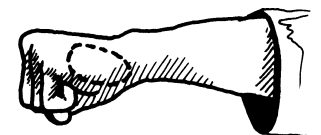
SONBADAG



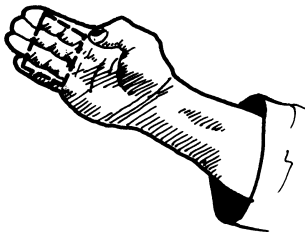
DUNG JOOMUK



MIT JOOMUK



YOP JOOMUK



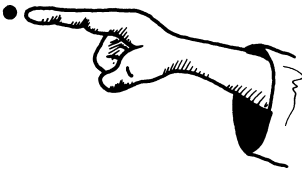
SONGARAK BADAG



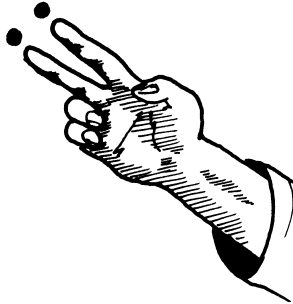
HOMI SONKUT



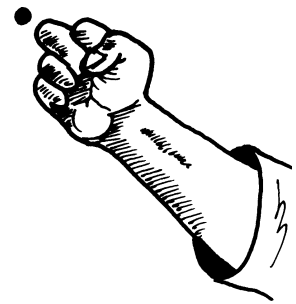
JIAP



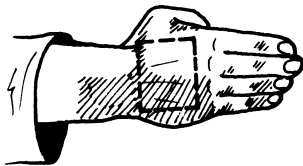
HAN SONKARAK



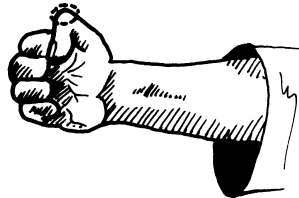
DOO SONKARAK



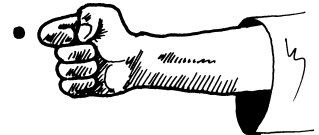
JOONGJI JOOMUK



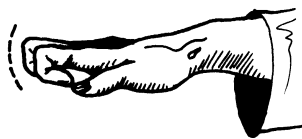
SONDUNG



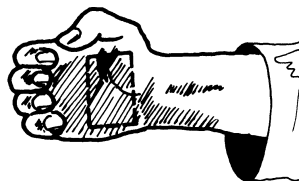
UMJI JOOMUK



INJI JOOMUK



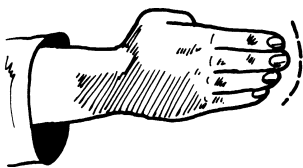
GHIN JOOMUK



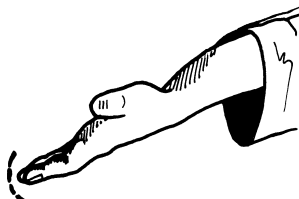
PYUN JOOMUK



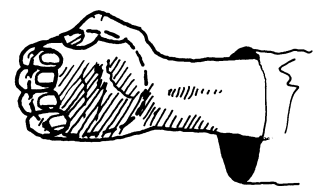
OPUN SONKUT



SUN SONKUT



DWIJIBUN SONKUT



GOMSON



UMJI

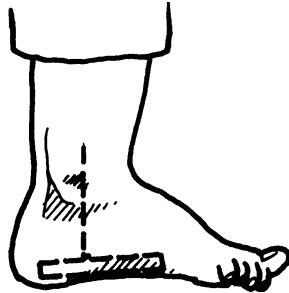


PALKUP

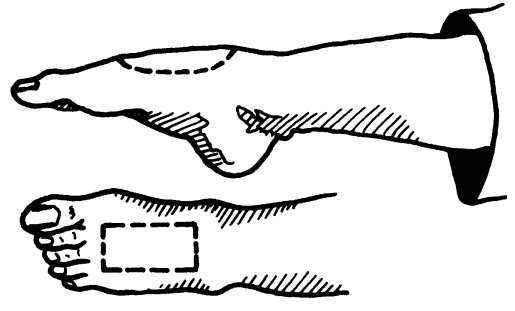
6. POPIS NOHY, ÚDEROVÉ PLOCHY



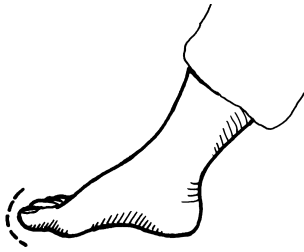
APKUMCHI



BALKAL



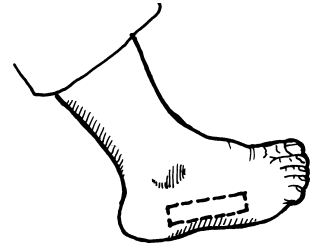
BALDUNG



BALKUT



BALKAL DUNG



YOP BALDUNG



DWICHOOK



YOP BAL BADAK



DWITKUMCHI



MOORUP

7. POSTOJE (SOGI)

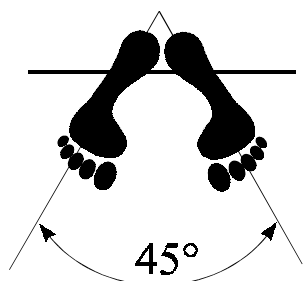
Účinné a správné techniky útoku a obrany jsou závislé na správném postoji. Postoj je počáteční bod každého pohybu Taekwon-do ITF. Stabilita, rovnováha a pohyblivost jsou kontrolní faktory.

Základní body správného postoje :

1. Pevná záda.
2. Uvolněná ramena.
3. Zatnuté břicho.
4. Správné postavení ze předu nebo z boku.
5. Dodržovat správnou rovnováhu
6. Správné využívání pružnosti kolen

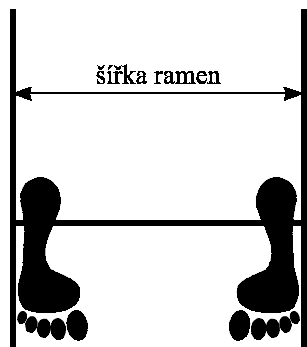
Upozornění : Při měření délky a šířky postoje rozlišovat části chodidla, od kterých se vzdálenost měří.

CHARYOT sogi - je určen k pozdravu



1. Paty jsou u sebe a chodidla jsou 45° od sebe.
2. Ruce přirozeně vislé u těla a mírně pokrčené v loktech.
3. Pěsti sevřené, míří k zemi a jsou 30 cm od stehů.
4. Pohled v očích je mírně nad horizont.

NARANI sogi - přípravný postoj



1. Chodidla jsou od sebe na šíři ramen (měří se od vnějších stran chodidel).
2. Špičky směřují do předu, chodidla přenáší 50 % váhy těla na každé noze stejně, ruce jako při Charyot sogi.

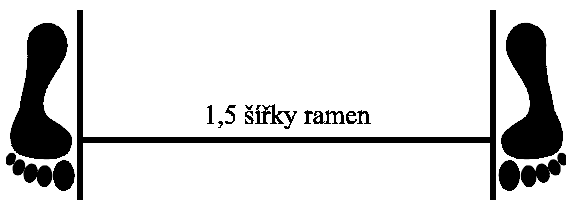
NARANI JUNBI sogi

1. Ruce jsou v pěst a od sebe 5 cm, ruce od uzlu pásku 7 cm.
2. Lokty jsou od těla 10 cm.
3. Nevyčínat s lokty.

ANNUN sogi

Je to ustálený postoj pro pozdější pohyby, je široce používán pro údery, bloky. Nemá obměnu v poloze pro boční kop, pomáhá vývoji svalů na nohách.

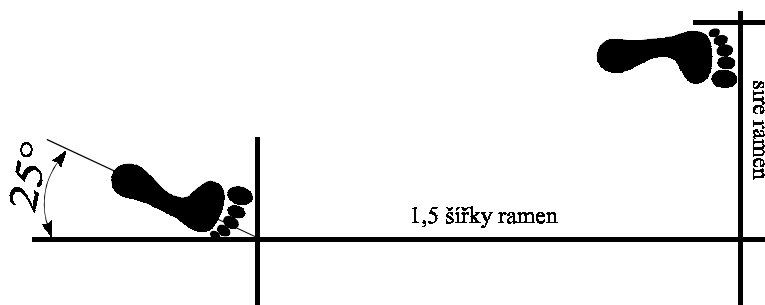
1. Délka postoje je na 1,5 šíře ramen (měří se od vnitřních stran chodidel).
2. Špičky směřují dopředu, chodidla přenáší 50 % váhy těla na každé noze stejně.
3. V kolenou mírně podřepnout a tlačit od sebe, přední strana kolen přesahuje špičky chodidel.
4. Zatnout sílu do vnitřních stěn stehen, chodidel, lýtek.
5. Zatlačit hrudník a břicho, vytlačit pánev dopředu a ruce jak při Charyot sogi.



GUNNUN sogi

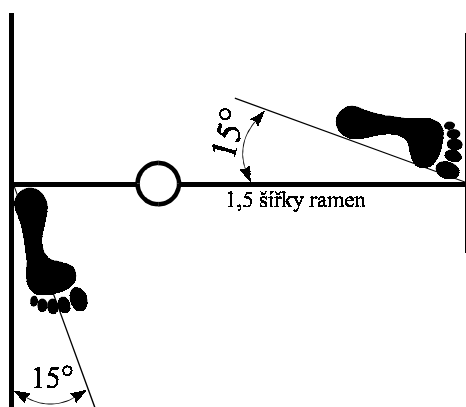
Silný postoj pro přední a zadní nohu jak v útoku, tak i v obraně.

1. Délka postoje je na 1,5 šířky ramen (měří se od přední špičky chodidla k zadní špičce chodidla), šíře postoje je na 1 šíři ramen. „NEDODRŽENÍ těchto předpisů v postoji by znamenalo, že pohyb bude pomalý a slabý proti útokům ze všech stran!“
2. Přední noha je ohnuta tak, aby přední část kolene a paty svírala s podlahou pravý úhel. Zadní noha je napnutá.
3. Každé chodidlo přenáší 50 % váhy těla stejně.
4. Špička přední nohy směřuje dopředu a zadní noha je 25 stupňů vytočena.
5. Stisknout špičky chodidel tak, abyste cítili prsty u sebe, ruce jak při Charyot sogi.



NIUNJA sogi

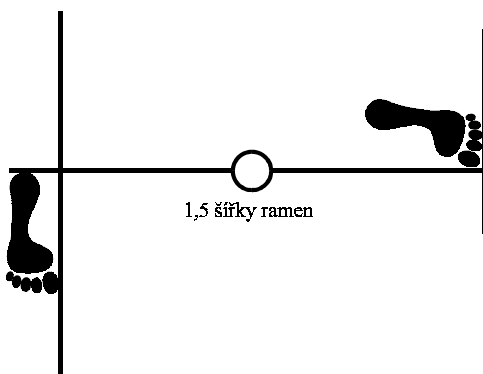
Postoj je určen k útokům, ale i k obraně. Přední nohu v postoji lze použít ke kopům, je na ní menší počet váhy těla.



1. Délka Postoje je na 1,5 šířky ramen (měří se od špičky chodidla přední nohy k vnější straně chodidla zadní nohy). Přední i zadní chodidla jsou 15° vytočena.
2. Zadní noha je v kolenou pokrčena tak, aby přední strana kolene směřovala ke špičkám chodidla, přední noha je jak při Gunnun sogi.
3. Bok těla je vytočen zároveň s vnitřní stranou kolene zadní nohy.
4. Chodidlo zadní nohy přenáší 70 % váhy těla a přední chodidlo přenáší 30 % váhy těla, ruce jak při Charyot sogi.

GOJUNG sogi

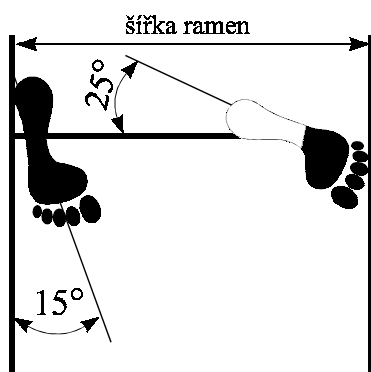
Je to efektivní postoj na útok i obranu z boku, postoj je skoro stejný jako Niunja sogi.



1. Každé chodidlo přenáší 50 % váhy těla stejně.
2. Délka postoje je na 1,5 šíři ramen (měří se od špičky chodidla přední nohy k vnitřní straně chodidla zadní nohy), ruce jak při Charyot sogi.

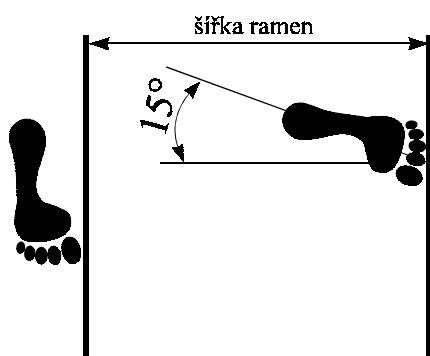
DWITBAL sogi

Užíván pro obranu, příležitostně pro útok. Výhodou postoje je možnost kopu z přední nohy nebo přizpůsobit rozdíl k váze těla.



1. Délka postoje je na 1 šíři ramen (měří se od první poloviny špičky předního chodidla k vnější hraně chodidla zadní nohy).
2. Pokrčit koleno zadní nohy tak, aby přední strana kolene přesahovala přes špičky chodidla.
3. Přední noha a její polovina chodidla se lehce dotýká podlahy.
4. Přední noha je 25° vytočena a zadní noha je 15° vytočena.
5. Chodidlo zadní nohy přenáší 80% váhy těla a přední chodidlo přenáší 20% váhy těla. Ruce jak při Charyot sogi.

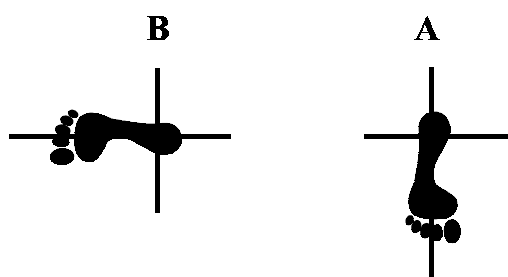
SOOJIK sogi



1. Délka postoje je na 1 šíři ramen (měří se od špičky chodidla přední nohy k vnitřní straně chodidla zadní nohy).
2. Chodidlo zadní nohy přenáší 60 % váhy těla a přední chodidlo přenáší 40 % váhy těla.
3. Přední chodidlo je 15° vytočeno.
4. Stisknout špičky chodidel tak, aby jste cítili prsty pohromadě, ruce jak při Charyot sogi.

GUBURYO sogi

Tento postoj slouží jako přípravný postoj na boční a zadní kopy, proto je často používán pro obrané techniky.



1. Stojí se na stabilní noze, která je mírně pokrčená v chodidle. Přenáší se na ni 100 % váhy těla.
2. Druhá noha je pokrčena vbok a chodidlo vnější stranou je u kolene stojící nohy, ale chodidlo (pata) se kolene nedotýká. Ruce jako při Charyot sogi.

Guburyo Jumbi sogi A:

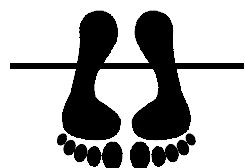
Postoj je úplně stejný jako při Guburyo sogi, ale má jednu ruku mírně pokrčenou v loktu a pěst ve výši ramene, druhá ruka je mírně pokrčená a směřuje k prsu.

Guburyo Jumbi sogi B:

Postoj je skoro stejný jak při Guburyo sogi, ale druhá noha je chodidlem 25 cm vzdálená od podlahy a špička chodidla je 30 stupňů vytočena.

MOA sogi

Postoj slouží jako přípravný, ale také v něm pomocí rukou vytváříme znaky či symboly, tento postoj je skoro stejný jako Charyot sogi, ale má chodidla u sebe.



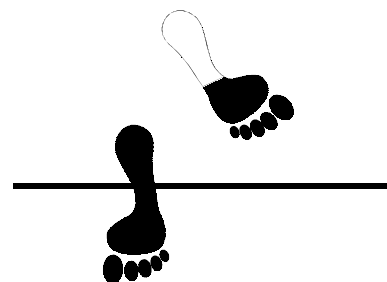
Moa Jumbi sogi A - 30 cm ruce od hlavy (od horní čelisti).

Moa Jumbi sogi B - 15 cm od těla (žaludku).

Moa Jumbi sogi C - 10 cm od těla (podbříšku).

KYOCHA sogi

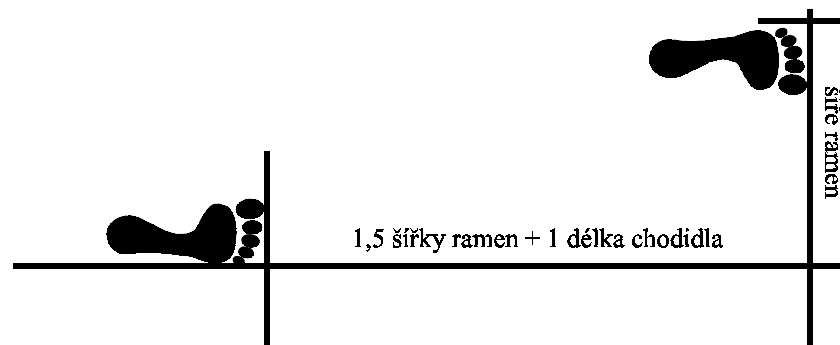
Postoj je určen k útokům dopředu a do stran, příležitostně určen i pro údery a bloky.



1. Překřížte nohu ze předu nebo ze zadu, aby se první polovina chodidla lehce dotýkala podlahy. (20% váhy těla)
2. Převést na stabilní chodidlo 80 % váhy těla.

NACHUO sogi

Výhodou postoje je jednoduchost s jakou ho lze dosáhnout, může rozvíjet svaly na nohou. Postoje je naprosto stejný jako Gunnun sogi, ale je o 1 délku chodidla delší.



8. VZOR, SESTAVA (TUL)

Starodavný zákon v Orientu byl podobný zákonu Hamurabi "oko za oko, zub za zub" a byl krutě uplatňován, i když byla smrt způsobena náhodně. V tomto prostředí, a protože současný systém volného sparringu nebyl ještě rozvinut, bylo pro žáka válečnických umění nemožné cvičit nebo zkoušet svou individuální zručnost v útoku nebo obraně proti skutečnému pohybujícímu se protivníkovi. To bránilo individuálnímu rozvoji, dokud cvičenec nadaný představivostí nevytvořil první vzor. Vzory jsou různé základní pohyby, z nichž většina představuje techniku buď útoku, nebo obrany, sestavené do pevného a logického pořadí.

Žák systematicky bojuje s několika imaginárními protivníky za různých předpokladů, používaje každý útočný nebo blokovací prostředek z různých směrů. Tak cvičení vzorů umožní žákovi projít mnoho základních pohybů v sériích, rozvinutí techniky sparringu, vylepšení pružnosti pohybů, zvládnutí zaujímání nových pozic těla, vypěstování svalstva a kontrolu dýchání, rozvinutí vláčných a hladkých pohybů a získání rytmických pohybů. Ikdyž sparring může naznačit, že bojovník je více nebo méně vyspělý, vzory jsou mnohem kritičtější barometr při vyhodnocování techniky jednotlivce.

Při provádění vzorů by se měly vzít do úvahy následující body:

- Vzor by měl začínat a končit přesně na tomtéž místě. To ukazuje přesnost předváděcího.
- Správný postoj a směr musí být dodržen po celou dobu.
- Svaly těla by měly být buď napjaté nebo uvolněné při vlastních kritických momentech cvičení.
- Cvičení by mělo být prováděno v rytmickém pohybu bez strnulosti.
- Pohyby by měly být zpomalené nebo zrychlené podle návodů v Encyklopedii Taekwon-do.
- Každý vzor by měl být dokonalý, než se přejde k dalšímu.
- Žáci by měli provádět každý pohyb s realitou.
- Žáci by měli znát účel každého pohybu.
- Techniky útoku a obrany by měly být rovnoměrně rozloženy mezi pravou a levou ruku a nohu.

V Taekwon-do je celkem 24 vzorů. Názvy vzorů jsou odvozeny od významných osobností, žijících v období bezmála pětitisícileté historie Koreje. Správné porozumění vzorům nevyhnutelně vede k uvědomění si, že Taekwon-do je bojové umění, které by mělo být užito pouze pro sebeobranu a v zájmu spravedlnosti. V historii Koreje totiž nalezneme nejeden případ, kdy byly její ozbrojené síly použity pro invazi k sousedům nebo pro jiné účely odlišné od obrany národa.

Důvod pro 24 vzorů:

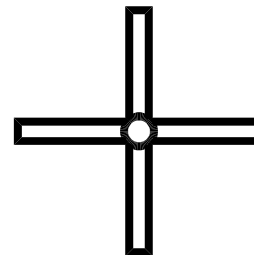
“Život lidské bytosti, třeba 100 let, může být považován za den ve srovnání s věčností. Proto my smrtelníci nejsme více než pouzí cestující, kteří jdou mimo nekonečné roky věků v jediném dni.”

“Já zde zanechávám pro lidstvo Taekwon-do jako památku na člověka pozdního 20. století. 24 vzorů reprezentuje 24 hodin, jeden den, nebo celý můj život.”

8.1 SAJU JIRUGI

Název Saju Jirugi znamená 4 strany úderu. Tuto sestavu se učí nositelé technického stupně 10.kup. Skládá se se 7+7 pohybů a má diagram (Yon Hoo Son) ve tvaru kříže

Diagram:



Přípravný postoj: Narani junbi sogi

1. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun sogi bakat palmot najunde makgi
3. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Narani junbi sogi

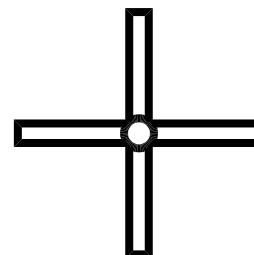
1. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun sogi bakat palmot najunde makgi
3. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Narani junbi sogi

8.2 SAJU MAGKI

Název Saju Magki znamená 4 strany bloku. Tuto sestavu se učí nositelé technického stupně 10. Kup. Skládá se ze 8+8 pohybů a má diagram (Yon Hoo Son) ve tvaru kříže

Diagram:



Přípravný postoj: Narani junbi sogi

1. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
2. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
4. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
6. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
8. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi

Narani junbi sogi

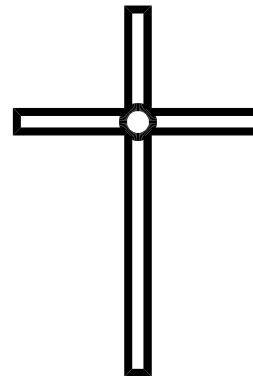
1. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
2. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
4. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
6. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
8. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi

Narani junbi sogi

8.3 CHON- JI TUL

Význam názvu Chon-ji - znamená literárně "Nebe a Zemi". V Orientu je název vysvětlován jako stvoření světa nebo začátek dějin lidstva, proto je to úvodní sestava, předváděná začátečníky. Tento tul se skládá ze dvou jednoduchých částí : jedna představuje nebe a druhá zemi. Tuto sestavu se učí nositelé 9. kupu. Obsahuje 19 pohybů.

Diagram:



Úvodní postoj : Narani junbi sogi

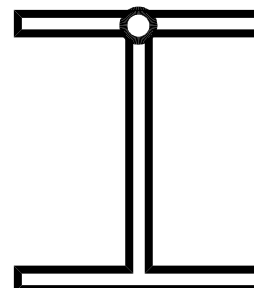
01. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
02. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
03. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
05. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
06. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
07. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
08. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
09. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
13. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
15. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
18. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

8.4 DAN-GUN TUL

Tul je pojmenován po svatém Dan-Gunovi, legendárním zakladateli Koreje v roce 2333 před Kristem. Dan-Gun sestoupil podle pověsti z nebe. Tento tul se učí nositelé technického stupně 8. kup. Skládá se z 21 pohybů.

Diagram:



Úvodní 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. jako 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

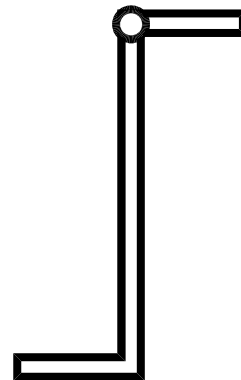
Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

8.5 DO-SAN TUL

Do-San byl pseudonym korejského vlastence Ahn-Chang-Hoa (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a antijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost. Tul si osvojují nositelé 7. kupu (žlutozelený pás).

Obsahuje 24 pohybů.

Diagram:



Úvodní postoj : Narani junbi sogi

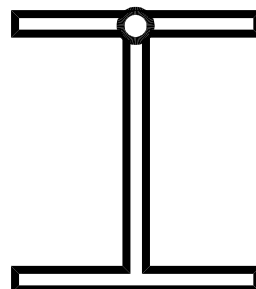
01. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
02. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
03. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
05. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
06. Gunnun so sun sonkut tulgi
07. vyproštění, Gunnun so dung joomuk nopunde yop 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. v rychlém sledu)
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. v rychlém sledu)
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

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

8.6 WON-HYO TUL

Tul nese jméno významného mnicha, jež roku 686 po Kristu zavedl a šířil buddhismus v dynastii Silla. Tento tul se učí nositelé 6. kupu. Je v něm zahrnuto 28 pohybů.

Diagram:



Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

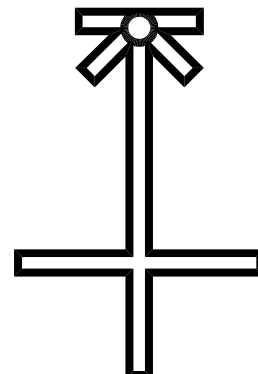
01. Niunja so sang palmok makgi
02. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
03. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
04. Niunja so sang palmok makgi
05. Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi
06. Gojung so ap joomuk kaunde jirugi
07. Guburyo junbi sogi A
08. Kaunde yopcha jirugi
09. Niunja so sonkal kaunde 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

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

8.7 YUL-GOK TUL

Yul-Gok byl pseudonym velkého filosofa a učenice Yil (1536-1584), přezdívaného též "Konfucius Koreje". 38 pohybů v tomto vzoru symbolizuje jeho rodiště na 38. rovnoběžce a diagram tulu znamená učení. Tul je určen pro výuku nositelů 5. Kupu.

Diagram:



Úvodní postoj : Narani junbi sogi

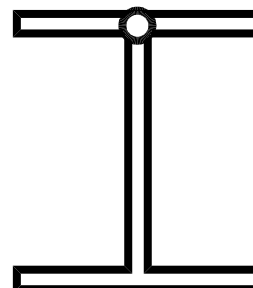
01. Annun sogi
02. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi
03. Annun sogi ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : techniky 2. a 3. v rychlém sledu)
04. Annun sogi
05. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
06. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
(rytmus : techniky 5. a 6. v rychlém sledu)
07. Gunnun so an palmok kaunde 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. v rychlém sledu)
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. v rychlém sledu)
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. jako 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. jako 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. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
33. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
34. Gunnun 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

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

8.8 JOONG-GUN TUL

Tul je pojmenován po vlastenci Ahn-Joong-Gunovi (1878-1910), který zavraždil Hiro-Bumi-Ito-a, prvního japonského federálního guvernéra Koreje, což byl muž hrající hlavní roli při japonsko-korejském sjednocení. 32 pohybů symbolizuje věk mladého hrdiny, jež zahynul ve vězení Lio-Shang roku 1910. Tul je určen nositelům 4. Kupu.

Diagram:



Úvodní 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 bandae taerigi
15. vyproštění z úchopu
16. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
(rytmus : techniky 15. a 16. v rychlém sledu)
17. Niunja so dung joomuk nopunde bandae taerigi
18. vyproštění z úchopu
19. Gunnun so ap joomuk nopunde bandae jirugi
(rytmus : techniky 18. a 19. v rychlém sledu)
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 ve zpomaleném pohybu)
28. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
29. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 29 ve zpomaleném pohybu)
30. Moa so giokja jirugi
(rytmus : technika 30 ve zpomaleném pohybu)
31. Gojung so mongdung-i makgi
32. Gojung so mongdung-i makgi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi B

8.9 TOI-GYE TUL

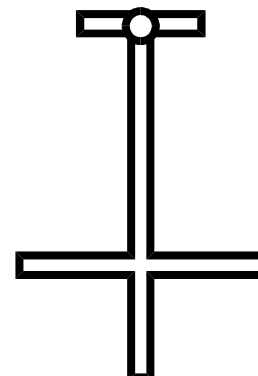
Toi-Gye byl pseudonym učence Yi-Hwang-a (16. století), šířitele neokonfucionismu. 37 pohybů této sestavy se vztahuje k jeho rodišti na 37° zeměpisné šířky, diagram tulu znamená "učenec". Tento tul se učí nositelé 3. kupu.

Úvodní 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 ve zpomaleném pohybu)
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 ve zpomaleném pohybu)
07. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
08. Gunnun so sang joomuk sewo jirugi
(rytmus : pohyby 7. a 8. jako 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 ve zpomaleném pohybu)
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 junbi sogi D
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. Niunja 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. Niunja 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

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi B

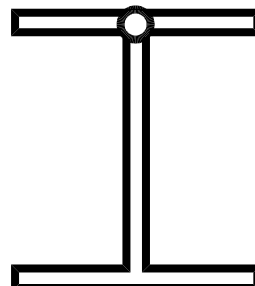
Diagram:



8.10 HWA-RANG TUL

Hwa-rang tul je pojmenován po škole (organizaci) mladých bojovníků, která vznikla v dynastii Silla počátkem 7. století. 29 pohybů symbolizuje 29. pěší divizi, kde generál Choi Hong Hi obnovil tradici korejského bojového umění a rozvíjel techniky taekwon-do. Tuto sestavu si osvojují nositelé technického stupně 2. kup po zvládnutí Saju tulgi.

Diagram:



Úvodní 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 se sklouznutím v postoji vpřed)
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. příprava 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. v rychlém sledu)
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

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi C

8.11 CHOONG-MOO TUL

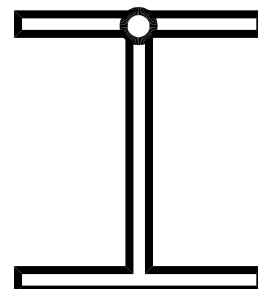
Choong-Moo je pseudonym velkého admirála Yi Soon-Sina z dynastie Yi. Proslavil se sestrojením válečné lodi (Kobukson) v roce 1592. Její paluba byla hermeticky uzavřena, proto lze toto plavidlo považovat za předchůdce dnešní ponorky. Tento tul končí útokem levé ruky, což symbolizuje politováníhodnou smrt tohoto válečníka a nemožnost obhájit svou věrnost králi. 30. pohybů této sestavy je určeno k výuce adeptů na I. Dan.

Úvodní 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 junbi sogi D
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. v rychlém sledu)
16. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
17. Kaunde dollyo chagi
18. Gojung so mongdung-i makgi
19. Twigi, 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

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Diagram:

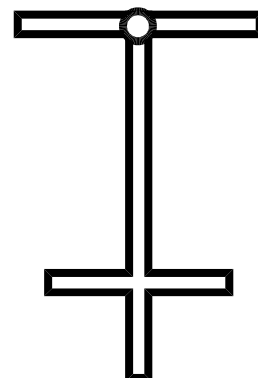


8.12 KWANG-GAE TUL

Tato sestava je pojmenována po 19. králi dynastie Koguryo Kwang-Gae-Toh-Wangovi, který znovu získal všechna území včetně velké části Mandžuska. Diagram tulu symbolizuje znovunabytí a rozšíření ztraceného území. 39 pohybů znamená první dvě číslice roku 391 po Kristu - rok, kdy tento slavný panovník nastoupil na trůn. Vzor se učí nositelé technického stupně I. Dan.

Úvodní postoj : Narani so hanulson

Diagram:



01. Moa junbi sogi B
02. Gunnun so dwijibo jirugi (rytmus : technika 2. ve zpomaleném pohybu)
03. Gunnun so dwijibo jirugi (rytmus : technika 3. ve zpomaleném pohybu)
04. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
05. Niunja so sonkal najunde daebi makgi (rytmus : technika 5 se sklouznutím v postoji)
06. Ibo omgyo didimyo nagagi, Gunnun so sonbadak baro golcho makgi
07. Niunja so sonkal najunde daebi makgi (rytmus : technika 7 se sklouznutím 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./2 ve zpomaleném pohybu)
11. Gunnun so sonbadak ollyo makgi (rytmus : technika 11. ve zpomaleném pohybu)
12. Moa so sonkal najunde ap makgi
13. Bakuro noollo chagi
14. Kaunde yopcha jirugi (rytmus : technika 13. a 14. bez položení 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 položení 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. ve zpomaleném pohybu)
22. Nachuo so sonbadak noollo makgi
(rytmus : technika 22. ve zpomaleném pohybu)
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. ve zpomaleném pohybu)
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. ve zpomaleném pohybu)
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

Závěrečný postoj : Narani so hanulson

8.13 PO-EUN TUL

Po-Eun byl pseudonym básníka Chong-Mong-Chu (kolem roku 1400), autora slavné básně "Nebudu sloužit jinému pánovi, i kdybych měl být stokrát ukřižován", která je dodnes známá všem Korejcům. Tento umělec byl též průkopníkem v oblasti fyziky. Diagram tulu symbolizuje jeho věrnost a oddanost králi a vlasti ke konci dynastie Koryo.

Diagram:



Úvodní postoj : Narani so hanulson

01. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
02. Waebal so ap joomuk ollyo jirugi
03. Bakuro noolloyo chagi
04. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
05. Annun so giokja jirugi
06. Annun so ap joomuk noolloyo makgi
07. Annun so ap joomuk noolloyo 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. ve zpomaleném pohybu)
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 noolloyo chagi
22. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
23. Annun so giokja jirugi
24. Annun so ap joomuk noolloyo makgi
25. Annun so ap joomuk noolloyo 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. ve zpomaleném pohybu)
34. Annun so dung joomuk nopunde yopdwi taerigi
35. Kyocha so palmok najunde ap makgi
36. Annun so sonkal dung najunde daebi makgi

Závěrečný postoj : Narani so hanulson

8.14 GE-BAEK TUL

Tul Ge-Baek je pojmenován po významném generálovi z období dynastie Baek Je (kolem roku 660). Diagram tulu vyjadřuje jeho tvrdou a přísnou vojenskou disciplínu.

Diagram:



Úvodní 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. v rychlém sledu)
05. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
06. Gunnun so bakat palmok najunde makgi (rytmus : pohyby 5. a 6. jako 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. jako 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. v rychlém sledu)
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. jako 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. jako 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

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

8.15 EUI-AM TUL

Eui-Am je pseudonym Son-Byong-Hiho, vůdce hnutí za nezávislost Koreje 1.3.1919. 40 pohybů připomíná jeho věk, kdy změnil jméno Dong-Hak (orientální vzdělání) na Chondo-Kyo (náboženství Andělská cesta) v roce 1905. Diagram znamená jeho nezkrotného ducha, jenž prokázal, když se věnoval prosperitě své vlasti.

Úvodní postoj : Moa junbi sogi D

Diagram:



01. Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
02. Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
03. Gunnun so ap joomuk kaunde jirugi
04. Najunde bituro chagi
05. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
06. Gunnun so sonkal bandae chookyo makgi
(Rytmus : techniky 5. a 6. jako spojené techniky (continuous motion))
07. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
08. Niunja so ap joomuk kaunde bandae jirugi
09. Kaunde bandae dollyo chagi
10. Annun so sonkal kaunde yop taerigi Rytmus : s našlápnutím do techniky (stamping motion)
11. Kaunde yopcha jirugi
12. Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
13. Narani so kaunde dollyo jirugi Rytmus : technika 13. ve zpomaleném pohybu (slow motion)
14. Gunnun so sonkal najunde bandae anuro makgi
15. Gunnun so bakat palmok nopunde bandae yop makgi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde jirugi
17. Najunde bituro chagi
18. Gunnun so kyocha joomuk naeryo makgi
19. Gunnun so sonkal bandae chookyo makgi
Rytmus : techniky 18 a 19 jako spojené techniky (continuous motion)
20. Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi
21. Niunja so ap joomuk kaunde yop jirugi
22. Kaunde bandae dollyo chagi
23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
Rytmus: technika 23. s našlápnutím do postoje (stamping motion)
24. Kaunde yopcha jirugi
25. Gunnun so nopunde bandae bandal jirugi
26. Narani so kaunde dollyo jirugi Rytmus : technika 26. ve zpomaleném pohybu (slow motion)
27. Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
28. Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
29. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
30. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
31. Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
Rytmus : technika 31. s posunutím v postoji (shifting motion)
32. Gunnun so sonkal kaunde hechyo makgi
33. Gunnun so sonkal dung dollimyo makgi
34. Dwitbal so sang sonbadak naeryo makgi
35. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
36. Niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi
Rytmus : technika 36. s posunutím v postoji (shifting motion)
37. Nopunde bandae dollyo chagi
38. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
39. Nopunde bandae dollyo chagi
40. Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
41. Ibo omgyo didimyo duruogi, Niunja so sonkal najunde bandae makgi
42. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
43. Niunja so sonkal najunde bandae makgi
44. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
45. Gunnun so ap joomuk nopunde jirugi

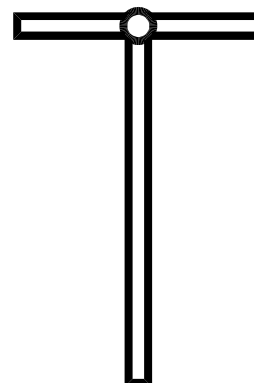
Závěrečný postoj : Moa junbi sogi D

8.16 CHOONG-JANG TUL

Choong-Jang je pseudonym, daný generálovi Kim Duk Riangovi, který žil v dynastii Yi ve 14. století. Tento vzor končí útokem levé ruky, jež symbolizuje tragédii jeho smrti ve věku 27 let ve vězení, ještě než mohl dosáhnout plné dospělosti.

Úvodní postoj : Moa junbi sogi A

Diagram:



01. Annun so anpalmok nopunde yobap makgi
02. Annun so anpalmok nopunde yobap makgi
03. Moa so giokja jirugi Rytmus : technika 3. ve zpomaleném pohybu (slow motion)
04. Gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
05. Gunnun so doo songarak nopunde bandae tulgi
06. Gunnun so dung joomuk ap taerigi
07. Gunnun so palmok chookyo makgi
08. Gunnun so ap joomuk kaunde jirugi
09. Dwiro omgyo didimyo mikulmyo dolgi, niunja so palmok kaunde daebi makgi
Rytmus : technika 9./2 se sklouznutím v postoji (sliding motion)
10. Najunde apcha busigi
11. Nachuo so opun sonkut nopunde tulgi
12. Nopunde dollyo chagi
13. Nopunde jirugi
14. Niunja so yop palkup tulgi
15. Niunja so palmok kaunde daebi makgi
16. Niunja so sonbadak bandae duro makgi
17. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
18. Gunnun so kyocha joomuk noollo makgi
19. Moorup najunde apcha busigi
20. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
21. Niunja so yop palkup tulgi Rytmus : technika 21. se sklouznutím v postoji (sliding motion)
22. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
23. Kaunde yopcha jirugi
24. Dwitbal so sang sonbadak noollo makgi
25. Gunnun so bakat palmok nopunde ap makgi, Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
26. Niunja so opun sonkut nopunde bandae tulgi
27. Najunde apcha busigi
28. Gunnun so dwit palkup bandae tulgi
Rytmus : technika 28. ve zpomaleném pohybu (slow motion)
29. Niunja so sondung bandae naeryo taerigi
Rytmus : technika 29. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
30. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
31. Niunja so sondung bandae naeryo taerigi
Rytmus : technika 31. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
32. Niunja so ap joomuk kaunde baro jirugi
33. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi Rytmus : technika 33. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
34. Gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi
35. Niunja so sonkal kaunde yop taerigi
Rytmus : technika 35. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
36. Gunnun so dung joomuk nopunde bandae yobap taerigi
37. Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
38. Gunnun so bandae gutja makgi
39. Niunja so sonkal dung najunde daebi makgi
40. Gunnun so bandae gutja makgi
41. Gunnun so sang sonkal soopyong taerigi
42. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
43. Kaunde apcha busigi
44. Gunnun so bandal son nopunde bandae taerigi
45. Kaunde apcha busigi
46. Gunnun so kaunde ap joomuk bandae jirugi
47. Gunnun so ap joomuk kaunde jirugi
48. Moa so sang inji joomuk nopunde bandal jirugi
49. Gunnun so sonkal najunde makgi
50. Gunnun so pyonjoomuk nopunde bandae jirugi
51. Gunnun so sonkal najunde makgi
52. Gunnun so pyonjoomuk nopunde bandae jirugi

Závěrečný postoj : Moa junbi sogi A

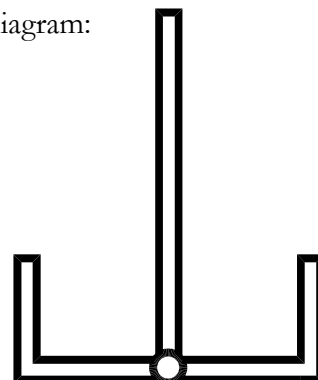
8.17 JUCHE TUL

Juche je filozofická myšlenka, že člověk vládne všemu a také o všem rozhoduje, jinými slovy myšlenka, že člověk je vládce světa a svého vlastního osudu. Říká se, že tato myšlenka má svůj původ v hoře Baek-Du, jež symbolizuje ducha korejského lidu. Diagram tulu znamená horu Baek-Du.

Úvodní postoj : Narani so sang yop palkup

Diagram:

01. Annun so anpalmok narani makgi
02. Sonbadak kaunde golcho makgi
03. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
04. Waebal so bakat palmok narani makgi
05. Kaunde yopcha jirugi, nopunde bandae dollyo gorochagi
Rytmus : technika v nepřetržitém a zpomaleném pohybu (consecutively, slow motion)
06. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
07. Kaunde golcho chagi, Nopunde yopcha jirugi Rytmus : technika 7. v nepřetržitém pohybu (consecutively)
08. Annun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
Rytmus : technika 8. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
09. Gunnun so nopun palkup bandae taerigi
10. Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
11. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
12. Sonkal twio dolmyo taerigi
13. Annun so anpalmok narani makgi
14. Sonbadak kaunde golcho makgi
15. Annun so ap joomuk kaunde jirugi
16. Waebal so bakat palmok narani makgi
17. Kaunde yopcha jirugi, Nopunde bandae dollyo gorochagi
Rytmus : technika v nepřetržitém a zpomaleném pohybu (consecutively, slow motion)
18. Kyocha so dung joomuk naeryo taerigi
19. Kaunde golcho chagi, nopunde yopcha jirugi
Rytmus : technika 19. v nepřetržitém pohybu (consecutively)
20. Annun so opun sonkut nopunde bakuro ghutgi
Rytmus : technika 20. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
21. Gunnun so nopun palkup bandae taerigi
22. Kyocha so sonkal dung najunde bandae ap makgi
23. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
24. Sonkal twio dolmyo taerigi
25. Gokaeng-i chagi, Dwitbal so palmok kaunde daebi makgi
26. Moa so hanulson Rytmus : technika 26 ve zpomaleném pohybu (slow motion)
27. Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
Rytmus : technika 27. se sklouznutím v postoji (sliding motion)
28. Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
29. Dwitbal so sun palkup bandae naeryo tulgi
Rytmus : technika 29. se sklouznutím v postoji (sliding motion)
30. Gunnun so bandal son nopunde bandae bandal taerigi
31. Gunnun so sang sonkal nopunde anuro taerigi
32. Gunnun so bandae naeryo jirugi
33. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
34. Pihamyo bandae dollyo chagi, Niunja so palmok kaunde daebi makgi
35. Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi, Niunja so bakat palmok bandae naeryo makgi
36. Pihamyo bandae dollyo chagi, niunja so palmok kaunde daebi makgi
37. Twimyo sangbang chagi
38. Sasun so sang sonbadak chookyo makgi
39. Dwitbal so yop palkup tulgi Rytmus : technika 39. se sklouznutím v postoji (sliding motion)
40. Guburyo junbi sogi B, Kaunde dwitcha jirugi Rytmus : technika 40. ve zpomaleném pohybu (slow motion)
41. Niunja so dung joomuk bandae soopyong taerigi
Rytmus : technika 41. s našlápnutím do techniky (stamping motion)
42. Narani so opun sonkut nopunde anuro gutgi
43. Twimyo yonsok jirugi Rytmus : technika 43. v nepřetržitém pohybu (consecutively)
44. Gunnun so sonkal bandae ap naeryo taerigi
45. Gunnun so kaunde bandae jirugi



Závěrečný postoj : Narani so sang yop palkup

9. KOPY (CHAGI)

Na rozdíl od jiných současných bojových stylů jsou hlavní zbraní Taekwon-do techniky nohou. Vyvinulo se ze starého korejského bojového umění Tae-kyon jehož základy jsou přes 3000 let staré a který k boji využíval výhradně nohou. Moderní Taekwon-do užívá všech pohyblivých částí těla, převažují ale techniky nohou ve výskoku. Student ovládající tyto techniky je schopen dostat se do vzduchu z jakékoliv pozice i příležitosti a tento způsob boje s sebou přináší mnoho výhod. Nejdříve však musí bezpodmínečně zvládnout kopy na zemi, tj. ve stoje a potom teprve přistoupit k nácviku technik ve výskoku.

Kopy můžeme rozdělit do několika hlavních skupin:

1. **Velmi rychlé kopy** - Apcha Busigi, Yopap Cha Busigi, Dwitcha Busigi. (švihové kopy)
2. **Silové kopy** - používané jako ukončovací techniky - Apcha Jirugi, Yopcha jirugi, Yopcha Tulki, Yopcha Milgi, Dwitcha Jirugi. (kopy se zastavením)
3. **Kopy v otočce** – Torra Naegyo Chagi, Bandae Dollyo Chagi, Bandae Dollyo Goro Chagi.
4. **Kopy ve výskoku** – Lze aplikovat prakticky na všechny typy kopů. O to větší důraz je kladen na dokonalé technické provedení kopu!

Při užití technik nohou v praktickém boji je jejich hlavní výhodou schopnost vyvinout až dva a půl krát větší úderovou sílu, než při zásahu rukou. V okamžiku provádění kopu je nevýhodou ztráta dokonalé stability těla jako při postoji na obou chodidlech. Pokud má být kopací technika maximálně účinná, je dokonalé zvládnutí techniky kopu první podmínkou jeho úspěšného nasazení.

Při nácviku kopacích technik je nutné brát na zřetel tyto skutečnosti:

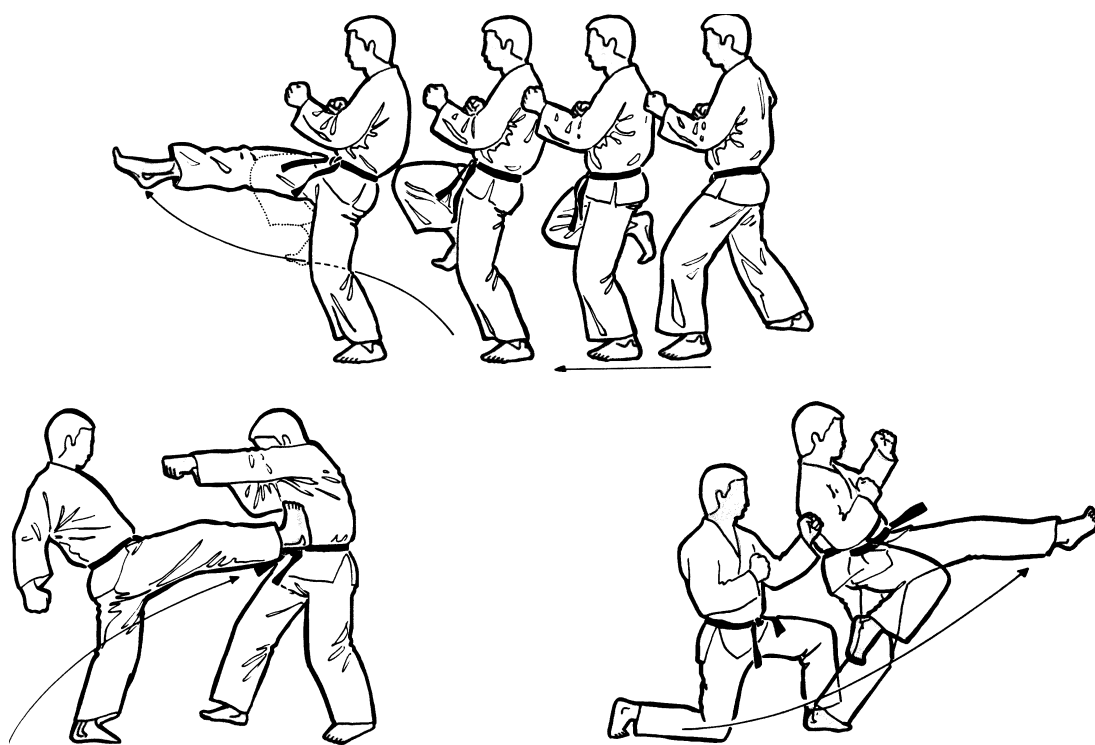
- Pod vedením instruktora by si měl student vyzkoušet správnost techniky, předvést vysokou úroveň síly s užitím správné pozice rukou a nohou.
- Při každém kopu se musí pečlivě posoudit výška i vzdálenost cíle a počítat s proveditelností dané techniky.
- V ideálním případě jsou užity zcela mechanicky bez úvahy o jejich technickém provedení. Proto je důležité dokonale zvládnout techniku kopů a zautomatizovat jejich provádění.
- Stejně důležité jako vlastní zrychlení je rozložení váhy pohybu v průběhu pohybu.
- Při jakékoliv kopací technice se trup zaklání v opačném směru pohybu. Opačný pohyb a váha těla je využita ke zrychlení i zesílení kopu a vyvážení kopací nohy.
- Zároveň je nutné držet tělo vzpřímené, zaklánět se pouze tolik, kolik to vyžaduje správné provádění kopu.
- Ruce musí být drženy během provádění kopu v pohotovostní poloze :
 1. Jako ochrana proti případnému protiútoky.
 2. Částečně pro udržení rovnováhy.
 3. Hlavně ale mimo zorné pole kopajícího.
- Při kopech ve stoje se stojící noha nesmí otáčet.
- Kopající noha tlačí na cíl co nejkratší dobu a ihned se vrací k tělu.
- Kopající noha nesmí být v okamžiku zásahu ohnuta více než je nutné. Správný moment dopadu útočící nohy je těsně před propnutím, v tomto okamžiku je zrychlení nohy i těla nejvyšší.
- V okamžiku zásahu musí být postoj, pozice těla, poloha útočící nohy, resp. chodidla i rukou ve správné pozici, aby byla využita veškerá možná kinetická energie k síle kopu a zároveň chráněno vlastní tělo před sebepoškozením v důsledku nesprávného postoje či technického provedení kopu.
- U kopů, při kterých se mění pozice těla, tj. dochází k rotaci, je třeba dbát na to, že otáčivý pohyb těla vychází z boků udávajících tělu prvotní a nejsilnější impuls k pohybu. Je proto důležité, aby se stojící noha otáčela tak, že dovoluje rotovat pánvi i celému tělu zároveň s kopem.

9.1 KOPY VELMI RYCHLÉ - APCHA BUSIGI

Tato technika je určena pro útok zepředu. Cílem je obličej, břicho, žebra, podpaždí. Útočí se polštářkem nohy, popřípadě nártem. Prsty nohou a kolenem jen pro nízké a středně vysoké kopy

Základní principy:

1. Kop nemá nápřah. Ke zrychlení kopající nohy využívá pohyb chodidla následující koleno již předem umístěné do výšky kopu.
2. Stojící noha nesmí být v momentě kopu zcela propnuta.
3. Před kopem musí být koleno kopající nohy ohnuto směrem k hrudníku do výšky kopu a chodidlo jej následuje. Tyto dva pohyby musí být koordinovány v jednu plynulou akci.
4. Úderová plocha musí zasáhnout cíl v přímé linii.
5. Kopající noha musí být po kopu okamžitě přitažena k tělu a přenesena zpátky na zem.
6. V momentě zásahu musí prsty chodidla stojící nohy směřovat dopředu.



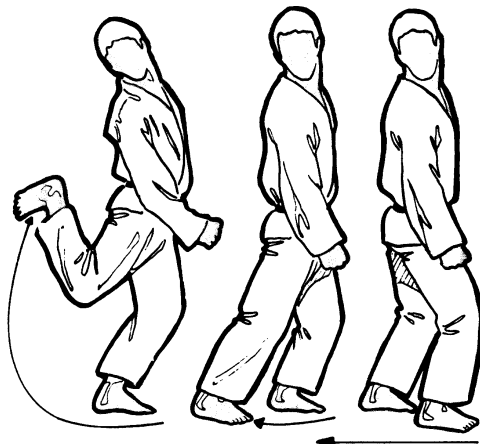
9.1.1 YOPAP CHA BUSIGI

Tato technika kopu se používá při útoku na soupeře umístěného bokem zepředu a je prováděna ze zadní nohy vertikálně z postoje Niunja sogi. Jak princip tak metodika kopu jsou stejné jako Apcha Busigi s tím rozdílem, že tělo je v momentě kopu k soupeři z poloviny otočeno. Úderovou plochou je polštářek nohy, další možností je nárt a prsty.



9.1.2 DWITCHA BUSIGI

Technika určená k atakování soupeře blížícího se zezadu bez změny směru postavení. Zejména použitelná proti soupeři, který počítá s chycením. Útočí pata mezi nohy. Při kopu je tělo mírně nakloněno dopředu a pata dosahuje cíl v přímé linii v maximálním pokrčení kolene stojící nohy.



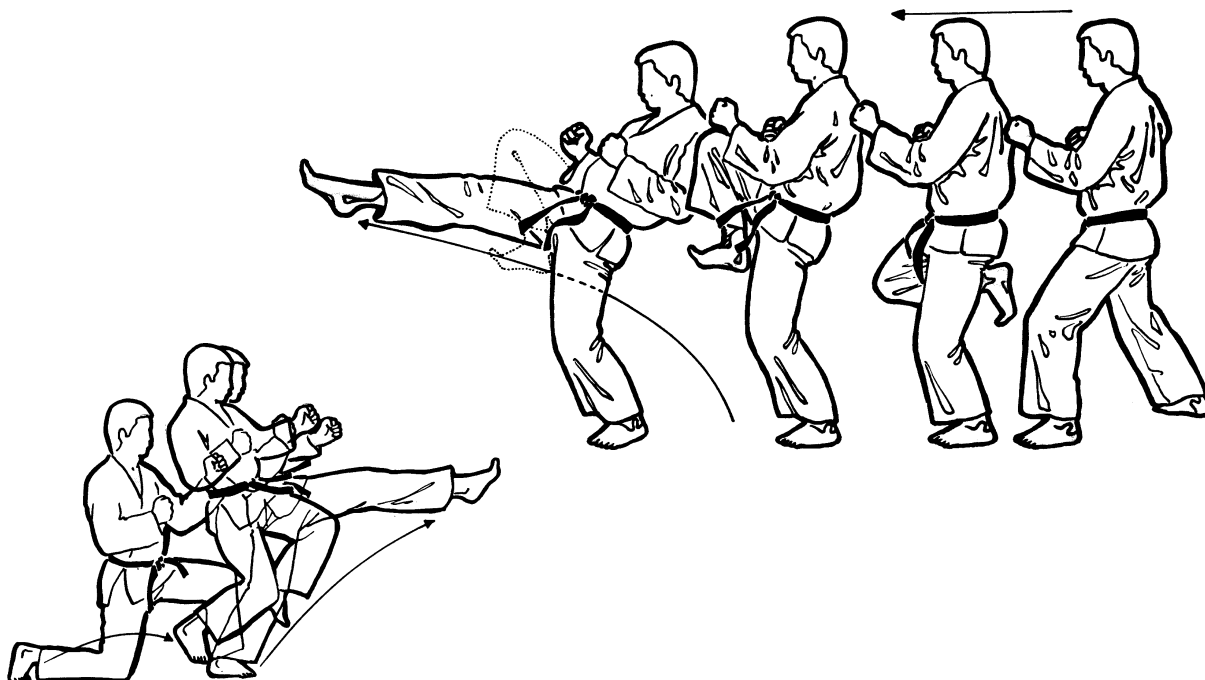
9.2 SILOVÉ KOPY

9.2.1 APCHA JIRUGI

Úderová plocha je polštářek chodidla.

Technika kopu je stejná jako Apcha Busigi s těmito rozdíly:

1. Pro maximální sílu kopu je důležitý správně provedený nápřah.
2. Kleno kopající nohy je v nápřahu ohnuto co nejvýš směrem k hrudníku a až potom následuje samotný kop.
3. Kleno se stehem a lýtkem se nápřahem umístí nad horizont kopu a tím i do výhodnější pozice: při narovnání nohy – kopu – vzniká pohyb podobný práci nohou při výskoku. Tělo při něm může zapojit nejsilnější svalové skupiny (hýždě, stehna, hamstringy) a užít celé váhy těla včetně mírného záklonu trupu k vyvinutí maximální síly soustředěné do jediného bodu zásahu.
4. Toto platí s obměnami pro všechny techniky nohou.



Vychýlení trupu z osy postoje a rozložení těžiště v průběhu pohybu:

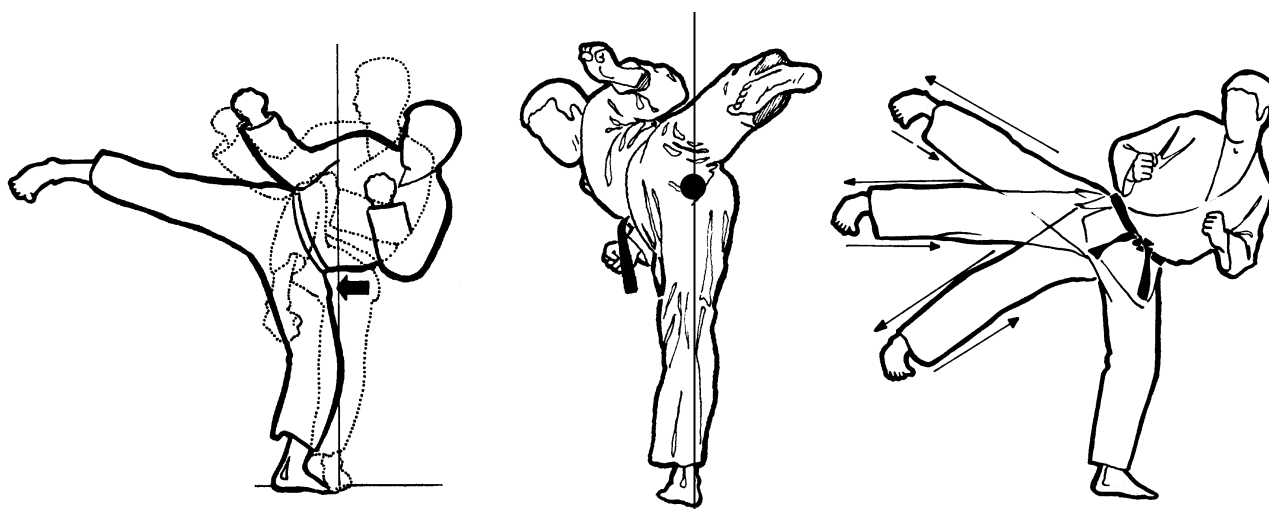


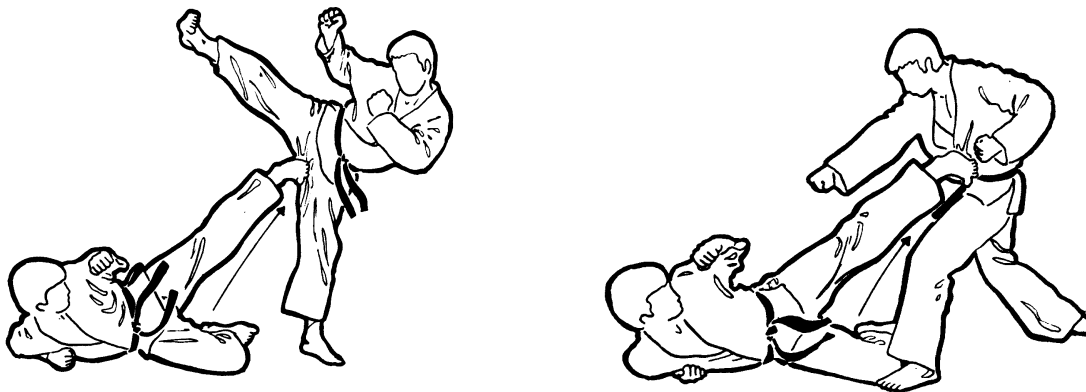
9.2.2 YOPCHA JIRUGI

Jedna z nejlepších technik pro útok kopem nohy z boku. Je určena proti cíli v podpaží, na krku, žebrech, hrudníku. Sekundárními místy jsou břicho a brada. Technika je určena pro horní, střední i dolní pásmo. Úderová plocha je malíková hrana, popřípadě pata.

Základní principy:

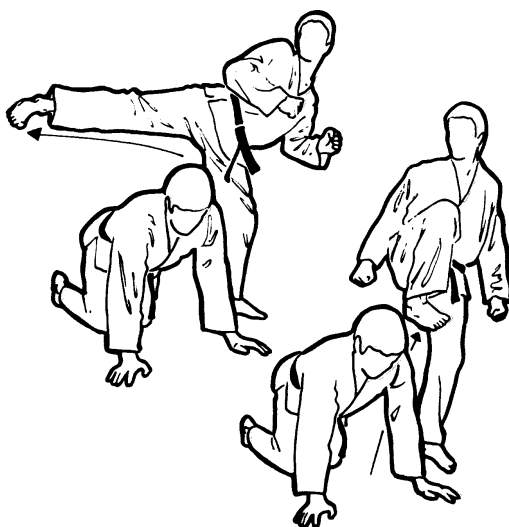
1. Pokud chci použít Yopcha Jirugi a stojím k soupeři jinak než bokem, musím nejdříve vytočit trup do správné polohy. Zároveň s tímto pohybem se kopající noha přemísťuje do náprahu.
2. Během tohoto pohybu se stojící noha otáčí a tím dovoluje rotovat bokům těla zároveň s kopem.
3. I s otáčivým pohybem musí úderová plocha zasáhnout cíl v přímém směru.
4. Bez ohledu na práci nohy, musí být před samotným kopem přenesena váha na vnitřní bod kolene stojící nohy.
5. V momentě zásahu udržuje palec s prsty kopající nohy směr mírně dolů.
6. Chodidlo stojící nohy je v momentě kopu vytočeno v úhlu 75° od směru kopu.
7. Pro maximální výšku kopu se tělo odklání co nejvíce od kopající nohy za současného udržování rovnováhy. Tento pohyb kop zesiluje.
8. **Provádění kopu jinak než bokem znamená ztrátu síly a zvýšenou pravděpodobnost zranění!!**





9.2.3 YOPCHA TULKI

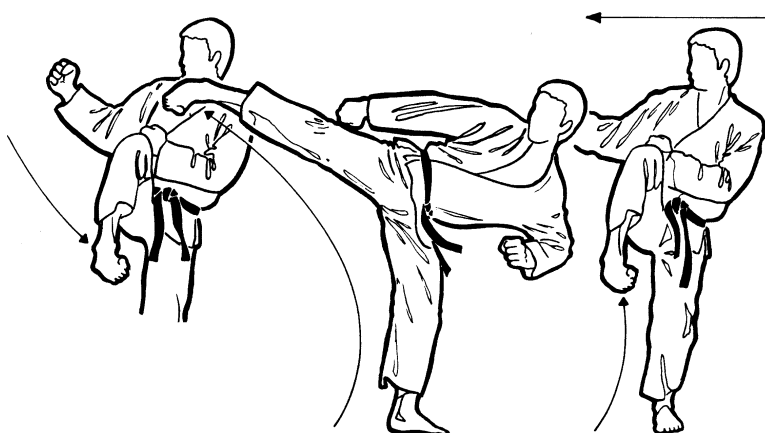
Technika bočního kopu, jejíž hlavní výhodou je schopnost útočit na přední část těla z dostatečné vzdálenosti. Úderová plocha zasahuje cíl s mírným otočením v přímé linii a v momentě úderu musí být k cíli vertikálně s napnutým kotníkem. Úderová plocha je polštářek chodidla. V obuvi mohou být použity i prsty nohou.



9.2.4. YOPCHA MILGI

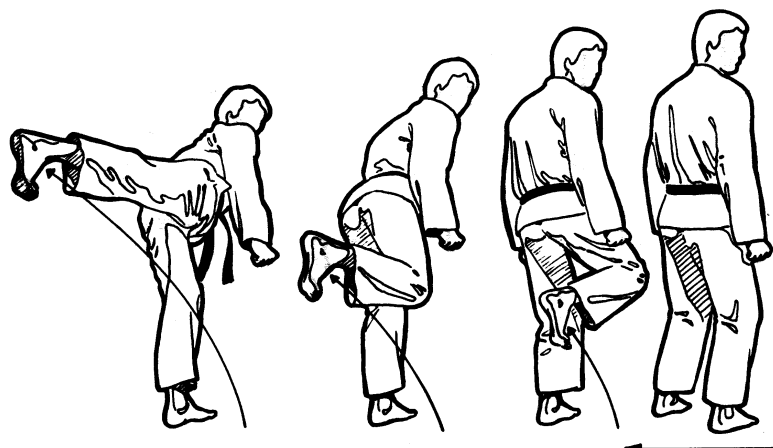
Technika bočního kopu využívající pouze vlastní váhu a objem těla. Hlavní důraz je kladen na rozložení váhy těla, ztráta těla a rychlosti kopu se stávají méně důležité. Ostatní kopy, které z této techniky vycházejí mohou být prováděny ze sedu, z boku a zepředu. Yopcha mulgi se často používá k tzv. odtlačení protivníka. Úderová plocha je pata nebo celé chodidlo.

Poznámka: poté, co je kopající noha umístěna na cíl, musí jedna noha rychle překřížit druhou a vrátit se do výchozí polohy.



9.2.5. DWITCHA JIRUGI

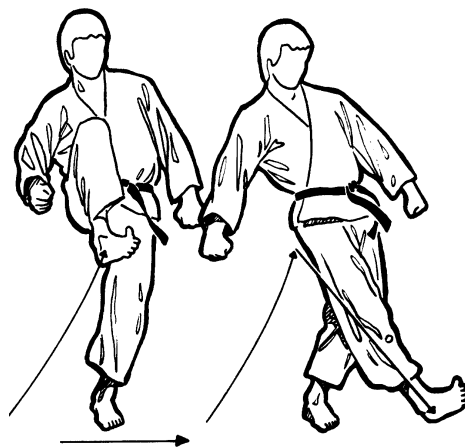
Efektivní technika pro atakování útočníka blížícího se zezadu. Výhodou této techniky je schopnost zasáhnout protivníka ve veliké vzdálenosti, dokonce beze změny postavení těla. Prsty stojící nohy musí směřovat vpřed a kotník kopající nohy má v momentě kopu sklon 45 stupňů.



9.3 KOPY Z RŮZNÝCH SMĚRŮ

9.3.1. CHA BAPGI

Tato technika se používá k útoku na soupeřův nárt při držení zepředu nebo zezadu, proti útočníkovi blížícímu se zepředu a zvláště účinné na ležícího útočníka. Úderová plocha je pata, popř. hrana chodidla.

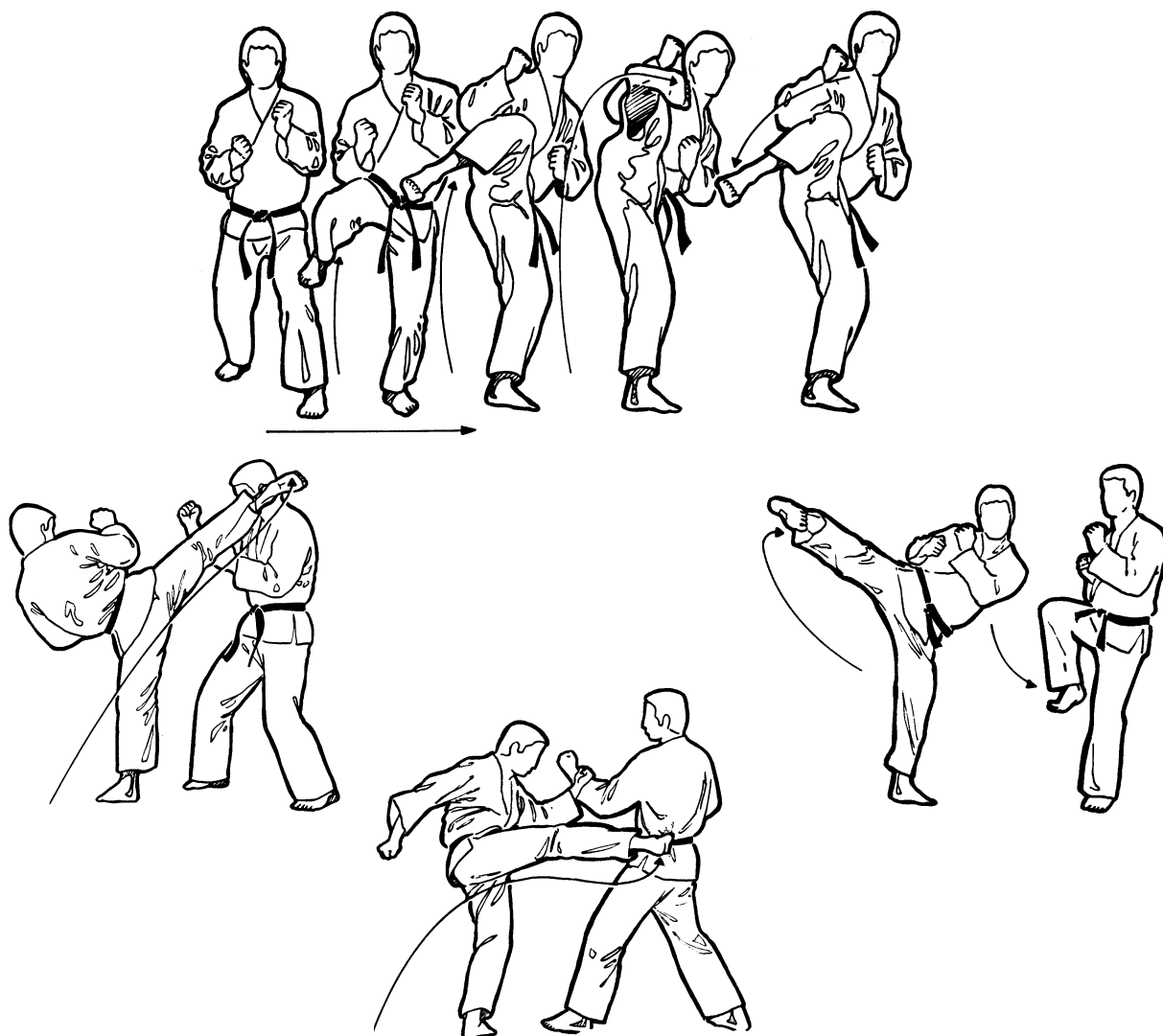


9.3.2. DOLLYO CHAGI

Technika otáčivého kopu ideální pro útok zepředu a z boku. Otáčivý pohyb těla musí vycházet ze správného postoje. Pokud tato podmínka splněna není, musí kopající nejdříve přejít do správné pozice a potom útočit. Tento kop je běžně prováděn ze zadní nohy, lze ho aplikovat i nohou přední. Úderová plocha je polštářek chodidla, nárt, koleno. Prsty mohou být použity pouze v obuvi. Technika je určena pro všechny pásma těla.

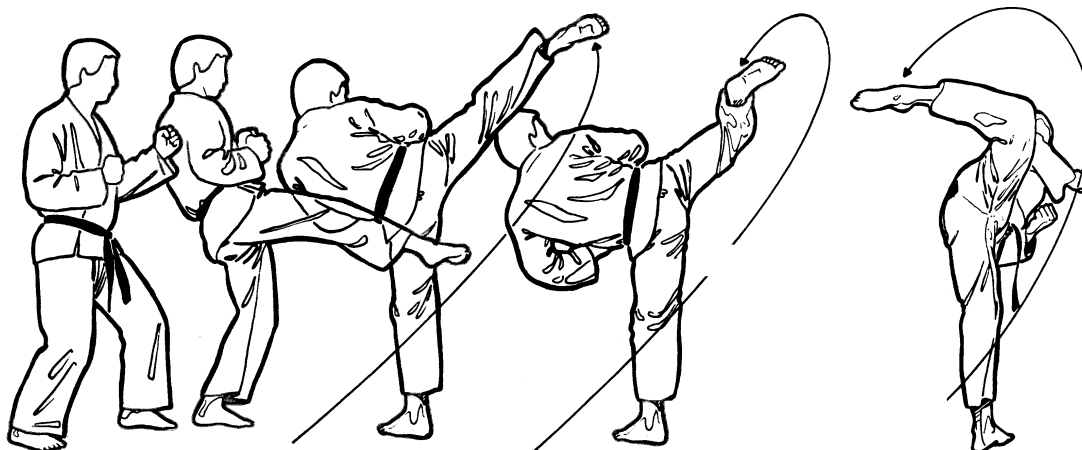
Základní principy:

1. Bok těla se vytáčí ve směru kopu pouze tolik, aby umožnil správně zasáhnout cíl.
2. Noha (koleno) musí dosáhnou vrcholu své dráhy ještě před okamžikem kontaktu tak, že prsty chodidla kopající nohy směřují mírně dolů k zemi.
3. Úderová plocha musí být v okamžiku zásahu vertikálně k cíli.
4. Prsty chodidla stojící nohy směřují 45° od směru kopu.
5. Nesnažit se zasáhnout cíl v přímém čelním postavení.



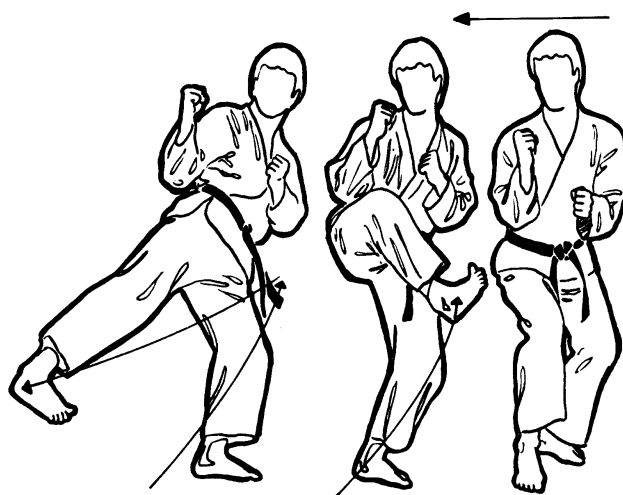
9.3.3 GORO CHAGI

Technika určená pro útok na horní část těla z boku a zezadu. Provádí se ze zadní i přední nohy. Nejdříve se kopající noha přenese co nejrychleji do výšky, potom následuje kop v jedné plynulé akci. Během kopu je nutné řádně ohnout kopající nohu. Úderová plocha je pata.



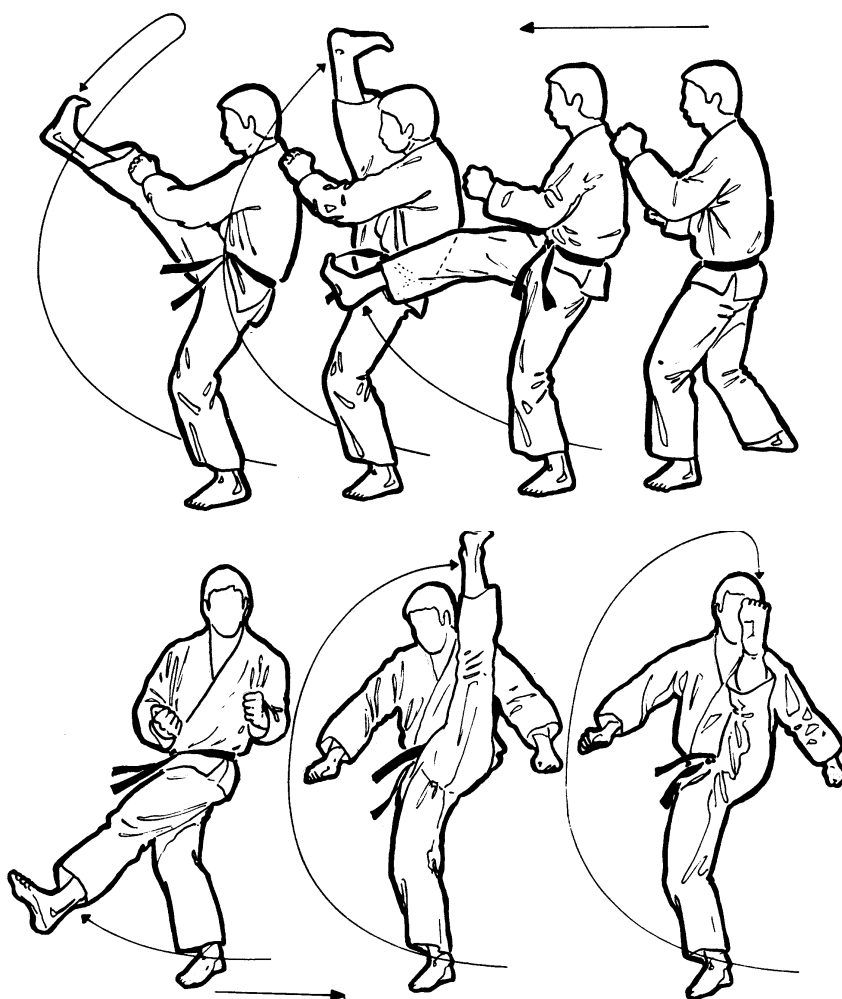
9.3.4. NOOLO CHAGI

Primární účel této techniky je útok na koleno nebo holenní kost, ale má i jiné účely. Kop je rozdělen na vnitřní a vnější kopy. Bod soustředění by měl být níže než kolenní kloub stojící nohy.



9.3.5. NAERYO CHAGI

Kopající noha mívá soupeře stranou do náprahu, který by měl být co nejvyšší – dosáhne se tím většího protažení – svalového napětí – které zesílí zpětný pohyb stehna. Úderová plocha zasahuje cíl ze shora dolů- Bod soustředění by měl být níže než útočnickovo vlastní tělo – může to způsobit ztrátu síly zásahu. Úderová plocha je pata. Primárním cílem je lebka, sekundárním, klíční kost.



9.3.6. OLLYO CHAGI

Technika určená k útoku na horní a střední pásmo z těsné vzdálenosti. Útočnickova hlava nebo ramena se při kopu musí tlačit dolů oběma rukama. Úderová plocha je koleno.



9.3.7. BITURO CHAGI

Může být definován jako vytáčivý kop. Používá se pro útok na všechna pásma těla. Noha by měla být v momentě kopu vertikálně k cíli, kromě útoku na hlavu.



9.3.8. SEWO CHAGI

Tento kop je chápán jako blokovácí technika. Je určena k zasahování cílů od 90 stupňů. Po provedení techniky se příležitostně zpětného pohybu blokovácí nohy užívá k útoku. Zásahová plocha musí být k cíli vertikálně, zatímco ohnutí kopající nohy je v momentě úderu 30 stupňů.



9.3.9. ANURO CHAGI

Technika se užívá příležitostně proti vnitřnímu nebo vnějšímu kolenu. Ohnutí stojící nohy musí být provedeno přesně. Noha má být v momentě kopu mírně ohnutá. Úderová plocha je palcová hrana nohy.



9.4. KOPY V OTOČCE - (TORRA CHAGI)

Technika v otáčivém pohybu dělá kop silnějším díky rotaci těla, která udává kopající noze vyšší úderovou rychlost. Proto je důležité držet nohu během rotace kolem osy těla co nejdříve : čím je noha dále od těla, tím delší čas je zapotřebí k překonání stejné vzdálenosti. Účinnost kopu přímo závisí na rychlosti otáčení kopajícího. Zvýšení úderové síly je nespornou výhodou, avšak provádějící je snadněji zasažitelný než z pevného postoje. Nesprávné technické provedení kopu proto znamená ztrátu účinnosti kopu i bezprostřední ohrožení vlastní bezpečnosti.

Techniky se provádějí otočením se na patě nebo polštářku chodidla. Stojící noha je v momentě kopu téměř propnuta.

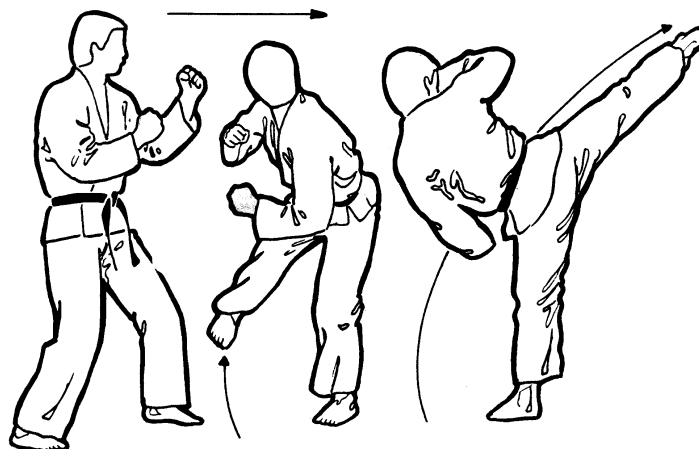
Speciální péče musí být věnována nácviku rovnováhy. Stejně principy platí i pro provádění kopu s výskokem.

9.4.1. TORRA NAERYO CHAGI



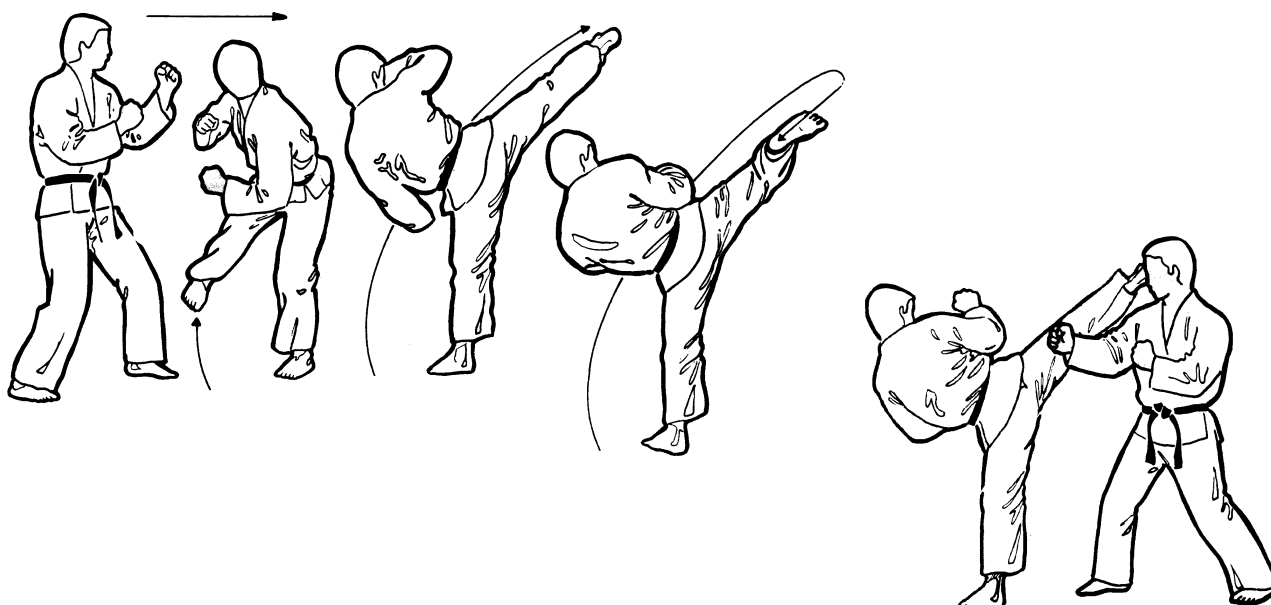
9.4.2. BANDAЕ DOLLYO CHAGI

Forma techniky zpětného otáčivého kopu proti útočníkovi, který se blíží zezadu nebo z boku. Může být prováděn ze zadní nebo z přední nohy dle situace. Úderová plocha je pata, příležitostně polštářek chodidla. Technika určena pro útok na všechna pásma těla.



9.4.3. BANDAЕ DOLLYO GORO CHAGI

Opět forma techniky zpětně otáčivého kopu, za účelem kopnout a zasáhnout útočníka pohybujícího se během kopu. Důležité je během kopu rádně ohnout kopající nohu a po ukončení techniky přitáhnout patu blíže k tělu.



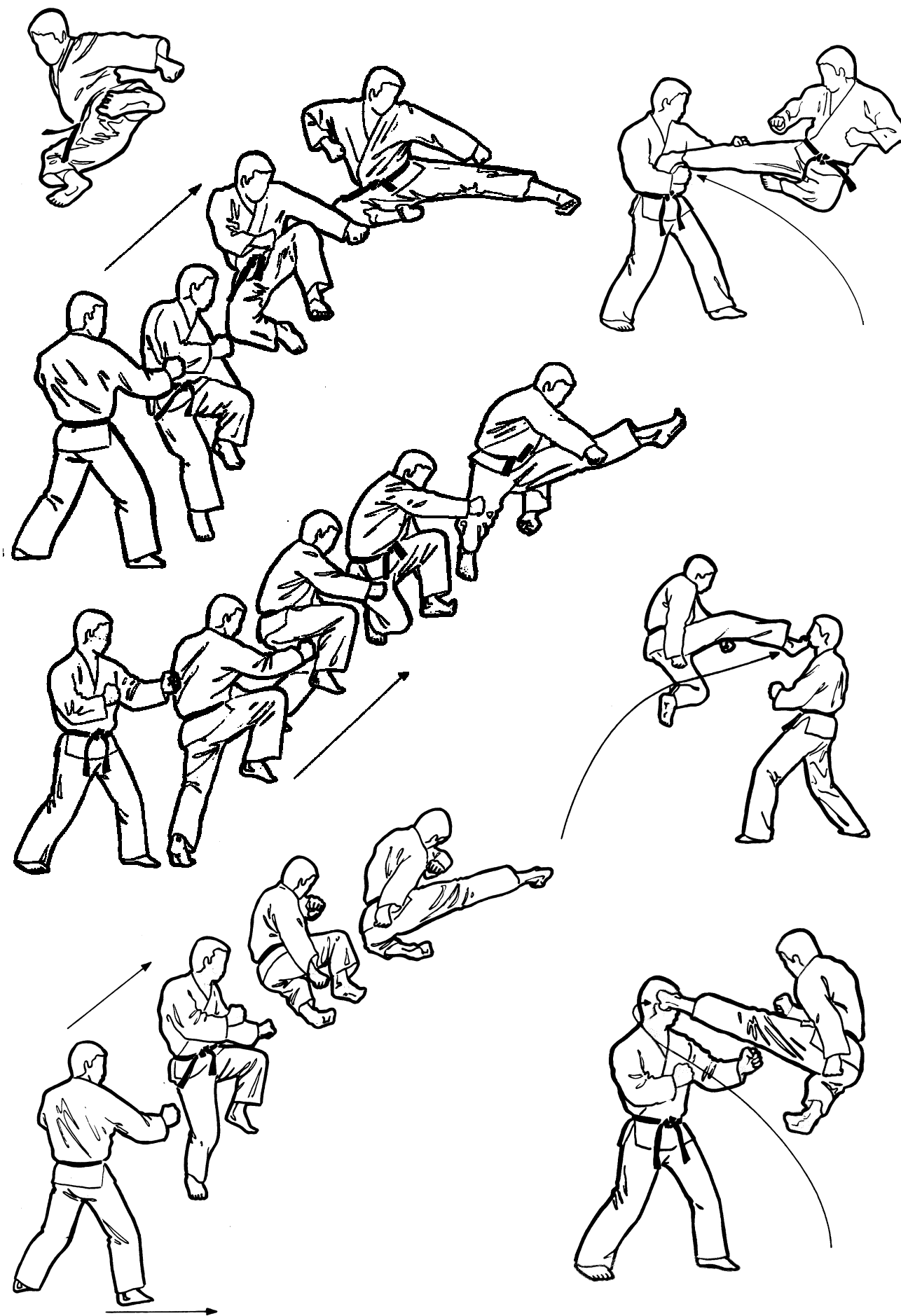
9.5. KOPY VE VÝSKOKU - TWIMYO CHAGI

Taekwon-do má nejvíce používaných technik kopu ve výskoku. Perfektní rovnováha, tělesná a svalová kondice jsou rozvinuty k útokům na horní pásmo kopem nohy. Nezávisle na tom, zda je technika prováděna ze stoje nebo z běhu, je důležité správné načasování okamžiku kopu. Praktičtější je užití technik na bližší vzdálenosti.

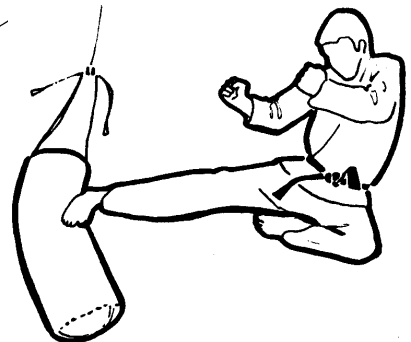
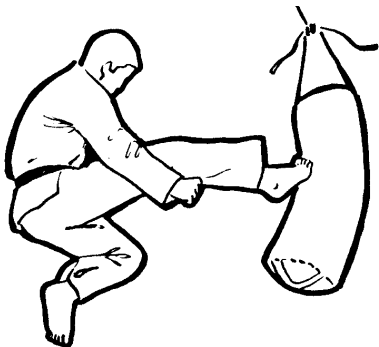
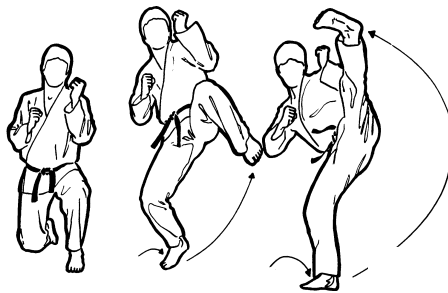
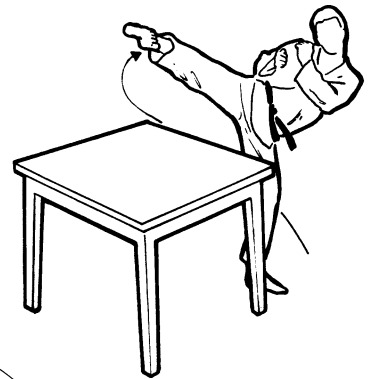
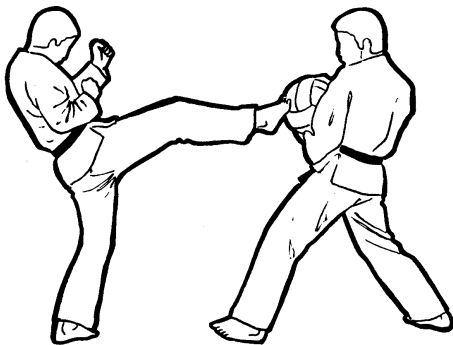
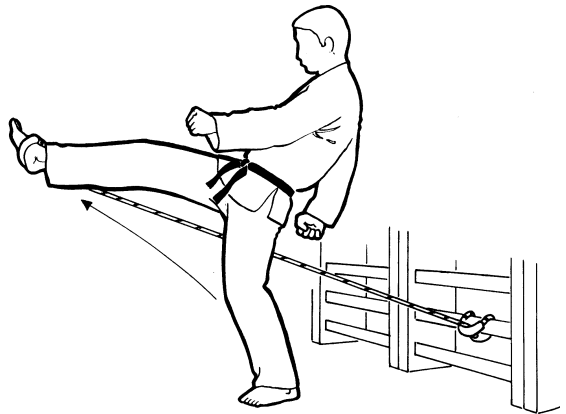
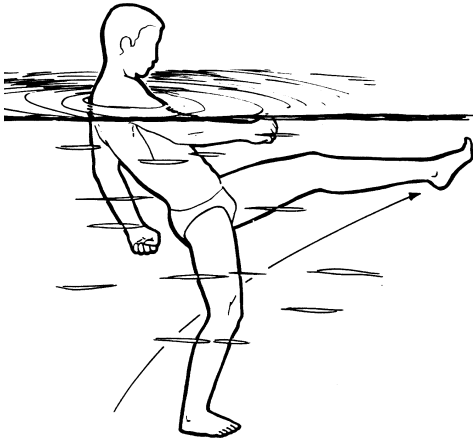
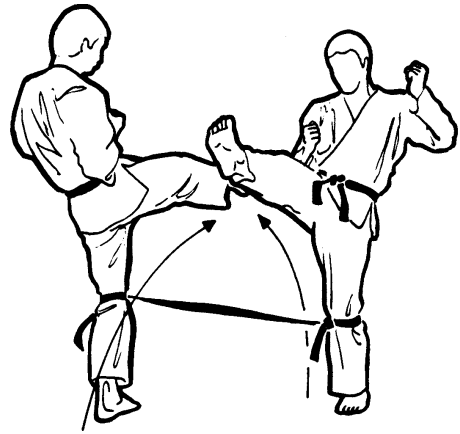
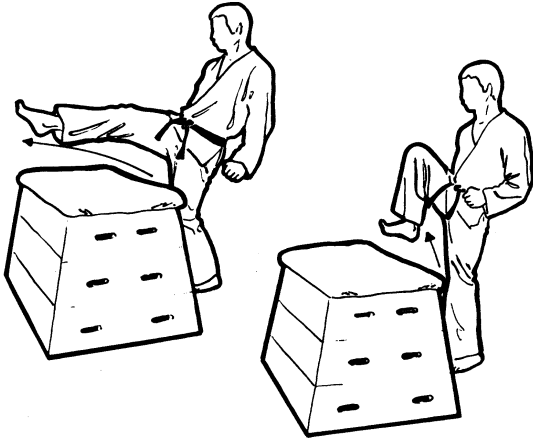
Základní principy:

- Kop musí být proveden až při dosažení maximálního vrcholu skoku.
- V momentě kopu nutnost udržovat pevná záda.
- Nekopající noha musí být umístěna pod tělem směrem dolů.
- Po kopu nutnost okamžitě udržet rovnováhu těla.
- Při dopadu musí být dodržen správný postoj.

Tyto zásady a principy je možné aplikovat na všechny techniky prováděné v výskoku.



9.6. PŘÍKLADY PROCVIČOVÁNÍ KOPŮ



10. SEBEOBRANA (Hosin Sool) - vrcholná část

VÝUKY TAEKWON-DO ITF

Techniky sebeobrany nejsou pouze tím nejzajímavějším v Taekwon-Do, ale jsou též nejvyspělejší. Jsou určeny pro praktickou sebeobranu. Jsou logickým užitím různých pohybů získaných ze cvičení základních technik, sestav a bojů a slouží k obraně proti útoku neozbrojeného nebo ozbrojeného protivníka. Obránce musí znát, jak využít protivníkovi hybnosti a síly při současném zapojení vlastního dynamického a reflexního jednání v daném okamžiku.

Tyto techniky však mohou být samozřejmě účinné pouze tehdy, jsou-li neustále a dlouhodobě trénovány.

10.1 SOUBOJE SPARRING (MATSOGI)

Souboj je fyzické použití technik obrany a útoku získaných ze cvičení vzorů a základního cvičení proti skutečnému protivníkovi při různých situacích. Je proto nejen neoddelitelný od základních technik a sestav, ale je také nepostradatelný pro podpoření bojového ducha a odvahy, pro výcvik očí, pro odhad protivnickovy taktiky, pro rychlou volbu adekvátních technik, pro zjištění vlastních dovedností a schopností a pro osvojení si pohybů, jež lze ze cvičení základních technik a sestav jen obtížně získat.

Doufám, že Vám tyto některé životní zkušenosti pomůžou k tomu, aby Váš boj byl ještě lepší a účinnější
Grandmaster Park Jong Soo IX. Dan.

- Bojovník se musí v boji plně koncentrovat právě a jen na tento boj a na svého soupeře, jen tak se dá zvítězit. Jakékoliv rozptýlení přináší skoro vždy prohru
- Bojovník nesmí v boji provádět žádné další a zbytečné pohyby v prováděné technice. Ty jen upozorní soupeře a zpomalí vlastní techniku. Proto je důležité mít techniku správně zvládnutou
- Bojovník se musí v boji dívat soupeři vždy do očí, tam může vyčíst mnoho věcí (útočníci často v okamžiku útoku přivírají oči nebo naopak více rozevírají, dívají se často na místo, kam chtějí budou útočit ap.). Dnes se studenti velice často dívají na soupeřovy nohy a potom nemají čas na efektivní obranu.
- Blok je obecně vždy pomalejší než útok, protože útočník vždy začíná první. Jediná šance jak se této situaci vyrovnat, je zachytit útok soupeře ještě předtím, než vlastní útok začne. Obránce se musí všemi prostředky vcítit do útočníka (koncentrovat na boj) a předvídat jeho kroky. Jen tak může být obrana velice efektivní a vést k úspěchu.
- Bojovník musí trénovat a především "používat" efektivní bloky. Velice mnoho studentů se vůbec neumí bránit, umí jen útočit. Taekwon-Do je ale především umění sebeobrany! Trénujte obranu!
- Bojovníci by se měli při boji i při návyku pohybovat jen a výhradně po bříškách (plocha apkumchi) na nohou. Jen tak je zaručeno, že student může rychle reagovat na vzniklou situaci a především se jí dostatečně rychle přizpůsobit změnou polohy, těžiště, postoje, útoku nebo obrany.
- Bojovníci často používají v boji přískoky k soupeři i v situaci, kdy to není nutné a techniku to jen zbytečně zpomalí a mnohdy i soupeři odhalí. Pokud to tedy situace dovoluje, zbytečně nepřiskakovat k soupeři, stačí jen změnit polohu těžiště směrem dopředu a soupeře zasáhneme i bez toho, že bychom ho na to nějak předem upozornili. Je to velice jednoduché a efektivní.

11. SOUBOJ (MATSOGI) ZÁKLADNÍ INFORMACE

11.1 SAMBO MATSOGI (tříkrokový souboj)

Počáteční fáze výuky. Tento "boj" je plně řízen (tj. předem se vzájemně ví, která technika se použije) a studenti se v něm pouze učí pohybovat směrem dopředu a dozadu v efektivní vzdálenosti od soupeře. Vzdálenost musí být vždy taková, aby měl obránce dostatek prostoru pro obranu a zároveň byl dostatečně blízko pro případný útok.

11.2 IBO MATSOGI (dvoukrokový souboj)

Tento souboj je již určen pokročilejším studentům. Zde se také ještě jedná o plně řízený boj a smyslem je naučit studenty kombinovat zvládnuté různé techniky (nohou i rukou) v útoku i obraně. Později je možné tuto fázi nacvičovat také bez předchozí domluvy (již se podobá reálnému boji).

11.3 ILBO MATSOGI (jednokrokový souboj)

Třetí a poslední fázi řízeného boje. Cílem této výuky je naučit studenty provést efektivní obrannou techniku proti na ně vedeným útokům a následně jedinou silnou a přesnou technikou zneškodnit útočníka a zakončit boj.

Později je možné tuto fázi nacvičovat také bez předchozí domluvy (již se podobá reálnému boji).

11.4 BAN JAYU MATSOGI (polovolný souboj)

Pokud student zvládne všechny tři fáze řízeného boje může přikročit k výuce polovolného boje. Studenti se v tomto boji učí použít předem určený počet útočných a obranných technik (např. student dvěma technikami útočí a následně se dvěma brání a opět ...). Vše ostatní (jaká technika se použije, kterými směry je veden útok ap.) je již plně volitelné.

11.5 JAYU MATSOGI (volný souboj)

Určitým základním vrcholem ve výuce boje v Taekwon-Do ITF je nácvik volného boje. Zde již není vůbec nic řízeno, student se snaží použít proti soupeři vše co zvládl. Ani v tomto boji však při nácviku ještě nelze použít na soupeře tvrdou techniku (i když se zde používají chrániče rukou i nohou), která by mohla mít za následek zranění soupeře (pro skutečný a plnohodnotný test síly techniky studenta existuje speciální forma výuky - silové přerážení).

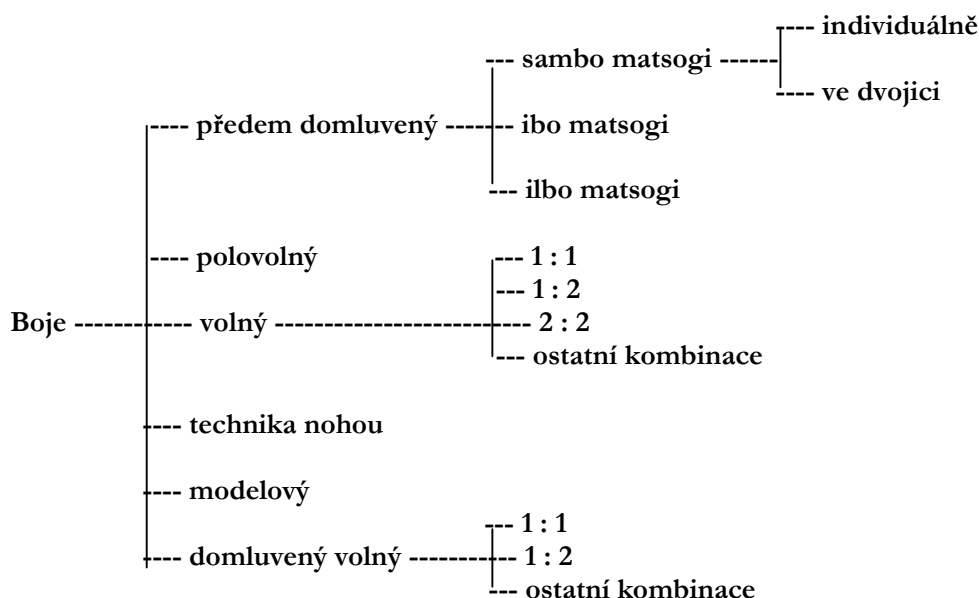
11.6 SOUBOJ (MATSOGI, MATSOGI JEDO)

Pro mnohé je nejatraktivnější částí Taekwon-Do ITF výuka volného boje. Vytvořený systém nácviku je přesně rozdělen do několika fází (řízených a později neřízených), z nichž každá má za úkol nejprve naučit určitou vlastnost, která je v opravdovém boji potřebná.

Jednotlivé fáze nácviku :

<i>Sambo matsogi</i> -	řízený tříkrokový soubój
<i>Ibo matsogi</i> -	řízený dvoukrokový soubój
<i>Ilbo matsogi</i> -	řízený jednokrokový soubój
<i>Ban jaju matsogi</i> -	polovolný soubój
<i>Jaju matsogi</i> -	volný soubój
<i>Bal matsogi</i> -	soubój za použití pouze nohou, útok i obrana
<i>Tando matsogi</i> -	soubój proti nožem ozbrojenému útočníkovi
... a další.	

Boje jsou rozděleny na předem dohodnutý, polovolný, volný boj, za použití pouze technik nohou, modelový a předem domluvený volný boj s následujícími pod kategoriemi :



Modelový boj (mobum matsogi)

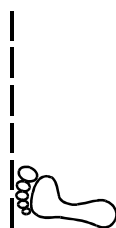
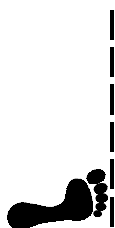
Základní účel tohoto typu boje je ukázat divákovi zručnost a dokonalost ovládnutí technik demonstrátorem a fyzické použití každého předvedeného pohybu. Toho lze dosáhnout prováděním některých pohybů také zpomaleně.

Úlohou protivníka při ukázce je poskytnout přesný a reálný cíl, proti kterému demonstrátor cvičí. Vzdálenost může být volně upravena demonstrátorem, protivník provádí pouze jeden úder, jež je předem domluven.

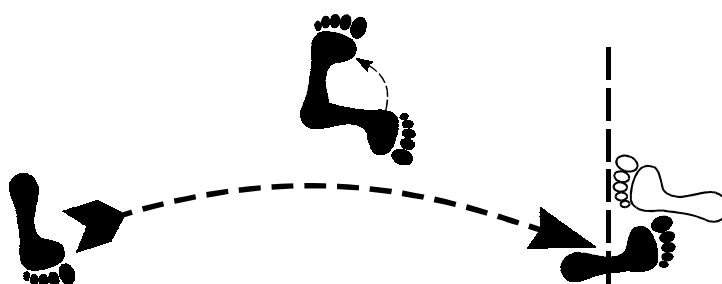
12. VŠE V NIUNJA SOGI



Úder na kaunde

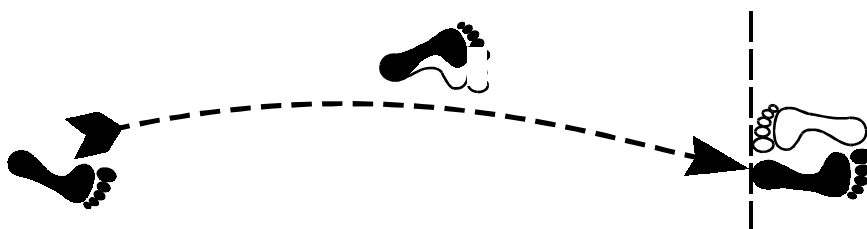


Blok na kaunde

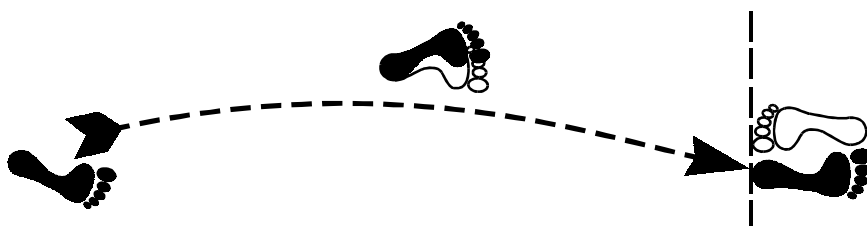


Blok proti úderu na kaunde

13. VŠE V GUNNUN SOGI

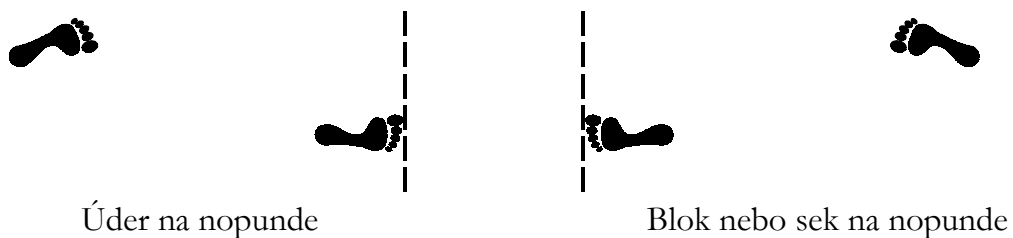
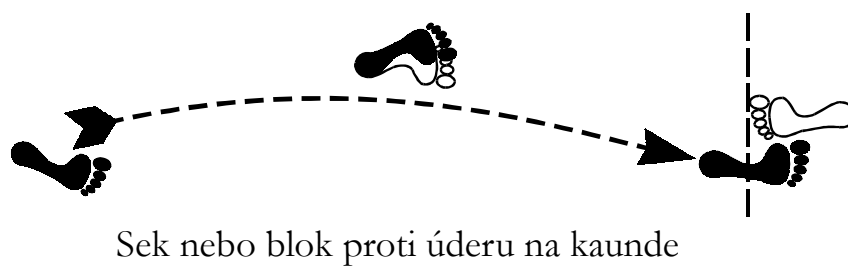


Blok proti úderu na nopunde



Sek proti úderu na nopunde

Bloky a seky lze provést i proti kopům při sportovním boji a sebeobraně proti zbraním.



14. SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA

14.1. SOUTĚŽÍCÍ

Soutěžící se rozdělují do kategorií : Žáci / Žákyně do 13 let
Junior / Juniorka od 13 do 18 let
Senioři / Seniorky nad 18 let

Soutěžící na mistrovstvích světa a Evropy musí být držiteli I., II., III., nebo IV. Danu a musí být řádnými držiteli certifikátu a členské karty ITF. Všichni soutěžící musí být zdraví a zaregistrováni svou národní asociací. Držitelé V. Danu a výše se již jako soutěžící neúčastní.

14.2. ODĚV

Soutěžící pokud soutěží, musí nosit oficiální Dobok pro Taekwon-Do ITF, pouze s označením schváleným ITF. Černý pásek musí být předepsaných rozměrů a musí na něm být předepsaným způsobem vyznačen technický stupeň soutěžícího. Pití alkoholu a kouření v oblečeném Doboku je zakázáno.

14.3 OCHRANNÉ POMŮCKY

Soutěžící ve sportovním boji musí mít schválený typ chráničů na ruce a nohy, muži též suspensor oblečený pod kalhotami. Dále mohou mít soutěžící dle vlastní volby následující ochrannou výzbroj : chrániče holení, chrániče předloktí, chránič zubů, popř. chránič hrudi (pouze ženy) a suspensor. Vše musí být pouze schváleného typu, z elastických materiálů, chrániče nesmí obsahovat kov nebo jiné tvrdé materiály jako zipy, spony ap.

Žádné další ochranné a bezpečnostní pomůcky nejsou povoleny. Nejsou přípustné žádné šperky, hodinky nebo další ozdoby, vlasy mohou být upevněny pouze pružnými a lehkými materiály, spony do vlasů nejsou povoleny.

14.4 ZÁPASIŠTĚ

Rozměr čtvercového zápasíště je 9 x 9 m. V případě, že je vyvýšené, musí mít okraje alespoň 1 m, tj. musí být vyvýšena plocha alespoň 11 x 11 m. Vyvýšení by mělo být v rozmezí 5 - 100 cm.

14.5 OFICIÁLNÍ NÁZVOSLOVÍ

charyot	–	pozor	sil kyuk	–	diskvalifikace
kyong ye	–	pozdrav	hong sung	–	červený
junbi	–	připravit se	chong sung	–	modrý
shijak	–	začněte	jung ji	–	zastavit čas
goman	–	konec	il hue jon	–	první kolo
haechyo	–	od sebe	i hue jon	–	druhé kolo
gaesok	–	pokračujte	sam hue jon	–	třetí kolo
ju ui	–	napomínání			
gam jum	–	mínus bod (foul)			

14.6 DISCIPLÍNY

Tul : muži / ženy kateg. : junioři - I., II., III., senioři - I., II., III., IV. Dan

Matsogi : muži / ženy kateg. : mikro, lehká, střední, těžká, supertěžká.

Wirok : muži / ženy

T-Ki : muži / ženy

Soutěží se jak v jednotlivcích, tak i v týmech

Složení týmu pro **Tul** je 5 soutěžících a 1 náhradník muži / ženy

Matsogi je 5 soutěžících a 1 náhradník muži / ženy

Wirok je muži 5 soutěžících a 1 náhradník

ženy 3 soutěžící a 1 náhradník

T-Ki je muži 5 soutěžících a 1 náhradník

ženy 3 soutěžící a 1 náhradník

14.6.1. Tul

Soutěžící s I. Danem soutěží se soupeřem s I. Danem, povinná sestava je určena ze sestav Chon-ji až Ge-Baek.

Soutěžící s II. Danem soutěží se soupeřem s II. Danem, povinná sestava je určena ze sestav Chon-ji až Juche.

Soutěžící s III. Danem soutěží se soupeřem s III. Danem, povinná sestava je určena ze sestav Chon-ji až Choi-yong.

Soutěžící s IV. Danem soutěží se soupeřem s IV. Danem, povinná sestava je určena ze sestav Chon-ji až Moon-moo.

Bodování

jednotlivci

- 5 technický dojem

- 3 síla

- 3 rovnováha

- 3 kontrola dechu

- 3 rytmus

týmy

- 5 prezentace, týmová práce a choreografie

- 5 technický dojem

- 3 síla

- 3 rovnováha

- 3 kontrola dechu

- 3 rytmus

14.6.2. Matsogi

Juniorské váhové kategorie

Muži : mikro do 52 kg
lehká 52 – 58 kg
střední 58 – 63 kg
těžká 63 – 70 kg
supertěžká nad 70 kg

Ženy : mikro do 42 kg
lehká 42 – 48 kg
střední 48 – 53 kg
těžká 53 – 60 kg
supertěžká nad 60 kg

Seniorské váhové kategorie

Muži : mikro do 54 kg
lehká 54 – 63 kg
střední 63 – 71 kg
těžká 71 – 80 kg
supertěžká nad 80 kg

Ženy : mikro do 52 kg
lehká 52 – 58 kg
střední 58 – 63 kg
těžká 63 – 70 kg
supertěžká nad 70 kg

Povolené oblasti zásahu

Je povoleno vést techniky na následující oblasti :

1. na hlavu zepředu a ze stran, nikoliv ze zadu.
3. přední a boční část trupu vymezená ve vertikálním směru horizontálami procházejícími pupkem a krkem, v horizontálním směru vertikálami procházejícími vrcholy podpažních jamek.

Bodové hodnocení

1. **bod** je udělen za :
 - útok rukou na střední pásmo nebo horní pásmo.
 - útok rukou na střední pásmo provedený ve vzduchu.
(tj. obě chodidla jsou nad zemí)
 - útok nohou na střední pásmo.
2. **bod**y jsou uděleny za :
 - útok nohou na horní pásmo.
 - útok rukou na horní pásmo provedený ve vzduchu.
 - útok nohou na střední pásmo provedený ve vzduchu.
3. **bod**y jsou uděleny za :
 - útok nohou na horní pásmo provedený ve vzduchu.

Podmínky pro udělení bodu

Ve sportovním boji je technika platná a bodovaná, jestliže je :

1. provedena technicky správně.
2. dynamická, tj. vedena rychle, přesně a má smysl.
3. vedena kontrolovaně (nebezpečí zranění)

Diskvalifikace

Soutěžící může být diskvalifikován :

1. za nevhodné chování vůči rozhodčím nebo ignorování jejich pokynů.
2. za těžký kontakt.
3. za získání 3. mínus bodů.
4. je-li zjištěno, že závodník je pod vlivem alkoholu či jiných drog.

Mínus bod

Jeden bod je odečten v následujících případech .

1. ztráta sebekontroly.
2. insultace soupeře.
3. kousání, škrábání, štipání.
4. útok kolenem, loktem nebo čelem.
5. kontakt.
6. útok na upadlého soupeře.
7. za každé 3. napomínání.

Napomínání

Soutěžící je napomínán za :

1. útok na nesprávný cíl (nedovolené místo zásahu)
2. nedovolené opuštění zápasíště (obě chodidla za hranicí zápasíště)
3. upadnutí (tj. dotknutí se země jinou částí těla než chodidlem)
4. držení, chycení, vytlačování soupeře.
5. podmetení.
6. simulování, předstírání zranění za účelem získání výhody.
7. úmyslné vyhýbání se boje.
8. opakované předstírání získání bodu zvednutím paže.

Pozn. : Je-li soutěžící úmyslně vytlačen soupeřem ze zápasíště (bez předcházející techniky), nebude napomenut.

14.6.3. Wirok

Junioři a senioři

Muži

1. Ap Joomuk Jirugi
2. Sonkal Taerigi
3. Yopcha Jirugi
4. Dollyo Chagi
5. Bandae Dollyo Chagi

Ženy

1. Sonkal Taerigi
2. Yopcha Jirugi
3. Dollyo Chagi

Pro každou techniku je použita jedna standardní dřevěná deska nebo jedna plastová deska, její parametry upřesní vedení soutěže.(rozměry 30x30 cm, tloušťka 1,5 cm)

Je povolen jeden krok v před, sklouznutí, nikoliv výskok (chodidlo jedné nohy musí být stále v kontaktu se zemí). Sonkal Taerigi může být vnější i vnitřní. Při každé technice má závodník jeden pokus pro naměření a jeden pokus pro přerážení : na povel rozhodčího zaujme soutěžící přípravný postoj a pokusí se přerazit desky jediným plynulým pohybem. Techniku zakončí opět v přípravném postoji. Od povelu rozhodčího má soutěžící na provedení techniky se všemi formalitami časový limit 30 sekund. Rozhodčí mohou pokus nepovolit nebo neuznat za platný v následujících případech: závodník vyčerpá povolený počet naměření (provede dvakrát), dojde ke značnému porušení rovnováhy, chybí předepsaný přípravný postoj v okamžiku kontaktu úderové plochy s deskou jsou chodidla nad zemí, byla použita nesprávná úderová plocha. Za každou zlomenou desku získá soutěžící tři body, za každou nalomenou dva body. Vítězem disciplíny se stává soutěžící který po absolvování všech technik dosáhl nejvyššího skóre. V případě nerozhodného výsledku vyberou rozhodčí jednu z technik, při níž se rozhodne o vítězi. Současně určí, kolik desek se použije

14.6.4. T-KI

Junioři a senioři

Muži

1. Twimyo Apcha Busigi
2. Twimyo Nomo Yopcha Jirugi
3. Twio Dolimyo Yopcha Jirugi
4. Twimyo Dollyo Chagi
5. Twimyo Bandae Dollyo Chagi

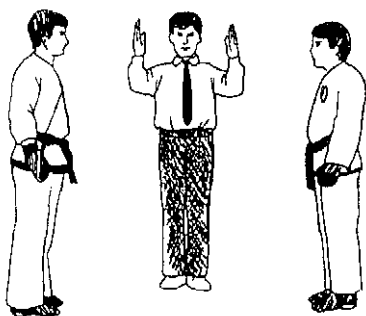
Ženy

1. Twimyo Apcha Busigi
2. Twimyo Nomo Yopcha Jirugi
3. Twimyo Dollyo Chagi

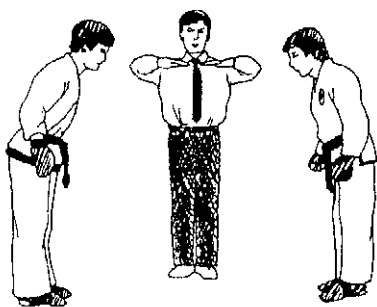
Pro každou techniku je použita jedna standardní dřevěná deska nebo jedna plastová deska, její parametry upřesní vedení soutěže.(rozměry 30x30 cm, tloušťka 1 cm)

U každé techniky má soutěžící jeden pokus pro naměření a jeden pokus pro přerážení. Na povel rozhodčího zaujme soutěžící přípravný postoj a pokusí se přerazit desky jediným plynulým pohybem. Techniku zakončí opět v přípravném postoji. Od povelu rozhodčího má soutěžící na provedení techniky se všemi formalitami časový limit 60 sekund. Rozhodčí mohou pokus nepovolit nebo neuznat za platný v následujících případech: závodník vyčerpá povolený počet naměření (provede dvakrát), dojde ke značnému porušení rovnováhy, chybí předepsaný přípravný postoj nebo byla použita nesprávná úderová plocha. Za každou zlomenou desku získá soutěžící tři body, za každou nalomenou dva body. Vítězem disciplíny se stává soutěžící který po absolvování všech technik dosáhl nejvyššího skóre. V případě nerozhodného výsledku vyberou rozhodčí jednu z technik, při níž se rozhodne o vítězi. Současně určí výšku nebo délku skoku potřebnou k přerážení desky.

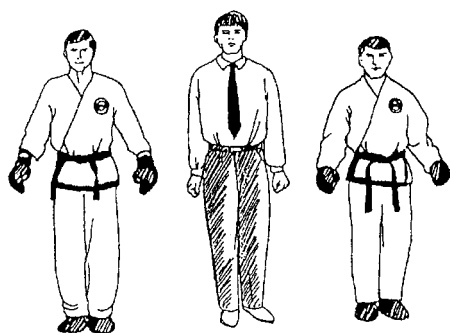
POSTUP GESTIKULACE ROZHODČÍHO A BOJOVNÍKŮ PŘED ZAČÁTKEM SOUBOJE



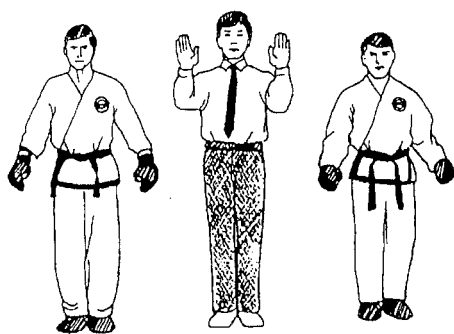
Na povel rozhodčího CHARYOT připravit se



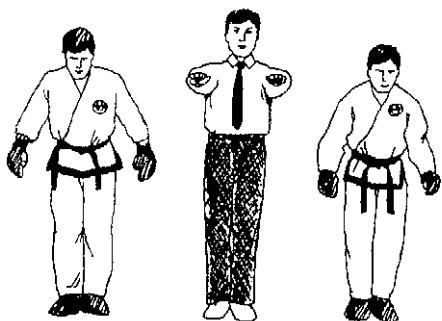
Na povel rozhodčího KYONG YE pozdravit se



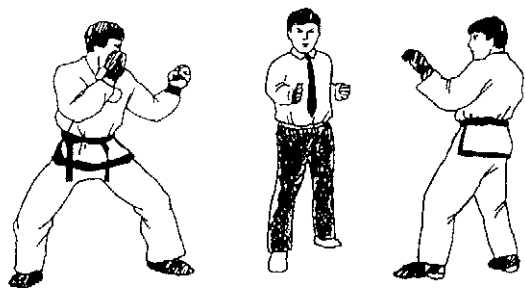
Na povel rozhodčího CHARYOT otočit se
a připravit se



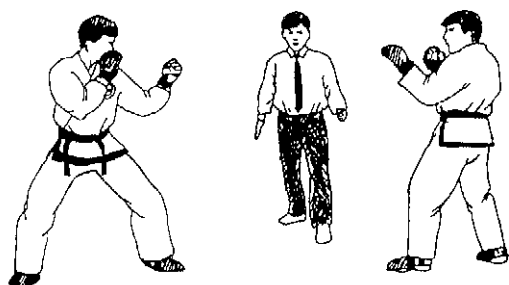
Rozhodčí ukazuje směr pozdravu



Na povel rozhodčího KYONG YE pozdravit
hlavního rozhodčího

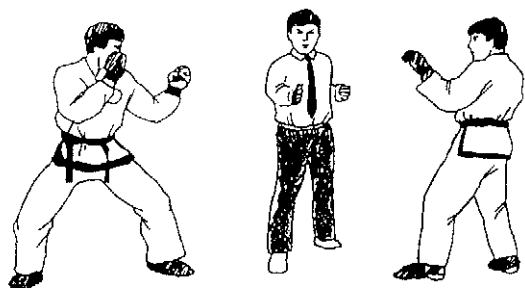


Na povel rozhodčího JAYU MATSOGI JUNBI připravit se k boji

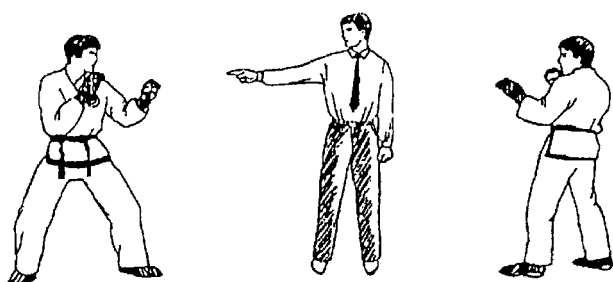


Na povel rozhodčího SHI JAK začal boj

POSTUP GESTIKULACE ROZHODČÍHO A BOJOVNÍKŮ PŘI NEDOVOLENÉ TECHNICE



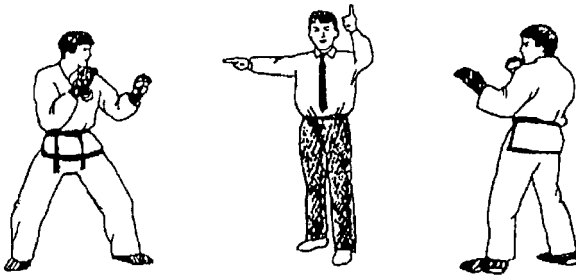
Rozhodčí přeruší boj povellem GAESOK.



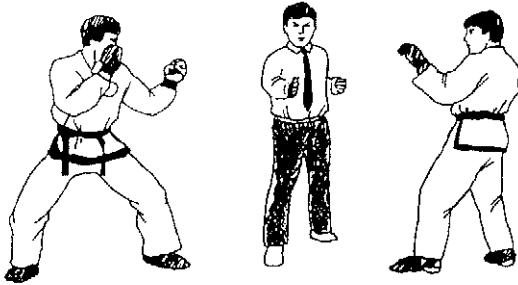
Rozhodčí ukazuje na bojovníka, který provedl nedovolenou techniku a řekne HONG nebo CHONG



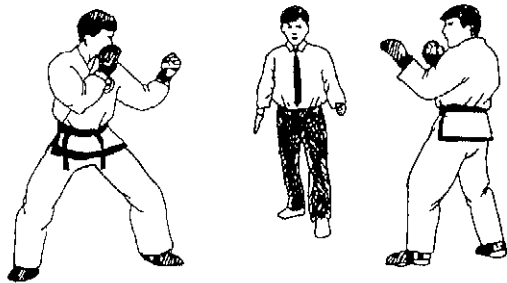
Rozhodčí naznačí druh přestupku (v tomto případě upadnutí)



Rozhodčí ukazuje na bojovníka a řekne
JU UI HANA (napomenutí)

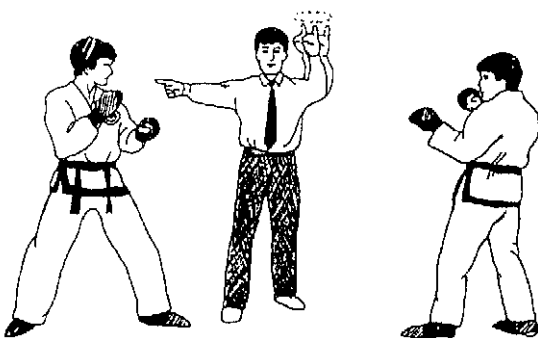


Na povel rozhodčího **JUNBI** se bojovníci opět
připraví k boji

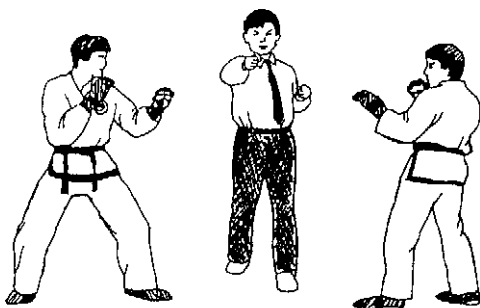


Na povel rozhodčího **SHI JAK** opět začal boj

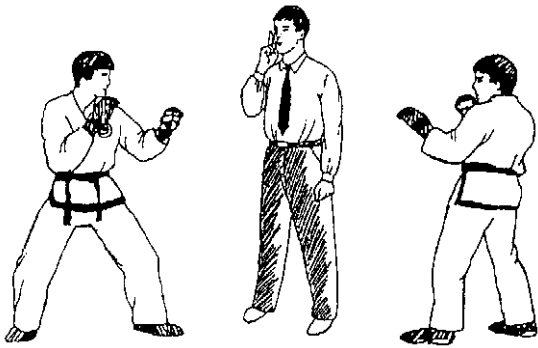
PŘÍKLADY GESTIKULACE ROZHODČÍHO PŘI MÍNUS BODU



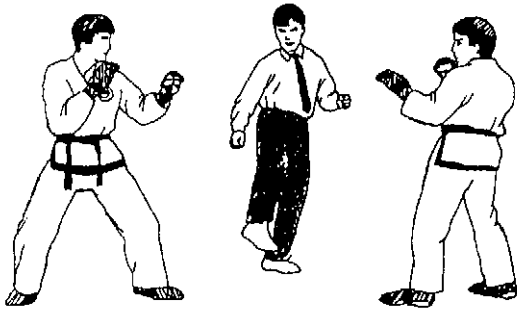
Rozhodčí ukáže na bojovníka a řekne
GAM JUM, potom napodobí nedovolenou
techniku



Silný kontakt

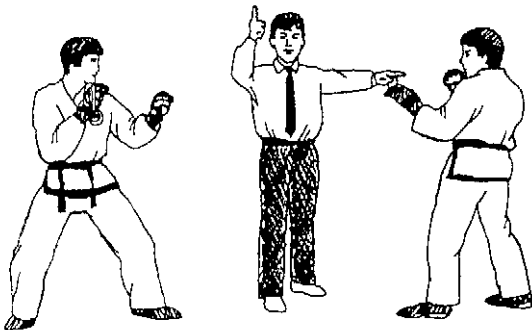


Ztráta sebekontroly

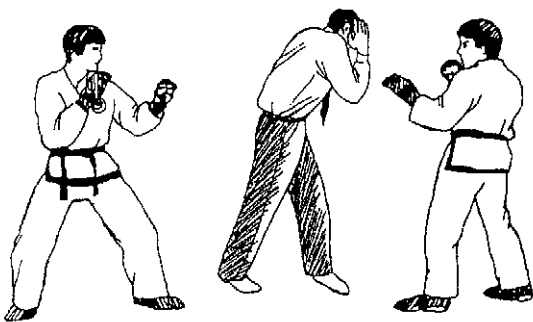


Útok na upadlého soupeře.

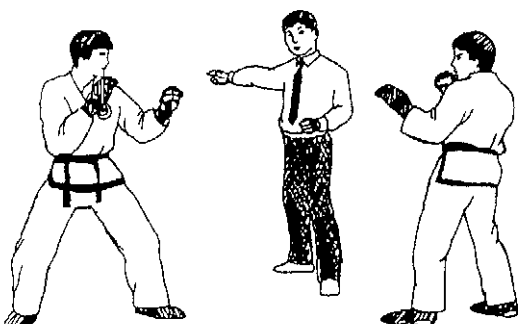
PŘÍKLADY GESTIKULACE ROZHODČÍHO PŘI NAPOMÍNÁNÍ



Rozhodčí ukáže na bojovníka a řekne JU UI, potom napodobí nedovolenou techniku



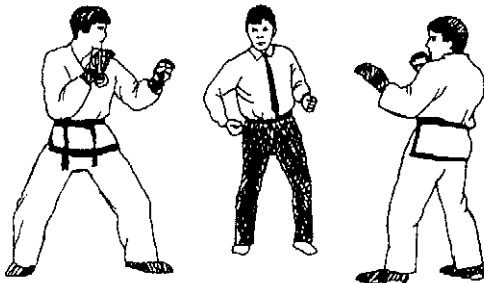
Úmyslné vyhýbání se boje



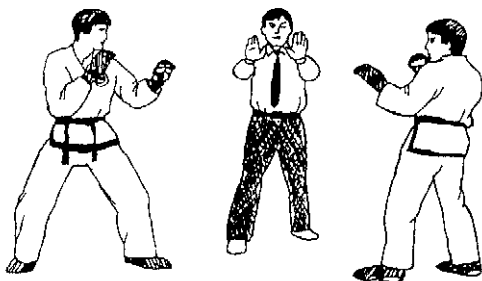
Nedovolené opuštění zápasště



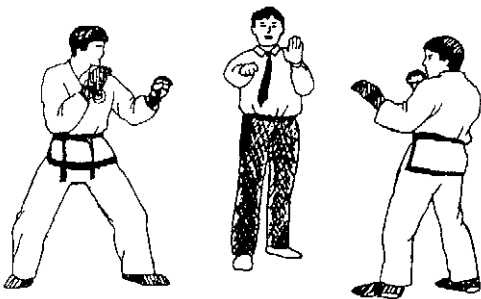
Upadnutí



Držení, chycení



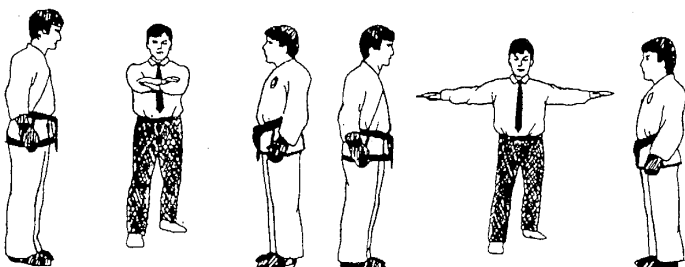
Vytlačování



Útok na nesprávný cíl



Kop na spodní pásmo

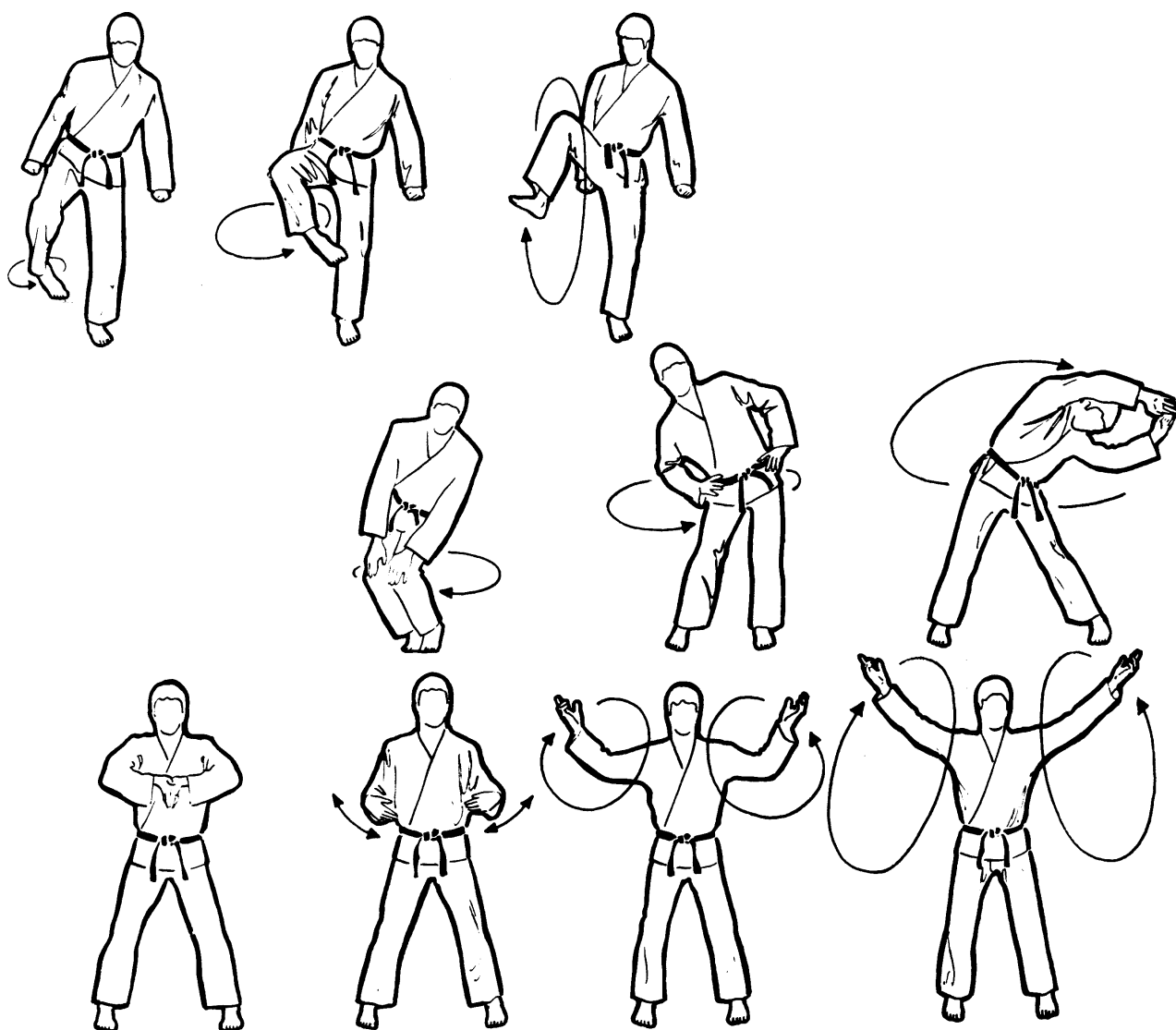


Rozhodčí gestikuluje roztáhnutím paží vodorovně, že se nic nestalo a pokračuje se v boji

15. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK

Žádné bojové umění nelze provozovat bez dokonalé fyzické i psychické kondice. Fyzická kondice je u každého člověka na jiné úrovni (tělesný handicap, úroveň trénovanosti, aerobní výkonnost) a stále se mění: patologické změny, opotřebení kloubů, celkové stárnutí organismu. Aby si adept bojového umění (jako každý člověk) udržel svou ideální fyzickou zdatnost co nejdéle, musí stavu svého pohybového aparátu věnovat zvýšenou pozornost. To mimo jiné znamená: **vyvarovat se zranění způsobených nedostatečným rozcvičením před tréninkem!** Před každou tréninkovou nebo střičinkovou jednotkou musí předcházet důkladné rozcvičení celého těla a zahřátí všech kloubů a vazů. Bez tohoto nutného úvodu může dojít ke zranění či poškození svalů, šlach, nebo kloubních pouzder! Stejně tak by po tréninku mělo následovat krátké uvolnění a odreagování celého organismu pro odstranění napětí z procvičovaných skupin.

Základní uvolňovací cviky, které by měly předcházet každému tréninku: krk a krční obratle, ramena, ruce, lokty, zápěstí, prsty, páteř, svalstvo trupu, boky, pánev, kyčelní klouby, hýždě, svalstvo nohou, kolena, kotníky a chodidla.



16. STREČINK

Termín strečink pochází z anglického slova STRETCH, které v doslovném překladu znamená natažení, protažení nebo roztažení. V posledních dvou desetiletích se označení strečink stále častěji objevuje v souvislosti se svalovým protahováním a postupně dostal strečink tento nový obsah.

Strečink je velmi vhodnou prevencí svalových disbalancí, které vedou téměř vždy ke zdravotním problémům, postihují páteř a klouby. Kompenzuje jednostranné přetěžování pohybového aparátu, optimalizuje stav neurosvalového aparátu, má i psychosomatické účinky a napomáhá celkovému uvolnění. Zlepšuje kloubní pohyblivost, má význam pro správné držení těla, dýchání i účelný hospodárný pohyb, je efektivní pomůckou při tréninku všech sportovních disciplín.

Současné strečinkové metody navazují jednak na zkušenosti našich dávných předků (především ze staré Indie, Číny a Japonska), ale strečink také vychází z novodobých poznatků z anatomie, fyziologie a neurofyziologie. Rozvíjí uvědomění si vlastního těla. Většina z nás tráví život tak, že používá vlastní tělo bezohledně a v podstatě nenaslouchá jeho potřebám. Je třeba se naučit rozlišovat signály z orgánů. Kontakt s vlastním tělem, uvědomování si napětí a omezování pohybu nás může udělat citlivějšími nejenom k vlastnímu tělu a k lepšímu zacházení s ním.

Strečink představuje velice účinnou prevenci proti všem zraněním, ať již pohybového nebo oporového aparátu. V bojových sportech má přímý vliv na kvalitu sportovního výkonu zvýšením rozsahu možného pohybu. Je také účinnou přípravou na bezprostředně následující sportovní výkon. Je tedy výbornou formou rozcvičení.

Způsoby svalového protahování jsou různé:

1. **Švihový balistický pohyb** - dochází při něm ke krátkodobému protažení svalu.
2. **Hmity v krajní poloze** - provádějí se tvrdě a trhaně, proto je potřeba hmitat měkce. Při obou způsobech je protahovací podnět krátkodobý, musí se tedy vícekrát opakovat.
3. **Pasivní cvičení** - je k němu potřeba vnější síly (pohybová rehabilitace). Používat s mírou a opatrně. Velice často při nich dochází k přetažení a poškození tkáně,
4. **Vedený pohyb, tzv. legátový s výdrží v krajní poloze** - uplatňuje se v léčebné tělesné výchově - Účinek nespočívá v maximálním možném protažení, je spíše kompromisem mezi posilováním a protahováním v rámci dynamického cvičení.

Různé strečinkové metody používají různé mechanismy k dosažení stejného efektu, tj. prodloužení svalových vláken a zvýšení rozsahu pohybu svalových úponů i kloubů. Statická metoda je účinná a osvědčená. Vedle ní existuje bezpočet strečinkových modifikací, z nichž mezi nejzdařilejší patří metody PNF. Do této kategorie jsou zahrnuty metody, které na dosáhnutí větší amplitudy pohybu používají některý jiný mechanismus než statického natahování. Mezi nejznámější patří např. Holtova metoda 3S. nebo Sölvebornova metoda.

Statické strečinkové metody patří mezi metody pomalého uvědomělého protahování svalů.

Ve strečinku můžeme rozlišit tři stupně natahování svalů:

- **lehké natáhnutí**, při kterém ve svalu cítíme lehké napětí. V oblasti lehkého napětí jsme tehdy, když se pocit napětí při výdrži v dosažené poloze postupně ztrácí.
- **rozvíjející natáhnutí**, ke kterému se můžeme propracovat pouze po předcházejícím 10 - 30-ti sekundovém lehkém natáhnutí tak, že sval opět natáhneme o krátkou vzdálenost. I zde by se měl pocit mírného napětí postupně ztrácet.
- **drastické natáhnutí**, které je charakterizované silným a nepolevujícím napětím protahovaných svalů a bolestí. Při tomto stupni napětí si můžete snadno poškodit svaly.

Účinek strečinku je výraznější, když se cvičí ve spojení s jinou intenzivní sportovní aktivitou. Strečink po silovém tréninku je mimořádně účinný !

Jak při strečinku postupovat ?

1. Před protahováním musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené. Má-li být strečink účinný, musí být protahované svaly dobře uvolněny. Ztuhlý sval v napětí se dá jen obtížně protáhnout.
2. Účelný a cílený protahovací cvik musí být volen tak, aby protahoval příslušnou svalovou skupinu. Je třeba volit cviky bez pomůcek, jednoduché a snadné, které se dají lehce naučit a zvládnout. Mějte v zásobě více cviků stejného zaměření.
3. Protahovací poloha se zaujímá pomalu, uvolněně, se soustředěnou pozorností a zvolna se také ruší. V žádném případě se nesmí spěchat.
4. Cvik, který je zařazen do většího souboru se může několikrát opakovat. Dobu protažení si zpočátku v duchu odpočítávejte. Později, po získání zkušeností, se můžete řídit jen vlastními pocity.
5. K dosažení maximálního účinku je nutno cvičit pravidelně, nejlépe jedenkrát denně. Cvičíte-li méně než třikrát týdně, ztrácí strečink pozvolna efekt.
6. Dýchání při strečinkovém protahování by mělo být co nejpřirozenější, plynulé, bez jakéhokoliv zadržování dechu,
7. Svalstvu, které je ztuhlé a silně zkrácené, věnujte více času, volte větší počet protahovacích cviků v obměnách a také delší dobu protahování.
8. V krajní protahovací poloze nesmíte hmitat !
9. Základní protahovací cviky je třeba často obměňovat.
10. Cvičební úbor pro cvičení strečinku by měl být teplejší a měl by být dostatečně volný, aby nebránil dosahování krajních poloh.

Čas, po který má být určitý sval nebo celá svalová partie natahována, je velmi relativní. Pro začátečníka může být dostatečným impulsem i výdrž trvající 10 vteřin. S postupnou adaptací organismu se tato doba prodlužuje. Podle nejnovějších výzkumů sportovní medicíny má trvat výdrž v rozvíjejícím natáhnutí po dobu **2 minut..** U trénovaného jedince dochází teprve po asi 60-ti vteřinách k *dostatečně intenzivní* aktivaci tělových receptorů reagujících na změnu délky svalového vlákna a mohly tak vyvolat dostatečně silnou reakci - přizpůsobení se.

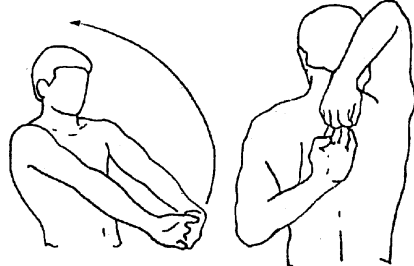
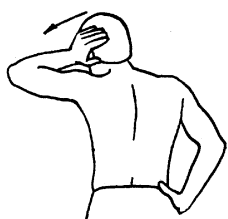
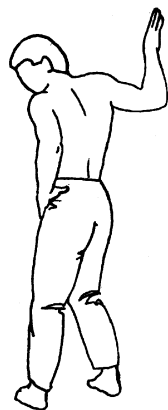
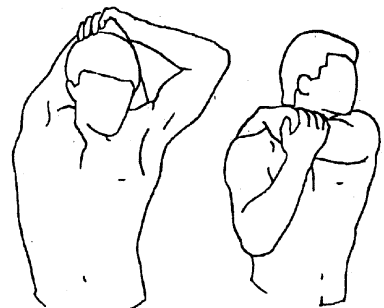
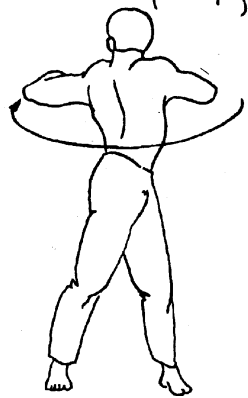
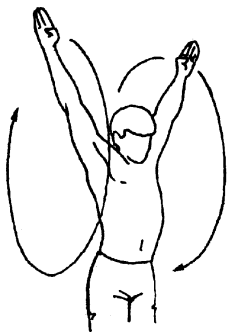
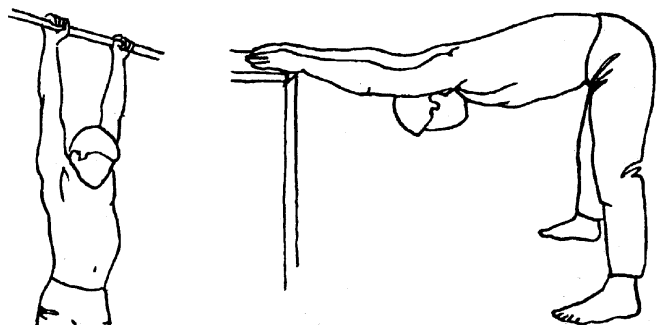
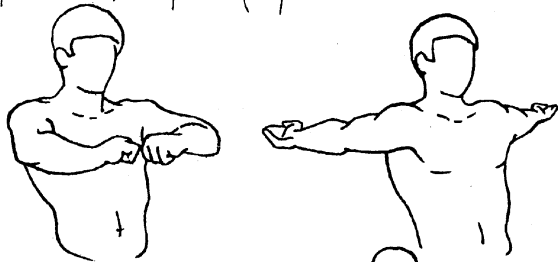
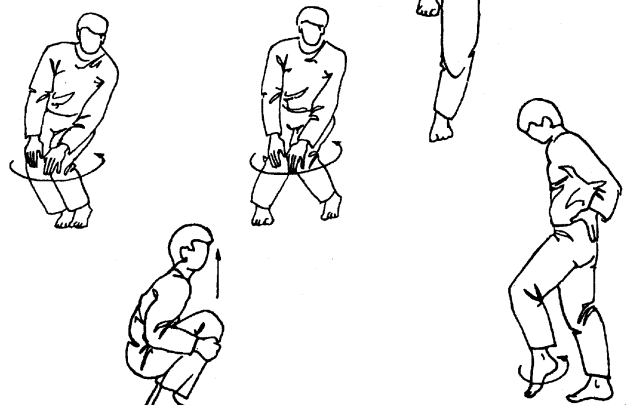
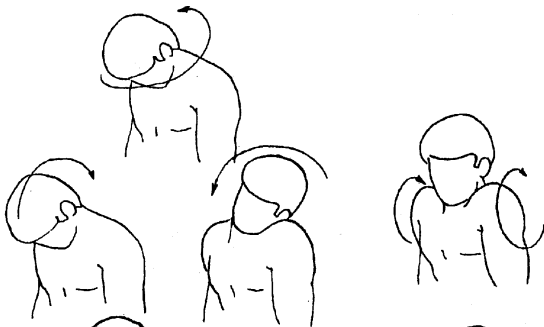
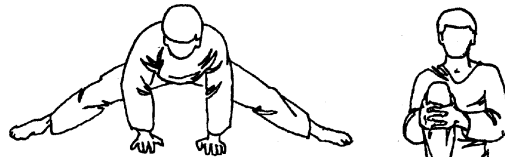
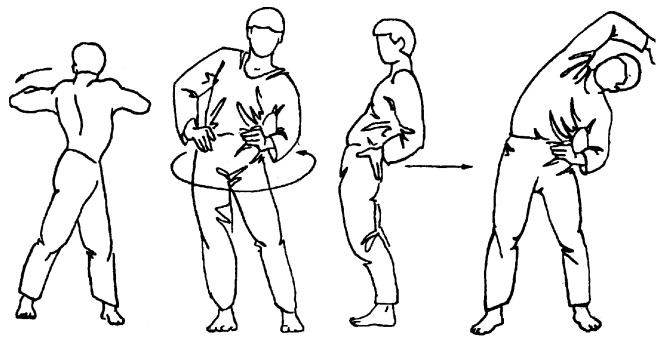
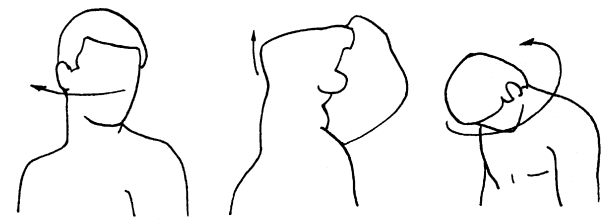
16.1. DÝCHÁNÍ

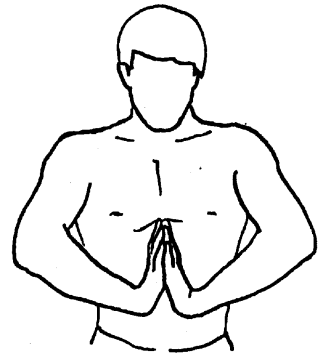
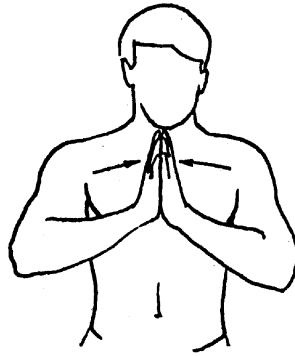
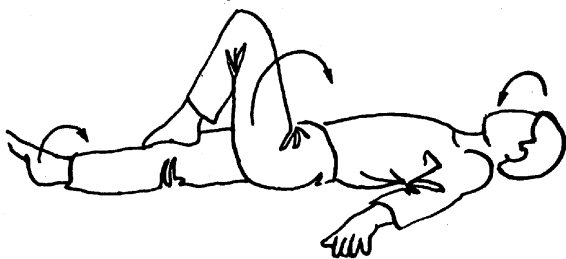
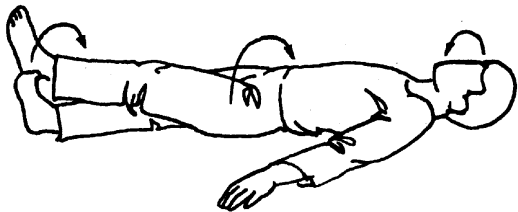
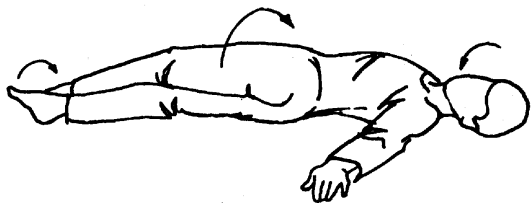
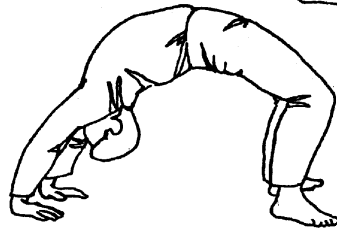
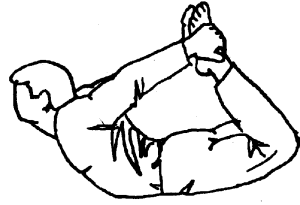
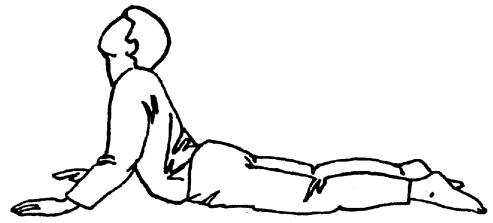
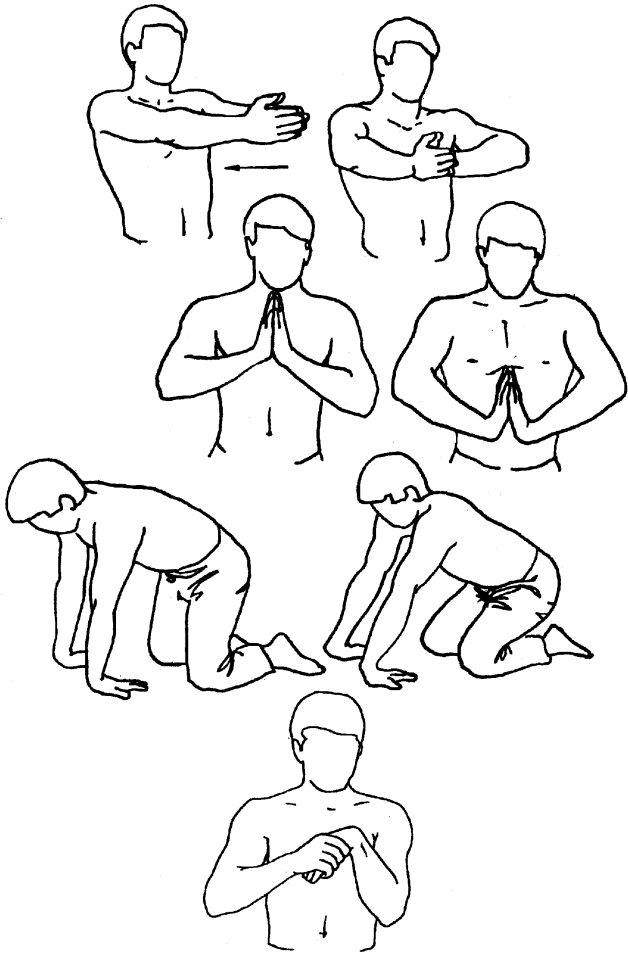
Dýchání by mělo být během prvního i druhého stupně natáhnutí pomalé, uvolněné, rytmické a vždy pod vědomou kontrolou. **Během strečinku nezadržovat dech!** Pokud strečinková metoda ztěžuje dýchání, pak je to znak nedostatečného uvolnění těla a špatně prováděných cviků!

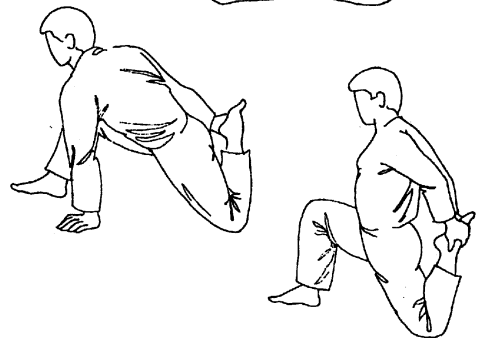
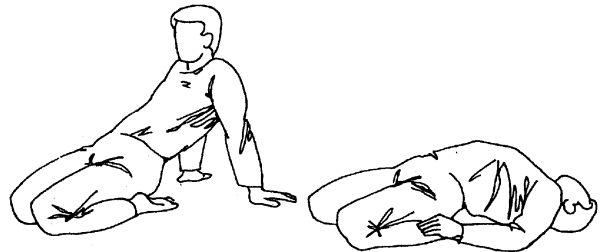
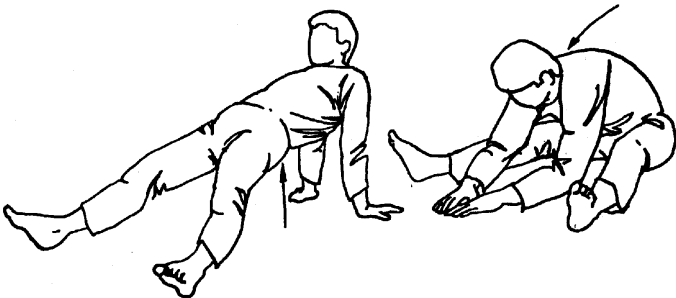
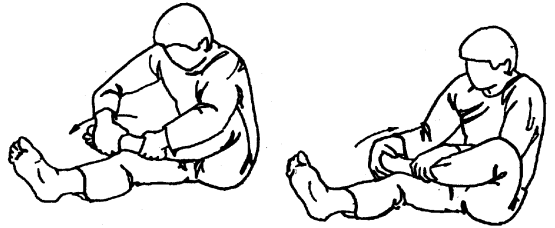
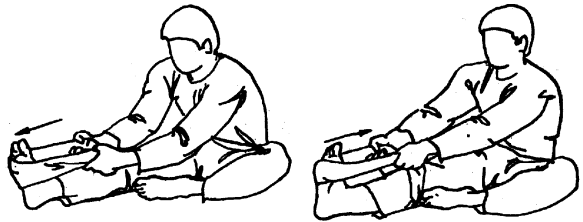
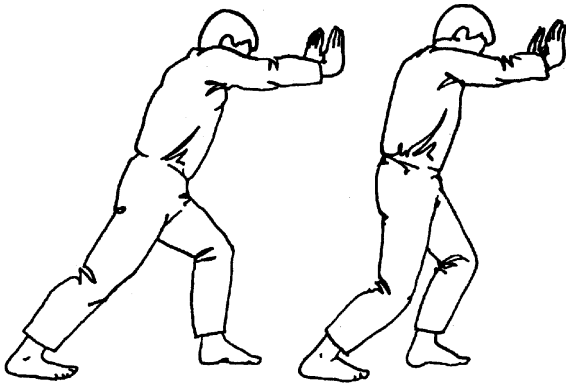
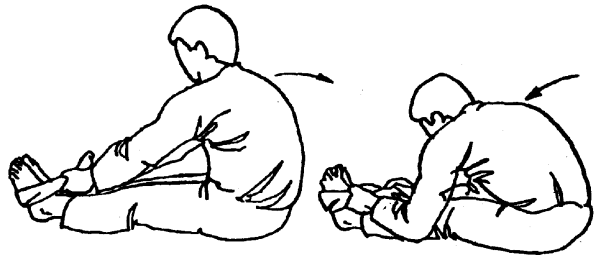
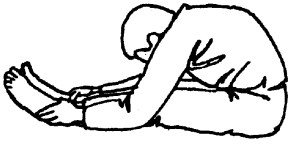
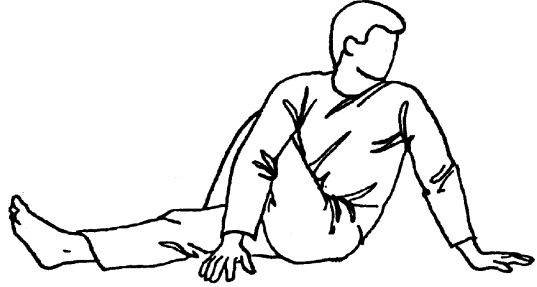
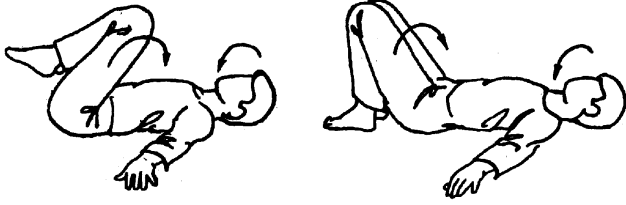
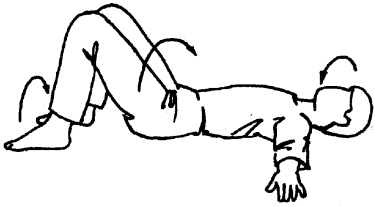
16.2 ROZCVIČKA

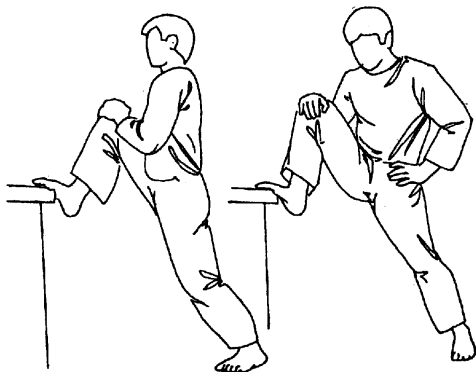
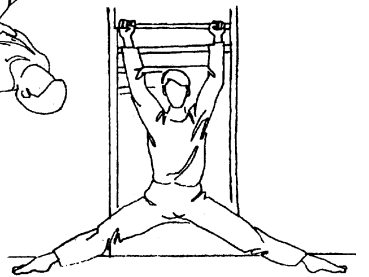
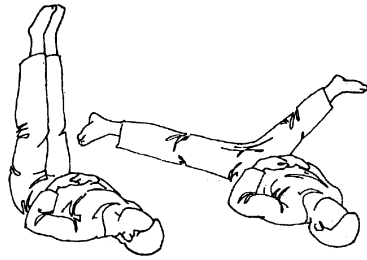
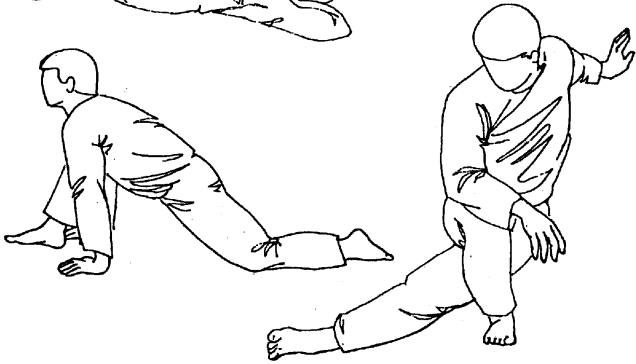
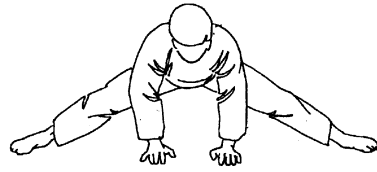
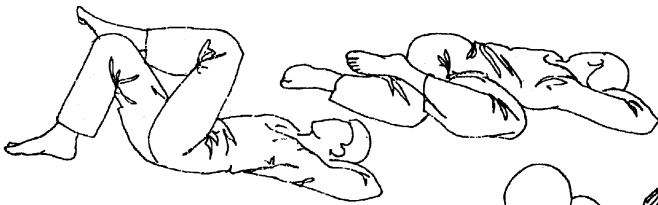
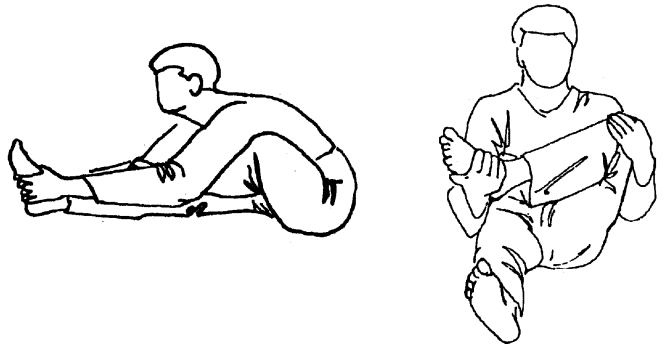
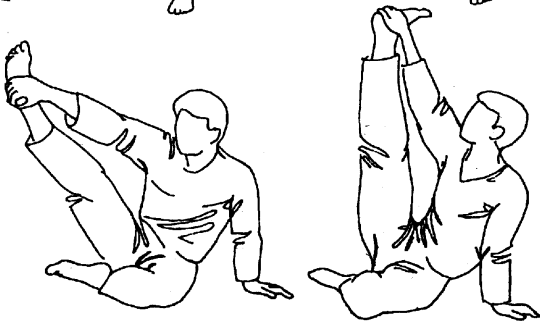
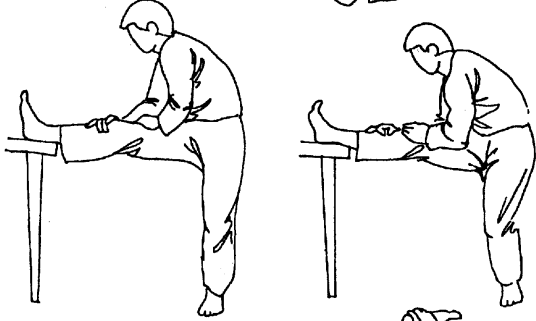
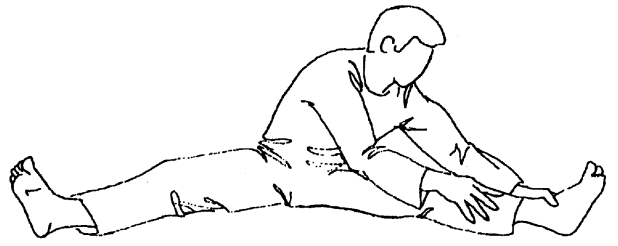
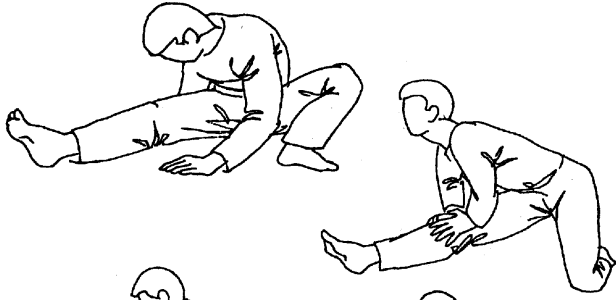
Rozcvička před strečinkovou jednotkou, stejně jako před každým tréninkem může být rozmanitá a rozcvičuje se každý sám podle svého vkusu. Jediné pravidlo, které je nutno dodržovat: **Při rozcvičce, stejně jako při samotném strečinku postupujeme od centra (trupu) k periferiím (končetinám).**

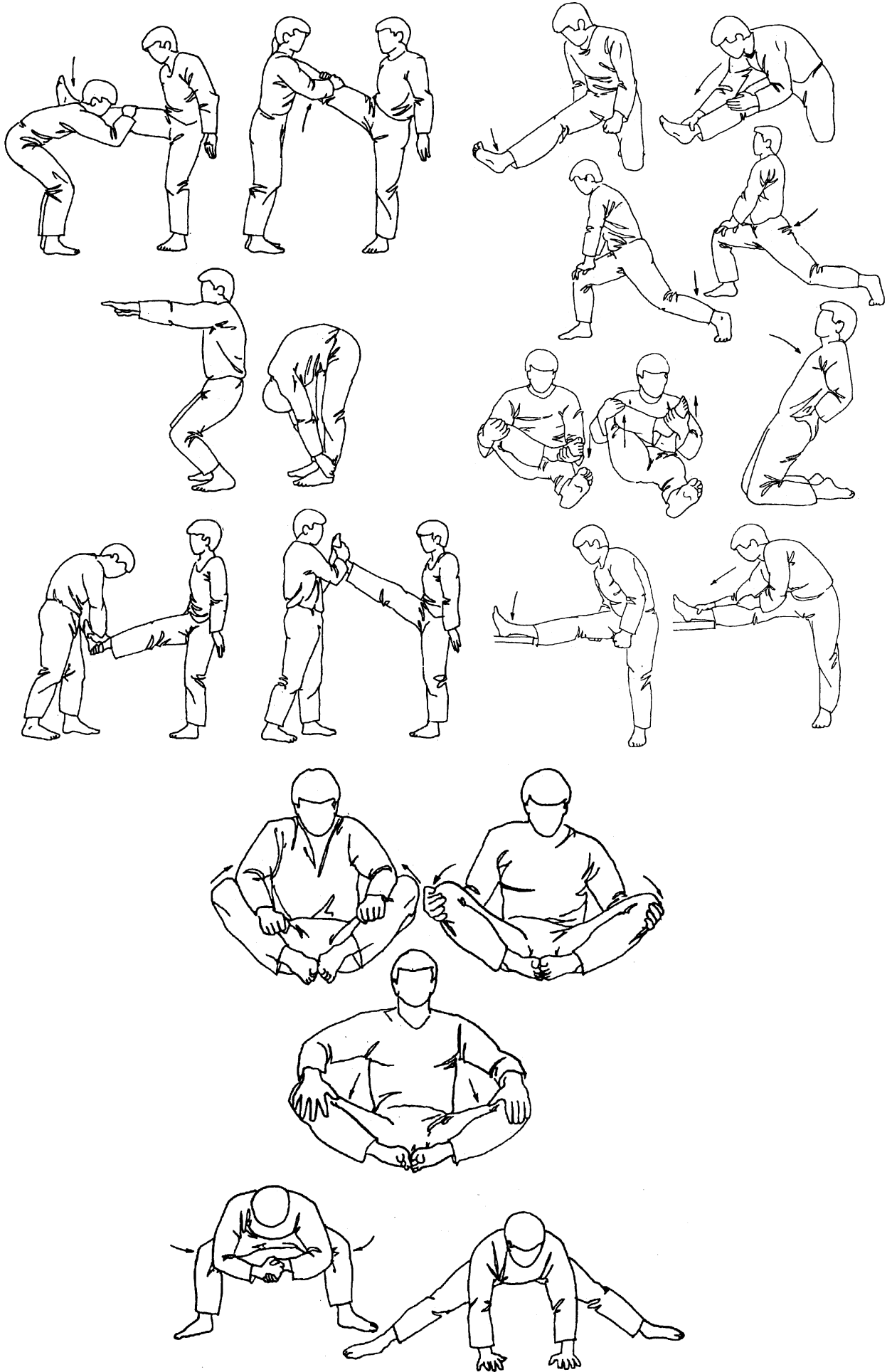
Zásobník cviků

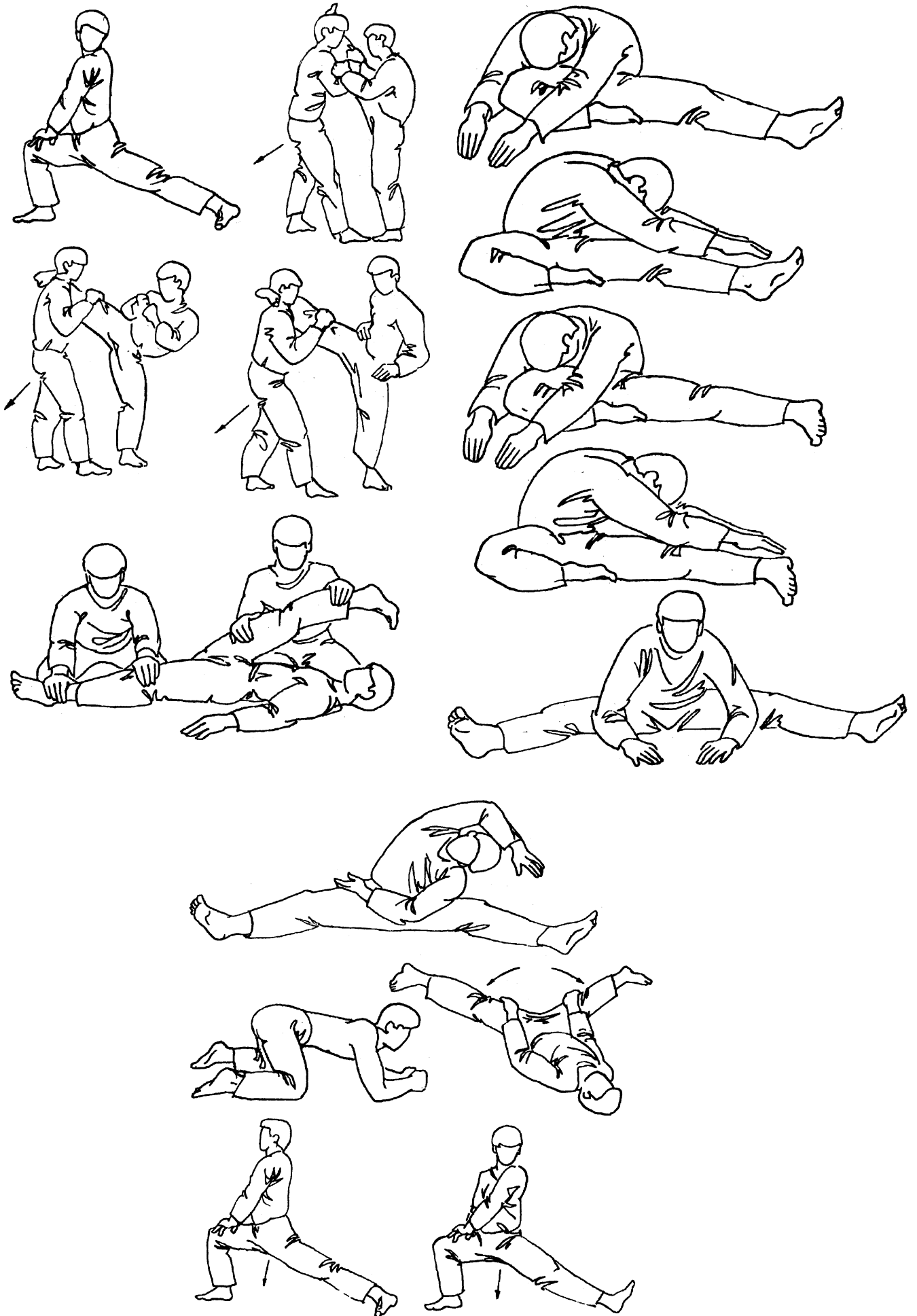












POUŽITÁ LITERATURA

Gen . Choi Hong Hi, Encyclopedia of Taekwondo.

Ontario – Canada, 1983

Manuál Taekwon-Do – druhé rozšířené vydání, Znojmo 1999

(F. Macek, A. Belháč, J. Belháčová, J. Salášková)

Protahování a akrobacie v bojových sportech

(Strečing), Temple, Brno 1993

(Z. Kurfürst)

Posilování v bojových sportech, Temple, Adamov 1995

(Z. Kurfürst)

KARATE – Timy s.r.o., Bratislava 1995

(F. Šebej)

Brožura Taekwon-Do

Moravia Taekwon-Do Academy 13.5.1992

(Pavel Cigáň, Igor Mráz)

Brožura školy Taekwon-Do ITF So-San Znojmo – 1.1.1998

František Macek, Igor Král)

Výukový manuál – 9.9.1999

(František Macek, Antonín Belháč, Jitka Belháčová)

Výukový manuál – 9.9.2000

(František Macek, Antonín Belháč, Jitka Belháčová, Jaroslava Salášková)

Výukový manuál – 17.6.2002

(František Macek, Antonín Belháč, Květuše Sobotková (Znojmo), Jan Černek, Petr Elísek (Zlín), Marek Lazor (Ostrava), Miroslav Sýkora (Frýdek Místek))

Děkujeme výše uvedeným nakladatelským firmám i osobám.

Ve Znojmě dne 20. srpna 2002

Hwang Ho Yong

mezinárodní instruktor ITF pro Českou republiku, VII. Dan



Taekwon-Do ITF se na území České republiky objevilo poprvé na jaře roku 1987 v Českých Budějovicích, kdy se rozhodli toto moderní umění sebeobranu začít u nás vyučovat jugoslávští učitelé Taekwon-Do ITF, mistr Zoran Samsa, Toni Nobilo a Emin Durakovič. Za oficiální počátek však lze považovat příjezd korejského mezinárodního instruktora Hwang Ho Yonga (dnes VII. Dan), který přijal pozvání do tehdejšího Československa a přijel do Prahy na podzim stejného roku, aby zde položil základy originálního Taekwon-Do ITF.

"Začátky byly opravdu těžké," vzpomíná mezinárodní instruktor ITF pro ČR, držitel 7. Danu a technický komisař Českého svazu Taekwon-Do ITF mistr Hwang Ho Yong, "původně jsem sem přijel jen na tři roky. Počátky mého působení zde byly spojeny s řadou problémů. Taekwon-Do v tehdejší Československu nemělo svoji vlastní organizaci, chyběly finance a navíc první oddíl Taekwon-Do vznikl v tělovýchovné jednotě, jejíž činnost byla orientována na karate."

Navzdory těmto potížím se mistr Hwang zhostil svého úkolu založit u nás Taekwon-Do ITF, zodpovědně. Dnes má Český svaz Taekwon-Do ITF, který byl založen následně v roce 1991 již 32 samostatných oddílů, ve kterých cvičí či cvičilo již více jak 11.000 studentů. Taekwon-Do ITF se tak vyučuje ve více jak 50-ti městech a obcích po celé České republice. Mimo to v pěti regionech (Praha, Západní Čechy, Jižní Čechy, Jižní Morava a Severní Morava) fungují v rámci projektu ministerstva školství již delší dobu Střediska talentované mládeže, které se dále starají o nejtalentovanější mládež daného regionu. Na ně pak navazuje Česká státní sportovní reprezentace Taekwon-Do ITF, která dnes patří jak v seniorské, tak i v juniorské kategorii mezi nejlepší státy nejen v Evropě, ale i na světě.

Mistr Hwang Ho Yong se narodil 11. května 1956 v malém městečku Sin Uiz, které leží v KLDK nedaleko čínských hranic. Taekwon-Do začal cvičit ve svých 13 letech, ale zpočátku upřednostňoval basketbal a gymnastiku. Po čase mu však Taekwon-Do natolik učarovalo, že mu začal věnovat všechny volný čas. Nebylo divu, vždyť Taekwon-Do se v té době věnovali i jeho starší bratři a sestra. Díky pili i dobrým učitelům, na které rád vzpomíná, v přísném a tvrdém korejském systému výcviku Taekwon-Do dosáhl I. Dan již v 17 letech. V této době se zformovala jeho představa o budoucí kariéře, kterou se stalo jak jinak než Taekwon-Do. Po absolvování střední školy se přihlásil na Vysokou školu sportu, po jejímž absolvování začal pracovat v korejské federaci Taekwon-Do ITF. Ve svých 28 letech složil před dnes již legendárním zakladatelem Taekwon-Do, prezidentem Mezinárodní federace Taekwon-Do gen. Choi Hong Hi († 15.6.2002) zkoušku na IV. Dan, při příležitosti jeho návštěvy spojené se seminářem v Pchongyangu. Ke IV. Danu mu byl Mezinárodní federací Taekwon-Do udělen certifikát mezinárodního instruktora. Při soutěžích a exhibicích se mistr Hwang nejraději věnoval technikám skoků a kopů ve výskoku, které se při soutěžích Taekwon-Do ITF označují jako "speciální techniky" - korejsky T-KI, ve kterých se brzo stal ve své generaci nepřekonatelným. 2 x v této disciplíně zvítězil také na Mistrovství Koreje. Instruktažní fotografie řady technik kopů ve výskoku či přeskoků překážek v jeho provedení se díky tomu dostaly i do "bible" Taekwon-Do - 15-ti dílné encyklopedie Taekwon-Do, jejíž autorem je sám gen. Choi Hong Hi. V letech 1982 - 1986 procestoval spolu s korejským exhibičním týmem Itálii, Jugoslávii, Maďarsko, Norsko a především Čínu. V řadě těchto států byl ohlas těchto exhibic základem k růstu popularity Taekwon-Do ITF vedoucí k založení národní asociace. V roce 1987, jak již bylo uvedeno přijel se svoji ženou Ham Myong Suk smluvně na tři roky do tehdejšího Československa za účelem vyučovat a propagovat zde bojové umění Taekwon-Do a založit národní federaci. Svoji misi v České republice ukončil v roce 1992, kdy spolu s Českým reprezentačním týmem odcestoval do Koreje u příležitosti Mistrovství světa, které se zde 10. - 15. září 1992 konalo. V Koreji se následně stal vedoucím oddělení trenérů a státní reprezentace Korejské federace Taekwon-Do ITF. V letech 1994 a 1995 byl vyslán podpořit rozvoj Taekwon-Do ITF v Indii odkud byl na četné žádosti a na základě mnoha jednání vyslán Mezinárodní federací Taekwon-Do zpět do České republiky, aby ve svém započatém díle pokračoval. Na podzim v roce 1995 se mistr Hwang opět do České republiky vrátil a nepřijel sám. Společně s ním přijela opět také jeho žena Ham Myong Suk a dcera Hwang Suk Yong. Následující rok se mistru Hwangovi narodil také syn, Hwang Kwang Hun. Na podzim roku 2000 odjel mistr Hwang Ho Yong i se svoji rodinou zpět domů do Koreje, když byl jmenován v rámci ITF předsedou komise mezinárodních instruktorů Taekwon-Do ITF. K nám do České republiky se vrátí v prosinci 2002, aby zde pokračoval ve své další práci. Mistr Hwang (pokud je na území České republiky) je jako jediný u nás v rámci Českého svazu Taekwon-Do ITF oprávněn udělovat technické stupně Taekwon-Do ITF a to jak žákovské (10. - 1. kup) tak také mistrovské do výše III. Danu. Dále dohlíží nad výukou Taekwon-Do ITF ve všech oddílech Českého svazu Taekwon-Do ITF. Jeho úkolem je dohlížet především na držitele mistrovských technických stupňů Dan, zejména pak na pedagogickou činnost instruktorů a jejich asistentů v oddílech. Do dnešního dne již v České republice udělil více jak 250 mistrovských technických stupňů Dan, jejichž držitelé se tak stávají základem pro úspěšný rozvoj českého Taekwon-do ITF.

K tomuto Mistr Hwang dodává : *"V Taekwon-Do je třeba si však uvědomit, že první Dan získává ten, kdo zvládl pouze základy tohoto bojového umění. Je to něco podobného jako když člověk leze na horu a když konečně dosáhne prvního vrcholu teprve zjistí, co je za ním a co jej vlastně ještě čeká. Vrchol svých technických schopností dosáhne student Taekwon-Do s ohledem na svůj věk a fyzické dispozice zpravidla s třetím nebo čtvrtým Danem, plného porozumění Taekwon-Do však často daleko později. Proto se také instruktory Taekwon-Do stávají až držitelé 4. - 6. Danů a mistry držitelé 7. a vyššího. To nejtěžší na cestě zvládnutí technik a filozofie Taekwon-Do je zpravidla na počátku. Řada zájemců o toto umění si myslí, že se hned stanou mistry a že si za krátký čas osvojí všechny techniky. Chybí jim trpělivost a proto mnohdy předčasně od tréninku odcházejí. Pro některé je také jediným cílem získat "černý pásek" přes to, že by dokázali jistě víc. K tomu je však potřeba pevná vůle, disciplína a trpělivost, stejně jako respekt k principům BUDO i svým učitelům. Každý žák Taekwon-Do by se při své cestě k poznání Taekwon-Do měl držet pěti zásad Taekwon-Do - zdvořilosti, čestnosti, vytrvalosti, sebeovládání a nezdolného ducha".*

Před lety měl mistr Hwang, jak sám přiznává, radost především z toho, když jej někdo z jeho učitelů pochválil, nebo když dokonale zvládl novou techniku. Avšak po tom, co se poprvé představil sám v roli učitele a mistra dívá se na věci poněkud jinak. Chce být především dobrým pedagogem - učitelem a mistrem. Možná i proto vzpomíná na okamžiky radosti spojené se založením samostatného Českého svazu Taekwon-Do ITF, ale i na okamžiky, kdy zde udělil první Dan. Radost má i z úspěchů Českého Taekwon-do na světových i Evropských soutěžích, kdy jeho žáci dosáhli řady skvělých výsledků. (pozn. Od roku 1992 do roku 2002 získali čeští Taekwon-disté ITF více jak 280 medailí z Mistrovství Evropy a Mistrovství světa, včetně několika titulů Mistrů světa a tím zaujali za Polskem 2. místo v Evropě a Česká republika je svými sportovními výkony Taekwon-Do ITF mezi šesti nejlepšími státy na světě). A s čím ještě není zcela spokojen? Snad jen s nepochopením významu BUDO u některých žáků Taekwon-Do, či nedodržováním všech jeho zásad a etiky. Mnozí také zjednodušeně chápou bojové umění Taekwon-Do pouze jako sport, bez snahy zdokonalovat se nejen fyzicky, ale i duševně v morálce, etice i filosofii.

"Taekwon-Do je našim národním sportem, je to bojové umění Koreje, které tě neučí pouze se bránit a útočit, ale nachází v tvém těle i v tvé duši skryté rezervy, odhaluje je a pomáhá ti zbavit se psychických i fyzických neduhů moderní civilizace. Je to umění boje, které se učíš proto, abys mohl z pozice síly vystupovat na obhajobu spravedlnosti, morálky a práva, na podporu slabých a utlačovaných, když již selžou všechny ostatní prostředky obrany. Tvé ruce a nohy jsou nejen součástí tvého těla, ale i tvé duše. Nikdy nesmíš zneužít umění svých paží a nohou proti duši, proti vyznání a odlišným názorům, trénuj Taekwon-Do proto, abys našel harmonii těla a duše, abys vždy jednal ve smyslu životní filozofie Taekwon-Do a svým jednáním nikdy nevrhl ani náznak stínu na jméno vznešeného posla míru a spravedlnosti, na korejské bojové umění Taekwon-Do".

Mezinárodní instruktor,
pan **HWANG HO YONG**,
držitel **VII.Danu**

Poznámky :