

## 1. Znaczenie pojęcia „Taekwon-do”

„Tae” – techniki nożne; „Kwon” – techniki ręczne; „Do” - droga, sztuka, filozofia.  
Sztuka samoobrony opracowana przez gen. Choi Hong Hi.

**Taekwon-do jest:**

- walką bez użycia broni, wymyśloną dla celów samoobrony;
- sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała;
- oryginalnym systemem wychowawczym, traktującym wszechstronnie proces rozwoju psychofizycznego człowieka, łączącym w sobie tradycje Wschodu z kulturą śródziemnomorską, opartym na naturalnych instynktach i potrzebach człowieka w połączeniu ze współczesną wiedzą;

## 2. Historia Taekwon-do (najważniejsze fakty)

Sztuka samoobrony, która powstała i została rozwinięta w Korei, na podstawie tradycji i zasad koreańskich i japońskich sztuk walki, przede wszystkim **Taek Kyon** oraz **karate Shorin Ryu** i **Shorei-ryu**. Taekwondo zostało stworzone do celów militarnych, a następnie zostało zaadaptowane do wykorzystania cywilnego. Źródłowe materiały historyczne wskazują na szereg postaci, które przyczyniły się do powstania Taekwon-do, przy czym kluczową rolę przypisuje się generałowi armii koreańskiej Choi Hong Hi.

(!) Pojęcie **Taekwon-do** zostało oficjalnie wprowadzone **11 kwietnia 1955 r.**

(!) **22 marca 1966 r.** powstała **Międzynarodowa Federacja Taekwon-do**.

Współcześnie Taekwon-do jest nie tylko sztuką walki ale także dyscypliną sportową. Od roku **1994** Taekwondo w wersji **WTF** jest pełnoprawną **dyscypliną olimpijską**. W roku 1988 Taekwondo WTF zostało po raz pierwszy zaprezentowane na Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Seulu, jako dyscyplina pokazowa.

## 3. Biografia gen. Choi Hong Hi (najważniejsze fakty)

**9.11.1918 r.** – urodziny w miejscowości Ha Dae

**1930 r.** – Choi zostaje usunięty ze szkoły za udział w antyjapońskich wystąpieniach (od 1905 r. Korea znajdowała się pod protektoratem Japonii, a od 1910 r. pod okupacją). Od tego momentu dalszą prywatną naukę kontynuuje u mistrza kaligrafii Han Il Dong-a, które jest również mistrzem Taek Kyon.

**1937 r.** – Choi wyjeżdża na studia do Japonii. Rozpoczyna treningi karate, ćwiczy również Taek Kyon.

**1941 r.** – Japonia rozpoczyna udział w II wojnie światowej. Choi zostaje zmobilizowany i po przeszkoleniu wysłany jako porucznik na placówkę do Pyongyang w Korei. Tam zostaje skazany na śmierć i umieszczony w więzieniu za uczestniczenie w organizacji ruchu niepodległościowego. W więzieniu ćwiczy znane sobie sztuki walki, do ćwiczeń przyłączają się także strażnicy i współwięźniowie.

**1945 r.** – po zakończeniu II wojny światowej w Azji Choi zostaje zwolniony z więzienia i wstępuje do formującej się armii koreańskiej.

**1948 r.** – zostaje głównym instruktorem samoobrony w Amerykańskiej Szkole Żandarmerii w stopniu pułkownika. Następnie wyjeżdża na studia wojskowe do West Point.

**1954 r.** – wspólnie z Nam Tae Hi systematyzuje założenia, techniki i metody nauczania w swojej szkole Oh Do Kwan.

**1959 r.** – zostaje zastępcą dowódcy II Armii Tae Gu oraz prezesem Koreańskiego Związku Taekwon-do. Z grupą pokazową promuje nową sztukę walki w krajach Azji.

**1963 r.** – pokaz Taekwon-do w siedzibie ONZ.

**22.03.1966 r.** – powołanie Międzynarodowej Federacji Taekwon-do (International Taekwon-do Federation, ITF).

**15.06.2002 r.** – śmierć Choi Hong Hi.

## 4. Zasady Taekwon-do

1. **Ye Ui** - uprzejmość, grzeczność

2. **Yom Chi** - uczciwość, rzetelność
3. **In Nae** - wytrzymałość, samozaparcie
4. **Guk Gi** - samokontrola, opanowanie
5. **Beakjul Boolgool** - niezłomny duch, odwaga

### 5. *Przysięga Taekwon-do*

1. Będę bezwzględnie przestrzegał zasady Taekwon-do
2. Będę szanował nauczyciela i starszych stopniem
3. Nigdy nie będę nadużywał umiejętności nabytych podczas treningów
4. Będę bronił wolności i sprawiedliwości na świecie
5. Będę budował pokój na świecie

### 6. *Regulamin sali treningowej (Dojang)*

- Przed wejściem na salę treningową należy zdjąć obuwie
- Na sali treningowej obowiązuje zakaz picia alkoholu i palenia tytoniu
- Podczas zajęć nie można rozmawiać, śmiać się itd.
- Pytania należy skierować do instruktora przed lub po treningu

### 7. *Uklon przed wejściem i wyjściem z sali treningowej*

Uklon jest wyrazem szacunku. Uklon wykonywany przy wejściu i wyjściu z sali treningowej wyraża szacunek dla Taekwon-do, ćwiczących osób, miejsca, gdzie odbywają się treningi.

### 8. *Strój treningowy*

Strój nazywa się **Do Bok** i składa się z:

- *bluzy* – **Sang**; bluza w kolorze białym, zapinana na suwak, z rozcięciami na bokach, z emblematem ITF na lewej piersi; na plecach znajduje się napis Taekwon-do w języku koreańskim i angielskim; posiadacze stopni mistrzowskich mają obszycie dołu bluzy czarną lamówką o szerokości 2,5 cm (I-III DAN) oraz lampasy na rękawach (IV-IX DAN);
- *spodni* – **Ha**; w kolorze białym, z napisem ITF z boku nogawek; posiadacze stopni mistrzowskich mają czarne lampasy po bokach nogawek (I- IX DAN);
- *pasa* – **Ti**; pas szerokości 5 cm, w kolorze odpowiadającym poziomowi zaawansowania; belka z oznaczeniem stopnia o szerokości 0,5 cm znajduje się 5 cm od końca pasa; pas wiązany pojedynczo; końce zwisają luźno na długość ok. 40 cm.

Obszycia doboków czarną lamówką i lampasami symbolizują oznaczenia noszone przez arystokratów w dynastii Silla (I w. pne. – X w. ne.).

### 9. *Ile jest stopni uczniowskich i mistrzowskich*

10 stopni uczniowskich (kup), 9 stopni mistrzowskich (Dan)

### 10. *Symbolika kolorów pasów*

10 kup – pas biały; symbolizuje początkującego ucznia, stawiającego pierwsze kroki w Taekwon-do;

9 kup – pas biały z żółtą belką;

8 kup – pas żółty, symbolizuje ziemię, z której roślina kiełkuje wypuszczając pierwsze pędy i powoli umacniając korzenie będące podstawą dalszego rozwoju;

7 kup – pas żółty z zieloną belką;

6 kup – pas zielony, symbolizuje intensywny rozwój rośliny;

5 kup – pas zielony z niebieską belką;

4 kup – pas niebieski, symbolizuje niebo, w kierunku którego roślina pnie się i rozrasta;  
3 kup – pas niebieski z czerwoną belką;  
2 kup – pas czerwony, symbolizuje niebezpieczeństwo, wskazując na wysokie umiejętności ćwiczącego;  
1 kup – pas czerwony z czarną belką;  
I–IX DAN – stopnie mistrzowskie.

### ***11. Koreańskie liczebniki od jednego do dziesięciu***

1 - Hana (czyt. *hana*)  
2 - Dul (czyt. *tul*)  
3 - Set (czyt. *set*)  
4 - Net (czyt. *net*)  
5 - Dasot (czyt. *tasot*)  
6 - Yasot (czyt. *jasot*)  
7 - Ilgop (czyt. *ilgop*)  
8 - Yodul (czyt. *jodol*)  
9 - Ahop (czyt. *ahop*)  
10 - Yol (czyt. *jol*)

### ***12. Trzy symbole logo ITF***

Morze, żółw, pięść.

### ***13. Podział ciała na strefy***

Nopunde - od linii barków wzwyż  
Kaude - od pasa do barków  
Najunde - od stóp do pasa.

### ***14. Ile jest układów formalnych i dlaczego***

24 układy, ponieważ cały dzień składa się z 24 godzin.

### ***15. Od kiedy i dlaczego w Taekwon-do pas wiąże się tylko raz?***

Pas wiąże się tylko raz od 1 lipca 1985 roku. Symbolizuje to:  
Ohndolikwan - dążenie do jednego obranego celu  
Iipyondansihim - lojalność wobec jednego mistrza  
Iikyokpilsung - zwycięstwo za pomocą jednego ciosu

### ***16. Sekrety treningu Taekwon-do***

1. Każdy ruch (technika) musi mieć swój cel, sposób wykonywania i metodykę nauczania.
2. Dystans (odległość) oraz kąty ciosów i bloków muszą być tak dobrane, by zapewnić jak największą ich efektywność.
3. Każdy ruch rozpoczyna się ruchem wstecznym, tzn. technikę wykonujemy z zamachu (ruchu wstecznego). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy w jakiegokolwiek fazie, a kontynuujemy od początku do końca.
4. Każdy ruch wymaga jednego wydechu (z wyjątkiem ruchów połączonych). Prawidłowe wykonanie powinno być wymagane od trenujących od początku treningów, jako warunek szybkości technik i ograniczenia zmęczenia. Wydech powinien być jak najkrótszy, a swój początek inicjować z dolnej części podbrzusza.
5. Podczas przygotowania do wykonania techniki, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte.

Zapewnia to utrzymanie równowagi, rozluźnienie całego ciała i obniżenie środka ciężkości. Nóg nie prostujemy do końca. Zapewni to płynność i harmonijność wykonania.

6. **Fala.** Wykonanie ciosu, czy bloku z falą (gwałtownym obniżeniem środka ciężkości) dodaje technice siły. Dzięki temu, uzyskujemy złożenie wektorów bezwładności, masy ciała i siły pracujących rąk oraz nóg - wzrost skuteczności. Fala wykonywana jest po linii sinusoidalnej.
7. Wydech, ruchy nóg i rak muszą być zakończone jednocześnie. W wykonanie każdej techniki powinniśmy zaangażować całe ciało. Ruch rozpoczynają duże grupy mięśniowe (wolniejsze), kończą mięśnie małe (szybkie). W ruch należy angażować mięśnie brzucha i obręczy biodrowej.

### **17. Uzasadnienie fali w Taekwon-do**

Fala umożliwia pełne wykorzystanie czynników mocy technik. Wykonując falę uzyskuje się zwiększenie siły oddziaływania wykonanych technik poprzez maksymalne wykorzystanie masy ciała, siły grawitacji, przyspieszenia.

### **18. Czynniki teorii siły**

- siła reakcji
- koncentracja
- równowaga
- kontrola oddechu
- szybkość
- masa.

### **19. Elementy treningu Taekwon-do**

Trening Taekwon-do obejmuje pięć podstawowych elementów, których wysoki poziom opanowania zapewnia mistrzostwo: techniki podstawowe, układy formalne, walka, praca na przyrządach (utwardzanie powierzchni uderzających i blokujących, doskonalenie siły, precyzji i szybkości) oraz samoobrona (Hosin sul). TKD zawiera ok. **3.200** technik podstawowych, w tym ok. **1.200** *technik nożnych*.