
Taekwon-do. Podstawy treningu tradycyjnego

TAEKWON-DO

Podstawy treningu tradycyjnego

Jacek Wąsik, Łukasz Grygiel

Częstochowa 2012

Recenzja
dr Zbigniew Bujak

Projekt okładki
Jacek Wąsik

Zdjęcia
Łukasz Grygiel, Jacek Wąsik, Tomasz Góra

Łamanie i skład
Jacek Wąsik, Łukasz Grygiel

Korekta:
Anna Chwał

ISBN: 978-83-934596-0-5

Wydawca
Projack, Częstochowa

© Copyright by Projack, Częstochowa 2012

Spis treści

Od Autorów.....	5
CO TO JEST TAEKWON-DO.....	7
KULTURA DUCHOWA.....	12
ZASADY TAEKWON-DO.....	16
UBIÓR TAEKWON-DO.....	20
GENEZA UKŁADÓW.....	23
DLACZEGO W TAEKWON-DO SĄ 24 UKŁADY FORMALNE	23
TRENING TAEKWON-DO.....	24
TEORIA SIŁY.....	28
WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE.....	35
SYSTEM RANG.....	47
POZYCJE.....	51
PODSTAWOWE TECHNIKI.....	64
WALKA	74
WALKI ZAARANŻOWANE.....	75
SAJU JIRUGI	93
SAJU MAKGI	96
CHON-JI TUL.....	99
DAN-GUN TUL.....	104
DO-SAN TUL.....	110
WON-HYO TUL.....	117
YUL-GOK TUL.....	124
JOONG-GUN TUL.....	134
TOI-GYE TUL.....	143
HWA-RANG TUL.....	153
CHOONG-MOO TUL.....	162
WYMAGANIA EGZAMINACYJNE	171
PRZYKŁADOWE PYTANIA EGZAMINACYJNE.....	184
PIŚMIENNICTWO.....	194



Od Autorów

Taekwon-do jest naszą pasją i częścią naszego życia już od wielu lat. To wspaniała sztuka walki, która pomaga nie tylko nabyć umiejętności samoobrony, ale również kształtuje nasze podejście do świata i innych ludzi. Uczy szacunku, wytrwałości i nagradza przełamywanie własnych słabości. Zasady taekwon-do zabieramy z sali treningowej do naszego życia prywatnego i zawodowego, stając się przez to ludźmi zdecydowanymi i pewnymi siebie. Dlatego postanowiliśmy przygotować podręcznik, który pomoże rozwijać i podnosić kwalifikacje osób ćwiczących tę sztukę walki.

Zdajemy sobie sprawę, że najtrudniejszy jest początek nauki taekwon-do. Specyfika tego sportu wymaga sposobu nauczania opartego na bardzo konkretnych, z góry określonych zasadach i regułach (stanie w rzędach, zakaz rozmów na sali, wykonywanie ćwiczeń jedynie na komendę instruktora, ceremonia rozpoczęcia, zakończenia treningu, itd.). Do tego dochodzi obca nomenklatura – nazwy komend, pozycji i ruchów wydawane są w języku koreańskim. Książka, którą trzymacie w rękach będzie służyć Wam pomocą. Po lekturze pierwszych rozdziałów łatwiej będzie zrozumieć to co się dzieje na sali podczas treningu. W nauce taekwon-do kluczowe jest perfekcyjne opanowanie podstaw. Tylko solidny fundament,

jakim jest wiedza zdobywana przez pierwsze miesiące nauki pozwala na przejście do technik znacznie trudniejszych i efektywniejszych. Poprawne opanowanie dwóch pozycji pozwala nam bezbłędnie wykonać 80 % z pierwszych trzech układów i 50 % z kolejnych trzech. Mamy nadzieję, że ta publikacja pomoże opanować Wam zarówno te proste, jak i bardziej zaawansowane techniki oraz, że doprowadzi Was do wymarzonego czarnego pasa.

Mając świadomość, że niniejsza praca nie wyczerpuje tematu wyrażamy szczerą nadzieję, że tak, jak biały pas jest początkiem drogi do czarnego pasa, tak czarny pas stanie się początkiem drogi do pełnego zrozumienia bogactwa tej wspaniałej sztuki, jaką jest taekwon-do.

W tym miejscu autorzy pragną podziękować za krytyczne uwagi Tadeuszowi Łobodzie i Jerzemu Jedutowi, które wyjaśniły i usystematyzowały zawiłości techniczne oraz pozwoliły zachować poprawność prezentowanych technik na zdjęciach. Osobne podziękowania należą się recenzentowi dr Zbigniewowi Bujakowi za rady i sugestie, które pozwoliły nadać ostateczny kształt tej książce.



CO TO JEST TAEKWON-DO

W uproszczeniu można powiedzieć, że taekwon-do (czytaj: tekłondo) to sztuka samoobrony polegająca na prowadzeniu walki przy użyciu własnego ciała. Koncentruje się ona głównie na uderzeniach, jednak nie brakuje w niej elementów obezwładniania rywala za pomocą dźwigni i rzutów. W rzeczywistości jednak taekwon-do jest czymś więcej.

Choi Hong Hi generał wojsk koreańskich w XX wieku opracował ten system ćwiczeń mając na celu przygotowanie żołnierzy do walki wręcz. Pomimo, że czynnik utylitarny był wtedy najistotniejszy, to jednak wkomponowanie słowa „do” (droga, filozofia życia) w nazwę tej sztuki walki podkreślało znaczenie jakie należy przywiązywać do etyki i wychowania

Strony

8 - 21

WYTRWAŁOŚĆ (IN NAE)

Wytrwałość to cecha prawdziwych zwycięzców. Zwycięzcy wiedzą, że wytrwale dążąc do swojego celu, w końcu go osiągną. Im wytrwalej pracujesz nad sobą, przygotowujesz się do sukcesu, tym łatwiej i szybciej go osiągasz.

Oto wspaniały cytat Jamesa J. Corbetta:

*„Walcz jeszcze jedną rundę. Gdy nogi Ci się uginają
i powłóczysz nimi, walcz jeszcze jedną rundę.
Gdy ręce masz tak zmęczone, że z trudem je
podnosisz by się bronić, walcz jeszcze jedną rundę.*

*Gdy nos Ci krwawi, gdy robi Ci się ciemno przed
oczami, gdy jesteś tak zmęczony, że marzysz, by
przeciwnik dał Ci w szczękę i pozbawił przytomności,
walcz jeszcze jedną rundę!*

*Pamiętaj, że człowiek, który zawsze walczy jeszcze
jedną rundę, nigdy nie bywa pokonany!”*

To cytat który odnosi się zarówno do sportu, jak i naszego codziennego życia. Ludzie przeciętni szybko się poddają. Chcą schudnąć, ćwiczą przez kilka dni, a potem przestają. Chcą się wzbogacić, przez miesiąc rozwijają swój biznes, a potem się poddają.

Stare wschodnie powiedzenie mówi "Cierpliwość prowadzi do zalety lub zasługi". Szczęście i dobrobyt może osiągnąć osoba wytrwała. Jednym z największych sekretów, by stać się człowiekiem liczącym się w Taekwon-do (i nie tylko), jest pokonywanie każdej trudności przez wytrwałość.

Strony

22 - 30



TEORIA SIŁY

Wszystkie czynności wykonywane przez człowieka na ziemi odbywają się w sposób zależny od zjawisk fizycznych. Ciało ludzkie jest biomechanizmem, które może poruszać się z różnymi prędkościami, może uzyskiwać energię, na które działają różne siły. Zatem ćwiczenia taekwon-do: uderzenia, bloki, wyskoki itp. podlegają tym samym prawom.

Twórca taekwon-do wskazywał, że przestrzeganie zasad biomechaniki jest istotnym elementem efektywności i optymalizacji wykonywania i nauczania technik taekwon-do. Zasady wykonania technik taekwon-do według Choi Hong Hi między innymi mówią:

(...) każdy ruch powinien umożliwiać kreację maksymalnej siły zgodnie z zasadami biomechaniki;

- odległość i kąty ruchu powinny być tak dobrane, by zapewnić jak największą efektywność ataku lub obrony;

Strony

22 - 75

WALKI ZAARANŻOWANE

Walki krokowe są rodzajem walki aranżowanej. Ich zadaniem jest trening dystansu, szybkości reakcji oraz wykorzystanie podstawowych technik ataku i obrony.

Sambo Matsogi (walka trzykrokowa)

Walka trzykrokowa jest pierwszą z nauczanych walk w Taekwon-do. W podstawowej wersji wykonywana jest bez partnera, a w kolejnym etapie z partnerem (prezentacja poniżej).

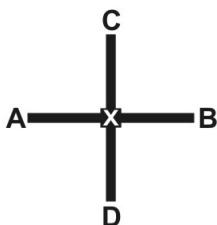
Strony

79 - 99

CHON-JI TUL

Liczba ruchów – 19

Znaczenie nazwy - Nazwa układu dosłownie oznacza Niebo-Ziemia i w Azji interpretowana jest jako stworzenie świata lub początek ludzkości, dlatego jest to pierwszy układ praktykowany przez adeptów Taekwon-do. Składa się on z dwóch podobnych części. Część z niskimi blokami symbolizuje ziemię, a część z wysokimi blokami – niebo.



DIAGRAM

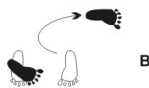
Schemat pozwalający zorientować się w kierunkach i kolejności poszczególnych przemieszczeń (opisanych poniżej).

Ćwiczenie rozpoczyna się i kończy w punkcie X na diagramie, na linii AB w kierunku D.

Pozycja startowa **Narani Junbi Sogi**.



1. Zaczynij od przeniesienia ciężaru ciała na prawą nogę, skręć tułów w lewą stronę, składając jednocześnie ręce do bloku **Bakat Palmok Najunde Yop Makgi** (wierzchy pięści do siebie, lewa ręka na górze). Przenieś lewą nogę w kierunku B tworząc lewą **Gunnun Sogi** i wykonując jednocześnie blok.



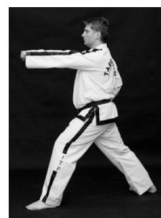
2. Przenieś prawą nogę w przód B do prawej **Gunnun Sogi** z techniką **Kaunde Baro Jirugi** prawą ręką.



3. Ściągnij prawą nogę do siebie wykonaj obrót na lewej nodze (na palcach i przez plecy), utrzymując na niej ciężar ciała. Następnie odstaw prawą nogę do A wykonując prawą ręką blok **Bakat Palmok Najunde Baro Yop Makgi** w prawej pozycji **Gunnun Sogi**.



4. Wykonaj lewą nogą krok w kierunku A do lewej **Gunnun Sogi** z uderzeniem **Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi** lewą ręką.



Strony

102 - 194
