

Skrypt cz. 1

Znaczenie słów Taekwon-do

Tae - noga, uderzenie nogą,

Kwon - pięść, uderzenie pięścią i

Do - droga, sztuka walki, filozofia życia.

Twórca Taekwon-do



Twórcą Taekwon-do był Generał południowokoreańskiej armii, **Choi Hong Hi** urodzony 9 listopada 1918 roku w Ha Dae w Korei. W roku 1952 wprowadził trening sztuk walki do programu szkolenia armii południowokoreańskiej. Dzięki jego staraniom w 1955 roku promowana przez niego sztuka walki otrzymuje nazwę Taekwon-do. W roku 1966 zakłada ITF (Międzynarodowa Federacja Taekwon-do).

Całe swoje życie poświęcił promowaniu Taekwon-do na całym świecie. Upowszechniał Taekwon-do poprzez osobiste wizyty w ponad 120 krajach, gdzie prowadził szkolenia oraz egzaminował. Jego marzeniem było połączenie Korei w jeden państwowy organizm, rozdarty przez wojnę domową. W 1980 roku odwiedza Koreę Północną i dzięki przychylności tamtejszego rządu, Taekwon-do po latach zyskuje jednych z najlepszych instruktorów na świecie. W związku z tą wizytą uznany zostaje za

zdrajcę przez rząd Korei Południowej, jest szantażowany i organizowane są zamachy na jego życie. Do końca swoich dni przebywał na emigracji w krajach „zachodnich”. Zmarł w 15 czerwca 2002 roku w Phenianie (Korea Północna), po przegranej walce z rakiem. Cieszył się wielkim uznaniem i szacunkiem swoich uczniów na całym świecie. W dniu jego śmierci około 50 mln osób trenowało Taekwon-do.

Wybrane myśli generała Choi Hong Hi:

1. Samoobrona to nie tylko uwalnianie się z chwytów, samoobroną są wszystkie techniki Taekwon-do.
2. Możesz być zadowolony ze swojej pozycji społecznej czy osiągniętego statusu ekonomicznego, ale nigdy ze swoich technik.
3. Nigdy nie zapominajcie o codziennym treningu. Powtarzajcie techniki, dopóki nie osiągniecie doskonałości i całkowitej skuteczności.
4. Taekwon-do, jako sztuka walki, przywiązuje wielką wagę do kultury moralnej.
5. Adeptci Taekwon-do winni być ludźmi godnymi szacunku i wspierać pokój na świecie.
6. Taekwon-do jest sztuką, więc musi być piękne.
7. Czas nie czeka na człowieka.

Trening Taekwondo

Trening Taekwon-do rozwija i wzmacnia wszystkie mięśnie ćwiczącego, zwiększa ich ukrwienie, korzystnie wpływa na układ krwionośny. Poprawia i kształtuje koordynację ruchową, siłę, szybkość oraz wytrzymałość ćwiczącego. Trening zazwyczaj odbywa się bez specjalistycznego sprzętu i ciężarów, a ciało ćwiczącego samo wyznacza „granice”, co powoduje, że kontuzje i obrażenia występują bardzo rzadko.

Na trening Taekwon-do składają się:

1. Techniki podstawowe
 - a) techniki ręczne
 - b) techniki nożne
 - c) pozycje
2. układy formalne (Tul)
3. walka
4. samoobrona
5. rozbicia

Strojem do treningu Taekwon-do jest Dobok.

Składa się on z:

bluzy (**Sang-i**) białego koloru, uszytej z bawełny, zapinanej przeważnie na suwak lub "rzepy". Na lewej piersi emblemat ITF, a na plecach nadruk w kształcie „drzewa”, którego pień tworzy napis Taekwon-do w języku koreańskim, a korona w języku angielskim.
spodni (**Ha-i**) białego koloru, do kostek
pasa (**Ti**) o szerokości 5 cm w kolorze, który odpowiada stopniowi jego posiadacza, o takiej długości, jaka wystarczy na pojedyncze opasanie tułowia oraz luźne zwisające końcówki o długości ok. 40-60 cm

Dobok ma taki krój, który daje pełną swobodę ruchów we wszystkich płaszczyznach. Stanowi symbol spuścizny i tradycji Taekwon-do, świadczy o indywidualnych uprawnieniach i posiadanym stopniu. Noszenie Do Boku powinno wzbudzać dumę u jego właściciela jako uczniu Taekwon-do. Dobok musi być utrzymywany w czystości, noszony poprawnie, przewiązany pasem, oraz traktowany z szacunkiem właściwym uprawianej sztuce.

Miejsce ćwiczeń: Do Jang

Miejsce w którym odbywają się treningi nazywa się **Do Jang**. Bez względu na to jak ono wygląda i gdzie się znajduje należy przestrzegać poniższego regulaminu:

1. **Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon.**
2. **Należy unikać niepotrzebnych rozmów, oraz zachowywać koncentrację i skupienie uwagi.**
3. **Nie powinno się jeść, palić tytoniu, spożywać napojów.**
4. **Nie należy nosić obuwia.**
5. **Bez pozwolenia instruktora nie wolno wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń.**
6. **Wszelkie uwagi i zapytania należy kierować przed i po treningu.**

Zasady Taekwon-do

Kodeks postępowania w Taekwon-do określa pięć fundamentalnych zasad, którym adepci starają się być wierni podczas treningu oraz w życiu codziennym. Już od pierwszego treningu należy nauczyć się ich na pamięć, często powtarzać i w każdej sytuacji o nich pamiętać.

Dzięki tym zasadom Taekwon-do jest nie tylko zbiorem technik i ćwiczeń kształtujących ciało, lecz stanowi system wychowawczy dający podbudowę moralną. Wymaga przez to od ćwiczącego wielkiej samodyscypliny i samokontroli.

1. **Uprzejmość (*Ye Ui*)**
2. **Uczciwość (*Yom Chi*)**
3. **Wytrwałość (*In Nae*)**
4. **Samokontrola (*Guk Gi*)**
5. **Odwaga (*Baekjul Boolgool*)**

Przysięga Taekwon-do

Wszystkich ćwiczących Taekwon-do już od pierwszego treningu obowiązują pewne zasady i wymogi. Ich nieprzestrzeganie powoduje usunięcie z grupy. Ci, którym taka procedura nie odpowiada, rezygnują sami. Bojowy charakter Taekwon-do wymusza ściśle respektowanie regulaminów mających dyscyplinujący charakter i wymagających poważnego traktowania swojego wysiłku. Jednym z wymogów jest znajomość i respektowanie przysięgi, co stanowi nawiązanie do tradycji doborowych oddziałów Hwarang wslawionych odwagą i męstwem w walkach o niepodległość w VII wieku.

1. **Będę bezwzględnie przestrzegał zasad Taekwon-do.**
2. **Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących.**
3. **Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności.**
4. **Będę bronił wolności i sprawiedliwości.**
5. **Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.**

Liczebniki koreańskie

- 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)

Opracował:
IV Dan Krzysztof Machała