

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Taekwondo.....cesta životem.

- druh neozbrojeného boje určený pro účel sebeobranu
- korejské bojové umění sebeobranu, které zahrnuje také způsob myšlení a života, dodržování sebedisciplíny a morálních hodnot

Taekwondo založil dne 11.4.1955 korejský **generál Choi Hong-hi** (čti Čche Hong-hi) (**IX. dan**) (1918-2002).

ITF – Mezinárodní federace Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation) – založena 22.3.1966, generál Choi Hong-Hi byl jejím prvním prezidentem. ITF má sídlo ve Vídni.

Hlavním instruktorem Českého svazu Taekwon-Do ITF je **velmistr Hwang Ho-jong (IX. dan)**.

Prezidentem Českého svazu Taekwon-Do ITF je mezinárodní instruktor Martin Zámečník (VI. dan)

Přeloženo doslovně:

TAE (čti the) - kopání nebo drcení nohou ve výskoku či letu

KWON - udeřit nebo zničit rukou či pěstí

DO - umění, cesta nebo způsob (cesta životem vystavená a vydlážděná svatými a mudrci v minulosti)

Sjednoceně, taekwondo znamená duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje určeného pro sebeobranu stejně jako pro zdraví, zahrnující účinnou aplikaci úderů, kopů, bloků a úhybů holýma rukama a nohama k rychlému zneškodnění pohybujícího se protivníka či protivníků.

Pravidla v tělocvičně (Dódžang)

1. V tělocvičně je zakázáno kouřit.
2. Vyvarovat se „prázdnému tlachání“.
3. V tělocvičně není povoleno požívat alkoholické či nealkoholické nápoje nebo jídlo. (Děti se mohou napít)
4. Je zakázáno nošení obuvi. (Možno pouze při nachlazení či zranění nohou)
5. Nikdo není oprávněn vyučovat bez povolení instruktora.
6. Není dovoleno opustit tělocvičnu bez povolení instruktora.
7. Během výuky musí být oblečen oficiální tobok (oděv na cvičení).

Zásady chování v tělocvičně (Dódžang čongšin)

1. Při příchodu do tělocvičny se ukloňte směrem k vlajce Mezinárodní federace Taekwon-Do (nebo k jiným znakům taekwonda), která visí na zdi.
2. Ukloňte se k instruktorovi ve správné vzdálenosti.
3. Vyměňte si pozdravy s ostatními studenty.
4. Ukloňte se k instruktorovi při nástupu před začátkem tréninku.
5. Před tréninkem odříkejte slib taekwonda.
6. Po tréninku meditujte asi jednu minutu sedíce s překříženýma nohama.
7. Ukloňte se znovu k instruktorovi při nástupu před rozchodem.
8. Ukloňte se směrem k vlajce Mezinárodní federace Taekwon-Do před odchodem z tělocvičny.

Chování v dódžang v sobě zahrnuje udržování respektu a úcty cvičících k sobě navzájem a také k místu, kde cvičí (tj. např. vzájemné pozdravení se, úklon k sobě navzájem, slušné chování, neničení majetku apod.).

Zásady taekwonda (Taekwondo čongšin)

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. Zdvořilost | Je-ji |
| 2. Čestnost | Jom-čchi |
| 3. Vytrvalost | In-ne |
| 4. Sebeovládání | Kuk-ki |
| 5. Nezdolný duch | Pekdžol-bulgul |

Slib taekwonda (Taekwondo sonso)

1. Budu dodržovat zásady taekwonda.
2. Budu respektovat instruktora a sonbe.
3. Nikdy taekwondo nezneužiji.
4. Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
5. Budu vytvářet mírovější svět.

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Vysvětlení zásad

Není třeba říkat, že úspěch nebo selhání v cvičení taekwonda široce závisí na tom, jak člověk zachovává a provádí zásady taekwonda, které by měly sloužit jako vodítko pro **všechny vážné žáky** tohoto umění.

Zdvořilost – Je-ji

Je nepsaným pravidlem starověkých učitelů filozofie jako prostředek k osvětlení lidské bytosti pro udržení harmonické společnosti. Žáci taekwonda by se měli pokusit praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vytvořili ušlechtilý charakter a návyk provádět výcvik pravidelně a správným způsobem:

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

Čestnost – Jom-čchi

Člověk musí být schopen správně určit správné a špatné a má-li špatné svědomí, musí se cítit vinen a měl by svou vinu napravit. Jsou uvedeny příklady, kde je **nedostatek** čestnosti:

- 1) Instruktor, který nesprávně představuje sebe a své umění předváděním 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 technický stupeň nebo se pokouší si jej koupit
- 5) Žák, který získá technický stupeň pro egoistický důvod nebo pocit 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-ne

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. Jedno z nejdůležitějších tajemství, když se chcete stát vedoucím v taekwondu, je překonat každou potíž vytrvalostí.

Konfucius říká: "Ten, kdo je netrpělivý ve všedních věcech, může zřídka dosáhnout úspěchu ve věcech velké důležitosti".

Sebeovládání – Kuk-ki

Tato zásada je zvláště důležitá uvnitř i mimo dódžang. Ať se člověk představuje ve volném souboji nebo při osobních záležitostech. Ztráta sebekontroly při volném souboji 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".

Nezdolný duch – Pekdžol-bulgul

"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 Leonidas a jeho tři sta Spartánů světu smysl nezdolného ducha. Projeví se, je-li odvážná osoba a její názory postavena proti drtivé převaze. Seriózní žák taekwonda bude vždy skromný a čestný. Je-li postaven tváří v tvář nespravedlnosti, bude jednat s válčícími stranami úplně beze strachu a váhání, s nezdolným duchem, bez ohledu na to s kým a s jakým počtem. Konfucius řekl: "Je skutkem zbabělosti nepromluvit proti nespravedlnosti". Jak historie dokázala, ti, kdo sledovali své sny opravdově a vytrvale, s nezdolným duchem, nikdy nesehali při dosažení svých cílů.

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Systém technických stupňů (Dan kup čedo)

10 žakovských stupňů (Kup)

10. kup - bílý pás
9. kup - bílý pás se žlutým pruhem
8. kup - žlutý pás
7. kup - žlutý pás se zeleným pruhem
6. kup - zelený pás
5. kup - zelený pás s modrým pruhem
4. kup - modrý pás
3. kup - modrý pás s červeným pruhem
2. kup - červený pás
1. kup - červený pás s černým pruhem

9 mistrovských stupňů (Dan)

- I.-IX. dan** - černý pás s římskou číslicí
- | | | |
|-------------|---------------------|----------------|
| I.-III. dan | asistent instruktor | (pusabom) |
| IV.-VI. dan | instruktor | (sabom) |
| VII. dan | mistr | (sahjon) |
| VIII. dan | starší mistr | (sonim sahjon) |
| IX. dan | velmistr | (sasong) |
- K titulům se při oslovení přidává zdvořilostní koncovka „nim“, která nahrazuje české slovo „pan, paní“.
(Např. „sahjon-nim = pane mistře“)

Kup – dvoubarevné pásy – na jeden konec pásu přibude oboustranný proužek o šíři 0,5 cm, který je vzdálen od konce pásu 5 cm.

Dan – černé pásy jsou rozlišeny pouze na lícové straně jednoho konce pásu římskou číslicí ve zlatožluté barvě.

Význam barev pásů

Bílá - symbolizuje nevinnost a začátečníka, který nemá žádnou předchozí znalost taekwonda.

Žlutá - značí Zemi, z které vyrůstá rostlina a zapouští kořeny, stejně jako jsou položeny základy taekwonda.

Zelená - značí růst rostliny, stejně jako počátek vývoje dovedností v taekwondě.

Modrá - symbolizuje nebe, ke kterému rostlina dorůstá a mění se ve vysoký strom, stejně jako postupuje trénink v taekwondě.

Červená-znamená nebezpečí upozorňující studenta, aby cvičil kontrolu sebe i svých technik a varující soupeře, aby se raději držel dál.

Černá - protiklad bílé, tudíž značí dospělost a odbornost v taekwondě. Také značí nositelovu odolnost a nepřipustnost vůči temnotě a strachu.

Význam toboku a označení na něm:

- Tobok je vždy bílé barvy, čímž symbolizuje tradiční barvu korejského národního oblečení (kroje), čistotu mysli i úmyslů.
- Vepředu je znak TKD ITF - má tvar želvy, která symbolizuje dlouhověkost, nebo i tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami, se zavřenou pěstí, přes ni je nápis TAEKWON v korejštině, na znamení toho, že se taekwondo rozšiřuje rychle do celého světa.
- Z boku je na kalhotách zkratka ITF, je umístěna na vnějších stranách ve výšce kolen, aby bylo vždy poznat, že se jedná o cvičence taekwondo ITF.
- Zezadu je korejský i anglický nápis „taekwondo“ ve tvaru připomínající věčně zelený strom, symbol taekwonda, jakož i jeho vývoj, život a sílu.
- U nositelů černých pásů přibývá ještě na spodní části kabátku 3 cm silné černé lemování.
- U nositelů černých pásů, kteří navíc získají titul „Mezinárodní instruktor“, přibývá na toboku ještě další prestižní lem na boční straně rukávů a nohavic.

Význam obtáčení pásu:

Bylo ustanoveno, že pásek má být obtáčen kolem pasu jen jedenkrát, a to na znamení:

- dosáhnout jednoho vytýčeného cíle (o do il kwan)

- být věrný jednomu učiteli (il pjon dan šim)

- dosáhnout vítězství „jedinou ranou“ (**il kyok pil sung**)

Tajemství výcviku taekwonda (Surjon gehek-pjo)

1. Důkladně studovat **teorii síly**.
2. Jasně porozumět **účelu a významu** každého pohybu.
3. **Koordinovat** pohyb očí, rukou, nohou a dýchání.
4. Vybrat **přiměřený** útok proti každému životně důležitému místu.
5. Při pohybu udržovat jak ruce tak i nohy **lehce ohnuté**.
6. Všechny pohyby musí začínat **zpětným pohybem** až na několik výjimek, a již jedenkrát započatý pohyb nemá být zastaven dříve než dosáhne cíle.
7. Dosáhnout během pohybu **sinusovou vlnu** řádným použitím správného pružného pohybu kolen.

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Skladba taekwonda (Taekwondo gusong)

Samotná výuka taekwonda ITF probíhá v "nekonečném" kruhu (spíše však ve spirále, čímž ukazujeme neustále zvyšující se výkonnost každého studenta), v němž se prolínají jednotlivé celky výuky taekwonda ITF. Mezi tyto jednotlivé celky patří **základní pohyby, technické sestavy, souboj, trénink a sebeobrana**.

Pomocí cvičení pod dohledem kvalifikovaného trenéra taekwonda ITF student nejprve zvládá jednotlivé základní pohyby taekwonda ITF, které následně spojuje do kombinací technik, z nichž pak vycházejí technické sestavy. V dalším velkém celku taekwonda ITF již zvládnuté techniky aplikuje v souboji se soupeřem. Aby bylo možné provést správně a důrazně techniku taekwonda ITF, je potřeba také trénovat a otužovat tělo. Tomuto se věnuje vlastní trénink taekwonda a jeho různé formy cvičení. Poslední velkým celkem je výuka speciální praktické sebeobranu.

Spojením všech těchto pěti částí můžeme hovořit o vrcholu výuky taekwonda ITF, čímž je vlastní umění sebeobranu, tj. připravit studenta tak, aby byl schopen kdykoliv a kdekoliv se ubránit jednomu, nebo i více útočníkům, a to jak neozbrojeným, tak i ozbrojeným.

Proto také i mistr taekwonda ITF musí cvičit základní pohyby, tak aby jeho sebeobrana pak byla lepší, a obráceně, opakovaná výuka sebeobranu následně zlepšuje základní pohyby.

Disciplíny taekwonda

Vzory (technické sestavy) – (Tul)

Starodávný zákon v Orientu byl podobný zákonu Hamurabiho "oko za oko, zub za zub", a byl krutě uplatňován, i když byla smrt způsobena náhodně. V tomto prostředí, a protože současný systém volného souboje nebyl ještě rozvinut, bylo pro žáka válečnických umění nemožné cvičit nebo zkoušet svou individuální zručnost v útoku nebo obraně proti skutečnému pohybujiícímu se protivníkovi. To bránilo individuálnímu rozvoji, dokud cvičenec, nadaný představitostí, 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, používá každý útočný nebo blokovací prostředek z různých směrů. Tak cvičení vzorů umožní žákovi projít mnoho základních pohybů v sériích, rozvinout techniku souboje, vylepšit pružnost pohybů, zvládnout zaujímání nových pozic těla, vypěstovat svalstvo a kontrolu dýchání, rozvinout vláčné a hladké pohyby a získat rytmické pohyby. Také to žákovi umožní osvojit si určité speciální techniky, jež by nemohl získat ani ze základních cvičení, ani ze souboje. Vzor může být přirovnán k taktice jednotky nebo ke slovu, je-li základní výcvik pohyb jednotlivého vojáka nebo abeceda. Takže vzor, složený z jednotlivých pohybů, je také sérií souboje, zkoušky síly, velkých činů a krásy postavy. I když souboj může pouze naznačit, že protivník je více nebo méně vyspělý, jsou vzory mnohem kritičtější měřítkem při vyhodnocování techniky jednotlivce. Při provádění vzoru by se měly vzít do úvahy následující body:

1. Vzor (sestava) by měl začínat a končit přesně na tomtéž místě. To ukazuje přesnost předvádějíícího.
2. Správný postoj a směr musí být dodržen po celou dobu.
3. Svaly těla by měly být buď napjaté nebo uvolněné při vlastních kritických momentech cvičení.
4. Cvičení by se mělo provádět v rytmickém pohybu bez strnulosti.
5. Pohyby by měly být zpomalené nebo zrychlené podle návodů v „Encyklopedii taekwonda“.
6. Každý vzor by měl být dokonalý, než se přejde k dalšímu.
7. Žáci by měli znát účel každého pohybu.
8. Žáci by měli provádět každý pohyb s realitou.
9. Techniky útoku a obrany by měly být rovnoměrně rozloženy mezi pravou a levou ruku a nohu.

V taekwondu je celkem 24 vzorů. Důvod pro 24 vzorů:

„Život lidské bytosti, třeba 100 let, může být považován za 1 den ve srovnání s věčností. Proto my smrtelníci nejsme více než jen pouzí cestující, kteří jdou mimo nekonečné roky věků v jednom jediném dni. Je evidentní, že nikdo nemůže žít déle, než po omezenou dobu. Nicméně většina lidí se bláznivě zotročuje materialismem, jako by mohli žít tisíce let. A někteří lidé usilují o to, odkázat dobrý duchovní odkaz přicházejícím generacím, a tímto způsobem získávají nesmrtelnost. Je zřejmé, že duch je věčný, zatímco materialismus ne. Takže to, co my můžeme udělat, abychom po sobě zanechali něco pro dobro lidstva, je snad nejdůležitější věc v našem životě. Já zde zanechávám pro lidstvo taekwondo jako památku na člověka pozdního 20. století. 24 vzorů reprezentuje 24 hodin, 1 den, nebo celý můj život.“ (Gen. Choi Hong-Hi)

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Výklad vzorů (9. kup – 1. kup)

Jméno vzoru, počet pohybů a diagramatický symbol každého vzoru, symbolizují buď hrdinné postavy v dějinách Koreje, nebo příklady, jež mají vztah k historickým událostem.

CHON-JI (Čon-Dži): Znamená literárně "Nebe a Země". V Orientu je název vysvětlován jako stvoření světa nebo začátek dějin lidstva, proto je to úvodní vzor předváděný začátečníky. Tento vzor se skládá ze 2 jednoduchých částí. Jedna představuje Nebe a druhá Zemi.

DAN-GUN (Tangun): Vzor je pojmenován po svatém Tangunovi, legendárním zakladateli Koreje v r. 2333 př.n.l.

DO-SAN (Tosan): Tosan je pseudonymem korejského vlastence An Čang-hoa (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání Koreje a protijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost.

WON-HYO (Wonhjo): Wonhjo byl významný mnich, který zavedl a šířil buddhismus jako formu náboženství v dynastii Silla v roce 686 po Kristu.

YUL-GOK (Julgok): Julgok je pseudonymem velkého filozofa a učenice I-I (1536-1584), přezdívaného "Konfucius Koreje". 38 pohybů tohoto vzoru poukazuje na rodiště na 38. stupni zeměpisné šířky a diagram tohoto vzoru znamená "učenec".

JOONG-GUN (Čunggun): Vzor je pojmenován po vlastenci An Čung-gunovi (1878-1910), který zavraždil Hirobumiho Itóa, prvního japonského generálního guvernéra Koreje, jenž byl znám jako muž, který hrál hlavní roli při japonsko-korejském sjednocení. 32 pohybů symbolizuje jeho věk, kdy byl umučen ve vězení Lui-Shung v roce 1910.

TOI-GYE (Tuegje): Název tohoto vzoru je pseudonymem učenice I Hwanga, který žil v 16. století. Je považován za autoritu neokonfucianismu. 37 pohybů tohoto vzoru se vztahuje k jeho rodišti na 37. stupni zeměpisné šířky. Diagram tohoto vzoru je totožný jako u YUL-GOK (učenec).

HWA-RANG (Hwarang): Vzor je pojmenován po bojové skupině mladých aristokratů Hwarangdó, která vznikla v dynastii Silla začátkem 7. století. 29 pohybů se vztahuje k 29. pěchotní divizi, kde se taekwondo (resp. bojové umění) rozvinulo do zralosti.

CHOONG-MOO (Čungmu): Toto je jméno dané velkému admirálovi I Sun-sinovi z dynastie I. Získal si jméno vynálezem ozbrojené válečné lodi „kobukson“ v roce 1592, o které se říká, že je předchůdcem současné ponorky. Důvod, proč tento vzor končí útokem levé ruky je ten, aby symbolizoval jeho politováníhodnou smrt, kdy neměl díky politice té doby žádnou možnost ukázat své neomezené možnosti a věrnost králi.

Souboj – (Matsogi)

Souboj je fyzické použití technik útoku a obrany, získaných ze vzorů a základního cvičení, proti skutečně se pohybujícímu protivníkovi, při různých situacích. Je proto nejen neoddelitelný od vzoru a základního pohybu, ale je také nepostradatelný pro podpoření bojovného ducha a odvahy, pro výcvik očí, pro přečtení protivníkovy taktiky a manévrování, pro vymyšlení technik pro útok a obranu, zkoušku vlastních dovedností a schopností, a pro naučení se jiným pohybům, které se mohou obtížně získat ze vzoru nebo základního výcviku.

Nebezpečí vězí v tom, že žák, který si nevyvinul správnou techniku ze základních cvičení, má vyvinuty špatné návyky, které je těžké se přeučit či zapomenout a nepoužívat je. Proto se musí žáci naučit nezbytné základní techniky a sestavy před jejich použitím v souboji.

Zkouška (ukázka) síly – (Wirjok)

Vzhledem k tomu, že použití plné síly v technice při souboji v tréninku není možné z důvodu totální destrukce protivníka, používají se pro test síly speciální stojany s dřevěnými či plastovými deskami o různých přerážecích nosnostech. Testuje se síla, správná technika, správná úderová plocha, přesnost a rovnováha.

Speciální techniky - (Tukki)

Při těchto technikách, kdy účelem je dosáhnout cíle kopem ve výskoku či letu, se mísí prvky akrobacie, koordinace, obratnosti a odhodlání studenta. Při správném použití jsou nečekané a extrémně účinné.

Sebeobrana - (Hošinsul)

Tyto techniky nejsou pouze tím nejzajímavějším v taekwondu, ale jsou také nejvyspělejší. Jsou v každém smyslu pro praktickou sebeobranu. Tyto techniky jsou logickým použitím různých pohybů, jež jsou získány ze základních pohybů, vzorů a soubojů pro použití proti náhlému útoku ozbrojeného nebo neozbrojeného protivníka. Obránce musí vědět, jak má využít protivníkovy hybnosti a síly při současném využití vlastního dynamického a reflexivního jednání, proti momentálně nechráněnému cíli. Zajisté, tyto techniky sebeobrany mohou být účinné pouze tehdy, jestliže žák využívá čas k neustálému tréninku za skutečných podmínek.

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Soutěž (Kjonggi)

Soutěž taekwonda ITF má pět částí, kterými jsou:

1. technické sestavy (tul) - je zde bodována technická dokonalost, síla, rovnováha, rytmus, kontrola dechu, ale je i testem charakteristické krásy, ladnosti pohybů a koncentrace
2. sportovní boj (matsogi) - testována bývá odvaha, taktika, průbojnost, podnikavost, duchaplnost, přesnost a rychlost
3. silové přerážení (wirjok) - je testem síly, ale i přesnosti a rovnováhy
4. speciální techniky (tukki) - testují koordinaci, akrobatickou dovednost a odhodlání.
5. sebeobrana (hošinsul) – jedná se o sevíčenou týmovou scénku sebeobranu při použití různých povinných prvků (kop dvěma směry ve výskoku, trojkop ve výskoku, obrana proti zbrani, dvojblok, úhyb.....). Tým tvoří jedna žena proti dvěma libovolným útočníkům (muži, ženy, mix) nebo jeden muž proti třem mužům. Krom technické správnosti se hodnotí hlavně načasování, přesnost, týmová práce, realističnost a choreografie.

Žáci (Čedža)

1. Nikdy nebuď unaven učením. Dobrý žák se může učit kdekoli a kdykoli. To je tajemství vědění.
2. Dobrý žák musí být ochoten obětovat se pro své umění a instruktora. Mnoho žáků si myslí, že jejich trénink je zboží, které si kupují měsíčními poplatky, a nejsou ochotni účastnit se předvádění, učení a práce v dódžang. Tento druh žáků si instruktor může dovolit ztratit.
3. Vždy dávej dobrý příklad žákům s nižším stupněm. Je přirozené, že se budou snažit vyrovnat se starším žákům.
4. Buď vždy věrný a nikdy nekritizuj instruktora, taekwondo nebo způsob vyučování.
5. Jestliže instruktor učí techniku, procvičuj ji a zkoušej ji využívat.
6. Pamatuj, že chování žáků mimo dódžang odráží umění a instruktora.
7. Jestliže žák přijme techniku z jiného dódžang a instruktor ji neschválí, musí ji žák ihned odložit nebo cvičit v tělocvičně, kde se tato technika učí.
8. Nikdy nebuď nezdvorný k instruktorovi. I když žák smí nesouhlasit s instruktorem, musí nejdříve instruktora sledovat a poslouchat a teprve později o věci diskutovat.
9. Žák musí být vždy dychtivý se učit a pokládat otázky.
10. Nikdy nezahláskej instruktora.

Základní postoje

Čcharjot sogi (postoj v pozoru) – používá se při pozdravu

1. Paty jsou u sebe, špičky se rozevírají do úhlu 45 stupňů.
2. Pěsti jsou položeny přirozeně dolů s mírně ohnutými lokty.
3. Pěsti jsou zatnuté, avšak ne křečovité.
4. Oči se dívají mírně vzhůru.
5. Při pozdravu (kjongje) se tělo předkloní o 15 stupňů vpřed.
6. Oči při pozdravu směřují k očím protivníka.

Narani čunbi sogi (rovnoběžný přípravný postoj)

1. Postoj je široký na šířku ramen. Šířka postoje se měří od vnějších hran chodidel. Špičky směřují rovně.
2. Vzdálenost mezi pěstmi je asi 5 cm a vzdálenost od podbřišku je asi 7 cm.
3. Neohýbejte lokty do strany více než je nutné.
4. Paže směřují vpřed v úhlu 30 stupňů, zatímco předloktí jsou ohnuta vzhůru v úhlu 40 stupňů.

Konnun sogi (krácející postoj) – Toto je silný postoj zepředu i zezadu, jak pro útok tak pro obranu.

1. Postoj je dlouhý na 1,5 šířky ramen měřeno rovnoběžně od špičky ke špičce. Široký je na šířky ramen měřeno od jednoho prostředku chodidla ke druhému. Délka přes 1,5 šířky ramen zpomalí pohyb a oslabí postoj proti útokům jak ze stran tak i zepředu a zezadu.
2. Pokrčte přední nohu tak, aby přední část kolena a pata vytvořily kolmici k zemi, zadní nohu propněte.
3. Rozložte váhu rovnoměrně na obě nohy.
4. Špička přední nohy je rovně, špička zadní nohy směřuje 25 stupňů ven. Vytočení o více než 25 stupňů oslabí kolenní kloub proti útoku zezadu.
5. Napněte svaly na nohou s pocitem stlačit je k sobě.

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Annun sogi (sedící postoj) – Velmi silný postoj pro pohyb do stran. Je také často používán pro cvičení úderů a rozvoj svalstva nohou. Jednou z výhod tohoto postoje je přesunutí do konnun sogi (krácející postoj) bez posunutí chodidel.

1. Postoj je široký na 1,5 šíři ramen měřeno od vnitřních hran chodidel.
2. Špičky směřují dopředu a váha je rovnoměrně rozložena.
3. Kolena tlačíme od sebe a pokrčíme tak, aby dosáhla úrovně špiček.
4. Zapřete se do země malíkovými hranami chodidel, abyste dosáhli napnutí svalstva.
5. Vypněte prsa a podbřišek a mějte rovné držení těla.

Dvojitá šíře ramen oslabí postoj a zpomalí pohyb.

Njunča sogi (L-postoj) – Je rozšířený pro obranu, ale dá se dobře požit i pro útok. Přední noha je připravená ke kopu pouze s malým posunem váhy těla, výhodou je i natočení těla 45 stupňů k soupeři a rychlý posun.

1. Délka postoje je 1,5 šíře ramen měřeno od vnější hrany zadní nohy po špičku přední nohy tak, aby špičky vytvořily téměř pravý úhel. Je doporučeno, aby špičky obou nohou směřovaly asi 15 stupňů dovnitř. Šíře postoje je asi 2,5 cm měřeno od zadní části paty zadní nohy po vnitřní část paty přední nohy, aby se dosáhlo lepší stability.
2. Pokrčte zadní nohu tak, aby přední část kolena dosáhla úrovně prstů nohy, přední nohu pokrčte úměrně tomu.
3. Držte boky zarovnané s vnitřkem kolenního kloubu.
4. Rozložení váhy je 70% na zadní noze a 30% na přední noze.

Rozdělení těla

Vertikálně (svisle):

Horní pásmo (nopunde)- od spodní části krku výše
Střední pásmo (kaunde)- od spodní části krku k pasu
Dolní pásmo (nadžunde)- od pasu níže

Horizontálně (vodorovně):

Linie A (mjong-či son) - osa, střed těla (solar plexus)
Linie B (gasom son) - střed prsou
Linie C (okke son) - střed ramen

PŘEHLED „TAEKWONDO ITF“ TEORIE

Poznámky: