



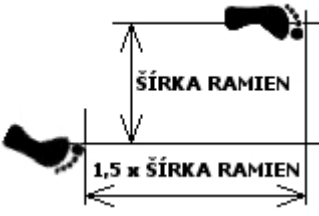

10 KUP

Biely pás predstavuje nevedomosť, prázdnotu. Ešte o Taekwon-Do vieme len veľmi málo.

Tuly (súborné cvičenia):

- znalosť Saju Jirugi (úder na štyri strany)
- znalosť Saju Makgi (blok na štyri strany)

Použité postoje:

			
Chariot Sogi Attention stance Pozor	Narani sogi Parallel stance Roznobežný postoj	Gunnun Sogi Walking stance Chodiaci postoj	Niunja Sogi L stance L pospoj
<p>Postoj využívaný pred a po každom cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nohy zvierajú 45° uhol • Prirodzene spustíte päste a mierne zohníte lakte • Päste sú mierne zovreté • Oči pozerajú mierne nad horizont 	<ul style="list-style-type: none"> • Chodidlá umiestnite rovnobežne na šírku ramien • Palce smerujú vpred • Pohľad vpred alebo vbok • Váha je rovnomerne rozložená na obidve chodidlá 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilný postoj spredu aj z boku vhodný na útok aj obranu. • Dĺžka postoja: 1,5 násobok šírky ramien medzi palcom prednej a zadnej nohy na šírku ramien (šírka sa meria medzi palcami chodidiel). • Zohnite prednú nohu tak, aby koleno bolo kolmo nad pätou a zadnú nohu úplne vyrovnajte. • Hmotnosť je rovnomerne rozložená na oboch nohách • Palce prednej nohy smerujú priamo vpred, palce zadnej nohy smerujú 25° smerom von. • Ak je pravá noha ohnutá, ide o pravý postoj a opačne • Natočený môžete byť buď priamo vpred alebo šikmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dĺžka postoja: 1,5 násobok šírky ramien od hrany chodidla zadnej nohy po palce prednej nohy (chodidlá zvierajú takmer pravý uhol). • Palce oboch nôh smerujú dovnútra postoja pod uhlom 15°. • Ohnite zadnú nohu, kým koleno nebude priamo nad palcami, pričom odpovedajúco ohnite aj prednú nohu. • Buďte stále šikmo natočení • 70 percent váhy je na zadnej nohe a 30 percent váhy je na prednej nohe. • Ak je ohnutá pravá noha (väčšia váha je na pravej nohe), ide o pravý postoj a opačne

Techniky rúk (vykonávané v pohybe):

Ak sa nepovie pásmo, na ktoré je technika vedená, myslí sa kaunde. Preto sa kaunde často vynecháva.

- **narani so** (v postoji narani sogi) **kaunde** (stredné pásmo) **jirugi** (úder)
- **gunnun so** (v postoji gunnun sogi) **ap joomuk** (háňky) **kaunde** (stredné pásmo) **baro** (súhlasne) **jirugi** (úder)
- **gunnun so** (v postoji gunnun sogi) **bakat palmok** (vnútorné predlaktie) **najunde** (dolné pásmo) **yop** (bočný) **makgi** (blok)
- **gunnun so** (v postoji gunnun sogi) **sonkal** (malíčkovou hranou) **najunde** (dolné pásmo) **yop** (bočný) **makgi** (blok)
- **gunnun so** (v postoji gunnun sogi) **an palmok** (vonkajšie predlaktie) **kaunde** (stredné pásmo) **yop** (bočný) **makgi** (blok)

Techniky nôh (vykonávané na mieste):

Techniky v v gunnun sogi

- **apcha olligi** (priamy zdvíhací kop - na odrazenie útočníkovej ruky /cieľ/ je predlaktie alebo vnútro holennej kosti/)
- **golcho chagi** (hákovací kop - odkopuje sa protivníkovou rukou alebo nohou smerom zvnútra von)
- **apcha busigi** (priamy švihový kop)
- **twimyo** (vo výskoku) **apcha busigi** (priamy švihový kop)

Techniky v niunja sogi

- **dollyo chagi** (oblúkový kop)
- **twimyo** (vo výskoku) **dollyo chagi** (oblúkový kop)

Taekwon-Do je bojové umenie, ktoré **vzniklo v Kórei**. **Zakladateľom bol** Kórejský **generál Choi Hong Hi** (čítaj Čoi Hong Hi; zomrel v roku 2002). **Názov Taekwon-Do** bol oficiálne prijatý **11. apríla 1955**. Medzinárodná federácia Taekwon-Do (International Taekwon-Do Federation - **ITF**) bola **založená 22. marca 1966**. **Tae** - znamená prácu nôh, alebo prerážanie nohami, **Kwon** - znamená prácu rúk, alebo prerážanie rukami a **Do** - znamená cestu života.

Súčasný prezident ITF: Pablo Trajtenberg (Argentína)

Súčasný prezident Slovenského zväzu TKD-ITF: Ladislav Huňady

Tréner klubu: Stanislav Kica

Počítanie po kórejsky			Zásady Taekwon-Do	
1	HANA	[HANA]	ZDVORILOSŤ	
2	DOOL	[TUL]		
3	SET	[SET]	ČESTNOSŤ	
4	NET	[NET]		
5	DASOT	[TASOT]	VYTRVALOSŤ	
6	YOSOT	[JOSOT]		
7	ILGOB	[ILGOP]	SEBAOVLÁDANIE	
8	YODUL	[JODOL]		
9	AHOP	[AHOP]	NESKROTNÝ DUCH	
10	YOL	[JOL]		

Útočné techniky sa začínajú pravou rukou s výkrokom vpred.

Obranné techniky sa začínajú ľavou rukou s výkrokom vpred.

Jirugi - úder (aj všetky ostatné techniky rúk až na pár výnimiek) - začína sa stále protipohybom. Napr. ak chceme udrieť pravou rukou, najprv sa natiahneme vpred ľavou rukou a až potom udrieme pravou.

Baro jirugi / makgi- súhlasný úder / blok - v pravom postoji pravou rukou, v ľavom postoji ľavou rukou

Bandae jirugi / makgi - nesúhlasný úder / blok - v pravom postoji ľavou rukou, v ľavom postoji pravou rukou

Narani So Jirugi [Narani So Čirugi] - úder na stredné pásmo v paralelnom postoji

Pred začatím žiak stojí v Charyot Sogi. Na povel Narani so Jirugi! Junbi! Presunie ľavú nohu do Narani Sogi a zároveň zdvihne pred seba ľavú ruku.

Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi [gunun so ap džumak kaunde baro čirugi] - súhlasný úder na stredné pásmo v chodiacom postoji

Na povel Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi (prípadne skrátene Gunnun so baro jirugi). Junbi! Vykročíme pravou nohou do pravého chodiaceho postoja pričom udrieme pravou pästou na výšku hrudníka. Ruka je rovnobežná so zemou. Päšť vystretej ruky je na úrovni palcov prednej nohy. Druhá päšť je pri opasku. Ramená sú rovno, ako v Narani sogi (nie jedno rameno viac vpredu, ako druhé).

Gunnun so bakat palmok najunde yop makgi [Gunun so bakat palmok načunde jop maki] - blok vonkajšou stranou predlaktia na spodné pásmo. Blok smeruje zhora dole. (zráža / zastavuje útočiacu nohu)

Na povel Gunnun so bakat palmok najunde yop makgi. Junbi! Vykročíme ľavou nohou do ľavého kráčajúceho postoja a vykonáme daný blok ľavou rukou. Náprah: Prekrížime ruky pred pravou stranou hrudníka. **BLOKUJÚCA** ruka je HORE, **DLAŇOU** smerom NAHOR a druhá ruka je pod ňou dlaňou smerom nadol. Obe päste sú pri nápravu zovreté. Telo natočené 45° (ide o „yop“ - bočnú techniku)

Gunnun so sonkal najunde yop makgi [Gunun so sonkal načunde jop maki] - blok na spodné pásmo malíčkovou hranou. Postup, ako pri predchádzajúcej technike, ale blokuje sa malíčkovou hranou a náprah je nižšie - výška rebier. Pri náprahu sú päste tiež zovreté.

Gunnun so an palmok kaunde yop maki [Gunun so an aplmok kaunde jop maki] - blok na stredné pásmo vútornou stranou predlaktia. Na povel Gunnun so an palmok kaunde yop makgi. Junbi! Vykročíme ľavou nohou do ľavého kráčajúceho postoja a vykonáme daný blok ľavou rukou. Blokujúca ruka končí pred telom vo výške pleca. Predlaktie so zvyšnou časťou ramena zvierajú 90° uhol. Telo je natočené v 45° uhle (ak to porovnáme s narani sogi). Náprah: Prekrížime ruky pred pravou stranou hrudníka. **BLOKUJÚCA ruka je DOLE, DLAŇOU smerom NADOL** a druhá ruka je nad ňou dlaňou tiež smerom nadol. Obe päste sú pri nápravu zovreté.

Ap chagi / Apcha busigi (priamy kop) - dvihneme koleno pred seba, kopneme priamo vpred, pokrčíme koleno a položíme nohu naspäť na zem. Noha nesmie po kope na zem spadnúť. Najprv je potrebné pokrčiť koleno.

Apcha olligi (priamy zdvíhací kop) - noha je počas celého kopu vyrovnaná. Zdvihneme ju priamo pred seba a zase tým istým spôsobom položíme naspäť.

Dollyo chagi (oblúkový kop)