



Teorie ke zkoušce na I. dan

Úvod

Teorie je nedílnou součástí taekwonda. Její studium je nutné pro správné provedení jednotlivých technik, stejně jako pro pochopení myšlenek a morálních hodnot spojených s taekwondem.

Tato příručka obsahuje okruhy z teorie, kterou by měl znát student při zkoušce na I. dan. U studentů žádajících o II. a III. dan se předpokládá hlubší porozumění této teorie včetně nových technik a dalších kapitol odpovídající rozsahu jednodílné Encyklopedie Taekwon-Do.

U jednotlivých okruhů je napsáno, jaké znalosti by měl student znát, nicméně v příručce nejsou tyto znalosti kompletní (tedy např. u postojů je uveden seznam postojů, které má student znát a podrobně rozepsán jeden postoj – student ovšem takto podrobně má znát všechny postoje). U každého okruhu je zároveň uváděn zdroj, kde lze dohledat potřebné informace. Pokud u zdroje není uváděno jinak, odkazuje se na patnáctidílnou Encyklopedii Taekwon-Do. Zároveň je jako další zdroj uváděna http adresa, na které lze příslušné informace nalézt v češtině (pokud existuje).

Obsah

Teorie ke zkoušce na I. dan	1
Úvod	1
Obsah.....	1
1. Významy vzorů	2
2. Co to je taekwondo	2
3. Zásady taekwondo.....	2
4. Slib taekwondo	3
5. Tobok.....	3
6. Založení TKD, založení ITF, ITF vs. WTF	4
7. Generál Choi Hong-hi	4
8. Kompozice taekwondo	4
9. Teorie síly, sinusoida (sine wave)	5
10. Úderové a blokové plochy na ruce	5
11. Úderové a blokové plochy na noze.....	5
12. Postoje.....	5
13. Rozdělení těla	6
14. Kopy.....	7
15. Útočné techniky rukama (+ obecně co je tulkchi, čirugi, terigi).....	7
16. Obranné techniky rukama.....	7
17. Tituly v taekwondu	8

18.	Nestandardní rychlosti technik	8
19.	Anuro / pakuro, Paro / pande, An makki / Pakat makki.....	8
20.	Vztah žáka a instruktora, „Gun Sa Bu Il Či“	9
21.	Druhy pohybů.....	10
22.	Dódžang.....	10

1. Významy vzorů

Viz svazek I, str. 5 – 11, str. 241 – 263

<http://www.tkd.cz/vzory.aspx>

Čchondži tul – Čchungmu tul

+ Sadžu čirugi a Sadžu makki (co znamená)

Příklad:

Čchondži tul

Doslovný význam Čchondži je "Nebe a Země", což v orientu symbolizuje stvoření světa a počátek lidské historie, proto je to úvodní sestava, kterou se učí začátečníci. Vzor se skládá ze dvou podobných částí, jedna představuje nebe a druhá zemi.

2. Co to je taekwondo

Viz svazek I, str. 21 – 23

<http://www.tkd.cz/definice-taekwonda.aspx>

Taekwondo je korejské bojové umění sebeobrany.

Tae – techniky, postoje a práci nohama

Kwon – techniky a práci rukama

Do – životní cesta

3. Zásady taekwondo

Viz svazek I, str. 14 – 17

<http://www.tkd.cz/zasady.aspx>

Česky i korejsky, pozor na pořadí.

Zdvořilost – jei

Čestnost – jomčchi

Vytrvalost – inne

Sebeovládání – kukki

Nezkrotný duch - pekčol pulgul

+ vysvětlení zásad

Příklad:

Zdvořilost

Studenti taekwonda by měli praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vybudovali ušlechtilý charakter:

1. Podporovat ducha vzájemných ústupků.
2. Stydět se za své nectnosti, pohrdat nectnostmi druhých.
3. Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost.
4. Být zdvořilý ke všem lidem.

5. Rozlišovat instruktora od žáka, staršího od mladšího a starého od mladého.
6. Chovat se dle etiky.
7. Respektovat postavení ostatních.
8. Zacházet se všemi věcmi a lidmi slušně a upřímně.
9. Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsou-li na pochybách.

4. Slib taekwondo

Viz svazek II, str. 170
<http://www.tkd.cz/slib.aspx>

- Budu dodržovat zásady taekwonda.
- Budu respektovat instruktora a sonbe.
- Nikdy taekwondo nezneužiji.
- Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
- Budu vytvářet mírovější svět.

+ vysvětlení slibu (jaké jsou zásady, kdo je instruktor a sonbe, ...)

5. Tobok

Viz svazek II, str. 176 – 185, *jednodílná Encyklopedie*, str. 373
<http://www.tkd.cz/cvicebni-ubor.aspx>

Tobok – cvičební oděv pro taekwondo – je považován za prvotní nezbytnost jak pro tréninky, tak pro soutěže z následujících důvodů:

- 1) Nošení toboku má studentovi vštípit hrdost na to, že je cvičencem taekwonda.
- 2) Identifikuje stupeň dovedností a kulturní vzdělanosti v taekwondu, kterého jedinec dosáhl.
- 3) Vzhled toboku symbolizuje korejskou kulturní tradici a je dědictvím taekwonda.
- 4) Změny zákovských a mistrovských technických stupňů indikované barvou pásu vytvářejí motivaci, ale zároveň zachovávají ve studentovi pokoru a skromnost.
- 5) Tobok je mimořádně praktický a je i vhodný pro cvičení ze zdravotního hlediska.
- 6) Oficiální tobok odlišuje pravé taekwondo a jeho napodobitele.

- **Bílá barva toboku**
 Bílá symbolizuje čistotu mysli i úmyslů, taekwondista nemusí být oblečen, aby se maskoval, bojuje jen tam, kde se má, a vždy otevřeně proti nepříteli. Dále je bílá tradiční barva korejského národního oblečení.
- **Významy barev pásků**
 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 taekwondu.
 Modrá - symbolizuje nebe, ke kterému rostlina dorůstá a mění se ve vysoký strom, stejně jako postupuje trénink v taekwondu.
 Červená - znamená nebezpečí upozorňující studenta, aby cvičil kontrolu sebe i svých technik a varující soupeře, aby se raději držel dál.
 Černá - protiklad bílé, tudíž značící dospělost a odbornost v taekwondu. Také značí nositelovu odolnost a nepřipustnost vůči temnotě a strachu.
- **Symboly na toboku**
 Zezadu je korejský i anglický nápis taekwondo ve tvaru připomínající strom, symbol taekwonda jakož i jeho vývoj, život a sílu.

Vepředu je znak TKD ITF, jeho tvar symbolizuje krunýř želvy, jež je symbolem dlouhověkosti, dále symbolizuje tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami. Přes ni je nápis taekwon v korejštině. Pěst je symbolem bojových umění, ale také generál v armádě vedl 29. pěší divizi, které se říkalo „pěštní divize“. Dva prodloužené poledníky symbolizují jin a jang. Nápis dokola „obepíná“ celou zeměkouli.

Z boku na kalhotách je zkratka ITF, je umístěna na vnějších stranách ve výšce kolen, aby bylo vždy poznat, že se jedná o cvičence taekwondo ITF.

- Proč je pásek jednou obtočený kolem pasu
 - Dosáhnout vždy jednoho vytyčeného cíle. (Jít po jedné cestě.)
o do il kwan
 - Být věrný jednomu učiteli. (Sloužit jednomu pánu.)
il pjon dan šim
 - Jedinou ranou dosáhnout vítězství.
il kjok pil sung

6. Založení TKD, založení ITF, ITF vs. WTF

Viz svazek I, str. 241 – 263

<http://www.tkd.cz/historie.aspx?vybranaHistorie=1>

Taekwondo bylo založeno 11. dubna 1955 generálem Choi Hong-hi v Soulu (Korea).

ITF byla založena 22. března 1966, prezidentem zvolen generál Choi Hong-hi.

1973 v Korejské republice vzniká Světová federace taekwonda (WTF) jako reakce na Choiův odchod do exilu. Federaci zakládá na přímý rozkaz prezidenta Park Chung-hia náměstek prezidentské ochranky Kim Un-yong, přičemž se také hned stává prezidentem WTF

7. Generál Choi Hong-hi

Viz svazek I, str. 241 – 263

<http://www.tkd.cz/historie.aspx?vybranaHistorie=1>

Narození, úmrtí, stručný životopis

Choi Hong-hi se narodil 9. listopadu 1918 v Hwa-Dae (dnešní KLLDR).

Zemřel 15. června 2002 na rakovinu ve věku nedožitých 84 let v Pchjongjangu. Zde je také pohřben.

Důležité body života:

studium kaligrafie, učení Taek-Kyonu, odchod do Japonska, učení karate, narukování do japonské armády – zapojen do Korejského hnutí za nezávislost, odhalení a uvěznění, po válce vstup do korejské armády (postupně se vypracovává až na pozici generála), systematický vývoj nového bojového umění, založení taekwonda, exhibice v různých zemích světa, založení ITF, odchod do dobrovolného exilu do Kanady

8. Kompozice taekwondo

Viz svazek I, str. 236 – 238

<http://www.tkd.cz/kompozice.aspx>

- Základní pohyby - kibon jonsup
- Vzory – tul
- Souboj (sparing) – matsogi
- Sebeobrana – hošinsul
- Trénink – talljon

Stručné vysvětlení každé části.

9. Teorie síly, sinusoida (sine wave)

Viz svazek II, str. 14 – 41, svazek IV, str. 202 – 209
<http://www.tkd.cz/teorie-sily.aspx>

- Protichůdné síly (pandong rjok)
- Soustředění - koncentrace (čipčung)
- Rovnováha (kjunhjong)
- Kontrola dechu (hohup čodžol)
- Hmota (čilljang)
- Rychlost (sokto)

+ vysvětlení

Příklad:

Zpětná síla

Každá síla má stejnou protisílu. Pokud se na nás útočník řítí velkou rychlostí a my ho lehce zasáhneme do hlavy, síla úderu bude součtem lehkého úderu a jeho rychlosti.

Druhé užití protisíly je v protipohybech - úder pravou rukou je podporován stahováním levé ruky zpět.

10. Úderové a blokové plochy na ruce

Viz svazek II, str. 14 - 41
<http://www.tkd.cz/plochy.aspx>

ap čumok	přední část pěsti
tung čumok	hřbetní část pěsti
sonbadak	dlaň
sonkchal	malíková hrana dlaně
sonkchal tung	ukazováková hrana dlaně
sonkut	špičky prstů
pandalson	půlměsíková dlaň
an pchalmok	vnitřní strana předloktí
pakat pchalmok	vnější strana předloktí
pchalgup	loket

11. Úderové a blokové plochy na noze

Viz svazek II, str. 76 – 82
<http://www.tkd.cz/plochy.aspx>

apkumčchi	bříška prstů chodidla
palkchal	malíková hrana chodidla
tvitkumčchi	pata chodidla
murup	koleno
tvitčchuk	zadní strana paty
paldung	nárt
palbadak	chodidlo

12. Postoje

Viz svazek II, str. 135 – 167
<http://www.tkd.cz/postoje.aspx>

- moa sogi
- naranhi sogi
- konnun sogi
- niundža sogi
- kodžong sogi
- annun sogi
- kjočcha sogi
- koburjo sogi
- sudžik sogi
- tvitbal sogi
- natčchuo sogi

Přípravné postoje

- čcharjot sogi
- naranhi čunbi sogi
- annun čunbi sogi
- moa čunbi sogi
- konnun čunbi sogi
- koburjo čunbi sogi
- niundža čunbi sogi

+ vysvětlení

Příklad:

Konnun sogi

Konnun sogi znamená „kráčeující postoj“.

Délka postoje: jeden a půl šířky ramen mezi palci (kolmá vzdálenost).

Šířka postoje: jedna šířka ramen mezi osami chodidel.

Přední noha ohnutá tak, aby přední okraj kolene byl kolmo nad patou (jejím zadním okrajem).

Zadní noha propnutá.

Rozložení váhy je rovnoměrné na obě nohy.

Prsty přední nohy směřují dopředu, prsty zadní nohy asi 25 stupňů vně (směrem od osy postoje).

Mírně napnuté svaly pro vyvolání pocitu, že chodidla jsou tažená k sobě.

Je-li pravá noha vpředu, postoj se nazývá pravý, je-li vpředu levá, jedná se o levý postoj.

Postoj určený pro pohyb vpřed a vzad.

Vhodný pro obranné i útočné techniky.

Pozice těla může být on mom i pan mom.

13. Rozdělení těla

Viz svazek II, str. 90 – 91, svazek III, str. 192

Vertikálně

- Nopchunde
- Kaunde
- Nadžunde

Horizontálně

- Mjongčchi son (linie A)
- Kasum son (linie B)
- Oke son (linie C)

Pozice těla (vzhledem k soupeři)

- On mom (čelem)
- Pan mom (napůl)
- Jop mom (bokem)

14. Kopy

Viz svazek IV, str. 19 - 162

Obecné dělení kopů – pušigi, čirugi

- Jop čcha čirugi
- Tvi čcha čirugi
- Ap čcha pušigi
- Jopap čcha pušigi
- Tolljo čchagi
- Jop tolljo čchagi
- Nerjo čchagi
- Murup olljo čchagi
- Pande tolljo čchagi

+ vysvětlení, jak se kop provádí a jak se používá

15. Útočné techniky rukama (+ obecně co je tulkchi, čirugi, terigi)

Viz svazek III, str. 17 - 184

- Ap čirugi
- Sonkal jop terigi
- Son sonkut tulkchi
- Tung čumok nopchunde jop terigi
- Sonkchal nopchunde anuro terigi
- Ap pchalgup terigi
- Vit pchalgup terigi
- Sang čumok nopchunde sevo čirugi
- Sang čumok tvidžibo čirugi
- Ap čumok kijokča čirugi
- Tvidžibun sonkut nadžunde tulkchi
- Opchun sonkut nopchunde tulkchi
- Tung čumok joptvit terigi
- Ap čumok olljo čirugi
- Jop pchalgup tulkchi
- Sonkchal jop nerjo terigi
- Sonkchal nopchunde ap terigi
- Sonkchal tung nopchunde ap terigi

+ vysvětlení, jak se technika provádí a jak se používá

16. Obranné techniky rukama

Viz svazek III, str. 185 - 322

- Pakat pchalmok nadžunde makki
- An pchalmok kaunde jop makki
- Sonkchal nadžunde makki
- Čchukchjo makki

- Sonkchal tebi makki
- Sang pchalmok makki
- Pakat pchalmok nopchunde jop makki
- Pakat pchalmok nopchunde hečchjo makki
- An pchalmok tollimjo makki
- Pchalmok tebi makki
- Sonbadak kaunde kolčchjo makki
- Tu pchalmok nopchunde makki
- Sang sonkchal makki
- Tigutča makki
- Kjočcha čumok čchukchjo makki
- Sonbadak nullo makki
- Sonkchal tung kaunde jop makki
- Sonbadak olljo makki
- Pakat pchalmok san makki
- Kjočcha čumok nullo makki
- Pchalmok nadžunde miro makki
- Sonkchal nadžunde tebi makki
- Sonbadak miro makki
- An pchalmok jobap makki
- Pakat pchalmok ap makki
- Tu sonbadak olljo makki
- Kjočcha sonkchal momčchuo makki
- + vysvětlení, jak se technika provádí a jak se používá

17. Tituly v taekwondu

Viz svazek I, str. 123 + Příručka Instruktorské tituly a nášivky
http://taekwondo.cz/dokument/instruktor_nasivky.pdf

asistent instruktora	pusabom	1. - 6. Dan, kvalifikovaný učitel ČST ITF
národní instruktor	sabom	4. - 6. Dan, kvalifikovaný učitel ČST ITF
mezinárodní instruktor	sabom	4. - 6. Dan, mezinárodní instruktor ITF
mistr	sahjon	7. Dan
starší mistr	sonim sahjon	8. Dan
velmistr	sasong	9. dan

18. Nestandardní rychlosti technik

<http://www.tkd.cz/nestandardni-pohyby.aspx>

- kesok tongdžak - pokračující pohyb
- parun tongdžak - rychlý pohyb
- iodžin tongdžak - spojený pohyb
- nurin tongdžak - pomalý pohyb

+ vysvětlení, jak se provádí

19. Anuro / pakuro, Paro / pande, An makki / Pakat makki

Viz svazek III, str. 192 – 195, svazek III, str. 31 – 35, svazek III, str. 238 - 239

Anuro – techniky prováděné „z venku dovnitř“ mířící do linie B (např. sonkchal nopchunde anuro terigi).

Pakuro – techniky prováděné „zevnitř ven“ (např. sonkchal jop terigi).

Paro – techniky prováděné tou rukou, jaký je postoj (pokud je postoj levý, je technika prováděná levou rukou).

Pande – techniky prováděné opačnou rukou, než jaký je postoj (pokud je postoj levý, je technika prováděná pravou rukou).

An makki – blok, který „otevívá“ protivníka a po jeho aplikaci máme oba stejně výhodné postavení (pokud např. protivník útočí pravou rukou ap čirugi, použijí an pchalmok jop makki levou rukou).

Pakat makki – blok, který „zavírá“ protivníka a po jeho aplikaci mám výhodnější postavení, neboť na mne druhou rukou „nedosáhne“ (pokud např. protivník útočí pravou rukou ap čirugi, použijí an pchalmok jop makki pravou rukou).

20. Vztah žáka a instruktora, „Gun Sa Bu Il Či“

Viz svazek I, str. 81 – 85

<http://www.tkd.cz/vztah-zaka-a-instruktora.aspx>

„Gun Sa Bu Il Či“ je přísloví, které říká: „Král, učitel a otec jsou si rovni“ (v prokazování respektu). Vychází z hodnot, které hlásal Konfucius a které po dlouhou dobu korejské historie tvořily základy společnosti.

Na těchto hodnotách by měl být postaven i vztah mezi instruktorem (učitelem) a žákem v taekwondu.

Následující body by měl dodržovat každý instruktor:

1. Nikdy se neunavit učením. Dobrý instruktor může učit kdekoli, kdykoli a vždy je připraven odpovědět na otázky.
2. Instruktor musí chtít, aby ho jeho žáci předstihli. To je jeho konečné završení. Žák by nikdy neměl být držen zpět. Jestliže si instruktor uvědomí, že žák se již dostal za jeho učební schopnosti, měl by jej poslat k instruktorovi s vyšším technickým stupněm.
3. Učitel musí vždy dávat dobrý příklad svým studentům a nikdy se je nesmí pokusit podvést.
4. Vývoj žáků by měl mít přednost před komerční stránkou. Jakmile se instruktor začne starat o materiální stránku, ztratí úctu svých žáků.
5. Instruktor by měl učit vědecky a dle teorie, aby ušetřil čas a energii.
6. Instruktor by měl pomáhat žákům rozvinout dobré styky i mimo školu. Instruktor je zodpovědný za vývoj žáků ve škole i mimo ní.
7. Žáci by měli být povzbuzováni k navštěvování jiných škol a studování jiných technik. Žáci, kterým je zakázáno navštěvovat jiné školy, se stanou odbojní. Když se povolí žákům navštěvovat i jiné tělocvičny, plyne z toho dvojí prospěch. Je zde možnost, že se žák naučí techniku, která je vhodná právě pro něj, a má také šanci učit se srovnáním své techniky s cizí technikou.
8. Se všemi žáky musí být zacházeno stejně, neměli by být žádní oblíbenci. Žák by měl být kárán o samotě, ne před ostatními.
9. Jestliže instruktor není schopen odpovědět žákovi na otázku, neměl by si odpověď vymýšlet, ale měl by připustit, že odpověď nezná, a pokusit se nalézt odpověď co nejdříve. Příliš často se stává, že nositel nižšího černého pásu dá nelogickou odpověď svým žákům pouze proto, že se obává, aby „neztratil tvář“, protože nezná odpověď.
10. Instruktor by po žácích neměl požadovat služby jako úklid, provádění opravářských prací atd.
11. Instruktor by neměl své žáky využívat. Jediným jeho cílem je vychovávat skvělé žáky, jak technicky, tak i morálně.
12. Vždy být k žákům čestný a nikdy nezklamat jejich důvěru.

Následující body by měl dodržovat každý žák:

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

21. Druhy pohybů

Viz svazek IV, str. 183 - 319

Chůze – omgjo tidimjo

Úhyb – pihagi

Posun – čadžun pal

Skluz – mikulgi

Otáčení se – dolgi

Výskok – tvingi

22. Dódžang

Viz svazek II, str. 169 – 173
<http://www.tkd.cz/dodzang.aspx>

Co to je, jaká má pravidla, jak se v něm chovat

Dódžang – tréninkové místo / tělocvična

Pravidla:

- Kouření je zakázáno.
- Zdržet se klení a zbytečného klábosení.
- Není dovoleno jíst ani pít.
- Nošení obuvi je zakázáno.
- Bez svolení instruktora nesmí nikdo jiný učit.
- Nikdo nemá právo odejít bez souhlasu instruktora.
- Během vyučování je třeba mít oficiální tobok.

Chování v dódžangu

- Při vstupu se poklonit vlajce ITF.
- Ve správné vzdálenosti se poklonit instruktorovi.
- Pozdravit ostatní studenty.
- Při nástupu se poklonit instruktorovi.
- Před tréninkem odříkat slib taekwonda.
- Na konci tréninku minutu meditovat se zkříženýma nohama.
- Při závěrečném nástupu se poklonit instruktorovi.
- Při odchodu se poklonit vlajce ITF.