

Předmluva /Morimal/

Slova nejsou přiměřená, aby popsala mé pohnutí v den, kdy se zrodilo Taekwon-do, ale současně mne přepadly pochybnosti a obavy, kolik lidí skutečně pozná Taekwon-do a porozumí mu, během mého života. Zdá se, jako by se to stalo právě včera a již uplynulo mnoho let a dnes Taekwon-do není pouze oficiální činností CISM (Rada mezinárodního vojenského sportu), ale uvažuje se o jeho zahrnutí do Mezinárodních olympijských her. Všechno toto mne přinutilo znovu si uvědomit, že dny plynou rychlostí letícího šípu a léta ubíhají jako nevratná řeka, ale nejvýznamněji to také dokazuje, že odhodlanost a víra mohou překonat jakoukoli překážku. Všechny věci jsou ovládnuty zákonem Yin a Yang (tmy a světla), štěstí může často plynout z katastrofických okamžiků. Mé bolestivé zkušenosti degradace a ponížení, kdy mne japonská kolonizace Koreje ponížila na osobu bez vlasti, mne inspirovaly naučit se Taekwon-do. Byl jsem dále motivován touhou uchovat a rozšířit ducha a moudrost lidu Koreje do světa. Je neřeba říkat, že Taekwon-do by možná nemohlo dosáhnout současného stavu, jemuž se dnes těší, bez slz tiché agonie, jež ronili pionýři Taekwon-do, kteří usilovali proti všem překážkám rozšířit své umění do světa. Když se dívám zpět, začaly mé potíže brzy po vytvoření ozbrojených sil Korejské republiky. Navzdory prudké opozici svých kolegů jsem byl úspěšný při zavedení Taekwon-do jako povinného kurzu v armádních osnovách. Byl jsem odměněn žárlivostí, pomluvkami a nakonec útlakem. Jako výsledek toho, dospěla má vojenská kariéra k náhlému konci. To byla pouhá předehra k tomu, co následovalo. Civilní cvičenci, praktikující Dang Soo-do (Karate-do) a Kong Soo-do (Karate-do), viděli v Taekwon-do možnou hrozbu. Reagovali s ostrou kritikou. Není divu, že tito lidé, kteří totálně postrádají smysl pro vlastenectví, mají proti mně stále zášť. Neuvěřitelná popularita Taekwon-do v Koreji stejně jako za hranicemi rychle zatlačovala advokáty podřadných forem válečnického umění z byznysu. Má posedlost Taekwon-do mne vedla k tomu, stát pevně proti zkorumpovaným vládním úředníkům, kteří chtěli využít Taekwon-do jako politický nástroj pro posílení své diktatury. Moje otevřená kritika jihokorejské vlády, -jak tenkrát, -tak i nyní, je často mylně vykládána ve snaze představit mne jako nepřítele svého vlastního lidu. Taekwon-do si upevňuje svou mezinárodní reputaci, protože je jak nadřazené, tak i odlišné od Karate, jež bylo dříve dominantním světovým válečnickým uměním. Tato rivalita připojila přirozeně další změny k neustále vzrůstajícímu seznamu mých nepřátel. V souhrnu je můj život bouřlivý, plný osamocených bojů a nešťastného dobrodružství, jež by mi málo lidí závidělo. Život v samoexilu, vzdálený tisíce mil od své milované vlasti. I když skutečně stál za to úsilí. Můj sen je konečně uskutečněn.....nejvzdálenější fantazie, rozšíření a výuka Taekwon-do bez ohledu na náboženství, ideologii, národní hranice nebo rasy. Mohu bez váhání říci, že jsem nejšťastnější žijící člověk. Mou opravdivou touhou je, aby si Taekwon-do podrželo svou původní koncepci a techniku. Je mou upřímnou nadějí, že důraz Taekwon-do na podporování zdravějšího těla a vůle, poskytne značný příspěvek k rozvoji člověka mnoha dalších generací, jež přijdou. Je jednou z ironií přírody, že křehké rostliny, jako orchideje nebo tulipány, vyžadují extrémní péči, zatímco plevelu se daří bez jakékoli péče. Divoká panenská tráva snadno zaměnitelná s obilím nebo rýží může skutečně zabránit růstu pravých rostlin. Nemohu si pomoci, abych nezoufal nad poskvrněnou představou Taekwon-do, jež bylo nedávno stvořeno advokáty falešného Taekwon-do, která nemá nic společného s původní formou umění, kromě vypůjčeného jména. Utěšuji se touto myšlenkou: "Tak jako falešný diamant nemůže řezat sklo, je falešné Taekwon-do představení bez podstaty a jako letní přeháňka, jež rychle vyschne na zemi, nebo hurikán, který rychle zmizí z oblohy, advokáti a napodobitelé falešného Taekwon-do nemohou vytrvat". To existuje pouze při silném politickém vlivu a je zcela zbavené základního principu a techniky, založené na logice. Jako takové je odsouzeno ke krátké existenci. Je v našich schopnostech, umět rozlišit pravé Taekwon-do od falešného. Přeji si věnovat tuto encyklopedii.....poslední produkt mého celoživotního výzkumu.....mým žákům v naději, že jim bude pomáhat v jejich snaze o pravé Taekwon-do. Zvláště děkuji všem instruktorům a držitelům černých pásů v mnoha zemích, kteří seděli modelem pro fotografie v této knize.

Text pod fotografií: Autor Choi Hong Hi a autorův syn Choi Hong Hwa a mistr Park Jung Teak se svou ženou Clendou v posledních minutách revidování a přípravy této encyklopedie.

Taekwon-do a napodobitelé

Dnes, zrodila enormní popularita Taekwon-do napodobitele, a zatímco někdy je napodobování upřímná forma lichocení, není to u Taekwon-do rozhodně pravda. Napodobovat bez úplné znalosti originálu je nebezpečné. Je to něco jako dovolit dítěti hrát si s hračkou-dělem a potom mu dát skutečné dělo a předpokládat, že dítě porozumí rozdílu, aniž bychom mu poskytli znalosti o funkci a účinku skutečného děla. Ve většině případů napodobování napodobitel prostě karikuje originál bez jakékoli změny. Obvykle to nezpůsobí žádné škody za předpokladu, že ten kdo napodobuje, nezmění originál (v tomto případě Taekwon-do) neprověřenými dodatečnými technikami, výklady, filozofií, terminologií, systémy a způsoby. Jestliže se skuteční neautorizované změny k originálu k umění Taekwon-do, tak tito napodobitelé stvoří vysoce nebezpečný eroditvni vliv na koncepci Taekwon-do. Nebezpečný proto, že dává žákům napodobitele pocit mistrovství v technice, jež je zcela nezaložena na znalostech skutečného válečnického umění Taekwon-do. Nebezpečný proto, že žák se může stát učitelem Taekwon-do a nevědomky předává falešné techniky ostatním, a tak navrhuje chyby falešných znalostí. To povede k rozkladu důvěry seriózních žáků k Taekwon-do jako ověřenému válečnickému umění. Nedávno nastal zmatek použitím terminologie "Taekwon-do, korejské umění sebeobrany", zdůrazňují slovo "korejské". Dnes se v Jižní Koreji ujímá praxe používat bez rozlišování slovo Taekwon-do pro bastardní napodobeninu skutečného původního korejského válečnického umění. Generál Choi Hong Hi tvoří a rozvíjí umění Taekwon-do od roku 1946 v zemi, která je nyní známá jako Korejská republika. Je pravda, že generál Choi se narodil v dnešní Jižní Koreji a v době rozvoje a rozšiřování Taekwon-do se tam zdržoval. Je také pravda, že počátek Taekwon-do se datuje zpět do starodávné minulosti Koreje, ale považovat Taekwon-do za čistě korejské, je jako kdyby si jedna země dělala nárok na vynález ohně. Skutečné Taekwon-do generála Choi nezná hranice zemí, je to univerzální umění sebeobrany. Je to také umění, kterému autor této encyklopedie věnoval svůj život ne pouze proto, aby zachoval čistotu původního Taekwon-do, které zavedl v roce 1955, ale též neustále hledal způsoby vylepšení původních technik. Změna v originálu je schválena a zařazena do celkového Taekwon-do pouze po vyčerpávajícím výzkumu a důkazech o vylepšení a

účinnosti. Tyto svazky jsou důkazem toho, jakou houževnatost zasvětil generál Choi udržení původního Taekwon-do prostého nedokázaných napodobenin, a ve spolupráci se všemi žáky Taekwon-do bez ohledu na jejich stupeň vyplenil všechny ty, kteří se snažili rozbít jeho techniky.

Charta Taekwon-do

/Taekwon-do Hung Jang/

Úvodní formule

Protože Taekwon-Do je umění sebeobrany, jež vede k dosažení vznešené mravnosti, vysokého stupně intelektu, vybroušeným technikám, hrozivě velké síle a kráse tělesného tvaru, může být považováno za součást denního života právě tak, jako dýchání a myšlení. Jako zakladatel Taekwon-do bych rád definoval jeho základní teorii, principy a cíle, aby tyto mohly být použity pro přivození rozkvětu morality, krásy a síly v harmonii s nesmrtelným duchem.

Část 1.

Vědeckým prováděním Taekwon-do si člověk může významně zlepšit své zdraví a povzbudit svůj intelekt. Člověk se může dostat do postavení, kdy je třeba pomoci ostatním v případě spravedlnosti, tímto podpoří společenskou etiku a mravnost a tak pomůže nastolit šťastnější a mírumilovnější společnost.

Část 2.

Aby dospěl ke shodě s životem navzdory jeho ohavným aspektům a s myšlenkou smrti, měl by člověk pokračovat s učením se umění Taekwon-do, aby se naučil technice síly a odpouštění, aby rozšířil svůj duševní obzor. Takže motivací pro učení bude dědictví neohraňovaných hodnot pro následující generace.

Část 3.

Lidské plemeno přišlo na svět s jednoduchými potřebami a touhami. Nemusí se stát lakomým, ale musí vždy zůstat skromné a milosrdné, nikdy nepřivádět ke kompromisu své zásady, nikdy se nenechat ovládnout sobeckými pohnutkami, aby zajistilo svobodu a nezávislost Taekwon-do tak, aby toto bylo předáváno ve své ryzí formě.

Část 4.

Protože všichni žáci umění jsou subjekty stejných pravidel vedení a jsou posuzováni podle stejných kritérií, bez ohledu na své postavení v životě, svůj původ a náboženské přesvědčení, představují pro svět základní rovnost a bratrství člověka.

Část 5.

Moderní společnost je charakterizována sobeckými předsudky s materiálním nadbytkem a nepotřebnou závislostí na strojích. Morální společnost je charakterizována sebedisciplínou, obětováním a náboženstvím. Věnování se umění může podpořit změny směrem k morální společnosti.

Část 6.

Ti, kdo se obětují svým bližním a žijí podle diktátu svého svědomí jsou vždy užiteční mladším a projevují úctu instruktorům a starším.

Závěr

Začátek znamená značnou část celého úsilí. Proto by se žáci Taekwon-do neměli ochabovat v konání kdekoli toto může přinést prospěch společnosti. Jestliže se budou tak chovat, přinese to největší užitek jim samým.

Zásady Taekwon-do

/Taekwon-do Jungshin/

Cíle, jichž chce Taekwon-do dosáhnout:

Zdvořilost /Ye Ui/

Čestnost /Yom Chi/

Vytrvalost /In Nae/

Sebeovládání /Guk Gi/

Nezkrotný duch /Baekjul Boolgool/

Vysvětlení zásad

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

Zdvořilost /Ye Ui/

Žáci Taekwon-do by se měli pokusit praktikovat následující zásady zdvořilosti, aby si vytvořili ušlechtilý charakter a provádět výcvik pravidelně:

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

Čestnost /Yom Chi/

U Taekwon-do předpokládá čestnost slova užší význam než je obvykle prezentováno ve Websterově slovníku. Člověk musí být schopen správně určit správné a špatné a má-li špatné svědomí musí se cítit vinen. 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 stupeň nebo se pokouší si jej koupit
- 5) Žák, který získá stupeň z egoistického důvodu nebo pocitu 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 Nae/

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. Robert Bruce se naučil své lekci vytrvalosti od vytrvalého úsilí skromného pavouka. Byla to tato vytrvalost a houževnatost, která mu nakonec umožnila ve čtrnáctém století osvobodit Skotsko. Jedno z nejdůležitějších tajemství, když se chcete stát vedoucím Taekwon-do, je překonat každou potíž vytrvalostí. Confucius říká: "Ten, kdo je netrpělivý ve všedních věcech, může zřídka dosáhnout úspěchu ve věcech velké důležitosti".

Sebeovládání /Guk Gi/

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

Nezkrotný duch /Baekjul Boolgool/

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

Píseň Taekwon-do

/Taekwon-do Norae/

1. Učíme se Taekwon-do za účelem stavění lepšího a mírumilovnějšího světa. Tak nás nechte rozvíjet ušlechtilou povahu s fantastickou technikou pro zachování boje pro slabší jako misionáře lidskosti a spravedlnosti.
2. Taekwon-do opět rozkvetlo po dlouhém přezimování a rychle se všude rozšířilo bez ohledu na náboženství, rasu a systém pod ideálem zdvořilosti, čestnosti, vytrvalosti, sebeovládání a nezkrotného ducha.

Definice Taekwon-do

Taekwon-doZpůsob života. Jaký je přesně smysl Taekwon-do? Jednoduše řečeno je Taekwon-do druh neozbrojeného boje určeného pro účel sebeobrany. Avšak je to víc než toto. Je to vědecké využití těla při způsobu sebeobrany, těla, jež získalo nejzašší využití svých schopností, díky intenzivnímu tělesnému a duševnímu výcviku. Je to válečnické umění, jež nemá sobě rovné ani v síle, ani v technice. I když je to válečnické umění, jsou jeho disciplína, techniky a duševní trénink maltou pro budování silného smyslu pro spravedlnost, odvahu, lidskost a odhodlání. Je to dosažení tohoto duševního stavu, jež odděluje pravé zastánce od lidí, kteří se honí za senzací a jež se spokojí pouze se zvládnutím bojových hledisek tohoto umění. To je jeden z důvodů, proč je Taekwon-do nazýváno uměním sebeobrany. Zahrnuje v sobě také způsob myšlení a života, zvláště při vštěpování si ducha přísné sebedisciplíny a ideálu vznešeného vyzbrojení morálkou. Nejbližší výraz je, že je to téměř kult. Doslovný překlad "Tae" znamená skákání nebo létání pro kop nebo drcení nohou. "Kwon" znamená pěst-udeřit nebo rozbít rukou nebo pěstí. "Do" znamená umění nebo způsob-správná cesta vytýčená a vydlážděná světci a mudrci. Takže souhrnně znamená "TaeKwon-Do" duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví, a zahrnuje zkušené používání úderů, kopů, bloků, uskočení; holou rukou a nohou pro dosažení rychlého zneškodnění pohyblivého se protivníka nebo protivníků. Taekwon-do konečně umožňuje slabému vlastnit jemnou zbraň spolu s důvěrou, jejíž pomocí se ubrání a porazí svého protivníka. Samozřejmě, chybně použité může být Taekwon-do smrtelná zbraň. Proto musí být vždy dáván důraz na duševní výcvik, aby se předešlo jeho zneužití žáky. Pokud se týče žen, bezpochyby zjistí, že Taekwon-do je neocenitelný pomocník při obtěžování tak zvanými "vlky" a při jejich zahánění. Slyší-li člověk o mnoha případech, kdy se křehká žena účinně ubránila, zní to až neuvěřitelně. Ale skutečně toho byly schopné, protože jsou velmi zběhlé v umění sebeobrany. Počet velkých činů Taekwon-do je široký. Pravděpodobně bude vhodné se o některých zmínit. Například let přes nakupené motocykly nebo jedenáct osob v řadě při útoku na cíl nohou, přeražení palec silné (2.54 cm) borové desky, umístěné ve výšce 10 nebo 11 stop (1 stopa = 12 palců, t.j. asi 36 cm) nohou, přeražení dvou kusů cihel otevřenou rukou nebo hranou ruky, rozbití sedmi nebo osmi kusů 2 palce silných borových desek jednou ranou pěsti, atakování dvou cílů za sebou stejnou nohou v letu atd. Náhodnému laikovi se mohou takové činy zdát nemožné, ale pro vážné žáky Taekwon-do a experty je to zcela běžná věc. Ovšem zvládnutí tohoto umění neznamena, že se po Vás bude požadovat, abyste dělali nemožné činy. Zvláště, když Vás někdo vyzve, abyste holýma rukama zabili divokého býka. Je zřejmé, že v ostatních formách tělesné bojové techniky není takové efektivní využití čisté somatické síly k vidění. Neustálý trénink je podstatný proto, aby udržel člověka ve vrcholné formě a tělesné kondici. Při výcviku budou využity všechny svaly lidského těla. Z využití lidských svalů bude možné zapřáhnout veškerou energii vyvíjenou každým svalovým smrštěním. Potom bude nutno dopravit takovouto energii na lidský cíl zvláště tam, kde jsou umístěny nejzranitelnější místa nebo životně důležitá místa protivníka, zvláště, když je protivník v pohybu. V tomto místě je nutno připomenout žákům Taekwon-do, že toto umění sebeobrany je navrhované zvláště pro rychlou odvetu proti pohyblivému se útočníkovi. Většina z těchto devastujících postupů je u Taekwon-do založena zvláště na prvním dopadu úderu plus následné dodatečné síle, poskytnuté zpětným nárazem pohyblivých se částí protivníkovy těla. Podobně využitím okamžité síly útočníka je zapotřebí pouze jemného zatlačení, aby útočník ztratil rovnováhu a byl poražen. V případě žáků Taekwon-do, kteří jsou v neustálém výcviku nebo se zdokonalují, neztratí tito žádný čas přemýšlením a činy jim přichází automaticky. Zkrátka, jejich jednání se stává podmíněnými reflexy. Proto si v této encyklopedii čtenáři všimnou, že na pravidelný výcvik je kladen opakovaný důraz, aby se zvládly techniky útoku a obrany. Hodiny strávené výcvikem nebudou promarněné, určitě sklídíte bohatou odměnu ve formě rychlých reakcí a smrtelných úderů, jež budou dopadat na Vašeho protivníka, nebo v jiném případě Vám zachrání život, jestliže to bude potřeba. I když se Taekwon-do cvičí jenom pro cvičení samotné, radost ze cvičení zaplatí investovaný a strávený čas. Jako cvičení je stejně vhodné pro staré i mladé, muže i ženy.

Starověká mapa Koreje

Korea v pátém století po Kristu

Text pod fotografií: Nástěnná malba v Dung Hung Tomb (409 po

Kristu) představuje generála Jin, premiéra provincie Yoo-Ju, Koguryo, jež přijímá 13 guvernérů. Provincie Yoo-Ju sestává z 13 krajů včetně Dae Goon, který byl na samém západě této provincie.

Původ a vývoj válečnických umění

Říká se, že farmaření, rybolov, lov, lékařská věda, obchod a psaný jazyk byly naučeny během panování tří mýtických vládců, jež se jmenovali Bok Hi, Sin Mong a Hwang Je v Číně asi 3500 let před Kristem. Na druhé straně nástěnné malby v hrobkách podle řeky Nilu a hieroglyfické nápisy vyryté v pyramidách dokazují, že egyptané měli formu boje s otevřenou rukou podobnou boxu již 3000 let před Kristem. Máme také zprávy o technikách boje otevřenou rukou, jež provozovali mezopotámští a sumérští válečníci (3000-2300 let před Kristem). Potom si můžeme snadno představit, že u primitivních lidí záleželo na jejich rukou a nohou jestli přemohou nepřítele, zvířata, překážky a jestli přežijí v přírodě. Protože lidská znalost a moudrost se rozvíjela, byly tyto kruté způsoby boje postupně a nepřetržitě vylepšovány. Nakonec byly uspořádány jako válečnické umění. Do doby řeckých městských států byl box, zápas a ostatní příbuzné formy boje pravidelnou událostí na olympiádách. Homérovo dílo (900-800 let před Kristem) obsahuje popis neozbrojeného boje a řecký filozof Platón (427-347

před Kristem) se zmiňuje o skimachia (boj bez protivníka)-druh stínového boxu, který byl nakonec spojen se zápasem a boxem a vzniklo pancratium (čti:pankratióm). To byl systém boje, ve kterém bylo celé tělo používáno jako zbraň. Řečtí zastánci pancratia se později přeměnili na římské gladiátory. Gladiátorské zápasy byly divokým sportem prováděným pro zábavu diváků během zlatého věku Římské říše. Po pádu Říma byly tyto hry zavedeny v Německu, Normandii a Anglii a následně se staly základem pro moderní box a zápas. Je zaznamenáno, že od raných dob byly v Číně široce provozovány určité typy boje s otevřenou rukou. Umění Palgwae rozkvetlo během éry dynastie Ju Gong (přibližně 200 let před Kristem) a zdokonalilo se během dynastie Song o 1000 let později. Na světě je rozvinut velký počet druhů boje rukou a nohou, každý z nich odráží potřeby své doby a mění se historické a kulturní pozadí té krajiny, kde vznikl. V Číně se boj otevřenou rukou nazývá Kung Fu nebo Daeji Chon, v Indii Selambam, ve Francii Savate, v Japonsku Judo, Jiu-Jitsu, Karate nebo Aikido, v Rusku Samba, v Malajsií Bosilat nebo Pentjak Silat, na Tchajwanu Thaibox a v Koreji je znám jako Tae Kwon, Soo-Bak-Gi a Taekwon-do. Některé z těchto forem sebeobrany jsou bezpochyby tak staré jako lidstvo samo. Vystopovat boj rukou a nohou zpátky až k samému počátku by bylo skutečně nemožné. Existuje samozřejmě mnoho legend, které se zmiňují o původu takového boje beze zbraně a všechny byly příliš často někým přijaty jako pravdivé. Existují autority, které věří, že hlavní hybná síla boje holou rukou byla objevena v Číně během 6. století buddhistickým mnichem jménem Bodhidharma (v Číně Tamo, v Japonsku Daruma), jež byl třetím synem indického krále Brahmana, který byl znám jako 28. patriarcha Budhist Zen. Podstata Zen nebo doktrína pohody/klidu se má vyhybat materiální touze, moci, lakotě a tak dál pomocí duchovního osvětlení. Daruma (448-529 po Kristu) pravděpodobně přišel do Číny z jihoidického kláštera přes Himaláje, aby poučil vládce dynastie Ling o buddhismu. Je potvrzeno, že po svém příchodu do Číny šel do kláštera nazvaného Shaolin Temple, jež se nachází v horách Shao Shik. To bylo v roce 520 po Kristu. Tam převzal úkol vyučovat buddhismu čínské mnichy. Podle zpráv byli po kruté kázni a intenzivní chůzi, jež zavedl Daruma, fyzicky vyčerpáni. Aby se naučili přijímat drsnost výcviku, uvedl je Daruma do způsobu tělesného a duševního výcviku, jež je načrtnut v knihách I Jing Kyong (rozvoj svalstva) a Si Shi Shim Kyong (čištění mysli). Tyto byly míněny tak, aby je osvobodily od vědomého ovládnutí a dovolily jim přijmout osvícení. Současně bylo jejich denní cvičení doplněno Shih Pa Lo-Han (18 pohybů rukou Lo-Han), které napodobovaly postoj 18 různých model v chrámu. Jako výsledek tohoto cvičení se z nich stali pravděpodobně nejhroživější bojovníci v Číně. Říká se, že tento způsob byl nakonec zkombinován s Shih Pa Lo-Han, aby vznikl slavný Shaolin boxing nebo Chyang Fa (způsob pěstního Shaolinu). Pro dokázání této pověsti je málo historických údajů. Pečlivým zkoumáním důkazů vyšlo najevo, že Daruma přišel do Číny během dynastie Liang. Původně se pokoušel učit buddhismu krále Moo Je v Kwang Joo, ale byl mu odmítnut přístup na půdu paláce. Misionář pak odešel do malé země na severu Číny nazvané Ui, kam byl pozván, aby učil krále Myong Je. Z neznámých důvodů Daruma nabídku odmítl a odešel do ústraní do chrámu Shaolin, kde setrval v meditacích a nábožnostech až do své smrti o 9 let později. V době mezi 1. stoletím před Kristem a 7. stoletím po Kristu byl korejský poloostrov rozdělen na tři království: Silla, Koguryo a Baek Je. Silla, nejmenší z těchto království trpělo neustále invazemi a nepokoji od svých dvou silnějších severních a západních sousedů. Během panování Chin Heung, 24. krále Silla vytvořili mladí aristokraté a válečníci elitní důstojnický armádní sbor, nazvaný Hwa-Rang. Vyvinuli vlastní systém boje Hwa-Rang-Do. Tento válečnický sbor se navíc k běžnému výcviku boje s kopím, lukem, mečem a hákem cvičil ve zvládnutí duševní a tělesné kázně a různých forem boje rukou a nohou. Aby otužili svá těla, slézali skály, plavali v prudkých řekách v nejchladnějších měsících a nemilosrdně se připravovali na úkol bránit svou rodnou zem. Aby se měli čím řídit a získali smysl pro své rytířství, přežali pětibodový kodex pravidel chování od svých největších - buddhistických mnichů své země a učence Won Kang:

- 1) Buď věrný svému králi
- 2) Buď poslušný svým rodičům
- 3) Buď čestný ke svým přátelům
- 4) Nikdy neustup v boji
- 5) Zabij čestně

Hwa-Rang se stal na poloostrově známý pro svou odvahu a zručnost v boji. Získal si úctu i svých největších nepřátel. Síla, jež pocházela od jejich úcty ke svému kodexu, jim umožnila dosáhnout chrabrych činů, jenž se staly legendárními. Mnoho z těchto statečných válečníků zemřelo na bitevním poli na prahu svého mládí-ve věku 14 nebo 15 let.

Text vedle fotografie: Socha Kumkang-Yuksa, slavného náčelníka (válečníka) v Sulukamu, vytesaná v kameni, zhotovená v období dynastie Silla.

Všimněte si podobnosti mezi Kumkang-Yuksa a současným Taekwon-do. Zatnutá pěst a silná hrana ruky a svalnaté nohy, což může být výsledek usilovného tréninku. Je mnoho historických dokladů, jež dokládají existenci formy boje rukou a nohou během tohoto období, jak v Silla, tak i v Koguryo. Některé z postojů připomínají techniky Tae Kwon nebo japonského Jiu-jitsu. Zdá se zřejmé, že válečníci z Hwa-Rang přidali nové rozměry tomuto způsobu boje nohou zařazením jí do boje a vstúpením si zásad Hwa-Rang. Nová duševní, stejně jako tělesná koncepce pozvedly boj nohou na umění. Během éry Hwa-Rang byl mezi prostými lidmi v dynastii Koguryo populární původní primitivní způsob boje rukou nazvaný Soo-Bak-Gi. Lidé si Soo-Bak-Gi velmi vážili. Během slavností Dan-O (5. května podle lunárního kalendáře) a slavností v půli podzimu (15. srpna lunárního kalendáře), se pořádaly soutěže v Soo-Bak-Gi společně s utkáními v korejském zápase, přetahování, skokanskými soutěžemi a Jeki Chagi.

Text pod fotografií: Nástěnná malba v Kak-Je Tomb, namalovaná v době San-Sang, desátého krále Koguryo, ukazuje sparring Soo-Bak-Gi. Opět si povšimněte podobnosti těchto postojů a bojovníků Taekwon-do ve vzduchu.

Slavný korejský historik Dr. Danjae Shin Chae Ho ve svém pojednání o antickém Chosunu popisuje soutěže zručnosti a odvahy za podmínek trestu: tancování s meči a určité vodní sporty se konaly na zamrzlé řece, aby se vyzkoušela odvaha a vytrvalost soutěžících. Aby se vyzkoušela zručnost a síla, konaly se soutěže v Archery a Tae Kyon. Vítěz lovu dostal titul Son-Bi. Všechno, o čem jsme se nyní zmiňovali bylo pokládáno za nutný předpoklad válečníků a vítězové byli ve velké vážnosti všech. Dr. Danjae dále uvádí, že umění Soo-Bak-Gi bylo nakonec zavedeno do Číny jako Kwon Bup a do Japonska jako forma Jiu-Jitsu. Když sledujeme historické dokumenty, jež se vztahují k válečnickému umění v Koreji, byl zajímavý objev, že třetí král dynastie Yi (1401-1408) aktivně verboval odborníky na Tae Kyon, Sirum (korejský zápas), hod kamenem, lukostřelbu a Soo-Bak-Gi, aby tak pomohl v organizování silné armády. Zdá se, že mnoho historických dokumentů ukazuje, že některé z těchto forem boje otevřenou rukou byly zřejmě nakonec exportovány do Japonska a vytvořily základ pro japonská Jiu-Jitsu a Karate. Korejští Hwa-Rang byli možná předchůdci slavných japonských samurajů. Ve své knize "Toto je Karate" se dobře známá autorita na Karate, Matutatsu Oyama, zmiňuje, že etymologie Kara by mohla být odvozena od země Kaya na jižním cípu korejského poloostrova. Nástěnné malby v Kangso Tomb ze 7. století znázorňují pokročilou zručnost v umění a tajemné využití věčně trvajících barev, jejichž technika zůstává nevysvětlena.

Text pod obrázkem: Tmavý válečník

Horní fotografie: Modrý drak

Dolní fotografie: Bílý tygr

Soo-Bak-Gi v dynastii Koryo

V další zajímavé studii, uvádí Dr. An Ja San ve své knize o starověké Koreji "Chsun Moosa Yongoung Jun" o biografii korejských válečníků, že škola Yo Sul (která nyní může být považována za Jiu-Jitsu) byla známá pod jménem Soo-Bak-Gi nebo Tae Kyon. Každoročně během měsíce května pořádal král osobně zápas v této formě neozbrojeného boje ve velkém stanu Kak Chon na hoře Ma Am. Vítězi této soutěže bylo uděleno renomované vládní postavení. Král také stanovil, že tato soutěž je povinná pro vojáky. Tři z vítězů této každoroční soutěže (Lee Yi Min, Jang Joong Boo a Sa Kang Sung) se stali během dynastie Koryo velícími generály. Zdá se, že král měl více než přechodný zájem o umění.

Toto je 25 základních pohybů a postojů používaných cvičenci. Jejich postoje zahrnují techniky rukou, nohou, skoků, pádů, válení a trhu:

Postoj Chil Sung Kwon, O Hwa Yu Sin, An Hyal Chok, Dang Doo Po, Il Lyong Bo, Go Sa Pyong, Do Gi Yong, Mae Bok, Gwa Ho, Goo Yoo, Gum Nal, Po Ga, Hyon Kak Hu Sa, Joong Sa Pyong, Jam Joo, Gyo Hang, Ki Go, Ha Sap, Bok Ho, Do Sap, Soon Ran Joo, Tam Ma, Yo Ran Joo.

Samozřejmě dynastie Silla a Koryo znamenaly rozkvět válečnického umění v Koreji. Brzo potom však tyto dynastie zaujaly antimilitaristické pozice. Protože začalo období občanského osvícení, bylo vše, co bylo spojeno s vojenstvím znehodnoceno. Do konce dynastie Ui se zdá, že válečnická umění přestala existovat. Poslední úder přišel s japonskou okupací (1909-1945), kdy bylo zakázáno provozovat jakékoli válečnické umění. Tae Kyon tajně cvičili zasvěcení odvážlivci a předávali ho dál hrstce žáků. Zastáncům umění jako například Song Duk Ki, Hwa Il Dong a několika dalším se podařilo udržet umění naživu. Po osvobození Koreje v roce 1945 byly nové ozbrojené síly Korejské republiky organizovány 15. 1. 1946. Mladý podporučík Choi Hong Hi nedávno propuštěný z japonského vězeňského tábora začal učit válečnickému umění některé své vojáky. Zbytek je samozřejmě historie plynoucí v to, co je dnes známo po celém světě jako Taekwon-do. V roce 1955 byl název Taekwon-do vybrán jako nové jméno národního válečnického umění výborem instruktorů, historiků a ostatních prominentních osob. Jméno navržené generálem Choi bylo jednomyslně vybráno pro svůj příhodný popis umění: Tae (noha), Kwon (pěst), Do (umění, cesta). Toto nové jméno nepřineslo pouze blízkou podobnost ke starověkému Tae Kyon, ale jméno dalo umění nový smysl nacionalismu, zatímco zavedená jména Dang Soo a Kong Soo znamenaly čínské nebo japonské válečnické umění. Roky výzkumu a rozvoje, které prováděl generál Choi, vedly ke stylu Chang Hun autora Taekwon-do. I když tento styl je založen na technikách Tae Kyon, Soo-Bak-Gi a Karate, byla přidána miriáda technik zvláště v rozmanitosti technik ruky a dokonalosti technik nohy. Chang Hun je založen na 24 vzorech, z nichž každý je vylepšený a zušlechťený generálem Choi Hong Hi a jeho kolegou od bílého pásu vzoru Chon-Ji až k nejvyššímu Tong-II. Za 1300 let dosáhlo korejské válečnické umění úplné zralosti a rozšířilo se z malé skupiny aristokratických válečníků na cvičence ve více než 120 zemích světa s miliony žáků. Spojení starých klasických technik a nových modifikací vedlo k formě sebeobrany a duševního vzdělávání, jež nemá v moderním světě soupeře. Tato historie byla zveřejněna v týdenním magazínu deníku Chosun Dr. Lee Sun Kun, prezidentem univerzity Kyung Puk v roce 1969 a jedním z nejproslulejších korejských historiků.

Text pod fotografií: Nástěnná malba v Anak Tomb v Koguryo ze 4. století znázorňuje sparring při Soo-Bak-Gi.

Naopak Funakosi Kijin (který je běžně znám jako otec japonského Karate) napsal v roce 1958 knihu, ve které tvrdí, že Karate je tradiční válečnické umění Okinawy. Uvedl, že bylo rozvinuto od 9. století po Kristu pod jménem Te (ruka). Když byly techniky z Okinawy modifikovány spoluprací s čínským Kenpo (pěštní způsob), stalo se umění známým jako Dote (čínská ruka). První předvedení tohoto válečnického umění se uskutečnilo v roce 1917 a v následujících letech rychle získalo popularitu na hlavním japonském ostrově. Začátkem 30. let 20. století bylo slovo Do (Čína) nahrazeno sloven Ka (prázdný), aby se rozlíšilo japonské Karate od čínského Kenpo. V Sinojaponském písmu znamená "Do" nebo "Kara" Čínu. V knize o Karate, kterou napsal Nagadoni, uvádí autor, že podle legendy a mýtu byl asi před 2000 lety v Japonsku druh boje otevřenou rukou, který připomínal současné Sumo (japonský zápas). Některé teorie jsou věrohodnější než jiné, ale je nepravděpodobné, že se budou pokračující argumenty o způsobu boje otevřenou rukou rozšiřovat. Spor o tom, která země může tvrdit, že první použila oheň, by byl sotva nesmyslnější. Čínská teorie je nejsnadněji přijatelná, protože Čína byla kolébkou orientální kultury,

ale to nutně neznamená, že tam též mělo svůj počátek válečnické umění. Boj otevřenou rukou a nohou nevznikl v jakékoli jednotlivé zemi. Je více než pravděpodobné, že se přirozený vývoj objevil na různých místech, jak vyvstávala potřeba systematického způsobu obrany. Takže vlast každého válečnického umění bude s konečnou platností záležet na národnosti jeho zakladatele, ale ne na historické délce trvání v zemi.

Historie Taekwon-do

/Taekwon-do Yoksa/

I když původ válečnických umění je zahalen tajemstvím, považujeme za nepopiratelný fakt, že od pradávných dob je zde fyzická činnost, jež zahrnuje použití rukou a nohou, pro účel sebeobranu.

Kdybychom měli definovat toto fyzické jednání jako Taekwon-do, nemohla by žádná země tvrdit, že má kredit na vynález Taekwon-do.

Mezi Taekwon-do, jak se provozuje dnes a krutými formami neozbrojeného boje, jak byly rozvinuty v minulosti, je však nepatrná podobnost. Moderní Taekwon-do se velmi liší od ostatních válečnických umění. Ve skutečnosti žádné jiné válečnické umění není tak vyspělé, pokud se týče sofistiky a účinnosti jeho technik nebo celé fyzické zdatnosti, jež dodává těm, kdo ho provozují. Protože teorie, terminologie, techniky, systémy, způsoby, pravidla, cvičební úbory a duševní základ byly vědecky vyvinuty, systematizovány a pojmenovány autorem, je chybou vymýšlet jakékoli tělesné činnosti, jež by využívaly ruce a nohy pro sebeobranu, jako Taekwon-do. Ani není žádný jiný systém válečnických umění oprávněn nazývat se Taekwon-do. Pouze Ti, kdo cvičí techniky založené na teoriích, zásadách a filozofiích autora, jsou považováni za žáky pravého Taekwon-do.

Kde a kdy Taekwon-do začalo?

Souhrn okolností mi umožnil dát vzniknout Taekwon-do a rozvinout jej. Navíc k mé dřívější znalosti Tae Kyon jsem měl příležitost naučit se Karate v Japonsku během nešťastných 36 let, kdy byla má rodná země okupována Japonci. Brzy po tom, co byla Korea v roce 1945 osvobozena, jsem získal privilegované postavení jako zakládající člen nově vytvořených jihokorejských ozbrojených sil.

To prvé mi dalo určitý smysl pro vznik a to druhé mi dalo možnost zavést Taekwon-do do celé armády, navzdory zuřivé opozici. K rozšíření Taekwon-do jako mezinárodního válečnického umění došlo v relativně krátké době díky různým faktorům. Zla současné společnosti (morální korupce, materialismus, sobectví atd.) vytvořily duchovní vakuum. Taekwon-do bylo schopno kompenzovat převládající smysl pro prázdnotu, nedůvěru, dekadenci a nedostatek odvahy. Navíc to byly kruté časy, kdy lidé cítili potřebu prostředků pro svoji ochranu a nadřazenost technik Taekwon-do byla široce rozpoznána. Mé současné sociální postavení, výhoda, že jsem zakladatel Taekwon-do, a zdraví, jež mi dal Bůh, také přispěly k rychlému růstu Taekwon-do ve světě. Mé zapojení do válečnických umění velice doplnilo zdraví, jež mi dal Bůh.

Narodil jsem se útlý a slabý a můj učitel kaligrafie Hang Il Dong mne odrazoval od toho, abych se ve věku 15 let učil Tae Kyon. V roce 1938, několik dní předtím, než jsem mohl opustit Koreu a jít studovat do Japonska, jsem byl zahrnut do nepředvídané nehody, jež mi ztížila návrat domů bez rizika represálií. Rozhodl jsem se stát se držitelem černého pásu v Karate, zatímco jsem byl v Japonsku. Cítil jsem, že zkušenosti, které potřebuji, jsou dostatečná ochrana proti těm, kteří by se mohli snažit uškodit mi. Nejen, že jsem se mohl vrátit do Koreje, ale mohl jsem následovně dát popud k národně osvobozeneckému hnutí, jež byl znám jako Pyongyang Student Soldier Incident. Jako tolik patriotů v dlouhé lidské historii, vzbudil jsem svým jednáním hněv mocných a byl jsem načas uvězněn v japonském vojenském vězení. V lednu 1946 jsem byl jmenován podporučíkem armády Korejské republiky a zařazen do 4. pěšího regimentu v Kwangju v provincii Cholla Namdo jako velitel setniny. Začal jsem své vojáky učit Karate jako prostředek tělesného a duševního výcviku. V tu dobu jsem si uvědomil, že potřebujeme vyvinout naše vlastní válečnické umění, jež by bylo jak duševně, tak i technicky nadřazeno japonskému Karate. Silně jsem věřil, že jeho učením v celé zemi by se mi podařilo splnit slib, jež jsem dal svým třem kamarádům, kteří se mnou sdíleli vězení v Japonsku. Říkal jsem: "Důvod, že naši lidé takto trpěli v rukou Japonců je ten, že naši předkové široce zklamali při vládnutí. Vykořisťovali lid a nakonec zem ztratili a dostali se pod cizí nadvládu. Jestli opět někdy získáme svobodu a nezávislost, nedovolme, abychom se stali vládci lidu, ale zasvěťme se radit těm, kdo vládnou. S touto touhou v mysli jsem začal od března téhož roku systematicky vyvíjet nové techniky. Do konce roku 1954 jsem téměř dokončil základy nového válečnického umění v Koreji a 11. 4. 1955 dostalo jméno Taekwon-do. Na duchovní úrovní je Taekwon-do odvozeno od tradičních etických a morálních zásad Orientu a samozřejmě od méj osobní filozofie. I když jsem vysoký pouhých 5 stop (1 stopa=36 cm), jsem na sebe pyšný, že žiji v přísné shodě se svým morálním přesvědčením. Bez jakéhokoli strachu se snažím bojovat na straně spravedlnosti. Věřím, že jsem toho schopen pro svou hroznou sílu a nezkrtného ducha, jež mi dodalo Taekwon-do. Tělesné techniky Taekwon-do jsou založeny na zásadách moderní vědy, zvláště na Newtonově fyzice, která nás učí, jak vyrobit maximální energii. Také byly zahrnuty taktiky vojenského útoku a obrany. Rád bych vyjasnil, že i když Karate i Taekwon-do byly v mé studii použity pro srovnání, základní teorie a zásady Taekwon-do jsou zcela odlišné od zásad a teorií jakéhokoli jiného válečnického umění ve světě. V březnu 1959 jsem vedl armádní demonstrační celek Taekwon-do na jeho zahraničním turné. Navštívili jsme Jižní Vietnam a Taiwan. Byla to první takováto návštěva v historii Koreje. Při této příležitosti jsem obnovil své rozhodnutí nechat mé osobní dědictví světu ve formě Taekwon-do a formuloval jsem následující základní myšlenky pro cvičence Taekwon-do:

- 1) Rozvojem přímého ducha a silného těla si osvojíme sebedůvěru stát vždy na straně spravedlnosti
- 2) Spojíme se se všemi lidmi ve společné bratrstvo bez ohledu na náboženství, rasu, národní nebo ideologické hranice

3) Obětujeme se pro vytvoření mírumilovné lidské společnosti ve které převažuje spravedlnost, morálka, důvěra a humanismus.

Také jsem se rozhodl věnovat se široce světové propagaci Taekwon-do v upřímné naději, že by to mohlo pomoci sjednocení mé rodné země. Moje studie o Taekwon-do postupovala ve dvou částech, duševní disciplína a technická dokonalost. Protože lidský duch patří do říše metafyziky, není snadné popsat to, co nazývám duševní disciplína. Člověk se jí nemůže dotknout, vidět nebo slyšet duši člověka. Je to širší a hlubší než cokoli, co jsme schopni vnímat. Vzhledem k tomu jsem já sám pouze dalším žákem, který se účastní pokračujícího a nikdy nekončícího procesu. Definuji duševní rozměry Taekwon-do jako sloučení sebe sama s myšlenkami Taekwon-do a dosažení porozumění plného významu, každého ze vzorů Taekwon-do. Jestliže se považujeme s Taekwon-do zajedno, budeme si vážit jako si vážíme svých vlastních těl a nevyužijeme nikdy Taekwon-do nečestným způsobem! Názvy vzorů (Tullů) jsou odvozeny od nejznámějších lidí, jež se vyskytovali v bezmála 5000-é historii Koreje. Správné porozumění vzorům nevyhnutelně vede k uvědomění si, že Taekwon-do je válečnické umění, které by mělo být užito pouze pro sebeobranu a pouze v zájmu spravedlnosti. Historie Koreje obsahuje ne jeden případ, kdy byly její ozbrojené síly použity na invazi k sousedům nebo pro další účely kromě obrany národa. V technické oblasti jsem vytvořil širokou rozmanitost technik, které mohou být použity téměř ve všech situacích. Zakládají se na následujících zásadách:

- 1) Všechny pohyby by měly být navrženy tak, aby vyprodukovaly maximální energii v souladu s vědeckými vzorci a principem kinetické energie.
- 2) Zásady technik by měly být tak jasné, že i ti, kdo neznají Taekwon-do, budou schopni rozlišit správný a nesprávný pohyb.
- 3) Vzdálenost a úhel každého pohybu by měly být přesně definovány, aby bylo možno docílit účinnějšího útoku a obrany.
- 4) Účel a způsob každého pohybu by měl být jasný a jednoduchý, aby bylo možno usnadnit postup učení se.
- 5) Měly by být vyvinuty racionální vyučovací metody, aby radost z Taekwon-do mohl využívat každý, mladý nebo starý, muž nebo žena.
- 6) Měly by být navrženy způsoby správného dýchání, zvyšující rychlost každého pohybu a snižující únavu.
- 7) Útok by měl být možný proti každému životně důležitému místu těla a mělo by být možné bránit se proti všem variantám útoku.
- 8) Každý útočný prostředek by měl být jasně definován a zdravě založen na stavbě lidského těla.
- 9) Každý pohyb by měl být snadno proveditelný, aby se žáci mohli z Taekwon-do radovat jako ze sportu a rekreace.
- 10) Zvlášť by se mělo vzít do úvahy podpoření dobrého zdravotního stavu a předcházení úrazům.
- 11) Každý pohyb by měl být harmonický a rytmický, aby Taekwon-do bylo esteticky působivé.
- 12) Každý pohyb ve vzoru musí vyjadřovat osobnost a duševní charakter osoby, podle níž je pojmenován.

Setrvání na těchto základních zásadách je to, co dělá Taekwon-do válečnickým uměním, estetickým uměním, vědou a sportem.

Mravní vzdělanost /Jungshin Sooyang/

Široký vedlejší význam a různé možné interpretace mravní vzdělanosti jsou často pro západní myšlení těžko pochopitelné, protože je to hledisko orientální filozofie, která prostupuje životem lidí v Orientu. Řečeno slovy, je to snaha a postup, jak se stát příkladnou osobou, jako byl Confucius (479-552 po Kristu). Aby bylo možno stát se takovou osobou, musí člověk nejprve objevit sám sebe a získat mravní charakter, kterého si všichni váží. Toho může dosáhnout pouze neustálým cvičením duševní disciplíny. V době, kdy je to potřeba, může duševně disciplinovaný člověk přispět k výstavbě ideální společnosti, protože může moudře radit vládě i po své smrti svým věčně přetrvávajícím příkladem. Confucius řekl: "Pro podporu smyslu mravní vzdělanosti musí člověk zacházet s ostatními s poctivostí a upřímností, jež jsou založeny na spravedlnosti, a musí zcela vyloučit zlé myšlenky".

Text pod fotografií: Mravní vzdělanost.

Každý z nás je společenská bytost, která touží žít v mírové a svobodné společnosti. V tutéž dobu je naší povinností takovou společnost pro lidi vybudovat. Zmínil jsem se o různých slovech moudrosti starověkých svatých a filozofů, pro vytvoření ideální společnosti v naději, že žáci Taekwon-do je použijí jako vodítko k zušlechťování své mravní vzdělanosti. Ideální společnost podle Lao C je taková, ve které má vládce tak vysokou mravní vzdělanost, že může přirozeně vládnout ne ovlivňováním nebo strachem, ale obrácením se k dobré povaze svých lidí, kteří pouhým plněním svých povinností, mohou žít svobodně a v míru beze strachu a úzkosti. Dále je morální společnost taková, v níž lidé obdivují a velebí svého vládce z vděčnosti za jeho lásku a laskavou příchýlnost, kterou on projevuje svému lidu. Za třetí existuje "zákonná společnost", ve které se vládce, protože má nedostatek mravní autority, uchyluje k různým zákonům, aby vládl svému lidu, který naopak poslouchá, protože se obává odplaty, kterou by porušení těchto zákonů přineslo. Za těchto okolností ztrácí vládce těsný styk se svým lidem. Nakonec nejhorší druh společnosti je taková společnost, ve které vládce zneužívá podvody a úskoky své zákonné autority pro rozšíření svých osobních ambicí a vnucuje svou vládu lidu silou, kdykoliv to považuje za nutné. V takové společnosti lid vládcem pohrdá a nenávidí jej, a nakonec přivítá nejen jeho pád, ale s ním i pád lidu a země. U Taekwon-do je velký důraz kladen na mravní vzdělanost ne pouze proto, aby se podpořilo zdravé tělo a pronikavá mysl, ale také sportování a

zdokonalení mravního chování. Protože staří řekové byli v první řadě zastánci zdravého těla a tvůrčí duševní koncepce, čím disciplinovanější a ušlechtilější mysl je, tím disciplinovanější a ušlechtilější bude využití Taekwon-do žáky. Není pochyby, že bude obtížné plně pochopit následující lekce, avšak sluší se, aby si vážnější žáci Taekwon-do přečetli, strávili a snažili se pochopit tyto velmi základní podstaty mravní vzdělanosti:

A: Návrat k základní přirozenosti - Mencius stanovil následující analogii, když zdůrazňoval, že člověk je v podstatě dobrý. Dokonce i bezcitný zloděj, když vidí dítě spadnout do studny, pokusí se jej zachránit, zapomínaje na chvíli na svůj úmysl vyloupit dům. Tato dobrá přirozenost se však zatemní nebo se zcela ztratí, když dojde k lačnosti po penězích a moci.

B: Býti ctnostný - je obtížné definovat, co to vlastně ctnost je. Nicméně existuje 5 lidských vlastností, jež jsou od starověku považovány za ctnosti: lidskost, spravedlnost, zdvořilost, moudrost a spolehlivost. Aby byl člověk ctnostný, musí tyto vlastnosti neustále zušlechťovat a procvičovat.

Confucius řekl: "Ctnost je jako severní hvězda (severka). Všechny ostatní hvězdy se kolem ní pravidelně otáčejí". Proto lidé, kteří jsou okolo ctnostného člověka, budou přirozeně pracovat pro zlepšení společnosti.

Lidskost /In/

Schopnost cítit zármutek při neštěstí jiných lidí a milovat je všechny stejně, jako rodiče milují stejně své děti. Confucius definoval lidskost následujícím způsobem:

A: Milovat lidi, zvláště své rodiče.

B: Nepožadovat na druhých, aby dělali to, co ty bys nedělal.

C: Chovat se přirozeně slušně, ovládnutím sebe sama.

D: Mít uvolněnou touhu dosáhnout toho, co je správné bez ohledu na to, jak nepatrný výsledek se může zpočátku zdát ve srovnání s vynaloženým úsilím.

E: Cenit si cti ostatních více, než své vlastní.

F: Pokládat svobodu ostatních před svou vlastní.

Confucius dále řekl, že aby dovršil lidskost, měl by člověk:

1) Procvičovat krajní opatrnost, skromnost a rozvahu v každodenním životě.

2) Věnovat se přidělené práci, ať je malá či velká.

3) Projevovat srdečnou upřímnost ostatním v jakoukoli dobu.

Tae Kong Mang (12. století před Kristem) řekl: "Nebe zajišťuje 4 roční období, zatímco země má moc stvořit všechno živé. Privilegia nejsou určeny pro žádnou jednotlivou osobu, ale pro všechny bytosti.....Proto lidskost spočívá v myšlence sdílení darů přírody všemi lidmi.

Spravedlnost /Ul/

Schopnost cítit stud při nespravedlivém jednání a plnit své povinnosti k ostatním. Mencius řekl: "Pro běžného člověka jsou život a smrt nejdůležitější v životě. Avšak pro ctnostného člověka je život a smrt pro spravedlnost daleko důležitější, než jeho vlastní život a smrt". Spravedlnost je dobře definována v činu jistého generála armády, jež je vylíčen v knize "Válečná příručka", jež byla napsána asi před 2400 lety. Generál měl uniknout z prohrané války se svými vojáky po mělčině řeky, když mu pobočník přinesl malý pohár vína, aby se občerstvil. Generál uchopil pohár a pomalu jej vyprázdnil do plynoucí řeky před zraky zmatených vojáků, potom je pozval, aby s ním sdíleli víno tím, že si každý usrkne vodu z řeky.

Zdvořilost /Ye/

Zvířata bojují o potravu, ale ctnostný člověk nabídne jinému člověku kus chleba, i když budou oba hladovět z úcty a dobrých mravů. Confucius řekl: "Je nutno být zdvořilý pro další rozvoj osobnosti a kdokoli postrádá upřímnost ve svých slovech, nemůže být pokládán za gentlemana". Confucius také řekl: "Upřímnost bez laskavosti může být poněkud krutá". "Uctivost bez laskavosti může příjemce poněkud neuspokojit". "Odvážnost bez laskavosti může být poněkud násilná".

Moudrost /Ji/

Schopnost rozeznat dobré od špatného, ne však u věcí, jež se týkají dobrého a špatného u ostatních, ale u věcí, jež se týkají člověka samého. Moudrý muž (Yu Bee) jednou řekl svým synům: "Ať je to jakkoli malé, neměl bys dělat to, co považuješ za špatné. Na druhé straně musíš udělat cokoli, jakkoli se to zdá malé".

Spolehlivost /Shin/

Schopnost dodržet svá slova a sliby ne pouze svým přátelům, ale obecně všem lidem. Bez spolehlivosti ztrácí člověk všechny zásady a pocty a stává se lhářem a podvodníkem. Jak potom může člověk objevit svou vlastní lidskou přirozenost? Jsou dvě cesty, jak se člověk může nalézt: Za první zachováním si dobra, jež mu bylo dáno Bohem nebo nebem při narození a za druhé zbavit se lakoty po materiálních věcech.

A.Člověk může během života zastávat 2 postavení.

V základě jsou 2 druhy postavení: Jedno je 5 ctností, jež jsou dány nebem a byly již vysvětleny a druhé je dáno člověkem, jako např. člen vlády, vedoucí úřadu atd. Naneštěstí se člověk příliš často spoléhá na světské postavení, které je přinejlepším přechodným stavem, ze kterého může být člověk také odvolán. Na druhé straně to, čím nás vybavilo nebe, je věčné. Tím není řečeno, že odmítáme všechny světské věci, ale spíše, že zachováváme obě postavení v rovnováze tak, že ctnosti prvního postavení poskytují vodítko pro správné využití druhého postavení. Takto si člověk získá úctu a řadu dobrých příkladů, které mohou ostatní následovat. Bez řádného vedení se člověk snadno může stát obětí pokušení po osobní moci a bohatství a použít neetické prostředky pro podpoření svých ambicí. Nakonec se taková osoba stane tyranem, diktátorem a nepřítelem lidu. Podle Confucia nemůže mít štedrý a milující člověk nepřátele. Proto lidskost, jako první z ctností, je jako silná bezpečná pevnost.

Text pod fotografií: Štedrý člověk nemá žádného nepřítele.

B.Lakota je nenasytá.

Ten, kdo je naplněn tím, co má, je nejbohatší člověk na světě. Na druhé straně, jestliže má někdo všechno a stále více, může být přeje jen chudý. Člověk, který je zaslepen lakotou, není pouze vydán úplatnosti, intrikám a vykořisťování druhých, ale, co je nejhorší, ze všeho zařazuje sám sebe do postavení "přítel bojuje proti příteli, otec bojuje proti synovi", a nakonec není o mnoho lepší, než zvíře. Ve starém přísloví: "Skutečně dobrý člověk nemůže být bohatý a bohatý člověk nemůže být skutečně dobrým člověkem."; je jistá pravda. Podle starodávného pořekadla "Stálé materiální neuspokojení je považováno za kořen všech neštěstí". Není lepší cesta k sebeuspokojení a lidskému růstu, než je neustálý rozvoj štedré povahy.

C.Bud' pokorný.

Plevel v nadutosti vztyčuje hlavu, zatímco uzralé zrno svou hlavu v pokoře sklání. Lao C učil, že vznešená ctnost je jako hluboké údolí, do něhož plynou všechny vodní proudy. Ctnostný člověk na sebe přitahuje úctu ostatních, zatímco ten, kdo je sobecký a egoistický, ztratí úctu svých druhů a stane se pohrdaným a izolovaným. Být pokorný neznamená zabývat se malými hašteženými, ale být jako velkodušná řeka v mělkém údolí, která zavlažuje pole okolo.

D.Sebekritičnost.

Nikdo není moudrý od okamžiku narození. Jako lidské bytosti máme mnoho chyb a jsme náchylní k omylům. Avšak jakmile jsme jednou nabyli znalosti, učíme se tyto nedostatky napravovat. Nebude nemožné se nakonec stát dokonalými lidskými bytostmi. Pro tento cíl je podstatné nastavět se idylicky k učení a být neustále ochotný ke kritice sebe sama.

Text pod fotografií: Vznešená ctnost je jako hluboké údolí.

Říká se, že Confucius a jeho žáci cvičili sebekritičnost opakováním následujících bodů třikrát denně:

- 1) Zanedbávám prosby jiných kvůli své sobeckosti?
- 2) Chovám se upřímně ke svým přátelům?
- 3) Vnukuji ostatním jistotu, zatímco sám jsem nejistý?
- 4) Nezanedbávám procvičování ctnosti?
- 5) Nedopouštím se omylu při svých studích?
- 6) Nevyhnu se spravedlivému jednání?
- 7) Opravil jsem se okamžitě potom, co jsem si uvědomil chybu?

E.Bud' mírný /měkký/.

Protože světlo je beztvaré a měkké, může osvětlovat a dávat teplo i ukrytým zákoutím. Protože voda může přijmout každý tvar nebo formu, může lépe sloužit živým věcem, jež potřebují pro přežití. Jakmile se voda jednou stane součástí oceánu, je i největší loď jako pouhý list, a když se probudí její děsivá zbesilost, může dobýt nejvyšší horu. Jestliže někdo prohlašuje, že je silný, potká brzy někoho, kdo je silnější. Strom, například mladý stromek může odolat silnému větru, když je měkký a ohebný, ale může být skácen potom, co zestárne, a stane se křehký.

F.Měj úctu ke starším.

Jako si syn váží rodičů, mladší bratr má úctu ke staršímu bratrovi, musí vždy člověk mít úctu ke starším nebo starým. To je ta krása lidského druhu a jeden z rozdílů mezi člověkem a zvířetem. Mencius řekl, že v lidské společnosti jsou 3 hodnotné věci: postavení, dobré jméno a mravní neporušenost. Ve skutečnosti nemohou být děti bez rodičů a mladší generace bez starší generace. Ve vládě se považuje za důležité postavení, ve společnosti dobré jméno a pro vůdce nebo poradce mravní neporušenost. Společnost a národ se nemohou vyhnout chaosu bez své vlastní kultury a sociálního řádu, jež je založen na úctě ke zkušenosti a moudrosti starších.

G.Respektuj práva druhých.

Kritizování někoho, kdo je lepší, závidět jinému majetek a - 34 -

uloupení výhod druhému, jsou známky bezohledného člověka. Mateřská přirozenost skutečně uplatňuje nárok na své území a všechny bytosti v něm uznávají jeho věčné plnění.

H.Bud' šetrný.

Od pradávných dob způsobily nadměrný přepych a požitky pád mnoha králů a států bez výjimky a dějiny jsou plné takovýchto příkladů.

Zvláště osoby ve vedení by se měly naučit být šetrné a žít skromně. Jak říká staré přísloví: "Teče-li bahnitá voda vzhůru, je to tok dolů". Extravagantní vládce bude stejným způsobem ovlivňovat své podřízené a přinese mnoho útrap svým poddaným přes daně a úplatkářství. Během dynastie Lee v Koreji byl potulný

královský inspektor, který cestoval zemí inkognito, pozván na jeden z marnotratných obědů smutně proslulého vládce. Uprostřed hostiny zarecitoval svou slavnou báseň:

Sladké víno, jež pijete ze třpytících se pohárů,

plyne ze slz lidí, kteří se lopotí.

Čím veseleji Vy se smějete,

tím hořčeji budou oni plakat.

Čím hlasitěji Vy zpíváte,

tím žalostněji oni nařkají.

Vládce a jeho kohorta poznali skutečnou totožnost básníka, polekali se a uprchli z krajiny. Pamatuj, že za radovánkami jednoho člověka jsou slzy a zármutek mnoha lidí.

I. Buď rozvážný.

Ve všem, co dělá, nesmí být člověk impulsivní a bezstarostný, ale trpělivý a přemýšlivý. "Ten, kdo jedná nejméně třikrát bez přemýšlení, bude později svého činu litovat", varuje staré přísloví. Tudíž důležité nařízení nebo potrestání nesmí člověk dělat ve spěchu, ale musí uvážene dosáhnout rozhodnutí, jež je tak správné, tak i objektivní.

J. Poznat pravé štěstí.

Pomoci ostatním rozvinout se a mít úspěch v životě je samo o sobě odměnou a má skutečnou hodnotu pouze tehdy, když za to nic neočekáváme. Během lidské historie lidé, kteří ze žárlivosti uloupili uznání na úkor jiných a z hrabivosti uloupili jejich majetek, zanechali po sobě temné dojmy hanby a nečestnosti.

K. Buď spravedlivý.

Být správný a přímý znamená prožít svůj život správně. Staří mudrci říkali: "Pro obyčejné lidi je život nejcennější a smrt nejstrašnější". Avšak spravedlivý člověk si bude cenit spravedlnosti nad svůj život a bude ochoten raději zemřít, než se podrobit nespravedlnosti. Takové známé postavy jako Baek-E-Sook-Je z Číny, Sung-Sam-Moon z Koreje a Yoshida Shoing z Japonska, všichni zvolili smrt navzdory nespravedlnosti, zanechávající svým potomkům přetrvávající vzory (tully). Baek-E-Sook-Je žil v Chou v době asi 2000 let před Kristem. Když král Moo porazil 27. krále, který byl velmi notorický tyran, odmítl sloužit novému králi, který se zmocnil koruny mocí a ne zákonným postupem, nakonec vyhladověl až k smrti v exilu, který sám na sebe uvalil v horách Soo-Yang. Sung-Sam-Moon byl důležitým ministrem krále Se-Jong, vynálezce Han-Gul (korejská abeceda) ve 14. století. Potom, co král zemřel, a králem se stal mladý Dan-Jong, zosnoval jeho strýc Se-Jo proti němu spiknutí a zmocnil se trůnu. Ministr Sung byl později popraven pro své neustálé protesty proti nezákonnému jednání krále Se-Jo. Yoshida Shoing, jeden z věrných byl také popraven, když protestoval, že se vojenská vláda Doku-Kawa pokoušela zrušit království Mei-Ji. Učenec a básník Lao C vysvětlil, že přirozenost je založena na souladu protikladů. Například vesmír byl postaven ze dvou sil. Yin (žena) a Yang (muž). Ostatní protiklady byly trvalé a pomíjivé, dlouhé a krátké, noc a den, plné a duté, studené a horké, velké a malé a krásné a ošklivé. Všechny věci na tomto světě jsou relativní, jedna ke druhé. Neštěstí může pocházet pouze ze štěstí a lítost z radosti. Zdraví a mocní nejsou nevyhnutelně šťastní. Na každou bohatou osobu připadá bezpočet chudých a na každého tyрана národ utlačovaných. Mencius definoval 3 životní štěstí následovně:

1. Zdraví rodiče a shoda s rodinou
2. Žít v hrdosti a cti zásluhou správného chování
3. Vzdělávat mladé, aby se z nich stali poctiví členové společnosti

L. Nech za sebe mluvit své činy.

I nejspornější řečník má sklon chybovat, když se dostane do záplavy slov. Zavřená ústa mohou zachránit rybu od chycení na háček, stejně jako zachovat tajemství před nepřítelem. Mluvit pouze to, co má význam, je známka vzdělané osoby. Lidé většinou mnoho mluví, aby se chvástali, nebo aby získali nad ostatními výhody. Ctnostný člověk se vyjadřuje více činy než slovy.

Text pod fotografií: Vzdělávej mladé, aby jsi vychoval hrdinné vůdce.

Tak svým životním příkladem ovlivňuje ostatní. Za dávných časů se věřilo, že opravdu účinný způsob učení, je jednání a ne slova učitele.

M. Rozvíjej mír mysli /ducha/.

Čistý rybník se zakalí, jestliže je zvířen a opět se vrátí do původního stavu, jestliže se nerušeně nechá usadit. Říká se, že klid je schopen dobýt vášeň. Bezpochyby můžete snášet nejteplejší letní horko, jestliže sedíte klidně a vyrovnaně. Naopak, jestliže se hodně pohybujete, abyste zahřáli své zmrzlé tělo, může se Vám dočasně ulevit, ale to netrvá příliš dlouho. Míru myslí můžeme dosáhnout pomocí meditace, zbavením své mysli všech titěrných myšlenek a navrácením se k přirozenosti člověka. Na rozdíl od buddhismu nebo Zenu, neznamená meditace v Taekwon-do úplné odloučení od světa jako mrtvé tělo, ale spíše aktivní chvíli pro uvažování o našich minulých chybách v tichu a soukromí našich myšlenek, a přes pokání pokračovat v našem sebezlepšování, abychom se stali lepšími muži nebo ženami. Tento aktivní myšlenkový proces v tichu se nazývá Jung-Joong-Dong.

N.Měj pevnou mysl.

Člověk pevného přesvědčení je nepodezřívavý a neobává se. Jestliže udělá špatnost, má morální sílu přiznat své chyby i co nejpokorněji a má odvahu postavit se moci, jestliže si věří, že je v právu.

Text pod fotografií: Pohyb v klidu.

Silné přesvědčení může být získáno přes širokého a hlubokého ducha-Ki. Ki je forma aktivní energie, která zaplňuje každou fyzickou buňku a orgán, zatímco vůle-Chi, je motivační síla. To první pohybuje a to druhé řídí. Je-li Ki vychováváno s velkou péčí a je mu umožněno růst na základě lidskosti a spravedlnosti, může jeho vznášející se energie a přesahující síla naplnit nebe a zemi a umožní člověku dosáhnout nové výšky velkého činu. Tak napomíná Mencius své stoupence. Pokud se týče praktičtější úrovně, pomáhá nám Ki udržet naše mysli jasné a ostražitě, když se životní záležitosti stanou napjaté a zmatené, nebo nás udržuje během bezesných nocí, když ten, koho milujeme, je smrtelně nemocen.

O.Bud' oddaný.

Co je pro mnichy meditace, pro umělce soustředění a obětování se a pro dělníka vytrvalost, to je mravní vzdělanost pro cvičence válečnických umění. Jinými slovy, osobní nevyhnutelné obětování se svému vlastnímu zájmu a povinnosti je zdroj života a energie. Vzdělávání myslí není proto monopolem žádné určité osoby. Upřímnost a snaha nakonec ve skutečnosti produkuje víru a víra člověku umožňuje dosáhnout konečný cíl. Mravní vzdělanost se považuje za vzdělávací hnutí, které člověka přinutí oddat se své práci, ať je to cokoli, dokud se jeho život a práce nestane jedním.

Text pod fotografií: Široké a hluboké Ki /duch/.

Souhrnem se můžeme těšit z větší svobody a jednání, když si uchováme naší základní přirozenost, zatímco se děláme nepřístupnými k pokušení moci, peněz a sexu. Osoba, která dosáhla tohoto stupně sebevzdělání, se někdy nazývá Saint (světec). Skutečně se to musí zdát jako nemožné, pro normálního smrtelníka, to podstoupit. Přejechání hor začíná jedním smělym krokem a oceán začíná malým proudem. Starodávná přísloví říkají: "Tam, kde je vůle, je i cesta", "Člověk by neměl hledět do dálky, když cesta je přímo před ním", "I nebem je možno pohnout, když se člověk obětuje své věci". Se silnou vůlí a pevným rozhodnutím je to v dosahu každého, kdo je ochoten obětovat snahu.

Texty pod fotografiemi: Horní: Cesta je přímo před Tebou.

Dolní: Absolutní upřímnost pohne nebem.

Tato mravní vzdělanost je jedinečně svázána s Taekwon-do a je podporou techniky, síly a sebedůvěry, ale také zušlechťování povahy. Bez toho bude instruktor vinen, že předává zpusošující sílu někomu, kdo může být eventuálně tak okouzlen získanou technikou, že se snadno může stát násilníkem, nebo může využívat tyto znalosti jako prostředky k dosažení svých osobních ambicí. Mnoho učitelů a instruktorů Taekwon-do má větší sklon pokládat důraz na toto hledisko výcviku spíše než na některé víceobjemové tréninkové vodítka, jako je běh přes skalnaté pobřeží, údery proti oblázkům nebo vrážení rukou do vroucí vody, pokusy zastavit ptáka uprostřed letu a tak dále.

Text pod fotografií: Celý život je zasvěcen Taekwon-do.

Je také mnoho povinností, které musí vážní žáci splnit a následující kroky podnikla každá škola Taekwon-do, sdružená v Mezinárodní Federaci Taekwon-do (ITF, Vídeň), aby se udržel vysoký standard instruktorů a žáků:

- 1.Musí být provedena pečlivá kontrola duševní způsobilosti a zázemí žadatelů, než jsou přijmuti do Do-Jang nebo školy.
- 2.Musí být orientace na patriotismus, poslušnost, chování, cvičení, disciplínu a pokoru.
- 3.Při udělování nejvyšších stupňů se musí vzít do úvahy osobní mravnost a upřímnost, stejně jako technika.
- 4.Nositelé nejvyšších stupňů, u nichž se zjistí, že se perou, by měli být potrestáni místní asociací Taekwon-do.
- 5.Nositelé černých pásů musí být registrováni u místní asociace Taekwon-do a Mezinárodní Federace Taekwon-do.

Bohatství, moc, sláva a požehnání tělesné krásy jsou relativně nedůležité, když člověk nemá dobré zdraví. Jedinec je zavázán sám sobě a své rodině, aby neustále udržoval a zlepšoval své zdraví. Confucius řekl: "Těšiti se dobrému zdraví je způsob, jak prokázat velkou úctu svým rodičům, protože zdraví dítěte je jejich největším zájmem". Žáci si uvědomí, jak důležité je Taekwon-do pro lidské zdraví, díky následujícímu článku, který napsal Dr. Robert S. Arner, držitel černého pásu v Taekwon-do:

Taekwon-do může být praktikováno individuálně nebo ve skupinách bez zátěže nebo zvláštního vybavení. Ve většině případů, kromě sparringu, je prováděno samostatně. Protože tělo si stanoví své vlastní limity, jsou zranění nebo přepínání řídké a tělesná

kondice žáků s nimi automaticky drží krok. Do hry je zapojen celý systém těla, od prstů až po špičky nohou. Cvičením se netvoří velké uzlovité svaly, má sklon přeměnit tučnou tkáň na štíhlou tkáň. Silné svaly, vyvinuté cvičením se zátěží, mají snahu odtlačovat cévy stranou, aniž by přidávaly nové další pro zaplnění mezer. Takovéto cévy mají potíže při získávání kyslíku a odstraňování odpadu krevním systémem, a tak se snadněji unaví. Při Taekwon-do se častým opakováním a pohyby bez odporu vyvine delší, libovější a pružnější svalstvo. Každá oblast takovýchto svalů má blíže k cestám zásobování krví a tak má maximální výdrž a dobrý stav. /Brown str. 231/. Důraz na točivý pohyb trupu při pohybech kopání a pohyby rukou, balancujících v protiváze, vytváří pevné svalnaté břicho. Vysoké zdvižení nohy, jež předchází většinu kopů v Taekwon-do, také vyvíjí boční svalstvo trupu a vnitřní stehenní svaly. Cvičení Taekwon-do je zvláště doporučováno pro ženy, protože podporuje vývoj podbřišku, boků a vnitřních stehien, tedy míst, které tvoří mladistvou ženskou postavu u žen každého věku. Zvláště po porodu, kdy jsou tato místa natažená a oslabená, je výcvik Taekwon-do ideální pro obnovení souladu svalů jak pro zdravý, tak i pro vzhled. Typický režim výcviku, jež zahrnuje extenzivní pohyby celého těla, zvyšuje charakteristiky pulzu a kyslíku v srdci a plicích přes rozšířenou dobu. Toto zvýšení větrání je pojmenované "Aerobic efekt" /Cooper str. 108/ a poskytuje následující výhody:

- 1) Pomáhá plicím efektivněji pracovat.
- 2) Zvětšuje cévy, dělá je poddajnější a snižuje odpor průtoku krve, tedy snižuje diastolický krevní tlak.
- 3) Zvyšuje dodávky krve, zvláště červených krvinek a hemoglobinu.
- 4) Tělní tkáň je zdravější, protože dostává více kyslíku.
- 5) Dostává do dobré kondice srdce, protože mu poskytuje větší rezervy pro případ naléhavé potřeby.
- 6) Podporuje lepší spánek a vylučování odpadu.

Trénink směřuje k tomu, že se stává normalizérem tělesné váhy, což vede k zisku pevné tkáně u těch, co mají podváhu a ztrátě tělesného tuku u obézních. Odhadnutá spotřeba kalorií při intenzivním provádění Taekwon-do je asi 600 kalorií za hodinu, - 42 - jedna z nejvyšších pro jakoukoli sportovní činnost. Protože výdej asi 3 500 kalorií vede ke ztrátě jedné libry (asi 453 gramů) váhy, je zřejmé, že týdenní trénink pouhých 6 hodin, vede ke snížení tělesné váhy o 1 libru za týden. Taekwon-do nabízí superprostředky rozvoje charakteristik dobrého výkonu v ostatních sportech, jak navrhuje McLoy /str. 11/:

1. Svalová pevnost.
2. Dynamická energie - schopnost vložit do výkonu energii.
3. Schopnost změnit směr pohybu.
4. Hbitost - schopnost pohnout tělem rychle z místa v prostoru na jiné místo.
5. Pružnost kloubů, svalů a vaziva.
6. Periferní vidění.
7. Soustředění a schopnost vyhnout se rozptýlení.
8. Porozumění mechanismu a technice pohybů těla.

Soustředění vyžaduje, abychom měli svalovou pevnost, vyvážení a napětí dynamické energie, když zkoncentrujeme veškerou energii těla na jeden bod v prostoru. Kombinace základních pohybů a vzorů (tullů) rozvíjí hbitost změnit pohyby stejně jako směr, zatímco sparring rozvíjí periferní vidění a koncentraci. Organizovaný tréninkový postup zdůrazňuje systematické zahřívání svalů a šlach, zvyšuje objem a průtok krve svalstvem. Toto zahřívací cvičení podporuje pružnost kloubů, šlach a vaziva a slouží jako prevence proti úrazům při tréninku. Režim také zdůrazňuje cvičení pro vychladnutí po tréninku, které slouží pro snížení akumulace krve a tekutin, jež jsou přítomné ve svalech po rázném cvičení. Jestliže se toto neprovede, dostaví se ztuhlost a neklid. /Williams str. 55/. Tyto techniky zahřívání a ochlazování, stejně jako dýchací cvičení, jež se učí, jsou příkladem vysoce vyvinuté vědy tělesné mechaniky a fyziologie, jež je spojena se zevnějším tréninkem Taekwon-do. Zaútočení "Yell", jež se také učí, má svůj základ na bázi fyziologie. Kromě toho, že slouží k demoralizování protivníka, slouží Yell také pro zpevnění spodního svalstva břicha, aby se předešlo zranění, v případě nepředpokládaného útoku. Navíc výdech nebo hrudní zachrochtání, jež také používají vzpěrači nebo zápasníci, slouží k vyrovnání zvýšení tlaku v hrudníku, jež může být způsoben velkou námahou, a tak se zabrání zranění životně důležitých orgánů. Úplný výdech u Yell slouží pro vypuzení přílivového vzduchu z plic. Je vidět, že provádění Taekwon-do je doporučeno pro muže, ženy i děti. Může poskytnout užitek v motorickém vnímání, soustředění, vidění, v rozvoji těla, srdce a plic se dostanou do dobrého aerobního stavu, a poskytne také trénink v ovládnutí těla, což je cenné, jestliže se věnujeme jakémukoli jinému sportu nebo tělesné aktivitě. Spolu se zřejmými výhodami sebeobrany a uspokojením ze zvládnutí starodávné formy učení je zřejmé, že Taekwon-do bude součástí života všech lidí, po celý jejich život.

Reference:

Brown, Roscoe, C. and Gerald S. Kenyon Ed.: "Klasické studie tělesné aktivity", Prentiss Hall, Inc., New Jersey 1968

Cooper, Kenneth H.: "Aerobic", M. Ewans and Co., N.Y. 1967

Williams J. G. P.: "Lékařské aspekty sportu a tělesného zdraví", Pergamon Press, London 1965

Dr. Robert S. Arner, optometrista

Text pod fotografií: Nic nemůže být srovnatelné s dobrým zdravím.

Taekwon-do a duševní účinek

Taekwon-do je umění, jež v sobě zahrnuje způsob myšlení a života, a zvláště nastolení morální civilizace a vytváří sílu pro spravedlnost. Taekwon-do je také známé jako jeden z nejlepších prostředků rozvoje a vystupňování emocionálních, vnímacích a psychologických charakteristik, jež umožní mladé generaci bez ohledu na věk, sociální postavení nebo pohlaví, účinně se učit a účastnit se života společnosti a hájit požadavky sobě rovných. Každý pohyb v Taekwon-do je vědecky navržen se specifickým cílem, zkušený instruktor může proto rozvinout ve svých žácích víru, že úspěchu může dosáhnout každý. Neustálé opakování naučí trpělivosti a přiměje k překonání jakékoli překážky. Ohromná síla vyvinutá z lidského těla rozvíjí sebedůvěru při setkání s jakýmkoli protivníkem na jakémkoli místě a v jakékoli situaci. Sparring učí lidskosti, odvaze, ostražitosti, přesnosti, přizpůsobivosti a sebeovládání. Vzor (tull) učí odpuštění, rozvaze a koordinaci, zatímco základní cvičení rozvíjí přesnost a učí způsob, zásadu, představitost a účel. Nakonec tento trénink postupuje každý vědomý a podvědomý čin žáka. Možná, že nějakým způsobem může Taekwon-do a vedoucí ruka kvalifikovaného instruktora sloužit jako pomoc svedeným, nejistým a slabým, protože žák, který si zamiluje toto umění si uvědomí, že aby se mohl vyvinout, musí být tělo udržováno na optimálním vrcholu tělesné kondice, a následně bude váhat ohrozit svůj trénink jakýmkoli způsobem. Takže Taekwon-do poskytuje přísnou sebekázeň společně s duchem spolupráce a vzájemné úcty. Pokud se týče kázně, je mnoho těch, kteří potřebují a hledají přijetí a vedení a jsou dychtiví připojit se ke skupině nebo k silnému vůdci. Jestliže žák cvičí svědomitě, bude snadno přijat sobě rovnými a nadřízenými. Jestliže jsou instruktoři a nositelé pásů výřeční, dobromyslní, laskaví, důvěrní, inteligentní a mající porozumění, bude mít zřejmě toto vedení nejlepší ze všech možných vlivů na žáka. Předsudky člověk nabude v raném věku, ale je velmi málo času na titěrné předsudky, jestliže sdílíte kamarádkou atmosféru spartánského výcviku Taekwon-do. Během přísných výcvikových kursů se člověk naučí komunikovat s tím zřejmým výsledkem, že rasové bariéry odpadají. Harmonická činnost Taekwon-do mezi rasami zajisté pomůže zmírnit nešťastný nedostatek porozumění, jež často mezi lidmi existuje. Je zřejmé, že výcvik, který člověk dostane v Taekwon-do, má mnoho vlastních výhod. Taekwon-do může být velmi užitečné pro přípravu mladých ne pouze pro zaujmutí jejich místa ve společnosti, ale také pro jejich akademický život. Umění učí mezi jiným také houževnatosti a soustředění a je také dobré pro odlehčení napětí a tlaků, jež jsou způsobeny ztuhnutím těla ze zdoluhavých hodin učení. Schůzka na tréninku může studenta osvěžit a pomoci mu uklidnit a vyjasnit mysl, což mu umožní opět zcela soustředit svou energii na učení. Po dlouhých hodinách uzavření ve třídě, mají žáci sklon stát se letargičtí a nepozorní. Pomocí přestávek se žáci naučí vyjasnit si mysl a odstranit překážky, jež by mohly ubrat z jejich soustředěné energie. Pomocí stejné zásady pro určitý cíl se může žák naučit soustředit své zdroje s minimální ztrátou energie. Taekwon-do také směřuje k urychlenému procesu vyžívání žáků, protože vážnost umění, jeho možnosti a hluboká úcta, kterou nakonec z tréninku získá, stimuluje citlivost a postřeh žáka. Zde je zřejmě nejdůležitější fáze instruktorovy výuky, schopnost naučit žáka způsobem použití těla jako zbraň, bez zneužití této znalosti. I když postup může být klamný, je úkol vzdělávání veřejnosti a zodpovědnost vůdců ve společnosti a zavedení stimulů Taekwon-do výzvou, jíž by se měli ujmout všichni zasvěcení žáci. Doufám, že předchozí stránky dostatečně vyjádřily důvody, proč se Taekwon-do rozšířilo jako stepní požár po celém světě. Avšak musí být jasně připomenuto, že morální civilizace, i když umožňuje mladším generacím mít svůj vlastní názor na život a filozofii, je prvořadým smyslem všeho zmírnění zhoršující se tendence.

Prospěch z Taekwon-do

1. Obliba

Taekwon-do se mohou věnovat mladí i staří, muži i ženy a v některých případech dokonce i tělesně postižení. Tělesná síla, váha a stavba těla nehrají žádnou roli. 60 let stará, 85 liber vážící jednoruká žena může získat tolik osobního uspokojení spolu se značným zlepšením duševního a tělesného stavu zdraví, jako 18 let starý olympijský vítěz desetiboje. Vzory (tully) mohou být vybrány podle omezení žáka a protože Taekwon-do se může pochlubit myriádou technik, mohou být pro jednotlivé studenty vybrány nejlépe vhodné techniky a nebo mohou být modifikovány. Slova povzbuzení pro ty, co nejsou zvláště tělesně vyvinutí: Většina mistrů Taekwon-do nebyla původně vybavena fyzickou silou a přirozenou koordinací. Ve skutečnosti dává instruktor obvykle přednost nevyvinutým žákům ne pouze z osobních problémů, ale protože tento typ žáků mnohem tvrději pracuje a mnohem více se umění věnuje. Určitým způsobem se Taekwon-do podobá gymnastice. Žák pouze opakuje to, co instruktor předvádí s občasnými opravami správnosti techniky. Dokonce také žák s omezeným výcvikem může jiného začátečníka uvádět do technik, jež již sám zvládl.

2. Ekonomika

I když cvičební oblek je základním požadavkem v místnosti jako pomoc při navození dobré duševní a duchovní kondice, může člověk snadno cvičit v trenýrkách, sportovním obleku nebo i obleku, ve kterém se chodí po ulici. Pro výcvik a otužování může postačovat jako útočné nebo blokovací nářadí (pomůcka) slaměné lano, omotané okolo kusu dřeva, pytel naplněný pískem nebo papírem, zavěšený na provaze, není-li k dispozici regulérní výcviková hala. Protože Taekwon-do je možno cvičit na vyklizeném místě na zadním dvorku nebo ve veřejném parku, není-li k dispozici tréninková hala, má žák tu výhodu, že může trénovat kdykoli se mu to hodí.

3. Houževnatost

Existují 2 léčky, kterým by se žáci bez ohledu na stupeň měli vyhnout:

A. Nuda

Mezi začátečníky je běžné, že se unaví neustálým opakováním některých technik. U začínajících žáků se nuda obvykle dostává mezi 3. a 6. měsícem. Je to doba, kdy si žák utvoří základ Taekwon-do naučením se základní techniky a vybudováním síly. Netrpělivost, nedostatek sebedůvěry, neschopnost vnímat zlepšení a zřetelná fyzická únava se spojí a způsobí psychickou a fyzickou nudu. Po 7. měsíci se však žák tělesně vyvine a únava se sníží. Žák se začne učit techniky, jež může použít pro odhadnutí stupně svého pokroku a díky technikám přerážení a sparringu se rozvine u žáka důvěra. Nejlepší způsob jak porazit nudu je navštěvovat kurzy pravidelně a dát si rozhodnutí dosáhnout určitý cíl.

B. Nedostatek důkladnosti

Žáci příliš často v učebním procesu obětují důkladnost, protože jsou náchylní ke ztrátě trpělivosti a naléhají na postup k vyšším technikám, aniž by dobře zvládli předchozí techniku. Žáci by si měli uvědomit, že je pro ně extrémně důležité, ovládnout dokonale jednu techniku tak, až se jim stane reflexivní, než pokročí k další. Tajemství, jak se stát nositelem černého pásu je prosté. Nauč se důkladně každou techniku zvláště vzory (tully) krok za krokem a nerozvíjej při tom pouze fyzické reflexní jednání, ale rozvíjej též duševní soustředění.

Text na fotografii: Han-Oha-Kyo pomáhá Arnoldu Johnsonovi z rehabilitačního ústavu se cvičením pro posílení nohou a chodidel.

Titulek v novinách: Tělesně postižený získal cvičením válečnického umění obratnost a sílu.

Tajemství výcviku Taekwon-do

Staré přísloví říká, že ani neabe nemůže z pilného dělníka udělat chudáka. Avšak u Taekwon-do píle nebo intenzivní trénink samy o sobě nevedou ke kvalitním technikám. Naopak vyučování falešným nebo nekvalifikovaným instruktorem by bylo horší, než nebýt vůbec vyučován, protože vědecky nepodložené pohyby nesnižují pouze výkon, ale je třeba ohromná spousta času pro jejich opravu. Naopak pod řádným vedením kompetentního instruktora se žák, který se opravdu věnuje cvičení, naučí správné techniky Taekwon-do v poměrně krátké době a s menším úsilím. Žáci by si měli pamatovat následující tajemství:

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. Dobře se seznámit se správným úhlem a vzdáleností pro útok a obranu
6. Při pohybu udržuj jak ruce tak i nohy lehce ohnuté
7. Všechny pohyby musí začínat zpětným pohybem až na několik výjimek
8. Dosáhnout během pohybu sinusovou vlnu řádným použitím správného pružného pohybu kolen

Vztah žák/instruktor /Sajeji-do/

I v dnešní moderní Koreji se občas objeví skryté hodnoty, jež hlásal Confucius jako pozlátka sofistiky 20. století. Syn, který zůstal samozřejmě poslušný během svého života, se stane předmětem důstojné úcty, když jeho rodiče zemřou. Tato poslušnost a věrnost nikdy nezakolísá. Z hodnot Confucia se korejci naučili hlubokému smyslu pro úctu ke svým učitelům. Tento vztah je vždy velmi důležitý. Staré korejské přísloví říká: "Otec a matka jsou rodiče, kteří mne vychovávají, zatímco učitel je rodič, který mne vzdělává". To je důvod, aby měl žák ke svému učiteli úctu, jakou má ke svým rodičům. Takže osobní pouta věrnosti a úcty k učiteli a ke svým rodičům tvoří státní a rodinnou strukturu. Ač je poddaný povinován věrností ke svému králi, král musí mít úctu a oddanost ke svému učiteli, jako ji měl Alexandr Veliký k Aristotelovi. I když otec může milovat svého syna, nemůže se nikdy stát jeho učitelem. Vztah otec/syn je emocionální a ztrácí veškerou objektivitu. Bez této objektivitu je téměř nemožné stanovit a pokračovat s absolutním dohledem v učebním systému. Toto je staré korejské pořekadlo: "Rodiče mohou zplodit děti, ale ne smysl jejich života". Největší úkol a odměna pro rodiče je být schopen poskytnout dítěti vedení, jež z něj udělá užitečného a váženého člena společnosti. Samozřejmě je to odpovědnost rodičů, poskytnout řádné vzdělání, jež dítěti rozšíří znalosti a naplní jej dobrým smyslem pro etiku a morálku. Často je pro samotné rodiče nemožné, poskytnout dítěti řádné vzdělání, jež potřebuje. To proto, že rodiče váhají, vynutit si u dítěte disciplínu objektivním způsobem. Je zde podvědomá obava, že by to narušilo jejich vztah. Confucius radil: "Děti by se měly vyměnit a být učeny novými rodiči". Učit dítě někoho jiného tak, aby se z něj stala osoba s dobrým charakterem podle přání vlastních rodičů, je velká zodpovědnost. V očích žáka zaujímá učitel stejné místo, jako rodiče. Je starodávné přísloví, že král, učitel a otec je jeden a jsou si rovni. Ve všech vztazích, o nichž byla zmínka, musí být určitý stupeň lásky, ale musí v nich být také jistý stupeň objektivitu. Takovýto vztah musí být také přítomen v Taekwon-do. Zodpovědnost za učení tomuto umění leží na instruktorech, jejichž eventuální poslání bude, naučit žáky, aby byli tělesně a duševně silní a přispěli k mírovému světu. Samozřejmě, obětavý a upřímný instruktor, je absolutní nutnost pro jakýkoli Do Jang. Do Jang se nemůže rozvinout a zdokonalit bez kádru stejně obětavých a upřímných žáků. Takže jak instruktor, tak i žák mají dluh zodpovědnosti učit jeden druhého, který nemůže být nikdy splacen. Žáci i instruktoři by měli věnovat pozornost následujícím bodům:

Instruktoři /Sabum/

1. Nikdy se nenabažit (nebýt unaven) učením. Dobrý instruktor může učit kdekoli a vždy musí být 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 vyvinul již za jeho učební schopnosti, bude žák poslán k instruktorovi s vyšším stupněm.

3. Učitel musí vždy dávat svým žákům dobrý příklad a nikdy se nesmí pokusit je podvést.

4. Vývoj žáků by měl mít přednost před komerční stránkou. Jakmile se jednou instruktor začne starat o materiální stránku, ztratí úctu svých žáků.

5. Instruktor by měl učit vědecky a teoreticky, aby ušetřil čas a energii.

6. Instruktor by měl pomáhat žákům rozvinout dobré styky mimo Do Jang (tréninková hala). Instruktor je zodpovědný za vývoj žáků v Do Jang i mimo něj.

7. Žáci by měli být povzbuzováni k navštěvování jiných Do Jangů a studovali jiné techniky. Žáci, kterým je zakázáno navštěvovat jiné Do Jangy, se stanou odbojní. Když se povolí žákům navštěvovat jiné tělocvičny, plyne z toho dvojnásobný prospěch. Není zde pouze jenom možnost, že si žák může všimnout techniky, která by se mu ideálně hodila, ale má také šanci, učit se srovnáváním své techniky s nižší technikou.

8. Se všemi žáky zacházejte stejně, neměli by být žádní oblíbenci. Žák by měl být káráno o samotě nikdy 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, jakmile to bude možné. Příliš často dá nositel černého pásu nižšího stupně 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 cílem instruktora je, vytvořit dokonalé žáky jak technicky, tak i duševně.

12. Vždy buď k žákům čestný a nikdy nezklam důvěru.

Text u fotografie: Měj stejnou úctu ke králi, učiteli a otci.

Žáci /Jeja/

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 Do Jang. Tento druh žáků si instruktor může dovolit ztratit.

3. Vždy dávej dobrý příklad žákům s nižším stupněm. Je pouze přirozené, že se budou snažit vyrovnat se starším žákům.

4. Buď vždy věrný a nikdy nekritizuj instruktora, Taekwon-do nebo způsob vyučování.

5. Jestliže instruktor učí techniku, procvičuj ji a zkoušej ji využívat.

6. Pamatuj, že chování žáků mimo Do Jang odráží umění a instruktora.

7. Jestliže žák přijme techniku z jiného Do Jangu a instruktor ji neschválí, musí ji žák ihned 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 sledovat a teprve později o věci diskutovat.

9. Žák musí být vždy dychtivý se učit a pokládat otázky.

10. Nikdy nezrad' instruktora.

Text pod fotografií: Taekwon-do v korejském písmu.

Ideální instruktor

Vojáci jsou tak silní jako generál, který je vede, a podobně, dobří žáci mohou vyniknout pouze pod vedením vynikajícího instruktora. Nemůžeme předpokládat, že bambus poroste v rákosovém poli a ani nemůžeme předpokládat, že nalezneme vynikajícího žáka u nekvalifikovaného učitele. Je zvláště důležité, že 2 aspekty Taekwon-do, duch a technika, musí být vyučovány současně. Takže kvalifikovaný instruktor musí v sobě spojovat kvality učence a vojáka, jestliže chce vychovat žáky s ušlechtilým charakterem a vynikající zručností. Takový instruktor musí mít následovné kvality:

1. Silné morální a etické kritéria.

2. Jasný životní názor a filozofii.

3. Zodpovědný přístup jako instruktor.

4. Vědecké myšlení ve způsobech techniky.

5. Znalost o životně důležitých místech lidského těla.

6. Neotřesitelnou bezúhonnost při politických a finančních jednáních.

7. Věnování se rozšiřování Taekwon-do po celém světě.

8. Ten, kdo získal důvěru svých nadřízených, má důvěru svých kolegů instruktorů a úctu svých podřízených.

Filozofie Taekwon-do

/Taekwon-do Chul Hak/

V posledních letech je na všech úrovních společnosti, zvláště mezi mladými, patrný vzestup násilí a ztráta morálky. Má to samozřejmě mnoho důvodů. Mnoho psychologů dnes cítí, že tento problém plyne z frustrace (pocitu marnosti). Analytici naopak ukazují na to, že tito svedení lidé, jsou ve skutečnosti část společnosti, která ztratila iluze a hledá hodnoty a závažnost v tom, co považují za podvodný, materialistický a absurdní svět válek a dekadence. Naneštěstí však namísto konstruktivního usměrňování jejich nadměrné energie a potenciálu, mnozí z nich se ve svém slepém hněvu odchyľují a ničí, místo aby stavěli, nebo od toho utíkají a izolují se pomocí drog ve svém vlastním světě fantazie. V současnosti se zdá, že tendence "silnější má zhoubný vliv na slabšího" dosáhla svého vrcholu. Otevřeně řečeno, současný svět blízce připomíná "věk korupce". Je zřejmé, že tento jev ve společnosti není způsoben pouze bojem o přežití, ale především kvůli přerovzvinuté materiální a vědecké civilizaci. To první zavádí mladé k extrémnímu materialismu nebo egoismu, zatímco to druhé způsobí, že je člověk zachvácen strachem, i když hraje podstatnou roli ve veřejném blahu. Takže, co bude lékem? Je zbytečné říkat, že rozvoj morální civilizace (správné duševní stavy lidské bytosti jako pána tvorstva) nabude vrchu, nebo přinejmenším udrží krok s rozvojem materiální a vědecké civilizace. Nejvyšší cíl Taekwon-do je eliminovat bojování, zastrašením silnějšího, jež utiskuje slabšího, silou, jež musí být založena na lidskosti, spravedlnosti, morálce, moudrosti a víře, a tak pomoci vybudovat lepší a mírumilovnější svět. Všichni lidé bez ohledu na věk cítí, že smrt je ostudná a bědují, že nemohou žít tak dlouho, jako borovice nebo želva, u nichž se zdá, že žijí 1000e let. Spravedliví lidé naopak nařikají nad skutečností, že spravedlnost vždy nevíťzí nad tyraní a mocí. Avšak jsou 2 způsoby, jak se vyrovnat s těmito problémy: Zaprvé přes duševní disciplínu a za druhé přes tělesný výcvik. Je mou upřímnou nadějí, že díky Taekwon-do může kdokoli nahromadit tolik síly, aby se mohl stát strážcem spravedlnosti, odmítat sociální nerovnost a pěstovat lidského ducha až k nejvyššímu dosažitelnému stupni. V tomto duchu věnuji umění Taekwon-do lidem celého světa. Filozofie Taekwon-do je založena na morálních, etických a duševních kritériích, podle nichž mohou lidé žít společně v souladu a jeho vzory (tully) jsou inspirovány myšlenkami a hrdinskými činy velkých mužů z korejských dějin. Slavní korejští vojenští a civilní vůdci, kteří téměř 5 století korejských dějin ještě nikdy nenapadli své sousedy, a kteří bojovali udatně a podstoupili velké osobní oběti, aby ubránili svou zem proti vpádu nepřítele. Také zahrnují jména vlastenců, kteří ochotně obětovali své životy, aby Korea opět získala svobodu a nezávislost z japonské okupace. Každý Tull (vzor) Taekwon-do vyjadřuje myšlenky a jednání těchto velkých mužů, takže žáci Taekwon-do musí odrážet pravdivé cíle těch, jejichž jméno každý Tull nese. Proto by za žádných okolností nemělo být Taekwon-do zneužito pro sobecké, agresivní nebo násilné cíle, ať již jednotlivcem nebo skupinou. Taekwon-do by nemělo být použito ani pro jakékoli obchodní nebo politické cíle. Dále jsem stanovil následující filozofie a vodítka, jež budou základním kamenem Taekwon-do, a podle kterých by měli všichni vážní žáci tohoto umění žít:

1. Bud' ochoten jít i tam, kam jít je nepadné a dělat věci, které za to stojí, i když jsou obtížné.
2. Bud' mírný ke slabým a tvrdý k silným.
3. Bud' spokojený s tím, co máš v penězích a postavení, ale nikdy se svou zručností a obratností.
4. Vždy dokonči to, co jsi začal, ať je to malé nebo velké.
5. Bud' laskavým učitelem každému bez ohledu na náboženství, rasu nebo ideologii.
6. Nikdy neustupuj represi nebo hrozbě při prosazování ušlechtilé věci.
7. Uč postoj a zručnost spíše jednáním než slovy.
8. Zůstaň vždy sám sebou, i když se okolnosti změň.
9. Bud' věčný učitel, který učí tělem, když je mladý a slovy, když je starý a morálními poučkami i po své smrti.

Text pod fotografií: Generál Choi osobně vysvětluje filozofii Taekwon-do senátorům a kongresmanům USA.

Systém stupňů /Dan-Gup Jedo/

V Taekwon-do je rozvoj charakteru, statečnosti, houževnatosti a techniky odstupňován stejně, jako individuální nadání. Podpurná stupnice je rozdělena do 19 stupňů - 10 zákovských stupňů /Gups/ a 9 mistrovských stupňů /Danů/. Ty první začínají 10. stupněm /Gups/ a končí 1. stupněm. Mistrovské stupně začínají 1. stupněm /Dan/ a končí posledním 9. stupněm. V číslování systému je samozřejmě určitý význam. U mistrovských stupňů není číslo 9 pouze nejvyšším /stupněm/ číslem mezi jednomístnými čísly, ale je to také číslo 3, násobené číslem 3. V Orientu je číslo 3 nejváženější ze všech čísel. Čínské písmeno reprezentující číslo 3 je napsáno . Vrchní linka znamená nebe, střední linka znamená smrtelnost a spodní zemi. Věř se, že jednotlivec, který byl úspěšný v hájení zájmů své země, spoluobčanů a Boha a je schopen dosáhnout shody se všemi třemi, bude aspirovat na to, stát se králem, jež se psal takto . Čínský znak pro 3 a král je téměř synonymum. Jestliže se číslo 3 násobí sebou samým, je výsledek 9, nejvyšší z vysokých, proto je stupeň číslo 9 nejvyšší z pásů vysokých stupňů. Číslo 9 lze rozdělit

na 3 třetiny, z nichž každá bude rovna číslu 3, tedy $3+3+3=9$. Je rovněž zajímavé poznamenat, že je-li číslo 9 násobeno jakýmkoli druhým jednomístným číslem a výsledné číslice se sečtou dohromady, vyjde vždy 9. Například $9 \times 1=9$, $9 \times 2=18$ a $1+8=9$, a tak dále až k $9 \times 9=81$ a $8+1=9$. Protože tuto vlastnost má pouze jednomístné číslo, ukazuje to opět, že číslo 9 je nejabsolutnější z čísel. Použitím čísla 3 o jeden krok dále, jsou mistrovské stupně dále rozděleny do 3 odlišných tříd. První až třetí mistrovský stupeň jsou považovány za stupně pro nováčky černého pásu. Žáci jsou stále pouze začátečníci ve srovnání s vyššími mistrovskými stupni. Ve 4. mistrovském stupni překročí studenti práh dospívání a vstoupí do třídy odborníků. 7. až 9. stupeň se skládá z mistrů Taekwon-do-elity, která plně porozuměla všem podrobnostem Taekwon-do, duševním i tělesným. Zůstává jedna otázka, proč se začíná nejnížším dvojciferným číslem 10, proč se nezačíná s nejnížším jednomístným číslem a nepostupuje se od 1. žákovského stupně k devátému a potom se nezačne znovu pro mistrovské stupně? I když by to bylo logičtější, je číselný systém 10-1 a 1-10 v Orientě věčný. Bylo by nemožné, jestli ne dokonce značně neslušné, pokoušet se změnit praxi, která je dokonce zavedena i v dětských hrách. Snad pro to byl někdy nějaký logický důvod, avšak ten se zdá ztracen v dávnověku. Nicméně je číslo 10 nejnížší z dvojciferných čísel, tudíž musí začátečník začínat u tohoto čísla spíše než u 11 nebo 12, které jsou číselně vyšší.

Kriteria pro žákovské stupně a mistrovské stupně

Tato kriteria jsou založena na celkovém počtu hodin a dní, jež žáci potřebují, aby získali první černý pás mistrovského stupně, a ročích pro získání dalšího černého pásu mistrovského stupně. Začátečník může postupovat podle 3 programů:

1. 18i měsíční kurs, 1.5 hodiny denně, 6 dnů v týdnu s celkovým počtem 702 hodin.
2. 12i měsíční kurs, 4 hodiny denně, 6 dnů v týdnu s celkovým počtem 1 248 hodin.
3. 30i měsíční kurs, 1.5 hodiny denně, 3 dny v týdnu, 585 hodin

Žákovské stupně

Měsíc	Stupeň	Požadavek	30	18	12
	10.		2	1	1
	9.		2	1	1
	8.		2	1	1
	7.		2	1	1
	6.		3	2	1
	5.		3	2	1
	4.		3	2	1
	3.		4	2	1
	2.		4	3	2
	1.		5	3	2

Mistrovské stupně

Stupeň	Požadavek	Rok
1.		1.5
2.		2
3.		3
4.		4
5.		5
6.		6
7.		7
8.		
9.		

Význam prvního mistrovského stupně

První mistrovský stupeň - odborník nebo nováček? Jedna z největších chybných představ je představa, že všichni držitelé černých pásů jsou odborníci. Je pochopitelné, že ten, kdo nezná válečnická umění, může dojít k tomuto výsledku. Avšak žáci by měli rozpoznat, že to tak vždycky není. Příliš často nováček, držitel černého pásu, o sobě prohlašuje, že je odborník a nakonec sám sebe o tom přesvědčí. Držitel černého pásu 1. mistrovské třídy se obvykle naučil dostatečný počet technik, aby se

ubránil proti jednotlivému nepříteli. Můžeme jej srovnat s opeřencem, kterému narostlo dostatečné množství peří, aby mohl opustit hnízdo a sám se ochránit. První stupeň je výchozí bod. Žák pouze vybudoval základy. Práce na stavbě domu stojí před ním. Nováček, držitel černého pásu, se nyní skutečně začne učit techniku. Nyní, když zvládl abecedu, může začít číst. Čekají na něj ještě roky tvrdého studia a práce, než se může začít považovat za instruktora a odborníka. Vnímavý žák si v tomto stadiu náhle uvědomí, jak velmi málo zná. Držitel černého pásu také vstoupí do nové oblasti zodpovědnosti. I když je nováček, vstoupil do silného, vznešeného bratrstva držitelů černého pásu celého světa a jeho jednání v tréninkové hale i mimo ni je bedlivě sledováno. Jeho chování bude zrcadlit všechny držitele černého pásu a tak se musí neustále snažit dávat dobrý příklad pro všechny držitele nižšího stupně. Někteří z nich samozřejmě postoupí do stadia expertů. Ale daleko víc uvěří chybné představě a zůstane nováčkem duševně i technicky.

Zkouška /Simsa/

Jsou 2 kategorie: Žákovské stupně a mistrovské stupně. Zkoušení žákovského stupně se provádí v přiměřené tělocvičně, do níž žák náleží. Zkoušení z mistrovského stupně až do 3. provádí povyšovací výbor, jež je složen z více než 3í a méně 7i členů asociace nebo federace země, z níž žáci pocházejí. Vyšší stupně, 4. až 8., jsou přezkušovány povyšovacím výborem Mezinárodní Federace Taekwon-do (ITF). Pokud se týče 9. mistrovského stupně, musí být jednomyslný souhlas udělen zvláštním výborem, který bude složen z 9i členů, jež jsou držiteli buď 7. nebo 8. mistrovského stupně, jež jsou uznány Mezinárodní Federací Taekwon-do (ITF). Zkoušení síly je přísně zakázáno u dětí, protože při něm může dojít k poškození kosti nebo svalu.

Poznámka: Je zvykem, že kvalifikovaný instruktor může zkoušet až do poloviny stupně, jehož je držitelem. Například držitel 4. mistrovského stupně může zkoušet až 2. stupeň a držitel 6. stupně může zkoušet až 3. stupeň.

1. Znamka projití ve zkoušce je 60 bodů.
2. Každých 10 bodů nad nebo pod znamku potřebnou na projití, znamená automatické zvýšení nebo snížení (stupně).

Obsah zkoušky pro žákovské stupně

Stupeň Vzor Sparring Síla

- 10.
9. Úder a blok čtyřmi směry
8. Blok čtyřmi směry, Chon-Ji 3 kroky sám
7. Chon-Ji, Dan-Gun 3 kroky
6. Dan-Gun, Do-San 3 kroky, 2 kroky
5. Do-San, Won-Hyo 3 kroky, 2 kroky
4. Won-Hyo, Yul-Gok 2 kroky, 1 krok čelní kop
hrana ruky
2. Joong-Gun, Toi-Gye polo-volný, volný boční kop
přední
strana
pěsti
1. Toi-Gye, Hwa-Rang 1 krok, volný boční kop
ve výskoku
zadní
strana
pěsti

Pokračováním tabulky je: Vzdělání, držení těla, celkem, průměr.

Obsah zkoušky pro mistrovské stupně

Stupeň

1. Hwa-Rang, Choong-Moo volný, technika obloukový kop
sebeobraný obrácený obloukový
kop
2. Kwang-Gae, Po-Eun, volný, technika obrácený obloukový

Ge-Baek nohy kop, obloukový kop

ve výskoku, přední

strana pěsti

3. Eui-Am, Choong-Jang, volný, technika kop přes hlavu, vy-

Juche nohy soký kop ve výskoku,

hrana ruky

4. Sam-Il, Yoo-Sin, volný, technika opačný obloukový kop

Choi-Yong sebeobranu ve výskoku, kop s

nízkým výskokem, za-

dní strana pěsti

5. Yon-Gae, Ul-Ji, volný, technika kop přes hlavu, vy-

Moon-Moo sebeobranu krutý kop s výsko-

kem

6. So-San, Se-Jong

7. Tong-Il

Pokračováním tabulky je: Disertace, vzdělání, celkem, průměr.

Poznámka: 1.Dvojnásobné povýšení je povoleno pouze při zkoušce žákovských stupňů.

2.U snížení se uvažuje pouze u takové osoby, jejíž dosavadní trénink je instruktorovi neznámý.

Plán výcviku

/Sooryon Gehoek Pyo/

V jakémkoli podnikání, snižuje dobré plánování riziko a zvyšuje pravděpodobnost úspěchu. Dobře plánované programy řádně provedené, mohou být přirovnány k chytání ryb sítí, zatímco špatně plánované programy, mohou být srovnány s chytáním ryb holýma rukama, což je zřetelně neefektivní a mrhání časem. Protože cvičení Taekwon-do mobilizuje svalstvo celého těla, vyžaduje si velké množství energie. Žák se musí rozhýbat postupně od jednoduchých kroků k obtížnějším, ze základních k pokročilým stádiím procesu rozvoje. Takto žák pouze nezlepší své zdraví, ale rozvine svou techniku důkladně a důsledně. Instruktor Taekwon-do je zodpovědný za naplánování podrobného rozpisu pro každého svého žáka, obzvláště držitele nižšího stupně tak, aby stanovený program mohli provádět řádně a na včasných základech, kdy žáci dostanou správné množství instrukcí ve specifickém čase. Plán výcviku by měl poskytnout obecný přehled všech tréninkových programů, jež jsou rozděleny na podrobnější kroky, jež ukazují nástin kursu pro každou skupinu a stupeň třídy v podrobném programu. Plán výcviku zde uvedený je poněkud široký. Ale pro začátečníky, jež trénují pro černý pás prvního mistrovského stupně to představuje základní požadavek. Je nutné, aby instruktor formuloval podrobný výcvikový program a plán lekce (hodiny). To umožní, aby byl kurs veden evektivnějším způsobem.

Měly by se dodržovat tři důležitá pravidla:

1.Učit žáky podle stupně, aby se vyhnulo nepotřebnému opakování cvičení staršími žáky.

2.Rozdělit třídu do kursů pro děti, dospělé a starší občany. To umožní každému cvičit bez obav ze zranění a přepínání.

3.Spíše než nechat celou skupinu odpočívat najednou, je lepší, rozdělit odpočinek skupiny tak, že jedna skupina odpočívá a přitom sleduje druhou cvičící skupinu. Odpočívající skupina bude schopna odhalit chyby svých spolužáků a tak opravit své vlastní.

Mistrovský program

Stupeň č. Základní cvičení

10. Úder při paralelním postoji, úder na místo při dlouhém

postoji, nízký lící blok předloktím při dlouhém postoji, úder v širokém postoji, nízký lící blok hranou ruky při dlouhém postoji

9. Obranný blok hranou ruky při krátkém postoji, úder v pohybu při dlouhém postoji, nízký obrácený blok předloktím při dlouhém postoji, nízký obrácený blok hranou ruky při dlouhém postoji, krok-točení
8. Dvojitý blok předloktím při krátkém postoji, stoupající blok předloktím při dlouhém postoji, boční úder hranou ruky při krátkém postoji
7. Venkovní blok vnějším předloktím při krátkém postoji, boční blok vnějším předloktím při dlouhém postoji, boční úder zadní stranou pěsti při dlouhém postoji, klínový blok vnějším předloktím při dlouhém postoji, obranný blok předloktím při krátkém postoji
6. Vnitřní úder hranou ruky při krátkém postoji, kruhový blok vnitřním předloktím při dlouhém postoji, přímý výpad konečky prstů při dlouhém postoji
5. Hákovací blok dlaní při dlouhém postoji, dvojitý blok hranou ruky při krátkém postoji, dvojitý blok předloktím při dlouhém postoji, úder přední stranou lokte při dlouhém postoji, stoupající blok hranou ruky při dlouhém postoji
4. Opačný blok hranou ruky při krátkém postoji, stoupaj. blok dlaní při bojovém postoji, nízký úder zdvojenou pěstí při dlouhém postoji, horní úder zdvojenou pěstí při dlouhém postoji, horní úder loktem při dlouhém postoji, vnitřní blok předloktím při krátkém postoji, x-blok zespona pěstí při dlouhém postoji
3. Nízký výpad konečky prstů při dlouhém postoji, oblouk. kop, dvojitý odtlačovací blok při krátkém postoji, plochý výpad konečky prstů při dlouhém postoji, vysoký úder zadní stranou pěsti při těsném postoji, x-odtlačovací blok pěstí při dlouhém postoji, x-blok pěstí směrem dolů při dlouhém postoji
2. Odtlačovací blok dlaní při širok. postoji, boční čelní blok vnitřním předloktím při těsném postoji, úder směrem dolů hranou ruky při vertikálním postoji
1. Přední úder hranou pěsti při dl. postoji, přední blok předloktím při širokém postoji, blok dlaní směrem vzhůru při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při krátkém postoji, boční úder hranou ruky při X-postoji

Od začátečníka k nositeli černého pásu první mistrovské třídy

Stupeň Cvičení Vzor Sparring Tr.pomůcky

10. Lícni blok vnitř. předloktím při dl. postoji, boční kop směrem vzhůru, přední kop zespona, přední důrazný kop
9. Točení na místě, blok vnitř. Sadzu 3 kroky Pytel na předloktím při krátk. post., jirugi sám tlučení, boční průrazný kop, boční Sadzu měřič ú-přední kop makki deru
8. Obrácený blok vnitř. předl. Chon-Ji 3 kroky Vzor pos-při dlouhém postoji toje, zrc.
7. Boční úder zad. stranou pěst- Dan-Gun 3 kroky Pružiny, ti, krátký postoj, boční kop natahova-vzhůru /v pohybu/, uvolnění dla z náhlého uchopení
6. Úder při fixovaném postoji, Do-San 3 kroky Box.pytel, obrácený úder při dl. post. 2 kroky pyt. s rý-ží (prsty)
5. X-postoj, boční úder zadní Won-Hyo 2 kroky Míč a py-stranou pěstí, dvojitý boč- 1 krok tel na ú-ní úder hranou ruky s úsko- /slaměný ky do boku (vykročením) obal/
4. Blok ve tvaru U při fixova- Yul-Gok 1 krok Blokova-ném postoji, uvolnění z ná- polovol- řízení Ka-

hlého úchopu, oblouk. úder ný listhenik

při těsném postoji

3. Nízký obranný blok hranou Joong-Gun Pomůcka na

ruky, krátký postoj, x-pos- zvedání noh

to, x-odtlač. blok pěstí dřevěný kůň

nádoba

2. Krátký post., obrácený úder Toi-Gye polovol Imprizované

krátký post., boční výpad volný trénink.po-

loktem můcky,Činky

kyvadlo na

údery

1. Boční průraz. kop ve výsk., Hwa-Rang volný, Krab. s pí-

obrácený obloukový kop /kop technika skem(prsty)

obloukem/ sebeobr. držadla, u-

kazat. síly

Mistrovský program pro 10. žákovský stupeň

Terminologie útočných

a blokov. prostředků: Přední strana pěstí, vnější předloktí, hrana ruky, vnitřní předloktí, spodní předloktí, zadní strana předloktí, bříško nohy (chodidla), holeň, vnější holeň, vnitřní holeň, strana chodidla (paty).

Definice životně důležitých míst: Vysoká, stř. a nízká část těla.

Přiměřená pozice prostředků pro: Vysoký, střední a nízký útok nebo blok.

Postoje: Pozorný, paralelní, dlouhý a široký postoj.

Základní cvičení: Úvod do Taekwon-do, teorie síly, úder v paralelním postoji, úder na místě při dlouhém postoji, stepovací pohyb (krokový pohyb), nízký lícni blok vnějším předloktím při dlouhém postoji, čelní kop zespoda, úder čtyřmi směry, úder při širokém postoji, nízký lícni blok hranou ruky při dlouhém postoji, střední lícni boční blok vnitřním předloktím při dlouhém postoji, blok čtyřmi směry, boční kop zespodu při stepovacím pohybu.

Plán lekcí pro 10. žákovský stupeň

1. Může být pružný podle okolností nebo individuální záliby instruktora.

2. Před a po tréninku musí být prováděna cvičení prn zahřátí a vychladnutí.

První týden: Pondělí: Jak zavázat pás, rovný postoj a s úklonou, úvod do Taekwon-do, chování v Do-Jangu, jak složit Do bok

Úterý: Životně důležitá místa, vysoký, střední a nízký útok a blok, jak sevřít pěst, teorie síly, úder při paralelním postoji

Středa: Teorie síly, jak udeřit do tréninkového pytle s důrazem na soustředění na bod, princip stepování (pohybu nohou), úder na místo při dlouhém postoji, zařízení na měření síly úderu, tréninkový pytel s pružným povrchem

Čtvrtek: Úder na místo při dlouhém postoji, oprava a předvedení, terminologie předloktí a holeně, nízký blok předloktím při dlouhém postoji

Pátek: Úder při paralelním postoji, úder na místo při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při dlouhém postoji, oprava a předvedení

Druhý týden: Pondělí: Zásady Taekwon-do, úder na místo při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při dlouhém postoji, přední kop zesponu na určité místo

Úterý: Úder na určité místo při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při dlouhém postoji, přední kop zesponu na určité místo, oprava a předvedení

Středa: Úder při paralelním postoji, úder na určité místo při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při dlouhém postoji, úder čtyřmi směry

Čtvrtek: Úder na určité místo při dlouhém postoji, nízký blok předloktím při dlouhém postoji, úder čtyřmi směry, úder při širokém postoji

Pátek: Úder při širokém postoji, úder čtyřmi směry, oprava a předvedení, čelní kop zesponu při stepování

Třetí týden: Pondělí: Mravní vzdělanost, úder při širokém postoji, přední kop zesponu při stepování, úder čtyřmi směry

Úterý: Úder při širokém postoji, úder čtyřmi směry, oprava a předvedení, jak udělat správnou hranu ruky, nízký blok hranou ruky při dlouhém postoji

Středa: Úder při širokém postoji, přední kop zesponu při stepování, nízký blok hranou ruky při dlouhém postoji, oprava a předvedení, úder čtyřmi směry

Čtvrtek: Úder při širokém postoji, úder čtyřmi směry, nízký blok hranou ruky při dlouhém postoji, lícni boční blok vnitřním předloktím při dlouhém postoji

Pátek: Úder čtyřmi směry, nízký blok hranou ruky při dlouhém postoji, lícni boční blok vnitřním předloktím při dlouhém postoji, boční kop zesponu, oprava a předvedení

Čtvrtý týden: Pondělí: Mravní vzdělanost, úder při širokém postoji, boční kop vzhůru při stepování, úder čtyřmi směry, blok čtyřmi směry, pomůcka: stretchociser

Úterý: Přední kop zesponu při stepování, boční kop vzhůru (zesponu) při stepování, blok čtyřmi směry, oprava a předvedení, principy 3 krokových sparringů

Středa: Úder čtyřmi směry, boční kop zesponu při stepování, blok čtyřmi směry, sparring na 3 kroky

Čtvrtek: Úder při širokém postoji, přední kop zesponu při stepování, úder čtyřmi směry, blok čtyřmi směry, sparring na 3 kroky

Pátek: Instrukce o zkoušce, úder čtyřmi směry, blok čtyřmi směry, 3 kroky sparring, oprava a předvedení

Sobota: Zkouška

Plán hromadného výcviku

Následovný studijní plán byl přijat jihokorejskými ozbrojenými silami a v květnu 1968 byl předveden na konzulárním mezinárodním sportovním armádním sympoziu, jež se konalo v Paříži. Jeden z největších prospěchu Taekwon-do je, možnost učit mnoho žáků najednou. To je zvláště cenné při cvičení vojáků. Hromadný výcvik je rozdělen na obyčejné a speciální kurzy (třídy).

1. Obyčejná třída

Výcvik je prováděn pro všechny muže včetně důstojníků a je rozdělen na následující postupné kurzy:

A. První kurs

Tento kurs by měl učit jednoduchý základní postoj, základní pohyb a vzory pro začátečníky: Chon-Ji a Dan-Gun. Žák se zde začíná batolit a poprvé objevovat použití svých nohou. Za 2 měsíce se může žák rozhodnout pro jakoukoli nižší třídu od 10. do

7. podle toho, čeho duševně a fyzicky dosáhne. Tento kurs by měl trvat 2 měsíce.

B. Druhý kurs

Tato fáze by měla naučit 1krokové a 2krokové sparringy dohromady se vzory Do-San a Won-Hyo. V tomto kursu se klade důraz na správné používání chodidel. Samozřejmě, že se zde neustále opakuje technika, jež byla naučena v prvním kursu. Zde žák kráčí pomalu a pokouší se běhat (přirovnání). Po dokončení tohoto kursu může být žák povýšen do jakékoli nižší třídy od 6. do 5., opět podle jeho schopností. Tento kurs by měl trvat také 2 měsíce.

C. Třetí kurs

V první polovině tohoto kursu se žáci učí techniky spodní části nohy (chodidla), polovolný sparring a volný sparring. Žáci postupují k Yul-Gok a Joong-Gun vzorům a některým základním technikám sebeobrany. Ve druhé polovině tohoto kursu žák zahájí bodákový výcvik a praktické způsoby obrany proti ozbrojenému protivníkovi.

2. Speciální třída

Tato třída je v první řadě určena pro výcvik instruktorů a pomocníků instruktorů. První, druhý a třetí kurs jsou téměř stejné jako tyto kursy v obyčejné třídě s tou výjimkou, že i když jsou tyto kursy kratší, denní výcvik trvá déle.

A. Čtvrtý kurs

V tomto kursu podstoupí žák mnohem intenzivnější výcvik, aby si vyvinul svalstvo a techniky sparringu. Žáci začínají cvičit vzory Toi-Gye a Hwa-Rang. Nyní mohou žáci nejen běhat, ale také skákat. Po skončení tohoto kursu se žák může rozhodnout pro 2. a 1. žákovský stupeň. Tento kurs by měl trvat 3 měsíce.

B. Pátý kurs

Tento kurs je přípravný kurs pro získání černého pásu. Zde instruktor pečlivě zkoumá žáky a seznámí se s jejich odvahou, schopností vůdcovství, morální odvahou a pokorou. Dospělý žák nejen běhá a skáče, ale má také techniku a odvalu, zúčastnit se sportovních událostí. Jakmile jednou žák zvládne vzory Hwa-Rang a Choong-Moo, může se pokusit o černý pás 1. mistrovského stupně. Tento kurs by měl trvat minimálně 3 měsíce.

3. Tréninková hala

Tréninková hala by měla mít uvnitř dřevěnou podlahu, aby žák mohl cvičit bos. Dřevěná podlaha také nabízí pružnost, která je zapotřebí, aby žáci mohli optimálně předvádět své techniky. Otevřená výcviková plocha je obvykle ideální pro cvičení velkého množství žáků. Například velikosti setniny vojáků. Měla by být na úrovni země a přednostně by měla být travnatá. Venku mohou žáci nosit trenýrky a tenisky.

4. Čas tréninku

Jednotlivý voják, cvičící 1 hodinu denně, 6 dní v týdnu, by měl skončit základní výcvik Taekwon-do za méně než 6 měsíců. V pokročilé fázi speciální třídy musí potenciální instruktor cvičit 8 hodin denně dalších 6 měsíců.

Klasifikace instruktorů

Instruktoři jsou v širším smyslu klasifikováni jako domácí a mezinárodní. První skupina se vybírá z nositelů 4. danu a výše, jež jsou klasifikováni svou domácí asociací a druhá skupina se vybírá z domácích instruktorů, jež jsou jmenováni na základě závěrečných kvalifikačních zkoušek Mezinár. Federací Taekwon-do. Pouze mezinárodní instruktor Taekwon-do je oprávněn učit a zkoušet žáky jak za mořem, tak i doma. Může také svým jménem vydávat osvědčení nižšího stupně. Avšak osvědčení pro mistrovský stupeň musí být vyžádáno od Mezinárodní Federace Taekwon-do. Mezinárodní instruktor může pověřit své asistenty, aby učili. Tito asistenti však nemají právo zkoušet.

Pravidlo: A. 1. mistrovský stupeň může učit až do 5. žák. stupně

B. 2. mistr. stupeň může učit až do 3. žakovs. stupně

C. 3. mistrov. stupeň může učit až do 1. žakov. stupně

Horní fotografie: Osvědčení mistrovského stupně.

Dolní fotografie: Osvědčení instruktora.

Klasifikace rozhodčích

/Simpan Jongyu/

Rozhodčí se dělí do 2 tříd A a B, rozhodčí třídy A jsou určeni pro mezinárodní zápasy a rozhodčí třídy B jsou určeni pro národní zápasy.

Klasifikace mezinárodních rozhodčích:

Mez. Feder. Taekwon-do jmenuje jako mezinárodní rozhodčí ty, kteří mají 4. mistrovský stupeň a výše a prošli kursem pro rozhodčí, který provádí MFT. Rozhodčí třídy A musí být prověřeni letitými zkušenostmi ze zápasů a může kdykoli rozhodovat mezinárodní zápasy v jakékoli zemi, kdykoli o to bude požádán MFT /ITF/.

Klasifikace národních rozhodčích

Rozhodčí třídy B se vybírá z těch, co mají 2. mistrovský stupeň a výše a jsou klasifikováni svou domácí asociací. Můžou rozhodovat pouze národní zápasy.

Všichni rozhodčí se musí pro rozhodování soutěží obléci takto:

1. Bílá košile s dlouhými rukávy.
2. Modrá vázanka (solidní, jednobarevná)
3. Modré dlouhé kalhoty.
4. Bílé tenisky nebo měkké bílé boty s gumovou podrážkou.
5. Bílé ponožky.

Fotografie: Osvědčení pro rozhodčí třídy A.

Osvědčení pro rozhodčí třídy B.

Horní fotografie: První mistrovství světa v Taekwon-do v Montrealu v Kanadě v roce 1974.

Dolní fotografie: První mezikontinentální mistrovství, jež se konalo v Quebecu v Kanadě v listopadu 1982.

Soutěž

/Kyong-Gi/

Zápas v Taekwon-do je více než pouhé soutěžení ve zručnosti a síle. Je to také estetické předvedení válečnického umění, ne nepodobné šermu, se vznešenou tradicí. Je zde jistá krása v agresivním, ale přesto kontrolovaném sparringu, v dobře předvedeném vzoru nebo v děsivé podívané na kop ve výskoku nebo technikách přerážení. Přestože samotná soutěž a soutěživý duch všech účastníků je důležitý, záky by měl zápas těšit a měli by z něj mít užitek, že si najdou nové známé v bratrstvu Taekwon-do, vymění si cvičební techniky a rozšíří tělesné a duševní atributy umění mezi diváky. Příliš často berou soutěžící zápas příliš vážně a znehodnotí jej pro sebe i ostatní nedostatkem sportovního chování. Pasování a trofeje jsou někdy povrchní formy uznání. Je to míra úcty, jež cítí instruktor a ostatní žáci, co má daleko větší hodnotu. Velký důraz je kladen na sparringové hledisko zápasů. I když sparring je samozřejmě ukazatelem žákova tréninku, nemůže být jediným kritériem pro posuzování jakýchkoli jednotlivých technik žáka. Je zde mnoho proměnných veličin, které se musí vzít do úvahy. V případě zápasu ve sparringu někteří instruktoři a žáci cítí, že vítězství může být rozhodnuto pouze zápasy se skutečným kontaktem, s ochrannou výstrojí nebo bez ní. Jistěže, jako například v Kick-boxu nebo některých měkkých stylech boje s otevřenou rukou, může být kontakt proveden bez vážného zranění. Užitím řádné techniky by však mohl student Taekwon-do lehce rozbít soupeřovu čelist nebo způsobit okamžitou smrt jedním jediným úderem. Velká většina podporuje plný kontakt s ochrannou výstrojí. Zde je řada důvodů, proč je to neproveditelné:

1. S ochrannou výstrojí by bylo nezbytné úplně zakrýt celé tělo spíše než jen některé životně důležité body a úderové plochy. Byly by potřebné nejen helmy a chrániče hrudníku, ale také chrániče okolo hrdla, podpaždí, krční tepny, spánku (který by mohl být poškozen, i kdyby byla oblečena helma) a obličej. Celé tělo by muselo být uzavřeno a soupeři by vypadali jako středověcí válečníci. Musí se také pamatovat na to, že žák, schopný rozbít 4 nebo 5 prken úderem rukou nebo nohou, by stále ještě mohl způsobit vážný otřes.

2. Volnost pohybu by byla omezena a ochranná výstroj by byla spíše břímě než ochrana, zvláště pro lehké osoby.

3. Úderové plochy by byly omezeny. S boxerskými rukavicemi by nebylo možné používat hrany ruky, zadní stranu pěsti nebo konce prstů.

4. Přesnost a rychlost by byly zbytečné kritéria.

5. Nebylo by možné používat speciální techniky, jako např. kopy ve výskoku, kopy přes hlavu atd.

6. Tělesný kontakt by zabraňoval v soutěžení ženám, starším občanům, dětem a osobám s fyzickou slabostí.

7. Ochranná výstroj by zmenšovala bolest, která vyvolává zpětnou akci blokovacími technikami. Bolest je také nejefektivnější, ačkoliv nejdrsnější pomůcka pro podporování houževnatosti, odvahy a pýchy.

Správný způsob pro posouzení studentovy dovednosti a síly by bylo provedení závodu, který by obsahoval několik příbuzných testů způsobilosti, které by mohly zahrnovat boj (sparring), vzory, testy síly a speciální techniky. Bojem by mohly být testovány odvaha, agresivita, duchaplnost, přesnost a rychlost. Soutěží tu zase rovnováha, charakteristická krása a koncentrace.

Přerážením síla a speciálními technikami koordinace, akrobatická dovednost a odhodlání.

Pravidla pro soutěž

/Kyong Gi Kyu Jong/

Oddíl I. Obecná pravidla

Článek 1.: Tato pravidla mají být používána každou individuální nebo národní skupinou, účastnící se na jakékoli soutěži Taekwon-do, za níž ručí ITF (Mezinárodní Federace Taekwon-do).

Článek 2.: Účelem těchto pravidel je pozvednout kvalitu Taekwon-do bodováním a vytvořit stejnou šanci pro všechny účastníky, aby ukázali všechno ze svých schopností.

Oddíl II. Výkonná komise

Článek 3.: Porotci, soudci (znalci) a rozhodčí budou vybíráni ze seznamu rozhodčích, potvrzených u ITF.

Výkonná komise se bude skládat z následujících členů:

- a) 3 porotci
- b) 1 rozhodčí
- c) 4 soudci (znalci)
- d) 2 časoměřiči
- e) 2 zapisovatelé
- f) 3 fotografové (+ videozáznam)
- g) 1 vedoucí závodu
- h) 2 lékaři
- i) 1 vedoucí propagace
- j) reportéři (neomezeno)

Článek 4.: Povinnosti

a-porotci budou sedět na čestném místě v čele a učiní konečné rozhodnutí v případě nerozhodného výsledku a sporu většinou hlasů

b-rozhodčí bude v ringu řídit soutěž

c-znalci budou sedět v každém ze 4 rohů ringu

d-časoměřiči budou sedět na okraji ringu a budou udávat začátek, pokračování a konec každé soutěže

e-zapisovatelé budou sedět po straně ringu a budou provádět zápis ze soutěže

f-fotografové, zajištění organizačním výborem pro fotografování aktuálních scén, zvláště vzorů a sparringů, poskytnou videozáznam pro použití v každém sporném případě

g-výkonný vedoucí zápasu bude zodpovědný za provedení disciplín soutěže

h-lékař je zodpovědný za lékařské prohlídky a ošetření všech soutěžících, zraněných během soutěže

i-reklamní pracovník provede reklamu soutěže

Oddíl III. Soutěž

Článek 5.: Rozdělení soutěže

Soutěž je rozdělena na zápas družstev a zápas jednotlivců.

Článek 6.: Soutěž družstev

Družstvo se skládá z 5 regulérních soutěžících a 1 náhradníka. Soutěžící mají přidělená čísla a soutěž postupuje v číselném pořadí.

Článek 7.: Pořadí disciplín

Vzor, sparring, zkouška síly a speciální technika.

a-zápas družstev

1. Vzor: 1 volitelný a 2 povinné.

2. Sparring: Volný sparring.

3. Zkouška síly: Přední strana pěsti, hrana ruky, hrana nohy, břicho chodidla a zadní strana paty.

4. Speciální techniky: Vysoký kop ve výskoku, kop přes hlavu, kop obloukem ve výskoku, kop s mírným výskokem /360 stupňů/, obrácený kop obloukem ve výskoku.

5. Zkouška síly a speciální techniky provádí pouze zástupci družstva.

b-zápas jednotlivců (muži)

1.Vzor:1 volitelný a 2 povinný.

2.Sparring:Volný sparring.

3.Zkouška síly:Jako u družstva:Pěst, hrana ruky, hrana nohy, břicho chodidla a zadní strana paty.

4.Speciální technika:Vysoký kop ve výskoku, kop přes hlavu, kop s mírným výskokem, kop obloukem ve výskoku, obrácený kop obloukem ve výskoku.

c-zápas jednotlivců (ženy)

1.Vzor:1 volitelný a 2 povinné.

2.Sparring:Volný sparring.

3.Zkouška síly:Hrana ruky, hrana nohy.

4.Speciální technika:

Článek 8.:A)Soutěž se provádí systémem pyramidy.

B)Disciplíny zápasu jednotlivců ve sparringu jsou rozděleny do skupiny A /1. a 2. Dan/ a skupiny B /3. a 4. Dan/. Skupiny se dále rozdělují na:

i)Lehká váha - do 63 kg

ii)Střední váha - do 73 kg

iii)Těžká váha - nad 73 kg

C)Každý tým musí provést všechny zápasy soutěže.

D)Jednotlivý soutěžící se může přihlásit do jakékoli nebo do všech kategorií. Nerozhodný zápas bude rozhodnut losem.

Článek 9.:Požadavky na oblečení a ring

a)třebaže soutěžící musí mít během cvičení oblečen cvičební úbor, je jim povoleno během přestávek mít na sobě župan, aby neprochladli.

b)rozměry ringu jsou 9 x 9 metrů, dřevěná podlaha zdvižená 10 cm nad úroveň země.

Článek 10.:Udělování cen

a)cena za 1., 2. a 3. místo u zápasu družstev

b)cena za 1., 2. a 3. místo u zápasu jednotlivců

c)cena za 1., 2. a 3. místo pro vzory

d)cena za 1., 2. a 3. místo při sparring

e)cena za 1., 2. a 3. místo při zkoušce síly

f)cena za 1., 2. a 3. místo při spec. tech.

g)zvláštní cena:pouze za 1. místo při zkoušce síly, tzn. hrana ruky, nohy atd.

h)zvláštní cena:pouze za 1. u speciální techniky, tzn. vysoký kop ve výskoku, kop s mírným výskokem atd.

i)speciální cena:tato bude udělena jednomu ze soutěžících v soutěži jednotlivců, za předvedení nově vyvinuté nebo vylepšené techniky

Článek 11.:Kritéria bodování

A)Vzor

10 bodů se uděluje jako základní body za volitelný vzor a 20 bodů za povinný vzor. Dalších 5 bodů se přidává za následující položky:

1/Přesnost schématu

2/Vyváženost (rovnováha)

3/Kontrola dechu

4/Ladnost pohybu

5/Načasování každého pohybu

6/Síla

7/Rytmus pohybu

8/Krásá postavy

B)Sparring

1/Povolený čas

Pro sparring jsou 2 minuty. Jestliže se během 2 minut nedosáhne žádného bodu, přidají se další 2 minuty v 1minutových intervalech. Jestliže ani během této doby není dosažen žádný bod, určí vítěze porota.

2/Zranění

Jestliže soutěžící nemůže pokračovat v zápasu kvůli zranění, bude strana, zodpovědná za zranění, diskvalifikována. Jestliže se nedosáhne rozhodnutí o zodpovědnosti, určí vítěze porota.

3/Diskvalifikace

- a)nesprávné jednání vůči rozhodčímu
- b)záměrné napadení životně důležitého místa, zneschopnění soupeře
- c)udělení více než 3 chyb
- d)ignorování nařízení rozhodčího více než 2krát

4/Chyby

- a)ztráta trpělivosti
- b)inzultace soupeře jakýmkoli způsobem
- c)kousání, štípání, škrábání, vzdání se

5/Varování

- a)stoupnutí mimo ring oběma chodidly
- b)upadnutí záměrné nebo ne, vyjma pro získání bodu
- c)napadení soupeře, který upadl
- d)záměrné vyhýbání se těsnému kontaktu
- e)držení nebo škrábání

6/Provinění

- a)udělení více než 3 varování
- b)každé provinění se počítá za ztrátu 1 bodu

7/Skórování (zisk bodů)

a)útok:rozhodující úder

I)útočící nástroj musí být zaměřen do 2 cm od životně důležitého místa

II)musí být použit přiměřený útočný nástroj

III)musí být dodržen správný postoj

IV)útočící nástroj musí být použit působivým způsobem

V)útok musí být proveden ze správné vzdálenosti

b)obrana:dokonalý blok

I)obrana musí zachovat celkovou rovnováhu

II)pro blok musí být použit přiměřený nástroj

III)blok musí být účinný a přesný

IV)obrana musí být provedena ve správné vzdálenosti

V)musí být porušena soupeřova rovnováha

8/Životně důležitá místa

V soutěži jsou uznávána jako životně důležitá místa pouze následovná:

philtrum (spodní část obličeje), spánek, špička brady, horní část krku, krční tepna, podpaží, solar plexus, žebra, břicho a klouby nohou

9/Zkouška síly (výkonu)

Každá deska bude mít rozměr 30 x 30 cm a sílu 1.27 cm (pro soutěže). Cena za zkoušku síly bude udělena soutěžícímu, který rozbije (přerazí) nejvíce desek. Každý soutěžící má pouze 1 pokus.

10/Speciální techniky

a) vysoký kop ve výskoku (1 deska) ve výšce nejméně 220 cm. Cena bude udělena za nejvyšší kop

b) kop přes hlavu (1 deska), cena bude udělena soutěžícímu, který dosáhne nejdále přes hlavu, výška překážky je 70 cm

c) kop v mírném výskoku 360 stupňů (1 deska), 130 cm vysoko, cena bude udělena za nejvyšší kop

d) kop obloukem ve výskoku (1 deska), nejméně 180 cm vysoko, cena bude udělena za nejvyšší kop

e) obrácený kop obloukem ve výskoku (1 deska), nejméně 150 cm vysoko, cena bude udělena za nejvyšší kop

11/Body

a) 1 bod se udílí za:

I) útok rukou směřovaný na střední nebo horní úsek

II) útok nohou směřovaný na střední část

III) dokonalý blok

b) 2 body se udílí za:

I) útok nohou na horní část

II) útok rukou ve výskoku (obě chodidla musí být nad zemí)

III) kop ve výskoku nebo letu směřovaný na střední část

c) 3 body se udělují za:

I) kop ve výskoku nebo letu směřovaný na horní část

List rozhodčího Roh číslo:

Podpis:

Zkouška síly A mužstvo B mužstvo

počet desek počet desek

Přední strana pěsti

Hrana ruky

Bříško chodidla

Hrana nohy

Zadní strana paty

Celkem:

Podpis poroty:

List rozhodčího Roh číslo:

Podpis:

Vzor A mužstvo B mužstvo

Schéma 30 30

Síla 10 10

Vyváženost 5 5

Povinný Kontrola dechu 5 5

Ladnost 5 5
Načasování 5 5
Rytmus 5 5
Krása 5 5
Schéma 15 15
Síla 5 5
Vyváženost 2 2
Volitelný Kontrola dechu 2 2
Ladnost 2 2
Načasování 2 2
Rytmus 2 2
Krása 2 2

Celkem:

Podpis poroty:

List rozhodčího Roh číslo:

Podpis:

Vzor A mužstvo B mužstvo

Týmová práce 40 40

Schéma 10 10

Síla 10 10

Povinný Ladnost 5 5

Načasování 5 5

Vyváženost 5 5

Krása 5 5

Týmová práce 10 10

Schéma 5 5

Síla 2 2

Volitelný Vyváženost 2 2

Ladnost 2 2

Načasování 2 2

Krása 2 2

Celkem:

Podpis poroty:

List rozhodčího Roh číslo:

Podpis:

Sparring A B

Nohou ve výskoku H. S. 3

Rukou ve výskoku H. S. 2

Nohou na určené místo H. S. 2

Nohou ve výskoku M. S. 2

Rukou H. S. 1

Nohou H. S. 1

Odskakování

Upadnutí na zem

Chyby Vyhýbání se kontaktu

Atakování upadlého soupeře

Držení nebo zákeřné napadnutí

Ztráta trpělivosti

Varování Inzultace

Kousání nebo škrábání

Zranění

Diskvalifikace

Celkově bodů

Podpis poroty:

List rozhodčího Roh číslo:

Podpis:

Speciální techniky A mužstvo B mužstvo

Vysoký kop ve výskoku

Vysoký kop obloukem

Obrácený kop obloukem ve výskoku

Kop přes hlavu

Kop při mírném výskoku

Celkem:

Podpis poroty:

Demontrace

/Sibum/

Cílem demonstrace je, ukázat dynamickou sílu, zručnost a půvabné pohyby, jež mají demonstrátoři. To zároveň ujistí diváky, že každý, bez ohledu na věk a pohlaví, se může naučit a rozvinout takové techniky. Během předvádění by měl být položen důraz na následující body:

1. Význam a účel každé techniky by měl být podrobně vysvětlen.

2.Některé jednotlivé techniky sebeobrany a modelového sparringu by měly být opakovány pomalým pohybem, aby diváci měli možnost pochopit způsob i účel pohybů.

3.Protože odborníci na Taekwon-do by měli tyto techniky v boji používat reflexivně, měla by každá technika být ihned předvedena před diváky bez zkoušení.

4.Materiály na přerážení jako desky, cihly nebo střešní tašky by měly být dostatečně pevné, aby normální člověk zjistil, že je téměř nemožné, napodobit techniku žáků. Přerážení čelem je v Taekwon-do absolutně zakázáno.

Následovný program je jeden z programů, prezentovaných týmem Taekwon-do, během cesty po zemích Evropy, Středního Východu a Jižního Východu v roce 1965.

Vzor programu

Demonstrátoři: Han Cha Kyo - 6. mistrovský stupeň

Kim Jun Kun - 5. mistrovský stupeň

Kwon Jai Hwa - 5. mistrovský stupeň

Park Joong Soo - 5. mistrovský stupeň

Položka číslo:

- 1.Rozbití 1 tašky vysokým kopem ve výskoku
- 2.Základní pohyby
- 3.Vzor Chon-Ji
- 4.Modelový sparring
- 5.Přeražení 15 kusů tašek přední stranou pěsti
- 6.Vzor Hwa-Rang
- 7.Volný sparring
- 8.Přeražení 1 cihly hranou ruky
- 9.Přeražení 3 kusů 3 cm desek bočním kopem
- 10.Vzor Ge-Baek
- 11.Volný sparring
- 12.Přeražení 1 kusu střešní tašky hranou nohy při skoku přes ramena 2 stojících mužů
- 13.Přeražení 2 kusů střešních tašek předním kopem obloukem ve výskoku
- 14.Techniky sebeobrany (uvolnění z uchopení)
- 15.Vzor Po-Eun
- 16.Technika nohou ve sparringu
- 17.Roztříštění 2 kusů 3 cm desek kopem v mírném výskoku
- 18.Volný sparring, 1 žák proti 2 protivníkům
- 19.Techniky sebeobrany
- 20.Přeražení 2 kusů 3 cm desek kopem obloukem a obráceným kopem obloukem
- 21.Techniky sebeobrany (obrana proti bodáku a dýce)
- 22.Roztříštění 1 kusu 2 cm desky konečky prstů ploché ruky
- 23.Vzor Choi-Yong
- 24.Roztříštění 2 kusů 3 cm desek při skoku přes 9 osob
- 25.Roztříštění 1 kusu střešní tašky, položené na vrchol, výkrutným kopem ve výskoku
- 26.Roztříštění 2 kusů 3 cm desek zadní stranou pěsti
- 27.Vzor Ul-Ji
- 28.Roztříštění 2 kusů střešních tašek, položených na vrchol, kopem obloukem ve výskoku
- 29.Roztříštění 3 kusů střešních tašek průrazným kopem (přední strana pěsti a chodidlo)
- 30.Vzor Yoo-Sin

31. Roztříštění 1 kusu střešní tašky při skoku přes motocykl

Texty u fotografií od shora dolů: Mnichov (Bavorsko, NSR)

Cairo (Egypt)

Ankara (Turecko)

Kuala Lumpur (Malajsie)

Vzory techniky roztříštění

Samotné roztříštění není Taekwon-do, jak se mnoho lidí mylně domnívá. Skutečným cílem při demonstraci je, dokázat sílu každého úderu ne pouze divákům, ale také žákovi samotnému. Používat triky v technikách roztříštění je jak bláhové, tak i nečestné. Samozřejmě na nevědomého diváka zapůsobí, je-li rozbit kámen, je-li jeden konec podepřen druhou rukou, nebo je-li roztříštěná naříznutá cihla nebo zúžená deska, vysušená v troubě. Ve skutečnosti však takový demonstrátor klame sám sebe.

Vzory speciálních technik

Jejich účelem je demonstrovat schopnost přesně zaútočit na protivníky za překážkou nebo vzdálenější, spíše než dokázat sílu.

Fotografie: Paralelní postoj, široký postoj, dlouhý postoj zepředu a zezadu, krátký postoj zepředu a zezadu.

Důležité: Kvůli zkreslení vzdálenosti, jež je na fotografiích zřejmé, se může zdát úhel chodidel mírně mimo pozici. Žáka proto odkazují spíše na znázornění stop, spíše než na fotografii samotnou.

Vzory

/Tull/

Starodávňý zákon v Orientu byl podobný zákonu Chamurapi "oko za oko, zub za zub", a byl krutě uplatňován, i když byla smrt způsobena náhodně. V tomto prostředí, a protože současný systém volného sparringu nebyl ještě rozvinut, bylo pro žáka válečnických umění nemožné, cvičit nebo zkoušet svou individuální zručnost v útoku nebo obraně proti skutečnému pohybujícímu se protivníkovi. To bránilo individuálnímu rozvoji, dokud cvičenec, nadaný představitel, 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 mnoha základních pohybů v sériích, rozvinutí techniky sparringu, vylepšení pružnosti pohybů, zvládnutí zaujímání nových pozic těla, vypěstování svalstva a kontrolu dýchání, rozvinutí vláčných a hladkých pohybů a získání rytmických pohybů. Také to žákovi umožní osvojit si určité speciální techniky, jež by nemohl získat ani ze základních cvičení, ani ze sparringu. Krátce, vzor může být přirovnán k taktice jednotky nebo ke slovu, je-li základní výcvik pohyb jednotlivého vojáka nebo abeceda. Takže vzor, hlavní trám každého pohybu, je sérií sparringu, zkoušky síly, velkých činů a krásy postavy. I když sparring může pouze naznačit, že protivník je více nebo méně vyspělý, jsou vzory mnohem kritičtějším barometrem při vyhodnocování techniky jednotlivce. Při provádění vzoru by se měly vzít do úvahy následující body:

1. Vzor by měl začínat a končit přesně na tomtéž místě. To ukazuje přesnost předváděcího.
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 této knize.
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.

Všechny vzory v této knize jsou prováděny za předpokladu, že žák má směr obličeje "D" (viz obrázky vzorů).

V Taekwon-do 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 1000e let. A někteří lidé usilují o to, odkázat dobrý duchovní odkaz přicházejícím generacím, a tímto způsobem získávají nesmrtelnost. Je zřejmé, že - 98 -

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 Taekwon-do, jako památku na člověka pozdního 20. století. 24 vzorů reprezentuje 24 hodin, 1 den, nebo celý můj život.

Výklad vzorů

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: 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: Tull je pojmenován po svatém Dan-Gunovi, legendárním ----- zakladateli Koreje v roce 2333 před Kristem. Dan-Gun sestoupil podle pověsti z Nebe.

Do-San: Do-San je pseudonymem korejského vlastence Ahn-Chang-Hoa ----- (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání Koreje a hnutí za nezávislost.

Won-Hyo: Won-Hyo byl významný mnich, který zavedl buddhismus jako ----- formu náboženství v dynastii Silla v roce 686 po Kristu.

Yul-Gok: Yul-Gok je pseudonymem velkého filozofa a učenice Yi-L ----- (1536-1584), přezdívaného "Confucius Koreje". 38 pohybů tohoto vzoru poukazuje na rodiště na 38 stupni zeměpisné šířky a diagram tohoto vzoru znamená "učenec".

Joong-Gun: Je pojmenován po vlastenci Ahn-Joong-Gunovi, který ----- zavraždil Hiro-Bumi-Ita, prvního japonského generálního guvernéra Koreje, jež byl znám jako muž, který hrál hlavní roli při japonsko-korejském splynutí. 32 pohybů symbolizuje jeho věk, kdy byl umučen ve vězení Lui-Shung v roce 1910.

Toi-Gye: Název tohoto tulu je pseudonymem učenice Yi-Hwanga, ----- který žil v 16. století. Je považován za autoritu neoconfucionismu. 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: Tull je pojmenován po bojové skupině mladých ----- aristokratů Hwa-Rang, která vznikla v dynastii Silla začátkem 7. století. Dá se předpokládat, že muži z Hwa-Rang, mnohdy velmi mladí, byli předchůdci japonských samurajů. 29 pohybů se vztahuje k 29. pěchotní divizi, kde se Taekwon-do (resp. bojové umění) rozvinulo do zralosti.

Choong-Moo: Toto je jméno, dané velkému admirálovi Yi Soon-Sinovi ----- z dynastie Yi. Získal si jméno vynálezem ozbrojené válečné lodi Kobuskon 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, ověřené vynuceným zatajením jeho věrnosti králi.

Kwang-Gae: Tull je pojmenován po slavném Gwang-Gae-Toh-Wangovi, ----- 19. králi dynastie Koguryo, který znovu získal všechna ztracená území včetně velké sčasti Mandžuska. Diagram znamená rozšíření a znovunabytí ztraceného území. 39 pohybů znamená první 2 číslice roku 391 po Kristu, rok, kdy nastoupil na trůn.

Po-Eun: Je to pseudonym věrného poddaného Chong-Mong-Chua (1400), ----- který byl slavným básníkem, a jehož slavná báseň "Nebudu sloužit jinému pánovi, i kdybych měl být 100x ukřižován" je známá každému korejci. Byl také průkopníkem v oblasti fyziky. Diagram znamená jeho spolehlivou věrnost králi a vlasti ke konci dynastie Koryo.

Eui-Am: Eui-Am je pseudonym Son-Byong-Hiho, vůdce hnutí za ----- nezávislost Koreje 1. 3. 1919. 40 pohybů připomíná jeho věk, kdy změnil jméno Dong-Hak (orientální vzdělání) na Chondo-Kyo (náboženství Andělská cesta) v roce 1905. Diagram znamená jeho nezkrotného ducha, jenž prokázal, když se věnoval prospěritě své vlasti.

Ge-Baek: Je pojmenován po Ge-Baekovi, významném generálovi v ----- dynastii Baek Je (660 po Kristu). Diagram znamená jeho drsnou a přísnou vojenskou disciplínu.

Choong-Jang: Je to pseudonym, daný generálovi Kim Duk Riangovi, ----- který žil v dynastii Yi ve 14. století. Tento vzor končí útokem levé ruky, jež symbolizuje tragédii jeho smrti ve věku 27 let ve vězení, ještě než mohl dosáhnout plné dospělosti.

Juche: Juche je filozofická myšlenka, že člověk vládne všemu a ----- o všem rozhoduje, jinými slovy myšlenka, že člověk je vládcem světa a svého vlastního osudu. Říká se, že tato myšlenka má svůj původ v hoře Baek-Du, jež symbolizuje ducha korejského lidu. Diagram znamená horu Baek-Du.

Sam-Il: Je to historický údaj z hnutí za nezávislost Koreje, ----- které začalo po celé zemi 1. 3. 1919. 33 pohybů v tomto vzoru znamená 33 vlastenců, kteří toto hnutí plánovali.

Yoo-Sin: Tull je pojmenován po generálovi Kim Yoo Sin, velícím ----- generálovi v dynastii Silla. 68 pohybů připomíná poslední 2 číslice letopočtu 668 po Kristu, kdy byla Korea sjednocena. Pohotovostní postoj znamená meč, tasený spíše na pravou než na levou stranu a symbolizuje Yoo Sinovu chybu, když byl poslušen příkazů svého krále, bojovat s cizími vojsky proti svému vlastnímu národu.

Yon-Gae: Je pojmenován po slavném generálovi v dynastii Koryo, ----- Yon-Gae-Somoon. 49 pohybů znamená poslední 2 číslice letopočtu 649 po Kristu, kdy přinutil dynastii Tang opustit Koreu po rozdrčení téměř 300 000 jejich vojáků u Ansu Sung.

Choi-Yong: Je pojmenován po generálovi Choi-Yongovi, ministerském ----- předsedovi a veliteli ozbrojených sil v dynastii Koryo ve 14. století. Choi-Yong byl velmi vážený pro svou oddanost, vlastenectví a pokoru. Byl popraven svými podřízenými veliteli, jež vedl generál Yi Sung Gae, který se později stal prvním králem dynastie Yi.

Ul-Ji: Tento tull je pojmenován po generálovi Ul-Ji Moon Dokovi, ----- který úspěšně bránil Koreu proti invazi téměř miliónu vojáků dynastie Tang, vedených Yang-Jeem v roce 612 po Kristu. Ul-Ji používal taktiku partyzánů, úder a ústup, jež zdecimovala velké množství ozbrojených sil. Diagram tullu, , znamená jeho příjmení. 42 pohybů značí věk, ve kterém autor Taekwon-do navrhoval vzor.

Moon-Moo: Vzdává čest 30. králi dynastie Silla. Jeho tělo bylo ----- pohřbeno blízko Dae Wang Am (Velká královská skála). Podle jeho vůle bylo jeho tělo uloženo do moře; " , kde moje duše bude navždy bránit mou zem proti japoncům.". Říká se, že Sok Gul Am (Kamenná jeskyně) byla vybudována, aby střežila jeho hrob. Sok Gul Am je pěkný příklad kultury dynastie Silla. 61 pohybů v tomto vzoru symbolizuje poslední 2 číslice letopočtu 661 po Kristu, kdy Moon-Moo nastoupil na trůn.

So-San: Je to pseudonym velkého mnicha Choi Hyong Ung (1520-1604) ----- v dynastii Yi. 72 pohybů připomíná jeho věk, kdy s pomocí svého žáka Sa Myung Dang organizoval armádu mnichů - vojáků. Tito vojáci - mniši pomohli odrazit japonské piráty, kteří v roce 1592 zaplavili většinu korejského poloostrova.

Se-Jong: Je pojmenován podle největšího korejského krále Se-Jong, ----- který v roce 1443 vynalezl korejskou abecedu a byl také významný meteorolog. Diagram tullu znamená krále, 24 pohybů připomíná 24 písmen korejské abecedy.

Tong-Il: Znamená rozhodnutí o sjednocení Koreje, jež je od roku ----- 1945 rozdělena. Diagram symbolizuje jednotnou rasu.

Protože každý vzor má blízký vztah k základnímu cvičení, měl by žák cvičit vzory podle následovného rozdělení, aby dosáhl maximálních výsledků s nejmenším úsilím:

Název Tullu Stupeň Stupeň pásu

Chon-Ji 8.gup žlutý

Dan-Gun 7.gup žlutý/zelený

Do-San 6.gup zelený

Won-Hyo 5.gup zelený/modrý

Yul-Gok 4.gup modrý

Joong-Gun 3.gup modrý/červený

Toi-Gye 2.gup červený

Hwa-Rang 1.kup červený/černý

Choong-Moo 1.Dan černý

Kwang-Gae,

Po-Eun,

Ge-Baek 2.Dan černý

Eui-Am,

Choong-Jang,

Juche 3.Dan černý

Sam-Il,

Yoo-Sin,

Choi-Yong 4.Dan černý

Yon-Gae,

Ul-Ji,

Moon-Moo 5.Dan černý

So-San,

Se-Jong 6.Dan černý

Tong-II 7.Dan černý

Sparring

/Matsogi/

Sparring 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 nástrojů pro útok a blok, zkoušku vlastních dovedností a schopností, a pro naučení se jiným pohybům, které se mohou obtížně získat ze vzoru nebo základního výcviku.

Systém sparringu /Matsogi Jedo/

Sparring je rozdělen na předem dohodnutý, polo-volný a volný, techniku nohou, modelový sparring a předem dohodnutý volný sparring s následujícími podkategoriemi:

Sparring - předem dohodnutý - 3 kroky - sám

- se společníkem

- 2 kroky

- 1 krok

Sparring - polo-volný

Sparring - volný - 1x1

- 1x2

- 2x2

- ostatní kombinace

Sparring - technika nohou

Sparring - model

Sparring - předem dohodnutý volný - 1x1

- 1x2

- ostatní kombinace

Techniky sebeobrany

/Hosin Sool/

Tyto techniky nejsou pouze tím nejzajímavějším v Taekwon-do, ale jsou také nejvyspělejší. Jsou v každém smyslu pro praktickou sebeobranu. Tyto techniky jsou logickým použitím různých pohybů, jež jsou získány ze vzorů, sparringu a základních pohybů 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.

Text pod fotografií: Generál Choi dává specifické instrukce o každém pohybu pro fotografie, jež mají být využity v této encyklopedii.

Modelový sparring /Mobum Matsogi/

Základním účelem tohoto sparringu je ukázat divákovi hbitost a zručnost demonstrátora a fyzické použití každého jednotlivého pohybu. Toto je běžně dosaženo opakováním stejného pohybu pomalu. Úlohou protivníka při demonstraci je poskytnout přesný cíl, proti kterému demonstrátor jedná. Vzdálenost mezi účastníky může být volně upravena demonstrátorem a protivník provádí pouze 1 úder, jež je předem domluven, během každé ukázky.

Y

Směrový diadram: A B

X

X: Levý dlouhý postoj (s levou nohou vpředu) s dolním blokem předloktím

Y:Paralelní vyčkávací postoj

X:Pravý dlouhý postoj, střední úder

Y:Pravý dlouhý postoj, blok přední stranou předloktí

Y:Pravý krátký postoj (pravá noha vpředu), boční výpad loktem v klouzavém pohybu

Y:Boční zadní úder zadní stranou pěsti při zachování stejného postoje

Y:Boční průrazný kop (levou nohou) při výskoku s uskočením k B

X:Pravý dlouhý postoj, vysoký úder

Y:Levý bojový postoj (levá noha vzadu), vnitřní blok pravým předloktím, bojový postoj = dwitball sogi

Y:Vysoký úder středním kloubem pravé pěsti při zachování stejného postoje

Y:Nízký úder levou pěstí při současném zaujmutí pravého dlouhého postoje klouzáním pravé nohy

Y:Důrazný přední kop ve výskoku pravou nohou při uskočení k B

X:Široký postoj, vysoký boční úder hranou pravé ruky

Y:Široký postoj, blok tlačení dlaní, pohyb levé nohy k A

Y:Střední úder pravou pěstí při zachování stejného postoje

Y:Vysoký úder levou pěstí při zachování stejného postoje

Y:Hákový kop pravou nohou v otočce (tvar háku)

X:Pravý dlouhý postoj, střední lícni úder

Y:Střední kop levou nohou ve tvaru háku (spíše blokovací)

Y:Pokrčená levá noha před pravou nohou

Y:Vysoký kop po oblouku bříškem pravé nohy

Y:Nízký přední kop bříškem pravé nohy

Y:Boční úder zadní stranou pěsti při současném zaujmutí X-postoje skokem

X:Pravý dlouhý postoj, vysoký úder

Y:Zastavení úderu středním předním kopem levou nohou

Y:Pokrčená levá noha k pravé noze

Y:Střední boční průrazný kop pravou nohou

Y:Vysoký boční průrazný kop pravou nohou

X:X-postoj, vysoký boční úder zadní stranou pěsti (dung joomuk)

Y:Střední boční průrazný kop pravou nohou

Y:Pokrčení pravé nohy před levou nohou

Y:Střední kop po oblouku levým nártem

Y:Vysoký kop po oblouku v otočce pravou nohou

X:Pravý dlouhý postoj, střední úder

Y:Střední kop po oblouku levou nohou

Y:Střední boční průrazný kop levou nohou

Y:Vysoký boční průrazný kop levou nohou

Y:Pokrčení levé nohy před pravou

Y:Hákový kop v otočce ve výskoku pravou nohou (ve tvaru háku)

X:Nízký přední důrazný kop pravou nohou

Y:Zastavení kopu bočním kopem levou nohou

Y:Vysoký boční průrazný kop levou nohou

Y:Pokrčení levé nohy k pravé noze, zaujme se pokrčením vyčkávací postoj čelem k B

Y:Střední zadní průrazný kop pravou nohou

Y:X-postoj, vysoký boční úder hranou pravé ruky drtivým pohybem

X:Dlouhý postoj, střední úder pravou pěstí

Y:Přední kop zespoda levou nohou (ap chagi švihem)

Y:Pokrčení levé nohy za pravou nohu

Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku

Y:Opět boční průrazný kop ve výskoku pravou nohou

X:Střední boční průrazný kop pravou nohou

Y:Střední vnější půlkruhový kop (naerryo chagi) levou nohou

Y:Vysoký boční průrazný kop levou nohou

Y:Pokrčení levé nohy k pravé nohy

Y:Kop po oblouku pravou nohou ve výskoku

Y:Kop po oblouku v otočce ve výskoku bříškem levé nohy

X:Střední boční průrazný kop pravou nohou

Y:Střední vnější hákový kop pravou nohou (ve tvaru háku)

Y:Střední boční průrazný kop pravou nohou

Y:Pokrčení pravé nohy za levou nohu

Y:Kop po oblouku v otočce ve výskoku bříškem pravé nohy

X:Útočník X se snaží napadnout demonstrátora bez určité techniky

Y:Přední úder pravou pěstí ve výskoku

Y:Nízký úder opět pravou pěstí ve výskoku

Y:Dopad na stejné místo při současném zaujmutí těsného postoje

Y:Boční přímý kop pravou nohou ve výskoku při uskočení k B (odskočení doprava levou nohou se současným kopem pravou nohou)

X:Pravý krátký postoj, střední opačný úder

Y:Střední půlkruhový kop pravou nohou

Y:Střední výkrutný kop pravou nohou (bituro chagi)

Y:Střední boční průrazný kop opět pravou nohou

Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku s odskočením k D

Y:Úder směrem dolů zadní stranou pravé pěsti ve výskoku a potom postoj X

X:Pravý dlouhý postoj, střední úder pravou pěstí
Y:Střední hákový kop pravou nohou (ve tvaru háku)
Y:Boční průrazný kop pravou nohou s přiskokem
Y:Pokrčení pravé nohy k levé noze
Y:Vertikální kop ve výsk. opačnou hranou pravé nohy (sevo chagi)

X:Vysoký kop po oblouku v otočce pravou nohou
Y:Široký postoj, dvojitý přímý blok hranou ruky k X
Y:Vnitřní vertikální kop hranou pravé nohy (pakuro chagi)
Y:Pokrčení pravé nohy pro zaujmutí levého bojového postoje
Y:Vysoký kop po oblouku v otočce levou nohou
Y:Pravý krátký postoj,boční úder hranou levé ruky drtícím pohybem

X:Pravý dlouhý postoj, vysoký výpad konečky prstů ploché ruky
Y:Široký postoj směrem k X, přitom se provádí blok ve tvaru W hranou ruky
Y:Boční úder levou pěstí ve výskoku
Y:Opět boční úder stejnou pěstí ve výskoku
Y:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou
Y:Dopad k A, zaujmutí paralelního postoje směrem k X

X:Střední boční průrazný kop pravou nohou
Y:Uskočení k B, zaujmutí levého bojového postoje
Y:Trojí boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku
Y:Dopad k A, zaujmutí levého bojového postoje
Y:Trojí kop po oblouku pravou nohou ve výskoku a potom dopad k A a zaujmutí levého krátkého postoje

Použití vzorů

Při demonstraci se obvykle opakuje stejný vzor proti pohybujícímu se protivníkovi, aby si diváci uvědomili jejich účel a význam. Například vzor Eui-Am.

C Demonstrátor začíná vyčkávacím

A X B

D postojem z A obličejem k D.

Texty pod fotografiemi: Demonstrátor stojí směrem k protivníkům.

Demonstrátor eliminoval všechny svoje protivníky. Taekwon-do čínským písmem.

Předem dohodnutý volný sparring /Yaksok Javu Matsogi/

Toto je simulovaný volný sparring. To znamená, že účastníci cvičí podle připraveného scénáře, jež jim umožňuje zručně předvést širokou rozmanitost technik, bez obav ze zranění. Předem dohodnutý volný sparring je působivý a užitečný pro představení stylu Taekwon-do obecně. Je proto ideální pro demonstrace.

C

Směrový diagram: A B

D

Sada číslo 1

Vyčkávací postoj

X:Pravý krátký postoj směrem k B

Y:Levý bojový postoj směrem k A

a)X:Posouvání k A při zachování stejného postoje

Y:Široký postoj směrem k C pohybem levé nohy k A

b)X:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku, dopadnutí k B, zaujmutí levého krátkého postoje

Y:Uskočení k B pohybem ve výskoku, točení ve směru hodinových ručiček

c)X:Pravý krátký postoj směrem k B

Y:Levý krátký postoj směrem k A

d)Y:Boční úder hranou pravé ruky ve výskoku, dopad k A, zaujmutí širokého postoje

X:Těsný p., boč. před.blok vnitř. předlokt., přitažení pr. nohy

e)X:Kop po oblouku v otočce prav. nohou ve výsk. s uskočením k A Y:Posunutí k B při zachování stejného postoje

f)X:Levý krátký postoj směrem k B

Y:Pravý bojový postoj směrem k A pohybem pravé nohy k B

g)X:Přiskočení k B, otočení ve směru hodinových ručiček, potom krátký postoj směrem k A

Y:Hákový kop v otočce pravou nohou (ve tvaru háku), potom pravý bojový postoj směrem k B

h)Y:X-postoj, úder hranou pravé ruky

X:Je napaden krk

i)Y:Vysoký boční úder zadní stranou pravé pěsti při uskočení k C

X:Uskočení k D klouzavým pohybem, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k C

j)X:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou

Y:Levý dlouhý postoj, přímý dvojitý blok hranou ruky k A

k)Y:Nízký úder v posuvném pohybu při zachování levého dlouhého postoje

X:Jsou napadena žebra

l)X:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou při odskočení k A, potom pravý krátký postoj směrem k B

Y:Levý krátký postoj směrem k A pohybem levé nohy k B

m)Y:Střední boční průrazný kop s přískokem

X:Posunutí k A při zachování stejného postoje

n)Y:Následovně vysoký boční bodavý kop s přískokem stejnou nohou

X:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

o)X:Sklouznutí k A, zaujmutí pravého bojového postoje směrem k B

Y:Pokrčení pravé nohy k B, zaujmutí pravého bojového postoje směrem k A

p)X:Vertikální kop hranou pravé nohy ve výskoku, potom levý krátký postoj směrem k B

Y:Pohyb levé nohy k B, zaujmutí levého krátkého postoje k A

q)X:Vysoký kop po oblouku pravým nártem, potom těsný postoj

Y:Je atakován obličej

r)Y:Přední kop ve výskoku při uskočení k B, potom levý krátký postoj

X:Pohyb levé nohy dozadu

s)X:Hákový kop v otočce pravou nohou, potom levý krátký postoj

Y:Levý krátký postoj směrem k A

t)Y:Úder seshora zadní stranou levé paty, levý krátký postoj

X:Levý dlouhý postoj, stoupající blok zdvojenou dlaní

u)Y:Levý krátký postoj směrem k A

v)Y:Přední úder a následný nízký úder ve výskoku pravou pěstí

X:Je atakována spodní část obličeje a plexus solaris

w)X:Levý bojový postoj, střední úder kloubem pravé pěsti

Y:Střední kop po oblouku pravým nártem ve výskoku, odskok k B

Sada číslo 2

Vyčkávací postoj

X:Pravý bojový postoj směrem k B

Y:Levý krátký postoj směrem k A

a)X:Sklouznutí k A, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k B

Y:Pohyb levou nohou k A, zaujmutí pravého bojového postoje směrem k A

b)Y:Kop pravou nohou v mírném výskoku v otočce o 180 stupňů

X:Posunutí k A, zachování stejného postoje

c)X:Boční úder pravou pěstí ve výskoku

Y:Kop po oblouku v otočce ve výskoku levou nohou

d)X:Pravý krátký postoj

Y:Široký postoj

e)Y:Sklouznutí k A, zaujmutí pravého krátkého postoje

X:Levý bojový postoj, pohyb levé nohy k A

f)X:Střední výkrutný kop bříškem pravé nohy

Y:Je atakován plexus solaris

g)X:Pokrčení pravé nohy k B, zaujmutí pravého bojového postoje směrem k A

h)Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku, potom doskok k A, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k A

X:Přiskočení k B, zaujmutí krátkého levého postoje směrem k A

i)Y:Zadní průrazný kop pravou nohou

X: Při přibližování je atakován plexus solaris

j)X:Přiskočení k B

Y:Vysoký kop po oblouku v otočce levou nohou

k)X:Pravý krátký postoj směrem k A

Y:Pravý bojový postoj směrem k B

l)Y:Levý krátký postoj směrem k A

X:Široký postoj směrem k C, pohyb levou nohou k A

m)Y:Hákový kop v otočce ve výskoku pravou nohou

X:Posunutí k B, zachování stejného postoje

n)X:Dvojitý kop po oblouku ve výskoku pravou nohou

Y:Je atakován plexus solaris

o)Y:Vertikální kop hranou levé nohy ve výskoku, potom pravý krátký postoj

X:Sklouznutí k C, zaujmutí levého bojového postoje k D

p)X:Vysoký boční úder zadní stranou pěsti a následovný boční úder hranou ruky ve výskoku

Y:Je atakován spánek a krk

q)X:Levý krátký postoj směrem k D

Y:Levý bojový postoj směrem k C

r)Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku při odskočení k A a potom levý krátký postoj směrem k B

X:Levý dlouhý postoj směrem k A

s)X:Přední kop pravou nohou ve výskoku při odskočení k B

Y:Levý bojový postoj směrem k B, přitažení pravé nohy (velmi krátký postoj)

Poznámka: Abychom poskytli lepší pohled na techniky, jsou fotografie zabírané z různých úhlů.

Sada číslo 3

Vyčkávací postoj

X:Pravý krátký postoj směrem k B

Y:Pravý krátký postoj směrem k A

a)Y:Dvojitý boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku

X:Posunutí k A, zachování stejného postoje

b)X:Kop v mírném výskoku 360 stupňů pravou nohou, potom pravý krátký postoj

Y:Skloznutí k B, zaujmutí pravého bojového postoje směrem k A

c)X:Levý krátký postoj směrem k B

Y:Levý krátký postoj směrem k A

d)X:Kop po oblouku v otočce bříškem levé nohy ve výskoku, potom krátký pravý postoj směrem k B

Y:Přiskočení k B, otočení proti směru hodinových ručiček, zaujmutí pravého dlouhého postoje směrem k A

e)X:Střední boční průrazný kop levou nohou, potom široký postoj směrem k D

Y:Pravý bojový postoj, blok oběma dlaněmi směrem dolů, přitažení levé nohy (velmi krátký postoj)

f)Y:Střední boční průrazný kop pravou nohou

X:Přiskočení k A, otočení proti směru hodinových ručiček

g)Y:Kop směrem dolů pravou nohou, potom levý krátký postoj k A

X:Posunutí k A, zachování stejného postoje

h)X:Pravý krátký postoj směrem k D

Y:Pravý krátký postoj směrem k A

i)X:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou

Y:Přiskočení k B, otočení ve směru hodinových ručiček

j)X:Pravý krátký postoj směrem k A

Y:Levý krátký postoj směrem k B

k)X:Vertikální kop obrácenou hranou pravé nohy ve výskoku

Y:Skloznutí k D, zaujmutí pravého bojového postoje

l)X:Pravý krátký postoj směrem k D

Y:Pravý bojový postoj směrem k C

m)Y:Vysoký kop po oblouku v otočce ve výskoku zadní stranou pravé paty

X:Levý X-postoj, zdvojený přímý blok předloktím

n)X:Nízký úder pravou pěstí, zachování stejného postoje

Y:Jsou atakována žebra

o)X:Přiskočení k B

Y:Boční úder hranou pravé ruky při skoku k A

p)X:Pravý krátký postoj směrem k A

Y:Levý krátký směrem k B

Fotografováno od B

q)Y:Dvojitý boční úder hranou pravé ruky ve výskoku

X:Je atakována krční tepna

r)X:Široký postoj směrem k C, sklouznutí pravou nohou

Y:Pravý dlouhý postoj pohybem levé nohy

s)X:Dvojitý boční úder levou pěstí ve výskoku

Y:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

t)X:Pravý krátký postoj směrem k A

Y:Pravý bojový postoj směrem k B

u)Y:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou při odskočení k A

X:Široký postoj směrem k C, sklouznutí pravou nohou

v)X:Pravý bojový postoj směrem k A, přitažení levé nohy

Y:Levý krátký postoj směrem k B

w)Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku

X:Polokruhovitý kop levou nohou ve výskoku

Fotografováno od B

x)X:Pravý krátký postoj směrem k A

Y:Levý krátký postoj směrem k B

y)X:Levý dlouhý postoj, vysoký úder pravou pěstí

Y:Pravý dlouhý postoj, boční blok hranou ruky

Scénář pro 1:2 /X:XY/

Sada číslo 1

Vyčkávací postoj

X:Paralelní postoj směrem k B

Y:Pravý krátký postoj směrem k X

Z:Pravý bojový postoj směrem k X

a)Y:Pravý dlouhý postoj, vysoký úder pravou pěstí

X:Paralelní postoj, přední blok levým vnějším předloktím

b)X:Nízký úder pravou pěstí při zaujímání levého dlouhého postoje, pohyb levé nohy k B

Y:Je atakován plexus solaris

c)Z:Střední boční průrazný kop pravou nohou

X:Polokruhovitý kop levou nohou

- d)X:Boční průrazný kop levou nohou
Z:Je atakováno podpaží
- e)X:Vertikální kop hranou levé nohy
Y:Sklouznutí k A, zaujmutí levého krátkého postoje
- f)X:Vysoký boční úder zadní stranou levé pěsti při zaujímání levého X-postoje skokem
Y:Sklouznutí k BC, zaujmutí levého krátkého postoje
- g)X:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou, potom pravý krátký postoj směrem k D
Y:Přiskočení k D, otočení ve směru hodinových ručiček pro vytvoření levého krátkého postoje směrem k C
Z:Sklouznutí k A, zaujmutí levého bojového postoje směrem k C
- h)X:Hákový kop v otočce ve výskoku pravou nohou, následovaný kopem po oblouku, pak pravý krátký postoj
Y:Posunutí k AD při zachování stejného postoje
Z:Posunutí k BD při zachování stejného postoje
- i)X:Kop dvěma směry (výkrutný, boční), potom skok k C, zaujmutí pravého krátkého postoje směrem k D
Y:Posunutí k B, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k X
Z:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)
- j)X:Paralelní postoj, paralelní blok vnějším předloktím
Y:Úder hranou levé ruky v mírném výskoku
Z:Střední kop po oblouku levou nohou ve výskoku
- k)X:Horizontální úder hranou obou ruk ve výskoku
Y:Sklouznutí k B
Z:Sklouznutí k A
- l)X:Pravý bojový postoj
Y:Pravý krátký postoj
Z:Pravý bojový postoj
- m)X:Kop po oblouku pravou nohou, potom pravý krátký postoj směrem k A
Y:Posunutí k A, zaujmutí levého krátkého postoje
Z:Posunutí k B, zaujmutí levého krátkého postoje
- n)Z:Kop po oblouku v otočce pravou nohou
Y:Kop po oblouku pravou nohou ve výskoku
X:Široký postoj a paralelní blok vnitřním předloktím, pohyb pravou nohou
- o)Z:Boční kop ve výskoku při odskočení k AC
X:Kop po oblouku v otočce pravou nohou
Y:Sklouznutí k AD
- p)Y:Levý krátký postoj
X:Pravý krátký postoj
- q)X:Střední výkrutný kop pravou nohou, následuje kop po oblouku stejnou nohou
Z:Je atakován plexus solaris, zatímco provádí přední úder obrácenou hranou levé ruky
Y:Je atakována spodní část obličeje (philtrum), zatímco provádí boční úder hranou pravé ruky
- r)Z:Sklouznutí k B, zaujmutí pravého krátkého postoje
- s)X:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou, potom levý krátký postoj směrem k B
Z:Přiskočení k B, točení ve směru hodinových ručiček pro zaujmutí krátkého pravého postoje
- t)Y:Úder pravou nohou ve výskoku při otáčení o 180 stupňů, potom levý krátký postoj

X:Hákový kop ve výskoku pravou nohou, potom levý krátký postoj směrem k D

u)X:Přední kop levou nohou ve výskoku, potom levý krátký postoj směrem k D

Z:Je atakován plexus solaris

v)X:Boční úder ve výskoku tvaru U, potom pravý krátký postoj směrem k D

Z:Je atakován plexus solaris

Y:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

w)Y:Kop po oblouku pravou nohou ve výskoku

Z:Boční kop pravou nohou ve výskoku

X:Sklouznutí k C, zaujmutí pravého krátkého postoje směrem k D

Sada číslo 2

Vyčkávací postoj

X:Levý dlouhý postoj směrem k A

Y:Levý bojový postoj směrem k B

Z:Pravý krátký postoj směrem k B

a)Z:Střední boční průrazný kop levou nohou, potom levý krátký postoj směrem k B

X:Levý dlouhý postoj, levý dvojitý blok předloktím

b)Y:Nízký přední kop levou nohou

X:Nízký blok hranou pravé ruky

c)X:Kop po oblouku pravou nohou, potom pravý krátký postoj k AD

Z:Přiskočení k B, zaujmutí pravého krátkého postoje k X

Y:Přiskočení k C, zaujmutí levého krátkého postoje

d)Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku

Z:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou

Y:Přiskočení k BC, zachování pravého krátkého postoje k AD

e)X:Dvojitý úder pravou pěstí ve výskoku, potom těsný postoj

Y:Přiskočení k BC, točení proti směru hodinových ručiček pro zaujmutí pravého krátkého postoje směrem k X

Z:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

f)Z:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku při odskočení k D, potom levý krátký postoj

X:Sklouznutí k B, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k X

g)X:Střední výkrutný kop pravou nohou, potom levý krátký postoj směrem k C

Y:Sklouznutí k C, zaujmutí levého bojového postoje směrem k X

Z:Změna na pravý krátký postoj směrem k X

h)X:Vertikální kop hranou pravé nohy ve výskoku, potom levý - 123 -

krátký postoj směrem k D

Z:Pravý bojový postoj směrem k X, přitažení levé nohy

i)X:Boční průrazný kop obouma nohama při pevném uchopení ramena

Y:Je atakován hrudník a plexus solaris

j)X:Boční úder hranou pravé ruky ve výskoku při odskočení k B, a potom levý krátký postoj směrem k A

Z:Je atakován nosní můstek

k)X:Střední výkrutný kop obouma nohama ve výskoku, potom široký postoj směrem k A

Y:Je atakován plexus solaris
Z:Skrounutí k B, zaujmutí pravého bojového postoje

l)Y:Boční průrazný kop pravou nohou ve výskoku, potom levý krátký postoj směrem k X
Z:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou a potom levý krátký postoj směrem k X
X:Blok ve tvaru W hranou ruky při zachování širokého postoje směrem k A

m)X:Vertikální kop obrácenou hranou pravé nohy ve výskoku, potom pravý dlouhý vyčkávací postoj směrem k BD
Z:Je atakován plexus solaris
Y:Přiskočení k BC, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k X

n)X:Úder patou pravé nohy seshora, potom pravý bojový postoj
Y:Je atakována lopatka
Z:Skrounutí k B, zaujmutí pravého bojového postoje k X

o)X:Pravý boční výpad loktem k B při zaujmutí pravého krátkého postoje směrem k A klouzavým pohybem
Z:Skrounutí k BC, zaujmutí levého krátkého postoje
Y:Přiskočení k C, zaujmutí levého krátkého postoje

p)X:Zadní průrazný kop levou nohou, potom její pokračování k B
Z:Je atakován plexus solaris
Y:Přiskočení k A, zaujmutí širokého postoje směrem k C

q)Z:Kop po oblouku v otočce ve výskoku pravou nohou, potom levý krátký postoj směrem k A
Y:Střední kop po oblouku ve výskoku levou nohou a potom levý krátký postoj směrem k B
X:Paralelní blok vnějším předloktím při zaujmutí levého dlouhého postoje pohybem pravé nohy k C

r)X:Horizontální úder hranami obou rukou při zaujmutí těsného postoje přitažením pravé nohy
Y:Skrounutí k A, zaujmutí levého bojového postoje
Z:Posunutí k B, zachování stejného postoje

s)Y:Boční úder hranou pravé ruky ve výskoku a potom levý krátký postoj
Z:Boční úder hranou pravé ruky ve výskoku a potom levý krátký postoj
X:Přiskočení k A, točení proti směru hodinových ručiček pro zaujmutí pravého krátkého postoje

t)X:Přední úder a následný nízký úder pravou pěstí ve výskoku
Y:Skrounutí k BC při zachování stejného postoje
Z:Je atakován plexus solaris

u)X:Kop po oblouku levým nártem ve výskoku a potom levý krátký postoj
Y:Skrounutí k A, točení po směru hodinových ručiček pro zaujmutí pravého bojového postoje
Z:Pravý krátký postoj, pohyb pravé nohy k B

v)Z:Boční kop pravou nohou ve výskoku, potom levý krátký postoj
Y:Střední boční přední kop levou nohou, potom levý krátký postoj
X:Skrounutí k BD, zaujmutí levého bojového postoje směrem k C, a potom levý dlouhý postoj k AC pohybem pravé nohy

w)Y:Boční úder hranou pravé ruky ve výskoku
X:Přiskočení k AC, zaujmutí levého krátkého postoje směrem k D
Z:Levý krátký postoj směrem k X pohybem pravé nohy

x)X:Kop dvěma směry (přední, zadní)
Y:Je atakován plexus solaris
Z:Je atakován plexus solaris

Příklady technik sebeobraný /Hosin Sool Kyon Bon/

Y:Boční úder zadní stranou pravé pěsti

X:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

Y:Široký postoj, výpad zadní stranou lokte, pohyb pravé nohy

X:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

Y:Vertikální kop obrácenou hranou pravé nohy a potom stlačování obličeje stejnou nohou při současném šubnutí protivníkovou levou paží

X:Padá k zemi

X:Držení okolo pasu zepředu

Y:Zkroucení obličeje proti směru hodinových ručiček obouma rukama a potom přední úder zadní stranou pravé pěsti při odskočení od protivníka

X:Uchopení okolo pasu zezadu

Y:Dupnutí na pravý nárt pravou patou a potom kop po oblouku v otočce levou nohou při odskoku

X:Náhlé uchopení za obě ramena oběma rukama zepředu

Y:Přední kop pravým kolenem a potom vysoký boční průrazný kop pravou nohou

X:Náhlé uchopení kabelky pravou rukou

Y:Střední kop po oblouku a potom vysoký kop po oblouku v otočce pravou nohou

X:Náhlé uchopení obou ruk zepředu

Y:Přední kop pravým nártem

Y:Levý bojový postoj, vysoký úder středním kloubem pravé pěsti

X:Je atakována spodní část obličeje (philtrum)

Y:Vertikální kop hranou levé nohy při odskočení dozadu

X:Je atakován obličej

X:Opření pravou rukou o rameno

Y:Střední výkrutný kop levým kolenem

Y:Pokrčení levé nohy k B

Y:Střední kop po oblouku pravou nohou při odskoku od protivníka

X:Je atakován spánek

X:Náhlé uchopení pravé ruky obouma rukama

Y:Pravý dlouhý postoj, úder horní částí levého lokte, pohyb levou - 127 - nohou, potom vysoký výpad konečky prstů ploché ruky při odskoku pryč

X:Náhlé uchopení pravého zápěstí levou rukou

Y:Odtlačovací kop a následně střední boční průrazný kop pravou nohou

X:Náhlé uchopení pravé paže pravou rukou

Y:Levý dlouhý postoj, přední úder pravým loktem a potom náhlý přední kop ve výskoku při odskočení dozadu

X:Uchopení obou rukou zezadu

Y:Zadní průrazný kop pravou nohou, potom pravý X-postoj a boční úder zadní stranou pravé pěsti v točivém pohybu

X:Držení kolem pasu pravou rukou zezadu

Y:Široký postoj, výpad zadní stranou levého lokte, pohyb levou nohou

Y:Boční průrazný kop levou nohou při odskoku

Y:Doskok a zaujmutí krátkého pravého postoje směrem k X

X:Levý dlouhý postoj směrem k Y pohybem pravé nohy

Y:Levý X-postoj, vysoký boční úder zadní stranou levé pěsti při zhrounutí

Poznámky: Upozorňujeme na část technik sebeobrany ve svazku č. 14 této encyklopedie, pokud se týče techniky osvobození se, způsobů přerážení, obrany proti ozbrojenému protivníkovi, technik vrhání se a padání.

Složení (kompozice) Taekwon-do

/Taekwon-do Goosong/

Taekwon-do se skládá ze základních pohybů, vzorů, pohrávání si s myšlenkami, sparringu a technik sebeobrany, jež jsou tak těsně spjaty, že je nemožné, oddělit jednu fázi výuky od druhé. Základní pohyby jsou nutné pro sparring a vzory, zatímco jak vzory, tak i sparring, jsou nepostradatelné pro dokonalost základních pohybů. Pro ilustraci, člověku se může zdát obtížné, rozlišit začátek cyklu od konce. Ve skutečnosti zde není ani začátku, ani konce. Žák zjistí, že se bude muset opět a opět vrátet k začátečním základním pohybům, aby zdokonalil svoji vyspělou techniku sparringu a sebeobrany. Každý základní pohyb představuje v mnoha případech útok nebo obranu proti určité cílové oblasti, nebo určité jednání imaginárního protivníka nebo protivníků. Je nutno se naučit tolik základních pohybů, kolik je jen možno, a dovést je do úplné dokonalosti tak, že žák může čelit každé situaci ve skutečném boji se sebedůvěrou. Vzor žáka ve skutečnosti uvádí do hypotetické situace, kde musí sám použít pro obranu proti několika protivníkům pohyby protiútoků a útoku. Díky neustálému procvičování těchto vzorů se útok a obrana stanou podmíněným reflexem. Síla a přesnost musí být vyvinuta do tak vysokého stupně, že je zapotřebí pouze jednotlivého úderu k zastavení protivníka tak, že žák může změnit postoj a zaútočit na dalšího protivníka nebo ho zablokovat. Vzory se od sebe liší, aby bylo možno vyvinout reakci na měnící se okolnosti. Jakmile jsou jednou základní vzory zvládnuty, může žák začít fyzicky používat zručnost, získanou ze základních pohybů a vzorů, pro sparring proti skutečně se pohybujícím protivníkům. Současně se sparringem musí žák začít rozvíjet své tělo a utužovat prostředky pro útok a blokování, aby byl při skutečném boji schopen způsobit maximální škodu. Jakmile se žák jednou věnuje základním pohybům, vzorům, sparringu a myšlení, nastává pro něj čas, aby si vyzkoušel svou koordinaci, rychlost, vyrovnanost a soustředění proti spontánním útokům, t. j. sebeobranu. Žák zjistí, že se neustále vrací k základním pohybům, i když dosáhl nejvyššího možného stupně dokonalosti v technice sebeobrany. Stejně jako u vojenského výcviku sleduje Taekwon-do určitou souběžnost:

1. Základní pohyby = individuální základní vojenský výcvik.
2. Myšlenky = údržba výstroje.
3. Vzory = taktika čety.
4. Sparring = polní výcvik v simulovaných podmínkách.
5. Sebeobrana = skutečný boj.

Obrázek: Taekwon-do, umění sebeobrany.

Cyklus Taekwon-do (Soonhwan-do)

Texty pod fotografiemi: Horní: Vlajka Mezinár. Feder. Taekwon-do.

Dolní: Plaketa uznání (má tvar želvy, která symbolizuje dlouhověkost; 6 barev reprezentuje barvy pásů. Fotografie: Celoživotní členská průkazka zepředu, zezadu.

Identifikační odznaky: Držitel žákovského stupně.

Držitel černého pásu.

O autorovi

Jako jeden z nejbližších spolupracovníků autora, a protože jsem se tomuto umění naučil od něho během našeho uvěznění při japonské okupaci, mohu být hoden toho, abych psal o jeho životě. Nejdříve ze všeho musí být o autorovi řečeno, že se tomuto umění věnoval tak, že člověk, jeho život a jeho práce, jsou jedno. Objevil a až k dnešku rozvinul málo známé starověké umění během dlouhých let vytrvalého a nadšeného používání a pevného rozhodnutí. Jestliže dnes Taekwon-do získalo mezinárodní status, stalo se to díky neúnavné snaze jednoho člověka - otce moderního Taekwon-do. Generál Choi Hong Hi se narodil v drsné a nevlídné krajině Hwa Dae v distriktu Myong Chun, jež je nyní v Severní Koreji. Ve svém mládí byl slabý a neduživý, neustálý zdroj starostí pro své rodiče. Avšak i ve svém mladém věku projevil budoucí generál silného a nezávislého ducha. Ve věku 12 let byl vyloučen ze školy, protože agitoval proti japonským úřadům, které v této době Koreu ovládaly. To byl začátek dlouhé spolupráce se Studentským hnutím za nezávislost, Kwang Ju. Po vyloučení ze školy, poslal otec malého Choie studovat kaligrafii pod vedením jednoho z nejslavnějších učitelů v Koreji mr. Han Il Donga. Han kromě toho, že byl velmi zručný v kaligrafii, byl také mistrem Tae Kwon, starověkého korejského boje nohou. Učitel, který byl znepokojen slabou fyzickou kondicí svého žáka, jej začal učit drsnému cvičení Tae Kwon, aby mu pomohl zdokonalit tělo. V roce 1937 byl Choi poslán do Japonska, aby tam získal další vzdělání. Krátce před odjezdem měl však mladík smůlu, že se zapletl do vášnivé hádky se silným profesionálním zápasníkem, který mu slíbil, že ho při jejich příštím setkání doslova roztrhá na kusy. Zdá se, že tato hrozba dala mladému Choiovi nový impulz trénovat válečnické umění. V Kjótu potkal Choi korejského druha, mistra Kima, který pracoval jako učitel japonského bojového umění Karate. Za 2 roky soustředěného tréninku dosáhl Choi prvního černého pásu. Tyto techniky, spolu s Tae Kwon (techniky nohou) a Soo-Bak-Gi (techniky rukou), byly předchůdci moderního Taekwon-do. Následovalo období duševního i tělesného tréninku; přípravná škola, střední škola a nakonec Univerzita v Tokiu. V této době Choi zintenzívnil trénink a pokusy s jeho novými bojovými technikami, až, s dosažením druhého černého pásu, začal vyučovat v YMCA v Tokiu v Japonsku. Choi obšírně vypráví jednu vlastní historku z tohoto období: Ve městě nebyl jediný sloup, do kterého by nebouchl nebo nekopl, aby viděl, jak se měděné dráty na něm na protest otřásají. "Představoval jsem si, že toto jsou ty techniky, které bych použil, abych se ubránil zápasníkovi mr. Huovi, kdyby se opravdu pokusil splnit svůj slib, a zbít mě úd po údu, když bych se konečně vrátil do Koreje." S vypuknutím 2. světové války byl autor proti své vůli donucen dát se do japonské armády. Když byl ve službě v Pchongjangu v Severní Koreji, zapletl se jako připravovatel Korejského hnutí za nezávislost, známého jako Pchjongjanské studentské vojenské hnutí, a byl internován v japonském vězení v osmém měsíci vyšetřování povstání.

Fotografie: Vůdci studentského vojenského hnutí:

Přední řada zleva: Mr. An Jin Young, Mr. Sung Wha Park,

Mr. Choi Hong Hi,

Mr. Kim Se Kyun,

Mr. Kim Young Chul.

Zadní řada zleva: Mr. Choi Young Mo,

Mr. Cho Byung Hong,

Mr. Choi Jung Soop,

Mr. Chun Sang Yup,

Mr. Kim Yoon Yung.

Náplň zasedání

Generál Choi vysvětlil význam "Taekwon-do" jak literárně, tak i technicky. Mr. Yoo říká: "Zcela souhlasím s názvem Taekwon-do, který navrhl brigádní generál Choi Hong Hi. Myslím však, že bude velmi významné, abychom měli souhlas prezidenta, protože dát jméno válečnickému umění je tak důležité". Všichni členové jednomyslně souhlasili. Během tohoto roku rozšířil energický generál Taekwon-do na univerzity a armádní místa v celé Koreji. Velení 3. vojenského okruhu v Tae Jon se stalo jedním z hlavních středisek tohoto nového umění. V roce 1959 se Taekwon-do rozšířilo za státní hranice. Otec Taekwon-do a jeho 19 držitelů černých pásů (vrcholových) objeli Dálný Východ. Cesta byla veliký úspěch, protože ohromila všechny diváky brilantností techniky Taekwon-do. Mnoho z těchto nositelů černých pásů, jako například Nam Tae Hi, prezident Asijské Federace Taekwon-do, plukovník Ko Jae Chun, 5. náčelník instruktorů Taekwon-do ve Vietnamu, plukovník Baek Joon Gi, 2. náčelník instruktorů Taekwon-do ve Vietnamu, brigádní generál Woo Jong Lim, mr. Han Cha Kyo, vedoucí instruktor v Singapuru a mr. Cha Soo Young, nakonec pokračovali v šíření umění po světě. V tomto roce byl Choi vyzdvižen do dvou vynikajících míst: Prezident nově utvořené Korejské Asociace Taekwon-do a zástupce velitele 2. armády v Tae Gu. Jak bylo oznámeno v novinách Dong-A:

Prezident: Generál Choi Hong Hi

Viceprezident: Mr. No Byung Jik, Mr. Yun Kae Byung

Generální tajemník: Hwang Ki

Ředitel: Mr. Um Un Kyu, Mr. Chong Chang Young, Mr. Bae Young Ki, Mr. Nam Tae Hi

Členové: Mr. Kim Soon Bae, Mr. Cho Byung Shi

Korejský velvyslanec ve Vietnamu generál Choi Duk Shin byl nápomocný při podpoře Taekwon-do v této zemi, zapletené do smrtelného boje s komunisty. V témž roce publikoval generál Choi Hong Hi svoji první korejskou pasáž o Taekwon-do, která se stala vzorem pro vydání knihy v roce 1965.

Texty u fotografií: Generál Choi Duk Shin, hlava Cho Do Kyo (náboženství Nebezpečná cesta). Demonstrační tým ve Vietnamu v roce 1959. Generál Choi při rozhovoru s vietnamským prezidentem.

Během roku navštěvoval generál seznamovací kurs s moderními zbraněmi v Texasu, následovala návštěva Karate Club Jhoon Rhees v San Antoniu, kde autor přesvědčil žáky, aby používali jméno Taekwon-do namísto Karate. Takže Jhoon Rhees je znám jako první instruktor Taekwon-do v Americe. To znamenalo začátek Taekwon-do ve Spojených Státech Amerických. Choi se vrátil do Koreje jako ředitel zpravodajství korejské armády. Později v tomtéž roce přijal velení Combat Armed Command (velitelství ozbrojeného boje) se správou škol pěchoty, dělostřelectva, pancéřů, signalistů a letectví. Roky 1961 a 1962 byly roky dozrávání jak Choiovy vojenské kariéry, tak i Taekwon-do. Choi velel největším výcvikovým střediskům v Koreji a znovu velel 6. armádnímu sboru. Taekwon-do se rozšířilo jako stepní požár nejen pouze mezi korejskými civilisty, ale také mezi vojáky 7. pěchotní US divize, která byla pod jeho provozní správou. Přes jeho žáky bylo Taekwon-do zavedeno i v největší vojenské akademii na světě, ve West Pointu.

Text u fotografie: Generál Meloy, velitel 8. armády, navštěvuje generála Choi v roce 1961.

V roce 1962 byl Choi jmenován velvyslancem v Malajsii, kde jako obětavý misionář Taekwon-do, rozšířil toto umění. V roce 1963 byla utvořena Malajská Asociace Taekwon-do a ta dosáhla národního uznání, když bylo umění předvedeno na stadiónu Merdeka, na žádost ministerského předsedy Tunku Abdul Rhamana. V červnu roku 1963 se udály 2 důležité milníky. Slavné předvedení v budově Spojených Národů v New Yorku a zavedení Taekwon-do v ozbrojených silách Vietnamu pod majorem Nam Tae Hi. V únoru následujícího roku byla v Singapuru utvořena Asociace Taekwon-do a byly položeny základy pro založení asociací mimo Brunei. V roce 1965 byl velvyslanec Choi, dvojhvězdičkový generál ve výslužbě, jmenován vládou Korejské Republiky, aby vedl misi dobré vůle do Západního Německa, Itálie, Turecka, Spojených Arabských Republik, Malajsie a Singapuru. Tato cesta je významná tím, že velvyslanec poprvé v dějinách Koreje prohlásil Taekwon-do za národní válečnické umění Koreje.

Text pod fotografií: Velvyslanec Choi při návštěvě ministerského předsedy Tunku Abdul Rhamana se dvěma jeho žáky v roce 1962.

To bylo základem ne pouze pro založení asociací Taekwon-do v těchto zemích, ale také pro vytvoření Mezinárodní Federace Taekwon-do, jak ji známe dnes. V roce 1966 se sen mladého slabého studenta kaligrafie, který se stal prezidentem asociace nejvíce uznávaného válečnického umění na světě, splnil. 22. 3. 1966 tvořily Mezinárodní Federaci Taekwon-do asociace ve Vietnamu, Malajsii, Singapuru, Západním Německu, Turecku, Itálii, Sjednocené Arabské Republice a Koreji.

Texty u fotografií: Horní: Členové mise dobré vůle Taekwon-do, národního válečnického umění Koreje.

Dolní: Den aktivace Mezinárodní Federace Taekwon-do, 22. březen 1966.

V roce 1967 obdržel otec Taekwon-do medaili první třídy Distinguish Service (Vyznamenání za zásluhy) od vlády Vietnamu a pomohl založit korejsko-vietnamskou nadaci s prezidentem generálem Tran Van Dongem. V tomtéž roce byla založena asociace Taekwon-do v Hong Kongu. V srpnu 1967 navštívil Choi celoamerický turnaj v Taekwon-do, jež se konal v Chicagu ve státě Illinois, kde diskutoval o rozvoji, sjednocení a politice US Asociace Taekwon-do ve Washingtonu D. C. 26. listopadu 1967. Během této návštěvy se Choi také setkal s Robertem Walsonem, nositelem černého pásu 4. mistrovského stupně a jedním z předních amerických autorit na Taekwon-do, aby položili základy práce na novém vydání knihy o Taekwon-do. Později v roce 1967 pozval autor do ústředí ITF /International Taekwon-do Federation/ v Soulu mistra Oyamu, aby pokračovali v debatě, jež měli dříve v Hakone v Japonsku, jak by mistr Oyama eventuálně změnil svou techniku na techniku Taekwon-do.

Texty pod fotografiemi: Horní: Návštěva mistra Oyamy na ITF v roce 1967.

Dolní: Generál Choi pózuje s generálem Tran Van Dongem v roce 1967.

V tomtéž roce vybral prezident ITF 5 instruktorů z ozbrojených sil Taiwanu na žádost generalisima Chiang Kai-Shek. Tato žádost postupovala přes generála Chung Il Kwon, tedy ministerského předsedu Jižní Koreje. V roce 1968 navštívil autor Francii jako vedoucí delegace korejské vlády, aby se zúčastnil sympozia Consul International Sports Military, jež se konalo v Paříži. Na programu bylo hlavním bodem Taekwon-do. Delegáti ze 32 zemí byli svědky demonstrace Taekwon-do skupinou odborníků. V tomtéž roce byla založena Asociace Taekwon-do Spojeného Království a autor navštívil Španělsko, Holandsko, Kanadu, Belgie a Indii s nadějí na rozšíření Taekwon-do. Když se Choi vrátil do Koreje, byla mu od vlády Korejské republiky udělena Sport Research Award (cena za výzkum ve sportu) za jeho obětavou práci pro korejské válečnické umění.

Texty u fotografií: Horní: Skupina prvních instruktorů pro Taiwan v roce 1967.

Dolní: CISM symposium v Paříži v roce 1968.

V roce 1969 projel Choi Jihovýchodní Asii, aby osobně prozkoumal připravenost každé země pro první asijský turnaj v Taekwon-do, který se konal v září 1969 v Hong Kongu. Ihned po turnaji podnikl autor světoznámou cestu po 29 zemích, aby navštívil instruktory a shromáždil fotografie pro první vydání předchozí knihy "Taekwon-do" /copy right 1972/. V srpnu 1970 podnikl autor cestu po 20 zemích přes Jihovýchodní Asii, Kanadu, Evropu a Střední Východ. Na každém místě, které navštívil,

měl Choi samozřejmě semináře pro mezinárodní instruktory a pomohl rozšířit a sformovat Mezinárodní Federaci Taekwon-do v soudržnou sílu.

Texty u fotografií: Generál Choi je vítán tisíci žáky Taekwon-do na letišti v Saigonu ve Vietnamu v roce 1969.

Generál Choi má proslov k žákům Taekwon-do v Malajsii v roce 1969.

Různé semináře prováděné autorem.

V roce 1971 navštívil Choi druhý asijský turnaj v Taekwon-do, který se konal na stadiónu Negara v Malajsii, a který byl zahájen proslavem ministerského předsedy Tunku Abdul Rhamana a ukončen přítomností jejich veličenstev. Během těchto cest se autor zvláště zajímal o podporu Taekwon-do mezi mládeží světa. Prezident ITF byl nápomocen při zavádění Taekwon-do na mnoha univerzitách v Evropě, Americe a Středním a Dálném Východě. Také v tomto roce byl autor požádán generálem Kim Jong Hyunem, vedoucím Armádního oddělení válečnického umění, aby vybral kvalifikované instruktory pro iránské ozbrojené síly. Světové turné v roce 1972 bylo retrospektivní tým, že Choi měl příležitost představit Taekwon-do hlavám těchto států: Bolívie, Dominikánská republika, Haiti, Guatemala. V tomto roce přestěhoval Choi ústředí ITF s jednomyslným souhlasem členských zemí do Toronta v Kanadě, protože uvažoval o eventuálním rozšíření tohoto umění do zemí Východní Evropy, podle milníků, které si před léty vytýčil.

Texty u fotografií: Horní: Generál Choi navštívil v roce 1972 prezidenta Dominikánské republiky.

Střední: Generál Choi předává čestné osvědčení mistrovského stupně prezidentovi Haiti v roce 1972.

Dolní: Generál Choi v rozhovoru s prezidentem Bolívie v roce 1972.

Během měsíců listopadu a prosince roku 1973 podnikli generál Choi a speciálně vybraný ITF demonstrační tým, sestávající z Kong Young Il, Park Jong Soo, Rhee Ki Ha, Park Sun Jae a Choi Chang Keun, cestu po Evropě, Středním Východě, Africe a Dálném Východě. Projeli celkově 23 zemí, kde navštívili nové pobočky ITF, založené v 5 z těchto zemí. Cesta byla drtivým úspěchem. Předvádění vidělo možná více než 100 000 lidí. Na každé zastávce byli Choi a demonstrační tým hosty představitelů místních vlád. Rok 1974 byl pro Choie bohatý a dlouho vzpomínaný, protože zakladatel Taekwon-do nebyl pouze schopen dokázat nadřazenost technik stejně jako pravidel soutěže v tomto umění, ale také se uskutečnil jeho sen, protože se konalo první mistrovství světa v Taekwon-do v Montrealu. V listopadu a v prosinci tohoto roku vedl 4. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do, jež se skládal z 10 světových vrcholových instruktorů, na Jamaicu, Curacao, Kostariku a do Kolumbie, Venezuely a Surinamu. V roce 1975 mělo Taekwon-do výsadu, být předvedeno v opeře v Sydney poprvé od jejího otevření. Koncem tohoto roku navštívil generál Choi Švédsko a Řecko, aby tam pořádal semináře. V polovině roku 1976 navštívil Írán, Malajsii, Indonésii a Evropu, aby provedl inspekci činnosti Taekwon-do a pořádal semináře. V listopadu 1976 navštívil Choi Holandsko, aby vyhlásil zahájení prvního mistrovství Evropy v Taekwon-do, jež se konalo v Amsterdamu. V září 1977 navštívil zakladatel Taekwon-do Malajsii, Nový Zéland a Austrálii, následovala schůzka v Tokiu, na které veřejně napadl jihokorejského prezidenta Park Jung Hee, který využíval Taekwon-do pro své politické cíle. Později v tomto roce navštívil Švédsko a Dánsko, aby tam pomohl při formování jejich národních asociací Taekwon-do. V květnu roku 1978 navštívil Choi Malajsii, Pákistán, Keňu a Jižní Afriku v doprovodu Rhee Ki Ha. V tomto roce vedl 5. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do, jež sestával z Choi Chang Keun, Rhee Ki Ha, Park Jung Tae a Liang Wai Meng, do Švédska, Polska, Maďarska a Jugoslávie.

Text u fotografie: ITF demonstrační tým pro Východní Evropu.

V červnu 1979 byla v Oslo v Norsku utvořena Celoevropská Federace

Taekwon-do. Po této historické události navštívil generál Choi Švédsko, Dánsko, Západní Německo, Francii a Grónsko v doprovodu Khan Sun a Rhee Ki Ha. V listopadu stejného roku (1979) vedl 6. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do, sestávající z Kim Jong Chan, Choi Chang Keun, Rhee Ki Ha, Park Jung Tae, Lee Jong Moon, Chung Kwang Duk, Kim Suk Jun a Michaela Cormacka do Argentiny.

Text vedle fotografie: Mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do v roce 1979.

Rok 1980 byl pro otce Taekwon-do skutečně nezapomenutelný. Jak pro něho osobně, tak i pro budoucnost jeho umění. V roce 1980 podnikl on, 15 žáků a syn Choi Joong Hwaa monumentální cestu do Korejské Lidové Demokratické Republiky. Bylo to poprvé, kdy bylo Taekwon-do předvedeno lidu Severní Koreje, rodiště generála Choi. V listopadu téhož roku se konalo v Londýně celoevropské mistrovství v Taekwon-do, jehož se zúčastnilo 18 zemí. V lednu roku 1981 provedl Choi návštěvu Grónska a Austrálie v doprovodu Choi Chang Keun, aby prohlásil za zahájené první mistrovství pacifické oblasti v Taekwon-do. V tutéž dobu pomáhal formovat Jihopacifickou Federaci Taekwon-do, stejně jako Australskou Federaci Taekwon-do. V červnu 1981 vedl autor 8. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do do Tokia v Japonsku. V říjnu uspořádal v KLDR seminář pro zakládající členy Taekwon-do a v listopadu hrdě představil spojený tým Taekwon-do, složený z instruktorů ze Severní a Jižní Koreje, na mítinku nazvaném Křesťanství vůdci Severní a Zámorské Koreje, jež se konal ve Vídni v Rakousku. V lednu 1982 utvořil prezident ITF Severoamerickou Federaci Taekwon-do v Torontu v Kanadě. V tomto roce mohl konečně autor uskutečnit svůj dlouho očekávaný sen (od roku 1967), kdy byla poprvé v Japonsku otevřena hala pro Taekwon-do. Pro prezidenta to byl skutečně velmi rušný rok, ve kterém navštívil v červenci Portorico ve společnosti mistra Park Jung Tae, aby zde provedli semináře.

Texty u fotografií: Horní: 7. mezinárodní demonstrační tým Taekwon-do v roce 1980.

Dolní: Zakládající členové Taekwon-do v KDR v roce 1981.

Encyklopedie sestává z 15 svazků. Toto byl 1 svazek.