



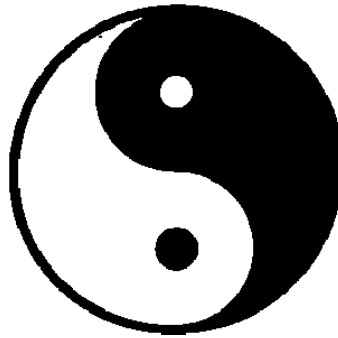
TAEKWON-DO

CONHECIMENTOS INICIAIS

Mestres: NAN HO LEE (9º DAN)
CHANG KYU LEE (7º DAN)

O TAE KWON-DO DOS COREANOS

HISTORIA DO TAE KWON-DO:



Antes de iniciarmos a historia do Tae Kwon-Do, gostaríamos de fazer alguns comentários visando conceituar melhor esta antiga arte marcial.

Tae Kwon-Do a muito mais que uma simples arte de ação. É na verdade a expressão física do ser humano para sobreviver e uma atividade que preenche os desejos espirituais do homem. Basicamente, todas as ações do Tae Kwon-Do foram originadas a partir do instinto humano de defesa, reforçado com elementos positivos, à medida que surgiram as necessidades, alcançando o estado absoluto, permitindo superar o Ego e atingir o momento de perfeição. Isto deu ao esporte uma dimensão filosófica.

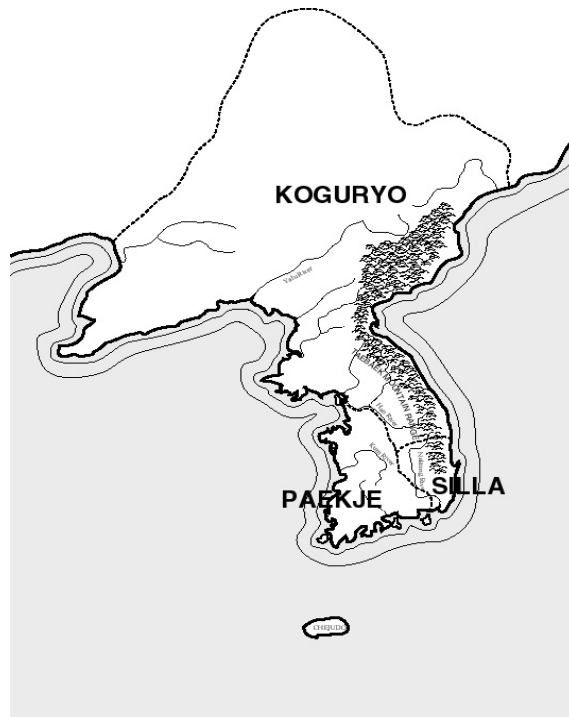
Todos os animais, assim como os seres humanos, têm fortes instintos de defesa, que os protegem, Por exemplo: quando alguém tenta atingir uma pessoa, este se esquiva rapidamente ou se abaixa, a fim de proteger as partes vitais do corpo.

Acredita-se que as bases do Tae Kwon-Do derivam-se de tais variações destas posturas passivas de defesa. Deste modo, podemos dizer que o Tae Kwon-Do surgiu desde os primeiros dias de existência da raça humana, transformando-se na arte marcial do momento através de um processo de desenvolvimento baseado na experiência, sabedoria e imaginação.

Tae Kwon-Do, Soobake Soobyokta são artes predecessoras do Tae Kwon-Do. Embora existam vários registros de Taekyon Soobak, muitos historiadores erraram em interpretar estas artes como sendo luta livre.

O Tae Kwon-Do atravessou longo e adverso período da historia coreana, como parte integrante da cultura deste povo. É importante mencionar que a maioria dos registros históricos da cultura oriental foi feita em peças de madeira, destruídas pelo tempo.

Entretanto, foram encontrados alguns murais sobre Tae Kwon-Do em câmaras mortuárias da era KOGNORYO (ano 37 A.D.), registrando atos de destreza e bravura dos que ali de encontravam.



Aproximadamente no ano 660 A.D., existiam na Coreia três reinos: SILA, KOGOORYO e PAEK JE. O menor dos três, SILA, sofria constantes invasões e saques de seus vizinhos maiores. Foi então que um grupo de jovens aristocratas e militares do reino de SILA formou uma tropa de elite, denominada HWA RANG DO. Semelhante aos samurais japoneses, adestrou-se no use de arco e flechas, lança e espada, além de disciplina mental e física. Desenvolveram ainda formas de lutas como os pés e mãos, como o Soobak. Este grupo era regido par um rigoroso Código de Honra, resumido em cinco itens:

- RESPEITO À PÁTRIA (obediência a Pátria)
- AMAR PAI E MÃE (seja obediente aos seus pais)
- LEALDADE PARA COM OS AMIGOS (tenha honra e fé entre amigos)
- NUNCA RECUAR ANTE O INIMIGO (tenha perseverança na batalha)
- SÓ MATAR QUANDO NÃO HOVER ALTERNATIVA (nunca leve uma vida sem uma causa justa)

O HWA RANG-DO e seu código constituíram-se na pedra fundamental da filosofia desenvolvida pelo Tae Kwon-Do.

FILOSOFIA DO TAE KWON-DO:

Tae Kwon-Do a um esporte para todo o sistema físico, gerando energia em toda a parte do corpo, desenvolvendo músculos e cérebro, despertando o desejo de agir. O homem não se satisfaz apenas em sobreviver, deseja viver bem e com saúde. Esta é a razão porque o Tae Kwon-Do cultiva este desejo através da força de combinação de atividades intelecto-físicas.

O Tae Kwon-Do transforma o caráter do indivíduo, dando-lhe um espírito forte e de grande recuperação, que permitirá que cada um desenvolva sua capacidade de liderança, que irá guiá-lo em todos os seus passos.

Portanto, o Tae Kwon-Do é a base para lapidação do homem e o transformado numa pessoa justa, amante de seus próximos e de seu País.

OBJETIVOS DO TAE KWON-DO:

- Defesa Pessoal:** (Educação e Respeito)
- Concentração Mental:** (Honestidade e Justiça)
- Controle do Peso:** (Saúde e Equilíbrio)

ESPÍRITO DO TAE KWON-DO:

Cortesia: (Educação e Respeito)

Integridade: (Honestidade e Justiça)

Perseverança: (Nunca desistir de nenhum objetivo)

Auto Controle: (Lutar contra os desejos do corpo)

Espírito Indomável: (Invencível perante o inimigo)

ESPÍRITO DO HWA RANG-DO:

Respeito à Pátria

Amar Pai e Mãe

Lealdade para com os amigos

Nunca recuar ante o inimigo

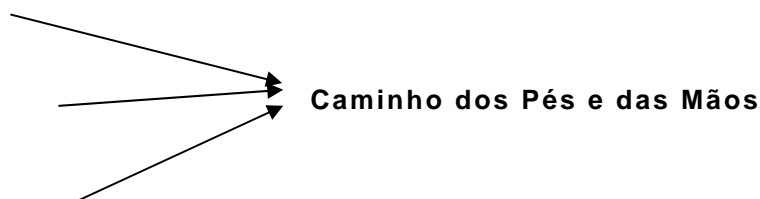
Só matar quando não houver alternativa

O QUE É?

TAE => PÉS

KWON => MÃOS

DO => CAMINHO



SENTIDO FILOSÓFICO

A palavra "DO" tem sentido de caminho, estrada, verdade, sinceridade e honestidade, quando utilizada na arte marcial; como no caso do Tae Kwon-Do, o "DO" simboliza o caminho filosófico.

O ser humano nunca se satisfaz em apenas sobreviver, deseja sempre viver bem e com saúde. E exatamente isso que se baseiam os fundamentos do Tae Kwon-Do, o perfeito equilíbrio do físico a da mente com o propósito de acrescentar a confiança plena na realização de qualquer tarefa, capacidade de liderança e respeito ao próximo.

Assim cada praticante de Tae Kwon-Do vai polindo seu caráter por uma pura filosofia de respeito e preservação da vida, e não mais se curvara frente qualquer dificuldade que surgir, por mais difícil que seja. Por ser ela uma pessoa preparada física e mentalmente, pare superar quaisquer obstáculos que surgir na sua vida, Isto é, formar cidadãos que tenham dignidade e respeito, como também afastar o praticante deste desporto olímpico dos vícios como drogas, fumo e álcool.

Portanto, o Tae Kwon-Do é à base do sentido filosófico de seus praticantes, onde a força da combinação, das atividades intelectuais com as físicas torna uma pessoa em ser humano justo e familiar, humilde, determinado a de moral elevada na sociedade, na nação e com senso de humanidade.

JURAMENTO

No início de toda aula, ele deverá ser lido em voz alta, para lembrar a todos os alunos os objetivos do Tae kwon-do.

Todo praticante deverá ter sempre em mente que quanto melhor for sua técnica, melhor será seu espírito, adquirirá autocontrole, mais humildade, disciplina, paciência, inteligência, maior coragem e mais saúde.

Eu Prometo

Observar as regras do Tae Kwon-Do;

Respeitar o instrutor e meus superiores;

Nunca fazer mau uso do Tae Kwon-Do;

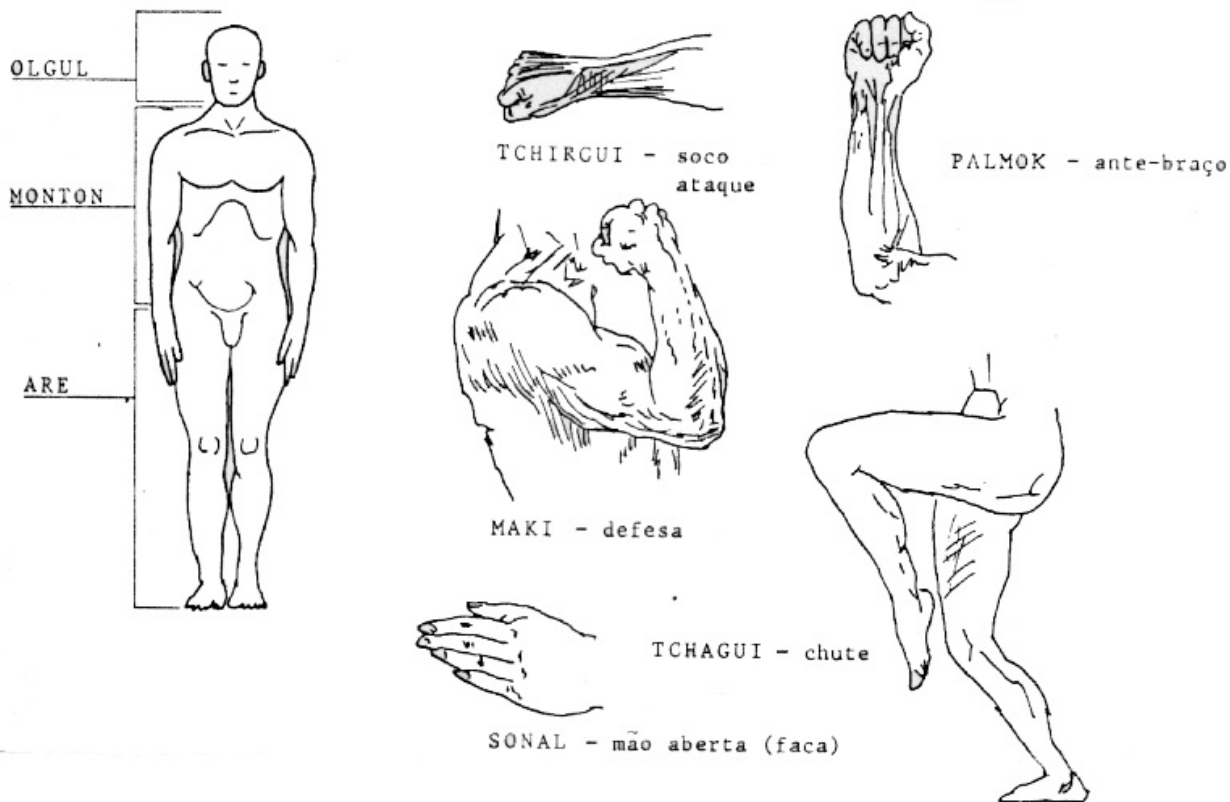
Construir um mundo mais pacífico;

Ser campeão da Liberdade e da Justiça.

CONHECIMENTOS GERAIS:

TCHAGUI => chute
OKORO => cruzado
PALMOK => antebraço
SONNAL => faca da mão ou mão aberta
DIRIGUI => soco
TCHIGUI => bater
TCHIRIGUI => perfurar
DOJANG => sala de aula
DOBOK => uniforme
SAJU => as quatro direções (norte, sul, leste e oeste).
MAKI => defesa
GUB => classificação das graduações de faixa colorida (categoria)
TI => faixa
DAN => classificações das graduações de faixa-preta (de grau)
JUMOK => punho cerrado
KI-RAB => grito forte
KWON WON => alunos de Tae Kwon-Do
JO KIO NIM => assistente (2° e 1° GUB)
KIO SA NIM => professor (1° a 3° DAN)
SA BO NIM => mestre (4° a 6° DAN)
KWAN JA NIM => grão-mestre (acima de 6° DAN)
AP => frente
YOP => lado
OLIGUI => estendida, esticado
BAL => pé
SON => mão
OLGUL => Acima da cabeça
SA-JU => quatro lados
Gamsa-Ram-nida => obrigado

DIVISÃO DO CORPO



NÚMEROS

ALGARISMO	CARDINAIS
-----------	-----------

UM	RANÁ
DOIS	TUL
TRÊS	SET
QUATRO	NET
CINCO	TASOT
SEIS	IOSOT
SETE	IL-GOB
OITO	IO-DOLL
NOVE	A-RROB
DEZ	IOLL
20. VINTE	SU-MULL
30. TRINTA	SO-RUN
40. QUARENTA	MA-RRUN
50. CINQUENTA	SHI-RRUN
100. CEM	BEG

ORDENS DE COMANDO

TCHARIOT - sentido

KIAN-LHE - saudação

MURUB-KURO – ajoelhar

JUMBI – preparar

KUMAN – cessar! alto!

SHIO – descansar

PARO – retornar a posição de sentido

SHI-DJAK – começar

ANDJA – sentar

HETCHIO – à vontade

TIRO TORA – dar meia volta

KUKI E TERRAIO, KIAN-LHE – saudação para a bandeira

BAL BA CUO – trocar de pé

JÓ RIAN JOA – virar para a esquerda

U RIAN U – virar para a direita

MA DOU BA – dois atletas frente a frente

ILO SO – levantar

BANDE – braço de ataque ou defesa é o mesmo da perna que esta a frente.

BARO – braço de ataque ou defesa é o oposto da perna que esta a frente.

POSIÇÕES BÁSICAS FUNDAMENTAIS

S A G U I

(posições básicas fundamentais)



Moa sagui - base com as pernas esticadas e pés juntos. Peso do corpo distribuído igualmente.

Narani(Pionhi) sagui - base com as pernas esticadas: abertura lateral do pé esquerdo (distância de um pé). Peso do corpo distribuído igualmente.

Jutchum sagui - base com abertura lateral de dois pés, pernas flexionadas e distribuição igual do peso. Pés paralelos.

Ap sagui - base com as pernas esticadas, abertura como se estivesse caminhando (um passo para a frente). Distribuição do peso igual.

Ap kubi sagui - base com abertura frontal de um passo e meio, e largura dos ombros entre os pés. Perna da frente flexionada e perna de trás esticada.

Tuit Kubi sagui - base com os pés posicionados em "L". Joelhos flexionados, e abertura dos calcanhares igual a um passo. Distribuição do peso com 60-70% na perna de trás e 30-40% na perna da frente.

SON KI SUL (Técnicas de mão)

1- AP KUBI ARE MAKI

Na base "AP KUBI" defender embaixo com o antebraço, bordo externo.

2- AP KUBI OLGUL MAKI

Na base "AP KUBI" defender acima da cabeça com o antebraço, bordo externo.

3- AP KUBI MONTON MAKI

Na base "AP KUBI", mão fechada, defender de fora para dentro na altura do peito com o antebraço, bordo externo.

4- AP KUBI MONTON PAKAT MAKI

Na base "AP KUBI" defender na altura do peito com o antebraço, bordo externo.

5- AP KUBI MONTON BANDE TCHIRGUI

Na base "AP KUBI" atacar com soco na altura do plexo.

Obs.: Atacar com a mão do mesmo lado da perna que avança.

6- AP KUBI OLGUL BANDE TCHIRGUI

Na base "AP KUBI" atacar com soco na altura do rosto.

Obs.: Atacar com a mão do mesmo lado da perna que avança.

7- AP KUBI ARE BANDE TCHIRGUI

Na base "AP KUBI" atacar com soco abaixo do umbigo.

Obs.: Atacar com a mão do mesmo lado da perna que avança.

8- AP KUBI OKORO ARE MAKI

Na base "AP KUBI", defender com os antebraços cruzados embaixo, simultaneamente, mãos fechadas.

OBS.: Sempre que a técnica usada for okoro, braço direito sempre estará acima do esquerdo.

9- AP KUBI OKORO OLGUL MAKI

Na base "AP KUBI", defender com os antebraços cruzados acima da cabeça, simultaneamente, mãos fechadas.

OBS.: Sempre que a técnica usada for okoro, braço direito sempre estará acima do esquerdo.

10- AP KUBI OKORO MONTON MAKI

Na base "AP KUBI", defender com os antebraços cruzados na altura do plexo (peito), simultaneamente, mãos fechadas.

OBS.: Sempre que a técnica usada for okoro, braço direito sempre estará acima do esquerdo.

BAL KI SUL (TÉCNICAS DE PÉ)

01- AP TCHA OLIGUL

Levantar a perna esticada para frente.

02- YOP TCHA OLIGUL

Levantar a perna esticada para o lado.

03- AN TCHAGUI

Levantar a perna esticada com movimento circular de fora para dentro.

Obs.: Utilizar a parte interna do pé (BAL NAL DUNG)

04- PAKAT TCHAGUI

Levantar a perna esticada com movimento circular de dentro para fora.

Obs.: Utilizar a parte externa do pé (BAL NAL)

05- AP TCHAGUI

Flexionar a perna chutando para frente.

Obs.: Utilizar a parte da sola do pé próxima aos dedos (AP TCHUK) ou a ponta dos dedos (BAL KUT) ou o peito do pé (BAL DUNG)

06- YOP TCHAGUI

Flexionar a perna chutando para o lado.

Obs.: Utilizar a parte da face do pé (BAL NAL) ou o calcanhar (TUIT CHUK) ou a sola do pé (BAL BA DAK)

07- TOLHO TCHAGUI

Flexionar a perna executando o chute em volta (corpo de lado).

Obs.: Utilizar a parte da sola do pé próximo aos dedos (AP TCHUK) ou o peito do pé (BAL DUNG)

08- TUIT TCHAGUI

Flexionar a perna chutando de costas.

Obs.: Utilizar a parte do calcanhar (TUIT TCHUK)

09- BAN DAL TCHAGUI

Flexionar a perna executando o chute em volta (corpo ligeiramente inclinado).

Obs.: Utilizar a parte da sola do pé próximo aos dedos (AP TCHUK) ou o peito do pé (BAL DUNG)

10- MOM TOLHO TCHAGUI

Flexionar a perna executando o chute circular girando por trás.

Obs.: Utilizar a parte de trás do calcanhar (TUIT KUM TCHI) ou a sola do pé (BAL BA DAK)

11- BITRO TCHAGUI

Flexionar a perna chutando para fora.

Obs.: Utilizar a parte da sola do pé próximo aos dedos (AP TCHUK) ou o peito do pé (BAL DUNG)

12- MIRÔ TCHAGUI

Flexionar a perna chutando empurrando.

Obs.: Utilizar a parte da sola do pé (BAL BA DAK) ou a face do pé (BAL NAL)

13- RURIO TCHAGUI

Levantar a perna lateralmente.

Executar o chute com o movimento circular para trás.

Obs.: Utilizar a parte de trás do calcanhar (TUIT KUM TCHI) ou a sola do pé (BAL BA DAK) ou a face do pé (BAL NAL)

14- NERIO TCHAGUI

Levantar a perna esticada utilizando a força do chute para baixo.

Obs.: Utilizar a parte de trás do calcanhar (TUI KUM TCHI) ou a sola do pé (BAL BA DAK)

- AN NERIO TCHAGUI (Fora para dentro)

- PAKAT NERIO TCHAGUI (Dentro para fora)

15- TUIO TCHAGUI

Qualquer técnica de pé saltando.

Obs.: Executada quando os dois pés estão fora do chão (chutando só com um pé).

16- DU BAL DANGSONG TCHAGUI

Qualquer técnica de pé saltando, sendo obrigatório a execução de dois chutes.

Obs.: Os chutes podem ser iguais ou diferentes

QUESTIONÁRIO

O QUE É TAEKWON-DO?

É a arte marcial que usa os pés e as mãos como forma de ataque e defesa.

ONDE NASCEU O TAEKWON-DO?

Na Coreia, Sarabal da Silla, mais de 2000 anos atrás.

QUAL O ANTIGO NOME DO TAEKWON-DO?

Taekyon (porque só usava os pés,e, as mãos fechadas. Agora também a faca dos pés e das mãos)

QUEM FUNDOU O TAEKWON-DO?

General Kin Yu Shin

O QUE É KUKIWON?

É a sede mundial do Taekwon-do, reconhecida pelo governo coreano.

O QUE É CHANG MOO KWAN?

É uma das principais escolas de Artes Marciais Coreanas que deram origem ao Kukkiwon e ao Taekwondo atual.

O QUE FOI HWA RANG DO?

Foi um grupo de guerreiros que realizou um treinamento físico e espiritual, com o objetivo de unificar a Coréia.

QUEM É O PATRONO DO INSTITUTO LEE?

Grão Mestre Nam Ho Lee 9º Dan

QUAL O NOME DO SEU INSTRUTOR?

Dizer professor _____, ___º Dan de Taekwon-do.

O QUE É POOMSAE?

É um conjunto de movimentos de ataque e defesa contra um adversário imaginário.

QUAIS SÃO OS NOMES DAS FORMAS DO 10º GUB, E SEUS SIGNIFICADOS?

I. POOM SE - SAJU JIREUGI: Socando em Quatro Direções - soco c/ kihap.

II. SAJU AP CHAGUI: Chutando em Quatro Direções – chute com kihap.

III. CHON-JI – Significa Céu e a Terra, ou a origem deles e da nossa história. É dividido em duas partes (Céu - Terra).

MENSAGEM










“SÁBIO NÃO É AQUELE QUE DIZ TUDO QUE SABE, MAS SIM AQUELE QUE SABE TUDO QUE FALA!”

CONFÚCIO

“Se ao treinarmos Taekwon-do não tivermos objetivos bem definidos, será como ter força sem justiça, que é a violência e a maldade.”

Anônimo

GRADUAÇÃO

FAIXA	GRAU	SIGNIFICADO
BRANCA	10° Gub	Pureza - a semente
		
AMARELO	8° Gub	Fertilidade - a terra
		
PONTA VERDE	7° Gub	Fertilidade - a terra
		
VERDE	6° Gub	Crescimento - a planta
		
PONTA AZUL	5° Gub	Crescimento - a planta
		
AZUL	4° Gub	Liberdade - céu
		
PONTA VERMELHA	3° Gub	Liberdade - céu
		
VERMELHA	2° Gub	Alerta - o sol
		
PONTA PRETA	1° Gub	Alerta - o sol
		
PRETA	1° à 10° Dan	Sabedoria e Conhecimento - o universo
	