



**VÝUKOVÁ KNIHA
PRO ZAČÁTEČNÍKY
V TAEKWONDU ITF
(10. KUP)**

WWW.HWARANG.TAEKWONDO.CZ

 [HWA-RANG TÝNEC-PRAHA](#)



WWW.TAEKWONDO.CZ

Zpracoval pro účely Hwa-Rang: Jaroslav Vomáčka

Použito z Encyklopedie Taekwon-do ITF

DEFINICE TAEKWON-DO

TAEKWON-DO.....způsob života.

Jaký je přesně smysl Taekwon-Do ?

Jednoduše řečeno je Taekwon-Do způsob neozbrojeného boje určeného pro účel sebeobranu. 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 správné cesty vytyčené a vydlážděné světci a mudrci. Takže souhrnně znamená „Taekwon-Do“ duševní výcvik a techniky neozbrojeného boje pro sebeobranu i pro zdraví, které zahrnuje zkušené používání úderů, kopů, bloků a uskočení holou rukou nebo nohou pro dosažení rychlého zneškodnění pohybujícího se protivníka nebo protivníků.

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 - ODVAHA	(BAEKJUL BOOLGOOL)

VYSVĚTLENÍ ZÁSAD

Úspěch nebo selhání ve cvičení taekwonda hodně závisí na tom, jak se člověk snaží respektovat a provádět zásady taekwonda. Zásady by měly všechny vážné zájemce taekwonda vést a sloužit jim.

ZDVOŘILOST (YE UI)

Abychom získali ušlechtilý charakter, měli bychom se snažit při pravidelném výcviku taekwonda dodržovat následující zásady zdvořilosti.

1. umět ustoupit
2. stydět se za své špatné chování a odsoudit špatné chování druhých
3. být zdvořilý jeden k druhému
4. být spravedlivý a lidský
5. rozlišovat instruktora od žáka, staršího od mladšího a starého od mladého.
6. chovat se podle etiky – způsob správného chování
7. respektovat postavení ostatních
8. zacházet s věcmi slušně a upřímně
9. nedávat ani přijímat úplatky

ČESTNOST (YOM CHI)

Člověk by měl být schopen správně určit co je správné a špatné a má-li špatné svědomí, musí se cítit vinen. Níže jsou uvedené některé příklady:

1. instruktor, který prezentuje sebe a své umění předváděním nesprávných technik protože má nedostatek znalostí a nevyhledává je
2. žák, který se snaží podvést instruktora nebo při ukázkách např. nalomením desek při přerážení
3. instruktor, který se předvádí přepychovou tréninkovou halou, klamnými sliby, lichocením se žákům na úkor učení správné techniky
4. žák, který vyžaduje od instruktora získání dalšího stupně, nebo se ho pokouší koupit
5. žák, který necvičí taekwondo srdcem ale z jiného důvodu, např. z egoismu nebo pocitu moci
6. učitel, který učí především pro materiální zisky
7. žák, jehož slova a činy se neshodují
8. žák, který se stydí hledat radu u starších

VYTRVALOST (IN NAE)

Staré orientální přísloví říká: „Trpělivost vede ke ctnosti nebo vynikající vlastnosti“, „Člověk může vytvořit mírumilovný domov, když bude neustále trpělivý.“

Štěstí a prosperitu získá nejpravděpodobněji trpělivý člověk. Aby se něčeho dosáhlo, ať je to mistrovský stupeň nebo dokonalost techniky, musí si člověk stanovit cíl a potom vytrvat k jeho splnění. Confucius říká: „Ten, kdo je netrpělivý ve všedních věcech, může zřídka dosáhnout úspěchu ve věcech velké důležitosti.“

SEBEOVLÁDÁNÍ (GUK GI)

Tato zásada je velmi důležitá jak uvnitř, tak i mimo do jang (tělocvičnu). Ať už se člověk představuje ve volném souboji nebo v osobních záležitostech, ztráta sebekontroly se může ukázat nebezpečná jak pro sebe, tak i pro druhé. Dalším nedostatkem sebeovládání je neschopnost žít nebo pracovat podle svých schopností nebo zájmů.

Podle Lao Tzu: „Silnější je osoba, která zvítězí sama nad sebou spíše než nad někým jiným.“

NEZKROTNÝ DUCH (BAEKJUL BOOLGOOL)

„Zde leží 300, kteří splnili svou povinnost“, to je prostý epitaf pro jeden z největších činů odvahy známý lidstvu.

Tváří v tvář převaze Xerxese ukázali Leonidas a jeho tři sta Sparťanů světu smysl nezkrutného ducha. Projeví se, je-li odvážná osoba a její názory postavena proti velké převaze.

Taekwondo nás učí být skromný a čestný. Stejně nás má naučit být odvážný je-li to potřeba. Odvahou není jen se postavit silnějšímu, ale je to i nebát se pomoci druhému.

Confucius řekl: „Je skutkem zbabělosti, nepromluvit proti nespravedlnosti.“

SMĚRNICE DO JANG

1. zákaz kouření
2. zdržet se mluvení a vyrušování
3. zákaz jíst a pít alkoholické nebo nealkoholické nápoje
4. zákaz nošení bot
5. neučit se bez instruktora povolení jiné techniky
6. neopustit hodinu bez instruktora povolení.
7. během tréninků nosit schválený oblek (dobok).

CHOVÁNÍ V DO JANG

Každý student musí znát následující nařízení v do jang a dodržovat ho.

1. při vstupu do tělocvičny se uklonit směrem k vlajce I.T.F (popř. jen směrem do tělocvičny).
2. ve vhodné vzdálenosti se uklonit trenérovi
3. vyměnit si pozdrav mezi studenty
4. uklonit se trenérovi na začátku hodiny
5. přednést přísahu před instruktorem (používá se jen při zkouškách, soutěžích a jiných významných událostech).
6. meditovat 1 minutu v sedě po tréninku (žák v mysli probírá, co vše se na tréninku učil a uvolňuje se)
7. uklonit se trenérovi na konci tréninku
8. uklonit se trenérovi před vlastním opuštěním tělocvičny
9. uklonit se směrem k vlajce I.T.F., před opuštěním tělocvičny (popř. jen směrem do tělocvičny).

HLAVNÍ ZÁSADY PRO CVIČENÍ:

TEORIE SÍLY (HIM UI WOLLI)

Každý začínající student by si měl položit otázku: jak dosáhnu největší síly v technikách? Průměrný člověk využívá jen malé procento svého potenciálu s ohledem na výšku, věk a pohlaví. Každý by se však mohl přiblížit nebo dostat na 100%. I když má trénink velký vliv na výbornou fyzickou úroveň jedince, není to hlavní, co nám pomůže získat maximální energii v technikách. Daleko významnější je koncentrace, rovnováha, kontrola dechu a rychlost.

REAKCE SÍLY (BANDONG RYOK)

Je to sladění sil do roviny podle Newtonova zákona. Sčítají se zde váha pohybujícího se protivníka k nám a síla našeho proti úderu.

Druhou reakcí je zpětné stažení opačné ruky k boku při úderu či bloku.

KONCENTRACE (JIP JOONG)

Důležité je vést úder po přímce a soustředit veškerou sílu na malý terč. Důležité je postupně zrychlovat k bodu zásahu. Říká se, že když máme málo času na koncentraci, může nás to donutit dát silnější úder.

Pohyb pro techniku je rozdělen na dvě části:

1. nejdříve do pohybu zapojíme velké svaly kolem boků a břicha, které jsou teoreticky pomalejší než jiné svaly. Tyto svaly jsou vhodné pro zrychlení.
2. v druhé části zapojíme ostatní svaly potřebné k provedení techniky. Důležité je na konci techniky zpevnit na okamžik celé tělo a zvláště postoj.

Další velmi významnou věcí je vést techniku k důležitým vitálním bodům protivníka.

ROVNOVÁHA (KYUN HYUNG)

V průběhu a na konci provádění útočných a obranných technik musíme udržet stabilní postoj.

OVLÁDÁNÍ DECHU (HOHUP JOJUL)

Ovládání dechu je velmi významné k udržení si životní síly, ale také k ovládnutí rychlosti a tím zvýšení energie.

Tím, že zadržíme dech v momentě dopadu úderu na naše tělo, utlumíme bolest a můžeme předejít i ztrátě vědomí.

Prudké vydechnutí používáme při vykonávání techniky s následným zadržením dechu a zpevněním břišních svalů. Poté následuje pomalý nádech jako příprava na následující pohyb. Prudký výdech se provádí proto, abychom koncentrovali maximální energii pro určitou techniku. Nikdy se nesmíme nadechovat při provádění techniky. Nejenže, že to brání v pohybu, ale také tím ztrácíme energii v technice. Zkušený bojovník bude útočit ve chvíli, kdy jeho protivník vydechl.

Jedno nadechnutí je potřeba pro jeden pohyb s výjimkou opakování více pohybů za sebou.

HMOTA (ZILYANG)

Maximální kinetická energie nebo síla se bere z hmoty (váhy) těla a rychlosti. Taekwon-do využívá dvou principů na získání maximální energie:

1. pomocí břišních svalů využíváme rotace těla
2. díky pružné činnosti kolenního kloubu zvýšíme boky na začátku pohybu a snížíme boky v momentě zásahu (pohyb těžiště nahoru a dolů).

RYCHLOST (SOKDO)

Rychlost je velmi podstatný faktor ke zvyšování síly a energie. Vědecky, síla nebo energie hmoty X se zvětšuje, jestliže tuto hmotu zrychlíme.

$$F = m.a \quad \text{nebo} \quad E = m.v$$

F - síla (N)

a - zrychlení (m.s)

m - hmotnost (kg)

E - energie (W)

v - rychlost (m.s)

Podle teorie o kinetické energii, každý objekt nejvíce zvýší svoji sílu a energii, jestliže zvýšíme jeho rychlost v pohybu směrem dolů. Proto by měla ruka v momentě útoku být níže, než ramena a noha níž, než boky. To ukazuje, že na výše položený cíl máme větší sílu v technice při výskoku.

Všechny tyto faktory nám pomáhají k získání maximální síly a energie. Abych v technikách taekwonda získali maximální sílu, je potřeba skloubit všechny tyto faktory do pohybu.

RYCHLOST A REFLEX (SOKDO WA BANUNG)

V dubnu 1973 vedl gen. Choi Hong Hi experiment mezi rychlostí provedené techniky a reflexem soupeře. Je dokázáno, že čas k provedení horního kopu je kratší než čas reflexu. To znamená, že je nemožné blokovat tento kop, pokud není zjištěn ještě předtím, než noha vyletí od podlahy. Normální čas reakce je čas mezi zjištěním kopu a reakcí na něj. Zde se setkáváme s podmíněnými reflexy, které mohou být definovány jako vytvořené reakce na jednotlivé vnější podněty. To jest spatření úderu nebo kopu a odpovězení blokem či uhnutím z cesty. Normální čas reakce byl experimentálně stanoven nejrychleji na 2/10 vteřiny.

Žádnou z technik nezblokuje, jestliže budeme čekat, až ji protivník začne provádět. Proto musíme zachytit počátky těchto technik s předstihem. Proto se během zápasu nemůžeme soustředit jen na soupeřovi ruce nebo nohy.

Studenti by se zde měli též seznámit se vzorcem, který nám pomáhá sečíst energii v jakékoliv technice.

$$E_k = 1/2m.v^2$$

E_k - kinetická (pohybová) energie

m - hmotnost

v - rychlost

Tato rovnice nám ukazuje, že rozvoj rychlosti je nejdůležitějším faktorem růstu energie. Rozepsaná rovnice vypadá takto: 1/2 hmotnosti x rychlost x rychlost.

Budeme-li zvyšovat hmotnost a rychlost zůstane stejná, bude energie vzrůstat lineárně. Budeme-li však zvyšovat rychlost a hmotnost zůstane stejná, bude energie vzrůstat kvadraticky.

ÚTOČNÉ A OBRANNÉ PLOCHY

Tak, jako dráp pro tygra nebo křídlo pro ptáka, jsou ruce a nohy zbraněmi člověka. Tréninkem a utužováním se mohou ruce i nohy změnit na efektivní zbraně, které jsou schopny odolávat nejrůznějším testům, aniž by byly zničeny nebo jinak poraněny.

Tak jako nejlepší dřevorubec neporazí strom, jestliže je jeho sekera nebo pila rozbitá a voják se stane ve válce bezmocným, jestliže jeho zbraň nestřílí, může i mistr taekwonda prohrát, pokud jsou jeho ruce a nohy oslabeny nedostatkem pevnosti, tvrdosti a odolnosti v důsledku nečinnosti nebo špatného tréninku.

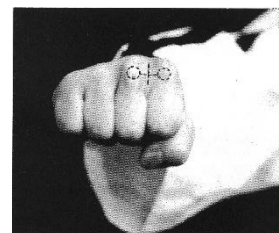
Máme 19 útočných a obranných ploch na těle a tyto plochy je třeba zpevňovat a utužovat. Pro lepší orientaci dělíme plochy na tři skupiny: na nohou, rukou a ostatní. Níže jsou uvedené jen některé z nich.

PLOCHY NA RUCE (SANG BANSIN)

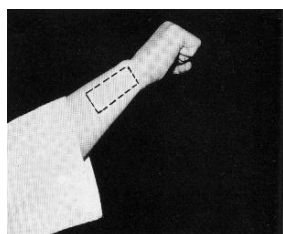
Na ruce máme velké množství ploch pro útok a obranu. Proto je snadné si vybrat vhodnou plochu na určitý cíl nebo terč, na který míříme.

PŘEDNÍ STRANA PĚSTI (AP JOOMUK)

Je to nejhlavnější plocha pro atakování čelisti, žeber, solaru, hrudi, břicha, spodní čelisti atd. Úderovou plochou jsou hlavní klouby ukazováčku a prostředníčku. Horní strana a přední část pěsti tvoří pravý úhel. Tím je umožněno zasahovat cíl úderovou plochou. Můžeme příležitostně použít pro tlakový blok.



PŘEDLOKTÍ (PALMOK)

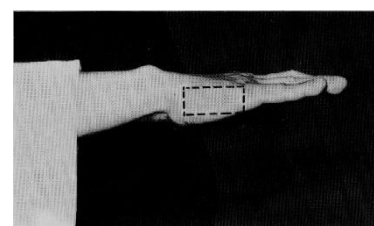


Používáme pro blokovací techniky a dělíme na tyto plochy: vnější předloktí (bakat palmok), vnitřní předloktí (an palmok), horní předloktí (dung palmok) a spodní předloktí (mit palmok). Blokujeme první třetinu mezi zápěstím a loktem - u zápěstí.



MALÍKOVÁ HRANA (SONKAL)

Sevřeme čtyři prsty dohromady, ohneme prostředníček s prsteníčkem a uvolníme trochu prostor mezi ukazováčkem a pokrčeným palcem. Tím se soustředí síla v dolní části. Je to velmi silná útočná zbraň zvláště proti terči, který je po vaší straně. Používá se pro atakování lebky, horní čelisti, spánku, klíční kosti, nosního můstku, krčních tepen, ramen a volných žeber.



PLOCHY NA NOZE (HA BANSIN)

PŘEDNÍ ČÁST CHODIDLA (APKUMCHI)

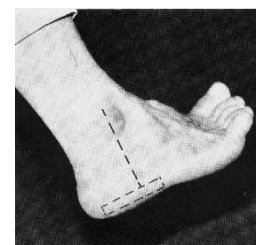
Prsty na noze jsou v okamžiku zásahu pokrčené nahoru. Používáme pro atakování tváře, špičky brady, vnitřního stehna, hrudi, solaru, volných žebber, kolena, kotníku, pohlavních orgánů, konečníku, podbřišku a příležitostně můžeme použít jako bloku proti technice dwitkumchi. Tuto plochu můžeme použít pro kopy apchagi, dollyochagi a biturochagi.

KUMCHI - stopa - spodek chodidla



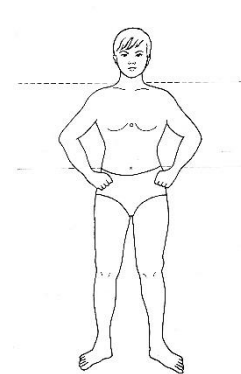
MALÍKOVÁ HRANA CHODIDLA (BALKAL)

Je asi nejvíce používanou plochou. Používá se pro atakování horní čelisti, nosního můstku, krku, solaru, brady, spánku, podpaží, volných žebber, kolena, kotníku a nártu. Často se používá pro blok. Patu vystrčíme ven, prsty stáhneme dovnitř a tím vytvoříme napětí v první třetině hrany od paty. Používáme pro kopy yopchagi, sewo chagi, noollo chagi.



PÁSMA NA TĚLE (MOM DUNGBOON)

Taekwon-do trénink je charakteristický pro svůj lehký kontakt. Sestavy a cvičení jednotlivých útočných a obranných technik je praxe, samovýuka proti imaginárnímu nepříteli. Na to navazující souboj vede k momentální schopnosti zasahovat nekontaktně životně důležité body protivníka. Abychom snadno rozpoznali jednotlivé body určené pro útok, je tělo imaginárně rozděleno na tři pásma (boboony).



horní pásmo (nopunde boboon) - hlava a krk.

střední pásmo (kaunde boboon) - od ramen k pasu (úroveň pupku)

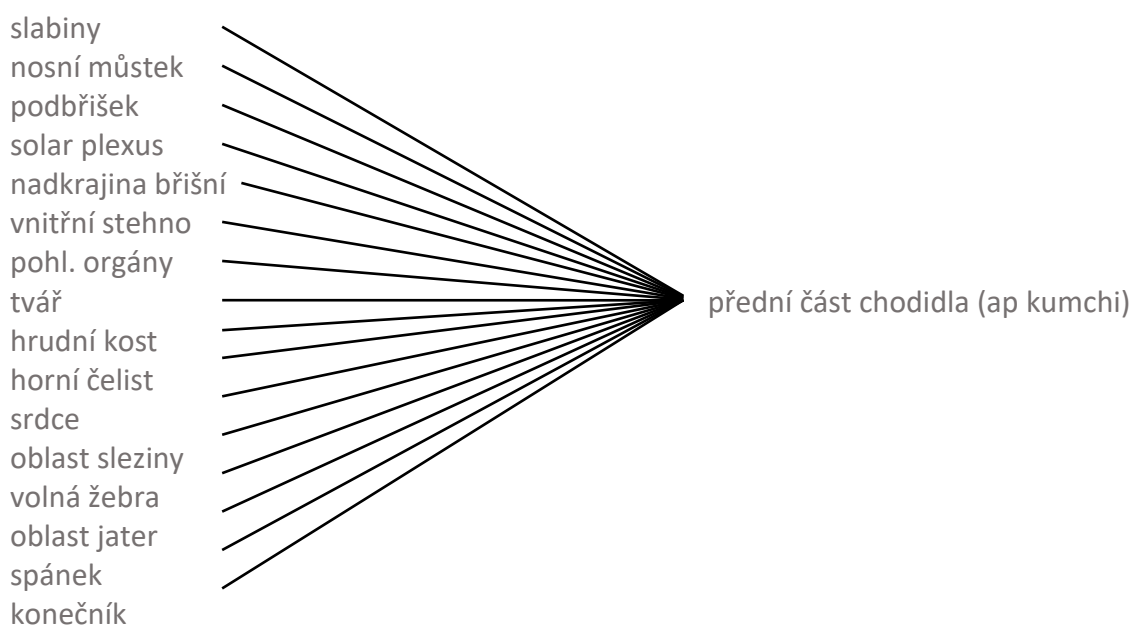
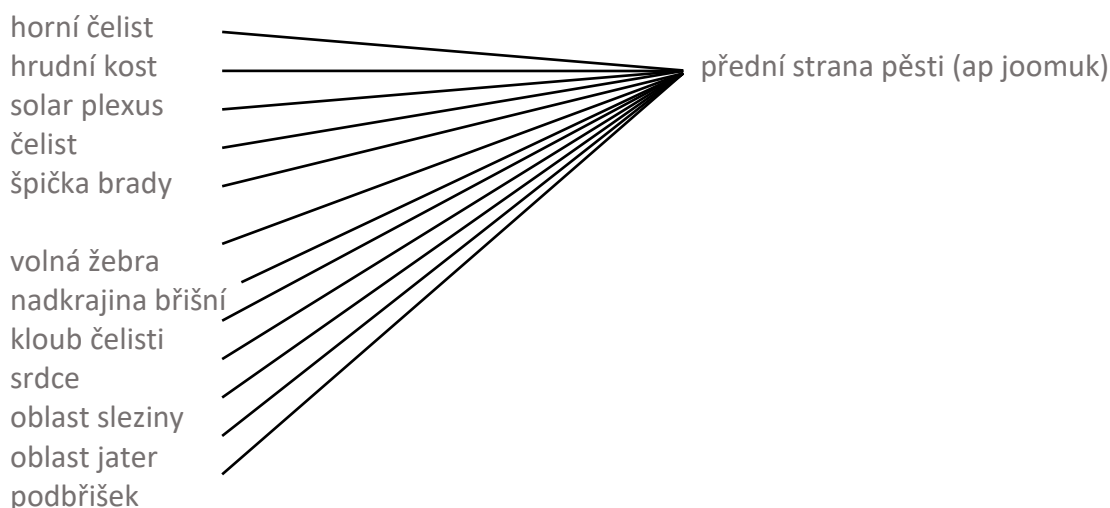
spodní pásmo (najunde boboon) - od pasu dolů

V horním pásmu můžeme útočit třeba na horní čelist (philtrum) nebo spánek, ve středním na solar plexus a v dolním na slabiny nebo třísla.

POUŽITÍ ÚDERŮ A BLOKŮ (DAEJO PYO)

Níže je ukázáno použití útočné plochy ruky ap joomuk a nohy ap kumchi proti vhodnému cíli. Každá technika taekwonda je prováděna na základě vědeckého základu v souladu se stavbou lidského těla. Studenti, kteří jsou seznámeni s technikami, by měli odpovědět na útok soupeře s minimálním výdejem energie. Pokud není technika použita správně, výsledek může být přirovnán k tesaři, který používá kladivo místo sekery pro sekání nebo dláta místo hoblíku pro hoblování dřeva.

POUŽITÍ ÚTOČNÝCH PLOCH NA JEDNOTLIVÉ VITÁLNÍ BODY



POSTOJE (SOGI)

Protože jsou silné i jemné útočné a obranné techniky závislé na správném stabilním postoji, je postoj hlavním bodem každého pohybu v taekwonda. Hlavními faktory jsou pevnost, napětí, rovnováha, a ohebnost.

Základní principy pro získání správného postoje:

1. držet přímost s malými výjimkami
2. uvolnit ramena
3. stáhnout břicho
4. udržovat správný směr
5. dodržovat rovnováhu - rozdělení váhy
6. mít pružná kolena

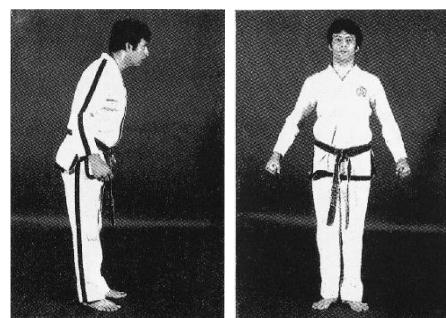
PŘÍPRAVNÉ POSTOJE (JUNBI SOGI)

V taekwondu používáme mnoho přípravných postojů - rovnoběžný, otevřený, blízký, přípravný. Tyto postoje jsou hlavně používány jako základní postavení pro sestavy. Přípravný postoj se nepoužívá pro akce. V této pozici má student čas soustředit se na následující pohyb.

POSTOJ V POZORU (CHARYOT SOGI)

Tento postoj používáme před a po cvičení.

1. Chodidla jsou od sebe v úhlu 45 stupňů.
2. Ruce jsou sevřené v pěst vedle těla a trochu pokrčené v lokti.
3. Tvář je dopředu a díváme se 15 stupňů nad horizont.

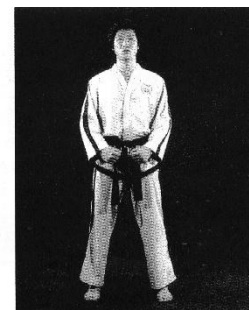
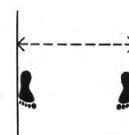


POZDRAV (KYONG YE JASE)

1. Předkloníme tělo 15 stupňů dopředu.
2. Díváme se očima do očí druhého.

ROVNOBĚŽNÝ POSTOJ (NARANI SOGI)

Stojíme chodidly od sebe na jednu šířku ramen, měřeno zvenku. Chodidla jsou rovnoběžně, prsty dopředu. Můžeme stát čelem i bokem.



ROVNOBĚŽNÝ PŘÍPRAVNÝ POSTOJ (NARANI JUNBI SOGI)

Stojí se v rovnoběžném postoji s rukama přirozeně před břichem.

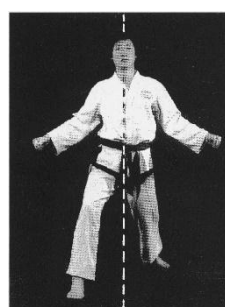
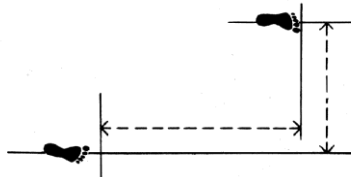
1. vzdálenost mezi pěstmi je 5 cm a pěsti jsou 7 cm od břicha
2. vzdálenost mezi lokty a volnými žebry je asi 10 cm
3. neprodužujeme lokty do strany více, než je nutné
4. ruce oproti stranové ose těla jsou 30 stupňů dopředu a předloktí je pokrčené 40 stupňů dovnitř

CHODÍCÍ POSTOJ (GUNNUN SOGI)

Je to velmi pevný postoj pro pohyb dopředu i dozadu, v obraně i útoku.

1. pohybujeme se jednou nohou v obou směrech na vzdálenost jeden a půl šířky ramen, měřeno mezi palcem přední nohy a palcem zadní nohy (délka postoje). Šířka postoje je jedna šířka ramen a měří se v ose chodidla.
2. přední nohu pokrčíme tak, aby kolmice z přední části kolena směřovala k patě. Zadní noha je propnutá.
3. váha těla je rozložena stejnoměrně
4. prsty přední nohy směřují dopředu a zadní noha je vytočená 25 stupňů ven. Přes 25 stupňů můžeme použít pro pohyb vzad.
5. svaly, které drží postoj, jsou napnuté.

Používáme pro útok i obranu.



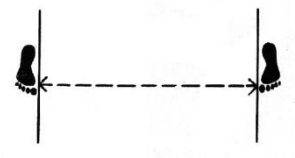
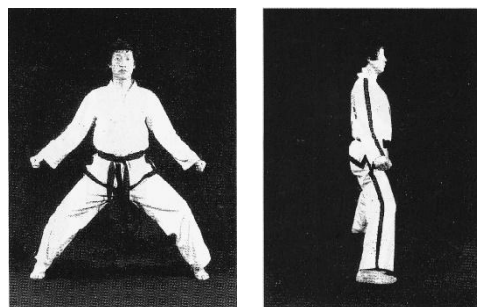
CHODÍCÍ PŘÍPRAVNÝ POSTOJ (GUNNUN JUNBI SOGI)

1. Vzdálenost mezi pěstí a stehnem je asi 30 cm.
2. Lokty jsou pokrčené asi 30 stupňů šikmo do strany.

SEDÍCÍ POSTOJ (ANNUN SOGI)

Je to velmi stabilní postoj pro pohyb stranou. Má široké využití pro úderová cvičení a svalový vývoj nohou.

1. dáme jednu nohu na vzdálenost přibližně jeden a půl šíře ramen, měřeno uvnitř postoje
 2. prsty chodidel směřují dopředu a váha těla je rozmístěna rovno-měrně mezi obě nohy
 3. kolena zatlačíme ven a pokrčíme tak, aby přesahovala přes prsty
 4. zatneme vnitřní stranu stehen a tím se vnitřní napětí bude stahovat do podlahy přes stranu chodidel
 5. vystrčíme prsa s břichem trochu dopředu a boky stáhneme zpět
- Používáme pro přední i stranový útok i obranu.



SEDÍCÍ PŘÍPRAVNÝ POSTOJ (ANNUN JUNBI SOGI)

Využívá se hlavně pro cvičení chůze do strany. Postavení rukou je stejné jako v chodícím postoji.

TECHNIKY RUKOU (SON GISOOL)

Techniky rukou mají velký význam při útočné i obranné činnosti. V encyklopedii taekwonda je jejich význam více veden k obranné činnosti tj. k provádění bloků.

Základní principy:

1. břicho a boky se otáčejí ve směru útočné či obranné techniky
2. pata zadní nohy se na počátku techniky zvedne a s jejím vykonáním se pevně opře o zem
3. tělo se na počátku techniky zvedá a s jejím vykonáním se sníží
4. technika musí začínat protipohybem, aby se získala maximální rychlost (s malými výjimkami)
5. během vykonávání techniky jsou obě ruce lehce pokrčené

ÚTOČNÉ TECHNIKY (GONG GYOKGI)

Útok provádíme formou úderu pěstí, úderu, vpichu, seku, tlaku a lámání. Tři z těchto technik - úder pěstí, úder a vpich - jsou si tak blízké, že je těžko rozlišit, o kterou se jedná. Účel a metoda každé z nich se však liší.

1. úder pěstí se používá k způsobení vnitřního zranění, nikoli k povrchovému, rotací úderové plochy
2. vpich je určen k proříznutí vitálního místa, s menší rotací úderové plochy
3. úder se používá ke zničení nebo zlomení svalů či kostí, s velmi malou rotací úderové plochy
4. tlaky a lámání jsou popsány v kapitole sebeobrany

Útoky jsou pojmenovány s přihlédnutím k pozici úderové plochy, úhlu, jež svíráme s protivníkem, metody útoku a postoji. Při cvičení samostatně je pozice cíle v naší úrovni.

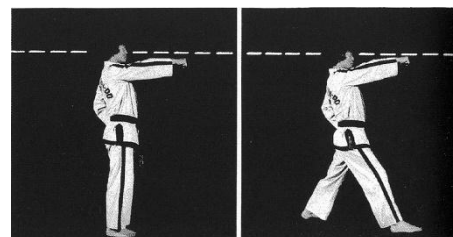
Základní principy:

1. trhnutí boků a břichem, pomalé na počátku a rychlé v momentě úderu či bloku. Boky se před začátkem pohybu vytáčejí z toho důvodu, aby se velký břišní sval, společně se svaly končetin, na jednu soustředil do akce proti cíli.
2. kompletní otočení úderové plochy (až na několik výjimek) se provádí za účelem získání plné akcelerace

3. ostrým vydechnutím v momentě úderu zpevníme břicho
4. v momentě dokončení úderu stáhnout ruku zpět. Tím jsme připraveni k další akci a zároveň znemožníme soupeři nás uchopit
5. útočící plocha tvoří v momentě úderu s rameny trojúhelník, pokud je útok prováděn dopředu
6. v průběhu techniky částečně vydechujeme. Část vzduchu si musíme ponechat pro případnou další akci. Jsme-li v bezpečí, můžeme volně dýchat.

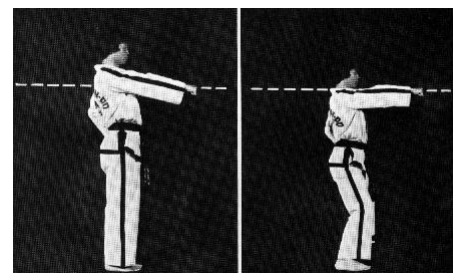
ÚTOK DO HORNÍHO PÁSMA (NOPUNDE GONG GYOK)

Pokud je úderová plocha ve výši našich očí v momentě zásahu, je to nazýváno útokem do horního pásma. Úderová plocha zasahuje hrudník, solar plexus, břicho a jiné vitální body, což závisí na výšce protivníka. Bez ohledu na zasahované místo, útok v úrovni očí je útokem do horního pásma.



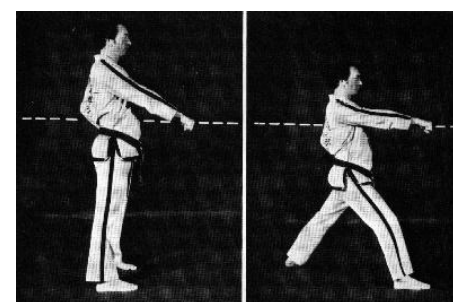
ÚTOK DO STŘEDNÍHO PÁSMA (KAUNDE GONG GYOK)

Jestliže je úderová plocha ve výšce našich ramen, je to nazýváno úderem do středního pásma.



ÚTOK DO SPODNÍHO PÁSMA (NAJUNDE GONG GYOK)

Jestliže je úderová plocha ve výši našeho pupku, je to nazýváno útokem do spodního pásma.



ÚDEROVÉ TECHNIKY (JIRUGI)

Je mnoho způsobů, jak provést úder. Závisí to na úderové ploše a pozici protivníka.

ÚDER PŘEDNÍ STRANOU PĚSTI (AP JOOMUK JIRUGI)

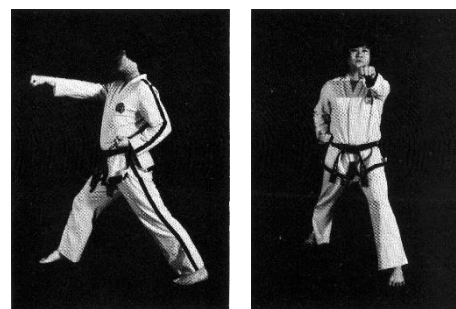
Základní principy:

1. v momentě úderu sevřít pěst. Pěst musí působit jako kladivo a ne jako bavlněný míč.
 2. udeřit od boků po co nejkratší dráze s maximální rychlostí
-

3. mít uvolněné paže a ramena před provedením pohybu
4. druhá ruka se vrací (k bokům) současně s tou, která útočí
5. ihned po provedení úderu uvolnit napětí v ruce
6. záda jsou v momentě úderu narovnaná
7. nevytáčet ramena v momentě úderu
8. ruka se musí otočit o 180 stupňů, než zasáhne cíl (vývrtkový efekt). Výjimku tvoří vertikální a stranové údery.
9. při pohybu ruky zpět musí pěst směřovat dlaní dolů, u těla se současně s útočící rukou otáčí dlaní nahoru
10. nohy musí stát celou plochou chodidel na zemi v momentě úderu (pokud neprovádíme úder ve výskoku)

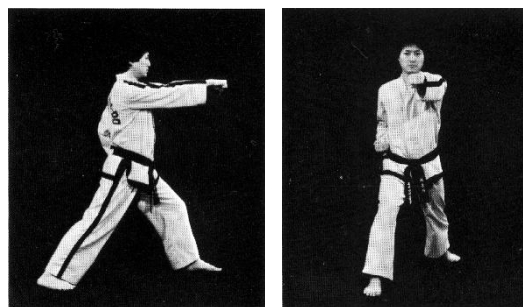
ÚDER STEJNOU RUKOU V CHODÍCÍM POSTOJI (GUNNUN SO BARO JIRUGI)

Úder je prováděn na stejné straně, na které je přední noha.



ÚDER OPAČNOU RUKOU V CHODÍCÍM POSTOJI (GUNNUN SO BANDA E JIRUGI)

Úder je prováděn na stejné straně, na které je zadní noha.



OBRANNÉ TECHNIKY (BANG EAU GI)

Hlavním cílem taekwonda je sebeobrana. V literárním významu taekwondo znamená sebeobrana. Proto se jí studenti učí. Aby měla sebeobrana efekt, musí jít ruku v ruce s útočnými technikami. Obě tyto složky musí být dobře vyvážené.

OH-JA (300 B.C.) řekl: „ Nevyhýbejme se boji, jsme-li napadení, neplakejme nad mrtvými, pokud se nebránili.“

Obrana se dělí na bloky a úhyby. Bloky je možno srovnat s úmyslnou obranou, zatímco úhyby s odložením akce, jak učí vojenská taktika.

Základní principy obrany:

1. při pohybu vpřed nebo při ústupu je tělo zpola vytočeno
2. postoj udržujeme pružný
3. být ve střehu a při vhodné příležitosti provést protiútok

BLOKY (MAKGI)

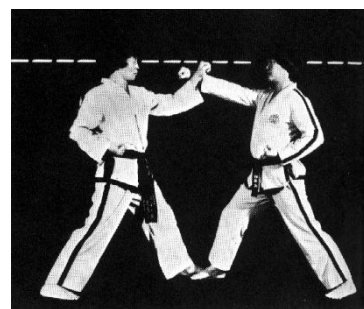
Bloky se liší podle pozice blokovací plochy, polohy těla, metody blokování, typu blokovací plochy a účelu bloku.

Základní principy:

1. paže je při bloku pokrčena v úhlu 15 - 45 stupňů pokrčena. Tak je útočná technika blokována šikmo.
2. blokovací plocha se nesmí dostat za pozici bloku
3. v momentě bloku se rameno lehce sníží
4. blokovací plocha se ihned po kontaktu s útočnou vrací zpět (existují výjimky)
5. blokovací plocha spolu s rameny tvoří trojúhelník (existují výjimky)

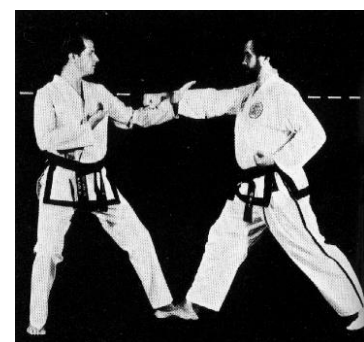
BLOK V HORNÍM PÁSMU (NOPUNDE MAKGI)

Jestliže pěst či konečky prstů jsou v úrovni našich očí, pak je to blok do horního pásma. Je určen k odražení útoku vedenému do oblasti krku. I když je útok veden na výběžek čelisti, pozice pěsti a prstů se nemění.



BLOK VE STŘEDNÍM PÁSMU (KAUNDE MAKGI)

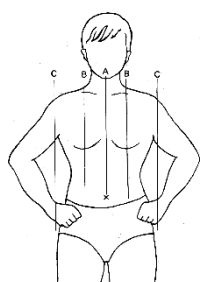
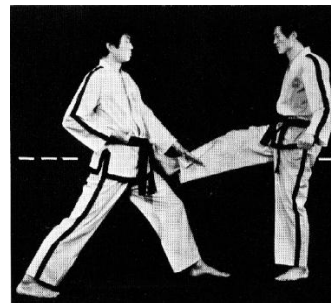
Jestliže pěst či konečky prstů jsou v úrovni našich ramen, pak je to blok do středního pásma. Je určen k odražení útoku, vedenému do oblasti



solaru plexus. Využívá všech postojů a blokovacích ploch, stejně jako předchozí technika, mimo kyocha sonkal makgi. Při těchto blocích hrají významnou roli úhybné techniky.

BLOK VE SPODNÍM PÁSMU (NAJUNDE MAKGI)

Účelem techniky je blokování útoku na dolní oblast břicha nebo ještě níže. Blokovací plocha musí, až na výjimky, zasáhnout útočnou techniku ve stejné výšce jako je cíl útoku. Blokuje se plochou bakat palmok, sonkal, sonkal dung, doo palmok, sonbadak, yop bal badak - spodní vnější hrana chodidla.



V TKD se tělo dělí na tři linie:

- A - střední linie (osa těla)
- B - linie hrudníku (vertikála hrudníku)
- C - přední stranová linie (vertikála ramen)

BLOK VEN (BAKURO MAKGI)

Jestliže blokujeme směrem ven, je to bakuro makgi. Blok do strany yop makgi je součástí bloků směrem ven. Bloky provádíme se ve všech postojích.

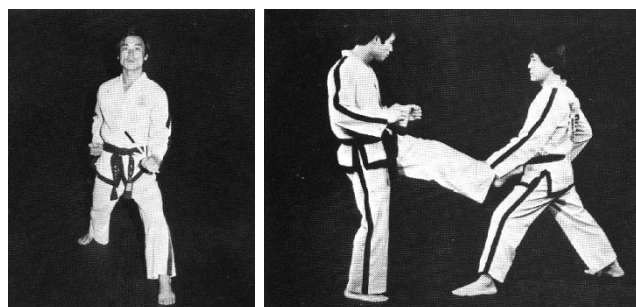
SPODNÍ BLOK VNĚJŠÍM PŘEDLOKTÍM VEN (BAKAT PALMOK NAJUNDE BAKURO MAKGI)

Používá se z postojů gunnun, dwitbal, gojung a niunja, příležitostně též annun a kyocha sogi. Jako blokovací plocha se užívá vnější předloktí (bakat palmok). Blokuje se oblast kotníků u kopacích technik a horní strana předloktí, pokud je útok veden do spodního pásma. Tělo je napůl vytočeno kromě annun a kyocha sogi.



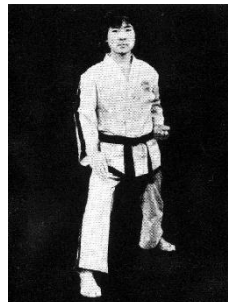
Základní principy:

1. vzdálenost mezi předloktím a stehnem je asi 20cm
2. předloktí je se stehnem rovnoběžné
3. loket je ohnut v úhlu 25 stupňů
4. druhá pěst je v momentě bloku u boku

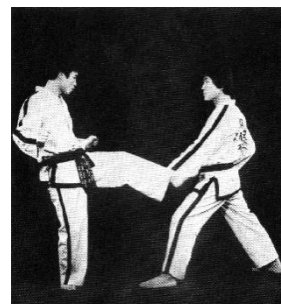
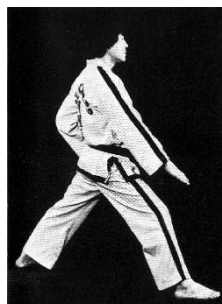


SPODNÍ BLOK MALÍKOVOU HRANOU VEN (SONKAL NAJUNDE BAKURO MAKGI)

V postojích gunnun, dwitbal, niunja a annun sogi, příležitostně též v kyocho sogi. Blokuje se vnitřní i vnější kotník. V případě annun a kyocho sogi je blok veden na oblast Achilovi šlachy.



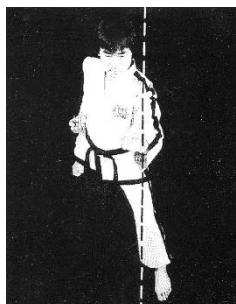
1. Vzdálenost dlaně a vnějšího stehna je 15 cm.
2. Loket je ohnutý v úhlu 15 stupňů ven.
3. Tělo je zpola vytočeno.
4. Druhá pěst je v momentě bloku u boku.



STŘEDNÍ BLOK VNITŘNÍM PŘEDLOKTÍM STRANOU (AN PALMOK KAUNDE YOP MAKGI)

Tělo je v momentě bloku k soupeři napůl vytočeno. Používá se ve všech postojích. Blokovací plocha je směřována proti centru našich ramen (linie C).

Krátký blok je neúčinný, protože postrádá sílu. Blok mimo protivníka vede k odkrytí. Stejnými zásadami se řídí i nízké bloky.



TECHNIKY NOHOU (BAL GISOOL)

ÚTOČNÉ TECHNIKY NOHOU (GONG GYOK GI)

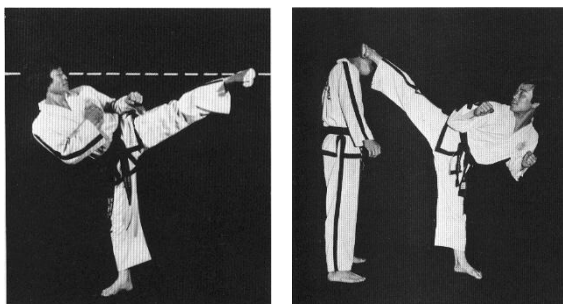
Tyto techniky jsou rozděleny na: průbojné (ostré) kopy (cha jirugi), vrážecí (vpichové) kopy (cha tulgi), přerážecí kopy (cha busigi), tlačené kopy (noollo chagi), odtlačovací kopy (cha milgi), přímé kopy (jigeau chagi), podrážecí kopy (suroh chagi), několikanásobné kopy (yonsok chagi) a kopy ve výskoku (twimyo chagi).

Společné principy těchto kopů jsou:

1. maximálně využít pružnost kolena stojné nohy
2. kopající nohu okamžitě po kopu stáhnout (s několika výjimkami), tím zabráníme zachycení nohy soupeřem a zvýší se připravenost pro následující pohyb
3. hmota těla by měla být vedena s kopající nohou v momentě dotyku s cílem a následně se přemístit do stojící nohy
4. stojící noha by měla držet pevný, silný postoj
5. jakmile se rozhodneme k provedení daného kopu, tělo musíme přizpůsobit vůči cíli
6. v momentě zásahu se nesmí otáčet stojná noha
7. nikdy nezvedat patu stojné nohy v momentě zásahu
8. v momentě zásahu musí být koleno stojné nohy lehce pokrčeno pro udržení rovnováhy. Výjimku tvoří tlačný kop (noollo chagi).
9. pro úspěšný zásah musíme připravit správnou vzdálenost a postavení těla vůči soupeři. V případě, že je soupeř příliš otočený nebo vzdálený, musíme se přizpůsobit.
10. až na několik výjimek musí každý pohyb začínat zpětným pohybem k získání síly a rychlosti

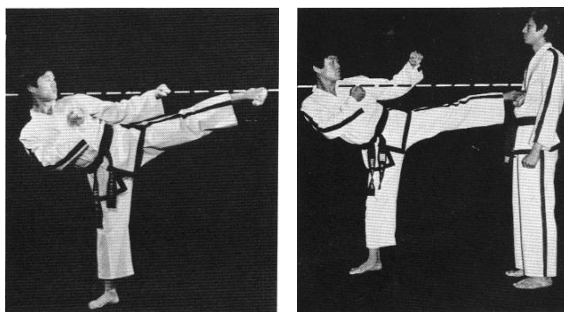
KOP VYSOKÝ (NOPUNDE CHAGI)

Jestliže je útočná technika ve výši našich očí, nazýváme ji kopem do horního pásma (kopem vysokým). Útočná technika může zasahovat spánek, krk, krční tepny, podpaží, solar plexus a další tlakové body. Dosah útočné techniky záleží na naší výšce a výšce soupeře.



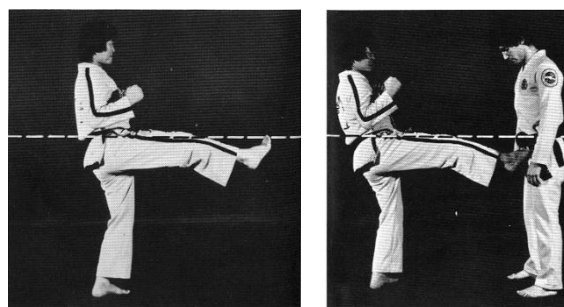
KOP STŘEDNÍ (KAUNDE CHAGI)

Jestliže je útočná technika ve výši našich ramen, nazýváme ji kopem do středního pásma (kopem středním).



KOP NÍZKÝ (NAJUNDE CHAGI)

Jestliže je útočná technika v úrovni našeho pupku, nazýváme ji kopem do spodního pásma (kopem nízkým).



PŘERÁŽECÍ, DRTÍCÍ KOPY (CHA BUSIGI)

Záměr a způsob provedení těchto technik je podobný přerážecím technikám rukou. Přerážecí kopy jsou rozděleny na: přerážecí kop vpřed (apchagi), přerážecí kop vzad (dwitichagi), kop obloukový (dollyo chagi), přetočený kop (bituro chagi), zpětný obloukový kop (bandae dollyo chagi), zpětný hákový kop (bandae dollyo goro chagi), vertikální kop (sewo chagi), kop dolů (naeryo chagi), hrotový kop (gok-kaeng-i chagi), přímý kop (jigeau chagi), dupnutí, šlápnutí (cha bapgi) a tlačení kop (noollo chagi). Většina z výše uvedených útočných technik zasahuje cíl s malou nebo žádnou rotací.

PŘERÁŽECÍ KOP VPŘED (APCHA BUSIGI)

Tato technika se používá pro útok na protivníka před vámi. Cílem jsou: tvář, solar plexus, podbřišek, pohlavní orgány, podpaží a volná žebra. Úderovou plochou je přední část chodidla, nárt, prsty a koleno. Pro nízký a střední kop využíváme jen přední část chodidla a prsty.



Společné principy:

1. stojná noha musí být uvolněna v momentě útoku
2. koleno kopající nohy je vedeno nahoru k našemu hrudníku a následně je noha vedena proti cíli.

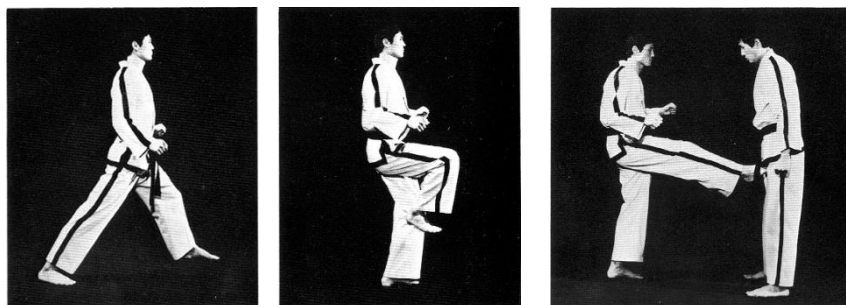
Toto musí být zkoordinováno v jednu hladce a rychle probíhající akci.

3. úderová plocha musí zasahovat cíl v přímce

4. kopající noha musí být po kopu ihned stažena zpět a položena na zem nebo ponechána v náprahu
5. před provedením útoku je potřeba správně vyhodnotit výšku a vzdálenost cíle
6. prsty stojné nohy směřují v momentě zásahu dopředu
7. stojná noha se nesmí během kopu otáčet

PŘERÁŽECÍ KOP VPŘED PŘEDNÍ ČÁSTÍ CHODIDLA (AP KUMCHI APCHA BUSIGI)

Cíl je variabilní podle výšky a polohy protivníka. Není doporučeno kopat výše než je náš solar plexus. Nohu ohneme v kotníku k sobě a prsty přitáhneme k nártu. Přední část chodidla se používá pro normální vzdálenost.



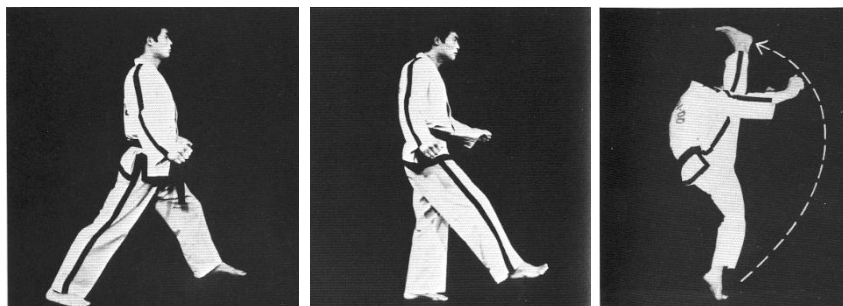
OBRANÉ TECHNIKY NOHOU (BANG EAU GI)

BLOKY NOHOU (MAKGI)

I když jsou v taekwondu pro bloky nejvíce používány ruce, nemůžeme zanedbat i určitou úlohu nohou. Výhodou při blocích nohou je návaznost bloku a útočné techniky. Bloky nohou dělíme na zvedací (cha olligi), blokovací obloukové (bandal chagi), vlnovité (doro chagi), zastavovací (cha momchugi) a hákovité (golcho chagi). Na rozdíl od útočných technik se nemusí noha nutně stáhnout zpět bezprostředně po kopu, s několika výjimkami.

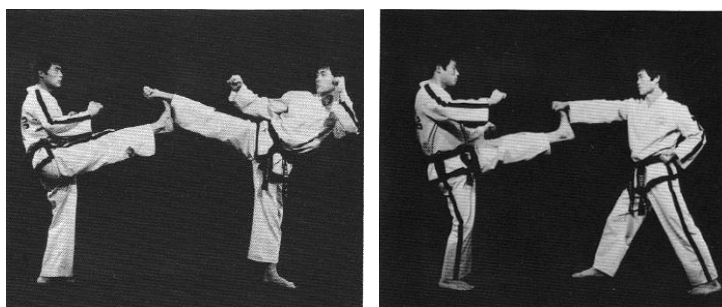
ZVEDACÍ KOP (CHA OLLIGI)

Tento kop tvoří dvě techniky: kop přední apcha olligi a kop stranový yopcha olligi. U prvního z těchto kopů je využívána přední část chodidla (apkumchi), u druhého malíková hrana (balkal). Hlavním účelem těchto technik je blokovat útoky vedené na střední pásmo. Noha provádí blok obloukovitým způsobem. Na začátku cvičení tyto techniky využíváme jako protahovací cviky.



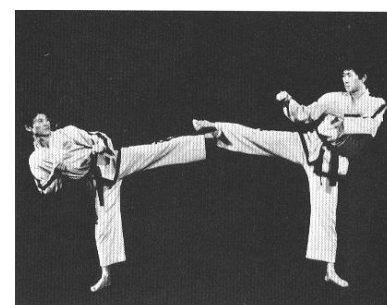
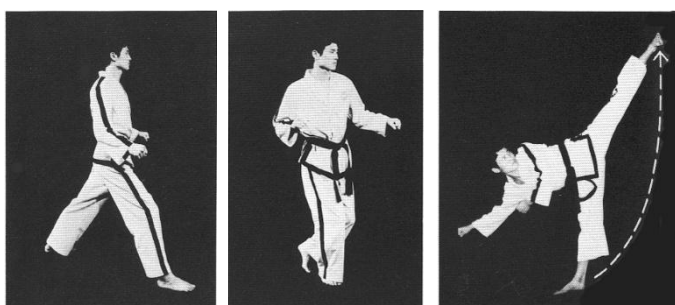
PŘEDNÍ ZVEDACÍ KOP (APCHA OLLIGI)

Tímto kopem zvedáme předloktí útočící ruky a holeň útočící nohy protivníka. Koleno kopačící nohy nesmí být příliš pokrčené. V postoji gunnun sogi se této techniky využívá k protažení nohy.



STRANOVÝ ZVEDACÍ KOP (YOPCHA OLLIGI)

Tato technika může být také využita pro přizvednutí útočící ruky nebo nohy. Tělo v počátku techniky držíme napůl otočené k protivníkovi. V postojích gunnun sogi, annun sogi a sasun sogi můžeme tuto techniku využít k protažení nohy.



CHŮZE (OMGYO DIDIGY)

Chůzi používáme na pokrytí velké vzdálenosti a dělíme ji na chůzi vpřed, dozadu a stranou. Chůze je dále rozdělena na jednokrokový, dvoukrokový a tříkrokový pohyb s tím, že se může provádět v několika variacích: pohyb po přímce, vnitřním obloukem, vnějším obloukem a klikatou chůzí.

Základní principy:

1. tělo musí být při chůzi dopředu a dozadu napůl otočeno k protivníkovi (existují výjimky)
2. tělo je obvykle otočené bokem při pohybu stranou
3. koleno stojné nohy musí být během pohybu uvolněné a pružné
4. noha by se měla pohybovat rovnoměrně asi 1 cm nad zemí
5. noha by neměla být tažena nebo by neměla být příliš zvednutá při pohybu. Neplatí při doporučení instruktorem.
6. obě nohy jsou během pohybu lehce pokrčené

JEDNOKROKOVÝ POHYB (ILBO OMGYO DIDIGI)

Tato technika je jednou z nejpoužívanějších v Taekwon-do a může se používat ve všech postojích. Pamatujme si, že můžeme též libovolně přecházet v jednokrokovém pohybu z jednoho postoje do jiného.

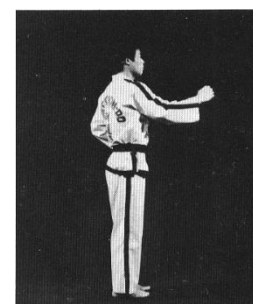
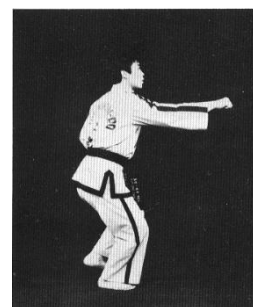
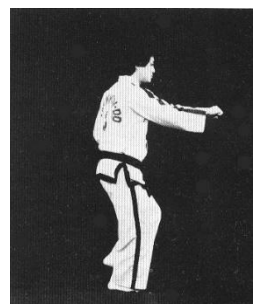
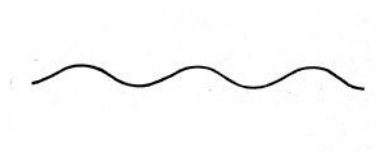
Funkce kolen:

Pro hladký průběh pohybu musí být stojná noha dostatečně pružná. Jinak může dojít ke ztrátě dynamické stability a obtížnému provedení techniky. Proto měkké nebo silné provedení techniky závisí na koleni stojné nohy a pružné koleno je klíčem k provedení správné techniky.

V chůzi může koleno vytvořit rozdílné pohyby. Mezi nimi se v taekwondu používá pouze pohyb „A“.

Možné pohyby v chůzi.

A - vlnovitý pohyb



(Yulson) Mírné pokrčení asi 30°

B - horizontální pohyb

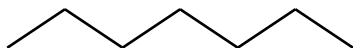
(Soopyongson)



Extrémní pokrčení o 90°

C - zubovitý pohyb

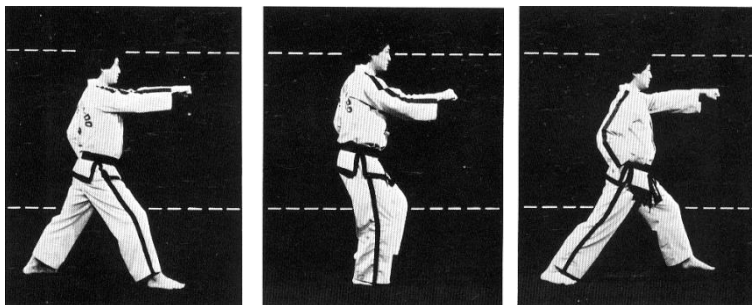
(Topnal son)



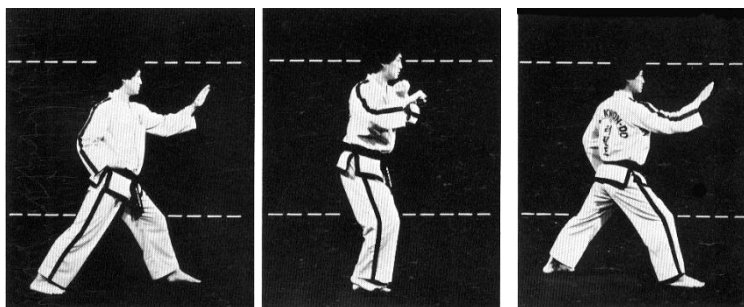
Propnutí na 180°

A.

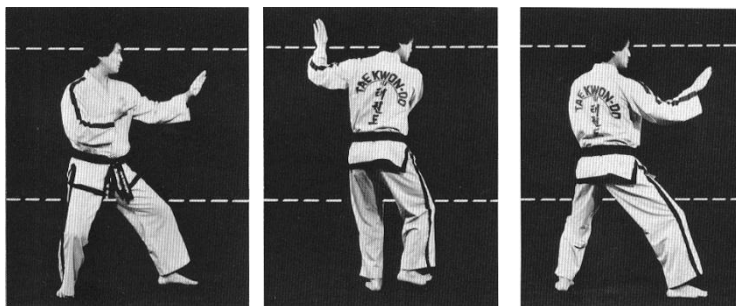
Tím, že ohneme lehce koleno stojné nohy, stane se nám tato noha pružnější a vytvoří nám lepší podmínky pro pohyb a rychlost.



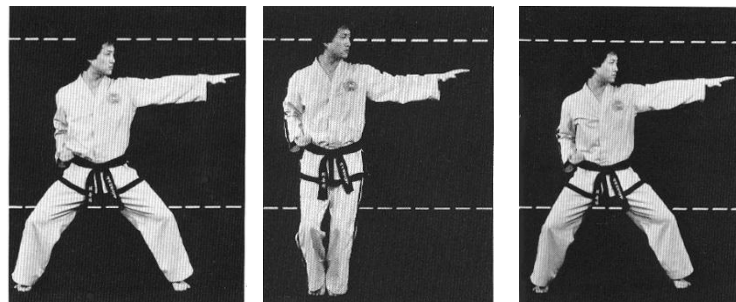
Pohyb v chodícím postoji (gunnun sogi).



Pohyb v L – postoji (niunja sogi).

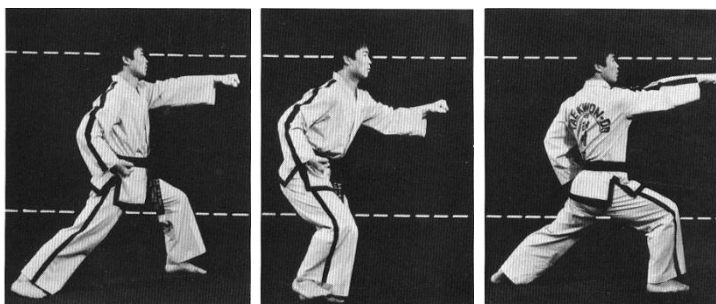


Pohyb v sedícím postoji (annun sogi).



B.

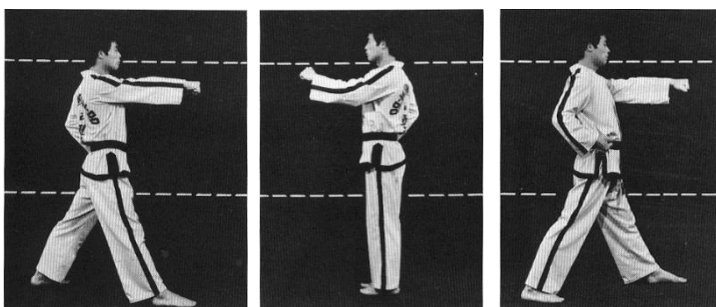
Tělo nejen ztrácí stabilitu, ale nemůže ani vytvořit dostatečnou sílu pro techniku, protože je koleno při pohybu příliš pokrčené.



Pohyb v chodícím postoji (gunnun sogi).

C.

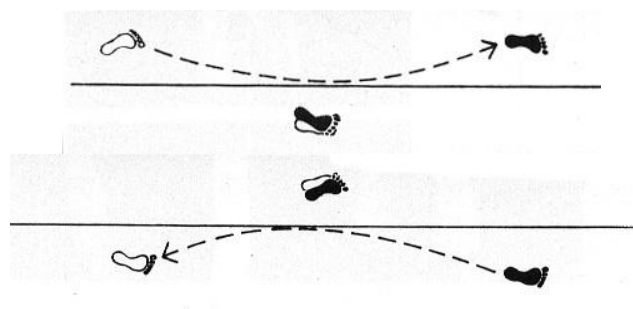
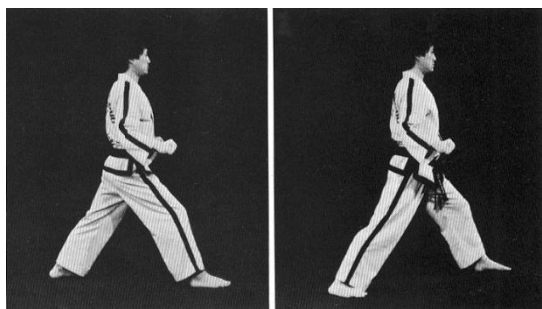
V případě, že máme koleno při pohybu vzpřímené, nemůžeme dodat potřebnou dynamičnost a rychlost do pohybu.



Pohyb v chodícím postoji (gunnun sogi).

CHŮZE PO VNITŘNÍM OBLOUKU

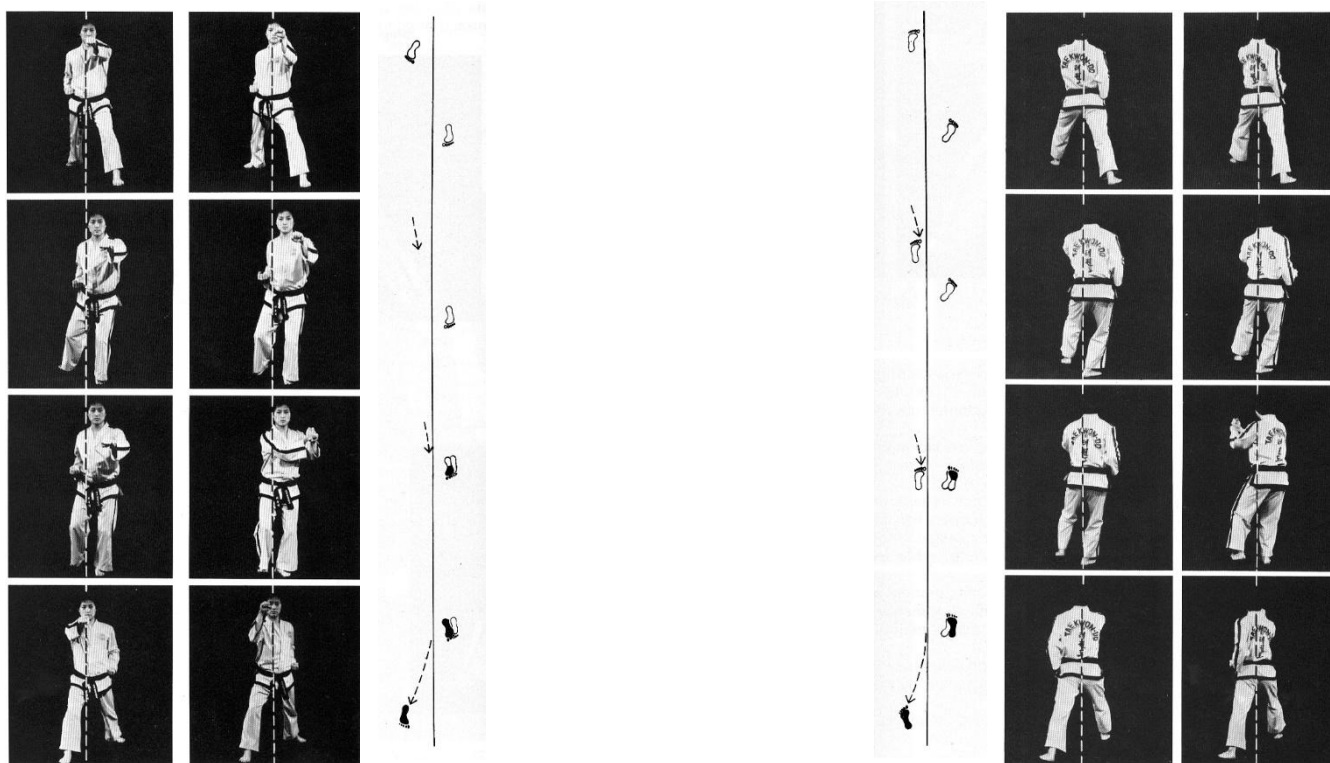
Při této metodě musí noha, než dosáhne místo určení, projít středovou čarou šířky postoje.



Výhody:

1. koleno stojné nohy začíná svou funkci a kyčelní i břišní svaly jsou připraveny pro pohyb. Útočné a obrané techniky začínají zároveň s pohybem kyčle a břicha.
2. při polovičním vytočením vůči soupeři jsme více krytí proti útoku soupeře. Pohyb je proveden rychle a hladce díky uvolněnosti těla a stabilitě.
3. pokud udržíme stabilní postoj, kyčelní a břišní svaly mohou vytvořit maximální sílu pro techniku

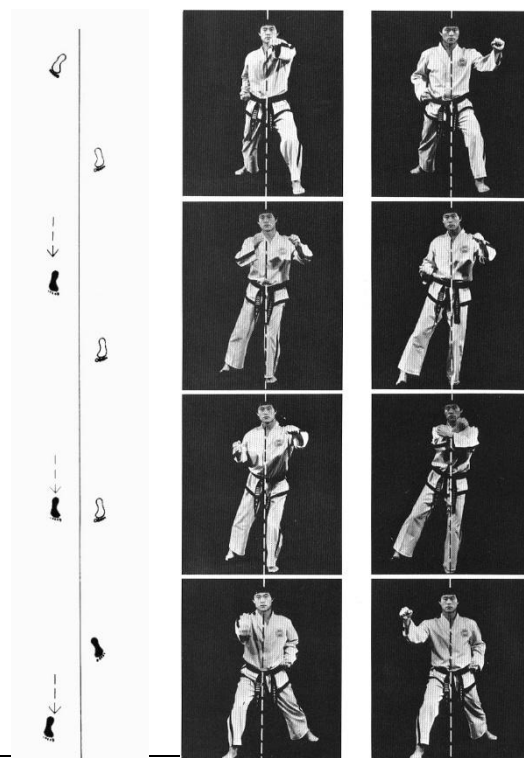
Stranový blok je proveden logicky a celé tělo je chráněno blokovací technikou. Stejné principy platí i při pohybu v postojích niunja, dwitbal, gojung a nachuo sogi.



CHŮZE PO PŘÍMÉ LINCE

Nevýhody:

1. tělo je při pohybu nechráněné a student nemůže použít kyčelní a břišní svaly pro pohyb
2. v této pozici je velmi obtížné vytvořit maximální sílu, protože koleno stojící nohy je nepoužitelné. Předloktí jsou zkřížena v ose těla a student se tak nachází v nevýhodné pozici pro vytvoření bloku.
3. abychom neztratili stabilitu, musíme předčasně položit nohu na zem a tím vytvoříme krátký a široký postoj. Větší



pravděpodobnost, že se toto stane, je při chůzi dozadu. Nemůžeme vytvořit dynamickou ani statickou rovnováhu.

Úder je neúčinný pro málo síly. Blok je prodloužen do strany a tělo se vůči protivníkovi nachází v plném postavení místo polovičního.

KLIKATÝ POHYB

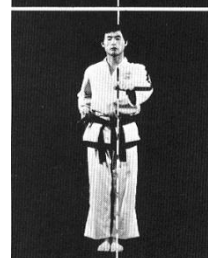
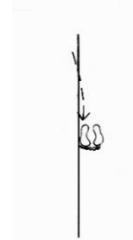
V tomto pohybu se noha přinoží k druhé dřívě, než se dostane na místo určení.



Nevýhody:

1. plné postavení vůči protivníkovi nám neumožní použít kyčle a břicha pro rychlý pohyb.
2. noha má sklon pohybovat se úhlopříčně místo pohybu do-
předu. To může zavinit vytvoření širšího posto-
je a následnou ztrátu síly v technice.

To platí i pro bloky.

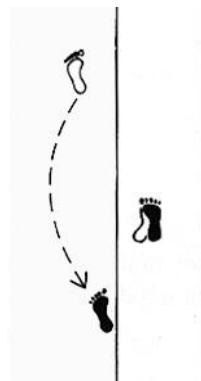
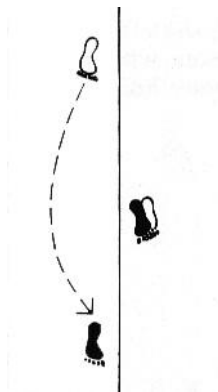
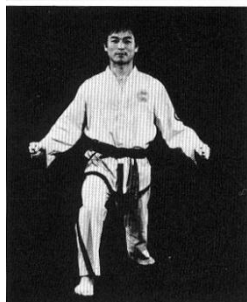
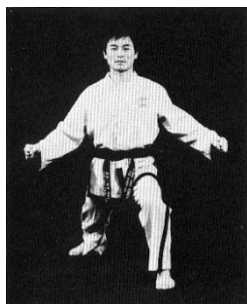


CHŮZE VNĚJŠÍM OBLOUKEM

Této metody chůze se používá velmi zřídka s výjimkou chůze v dwitbal sogi.

Nevýhody:

1. zvláště při chůzi dozadu můžeme vytvořit krátký a úzký postoj
2. ani jedna útočná a obranná technika se nepohybuje ve stejném směru jako kyčle a břicho



Významné:

Z předcházejících ukávek můžete vidět úzké spojení mezi pohybem nohy a pohybem těla v chůzi. Pohyb vnitřním obloukem připomíná vlnovitý pohyb těla, chůze po přímce připomíná horizontální pohyb a chůze klikatá připomíná zubovitý pohyb těla.

OTOČENÍ (DOLGI)

Tato technika je rozdělena na otočení na místě, otočení s krokem, otočení s dvojitým krokem atd.

Základní principy:

1. Plochou, na které se otáčíme, je přední část chodidla (apkumchi).
2. Nezvedat patu při otáčení více, než je potřeba.
3. Směr, do kterého se budeme otáčet, musí být možný pro tuto techniku.
4. Koleno stojící nohy je během pohybu mírně pokrčeno.

OTOČENÍ NA MÍSTĚ (GUJARI DOLGI)

Účelem této techniky je otočit tělo směrem k protivníkovi, který přichází zezadu a je provedena ve třech metodách. Ty jsou prováděny hlavně v postojích gunnun, niunja a dwitbal sogi, někdy též v gojung a nachuo sogi.

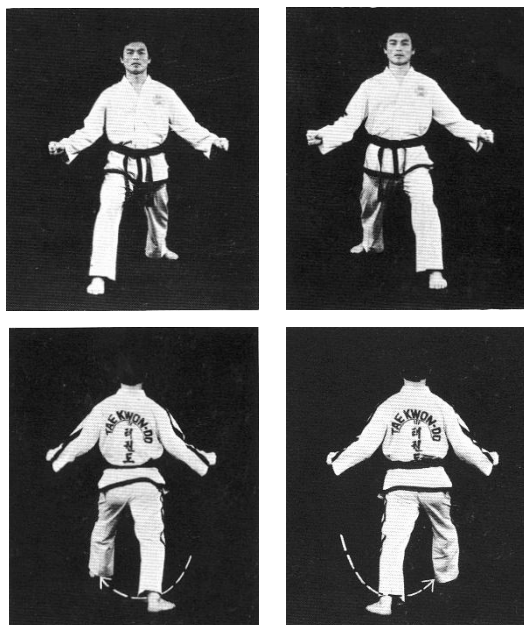
Na obrázcích je ukázka druhé metody

DRUHÁ METODA

Během této techniky jedna noha zůstává na místě a druhá se přetáčí do postoje. Otočení můžeme provést pohybem přední nebo zadní nohy.

Výhody a nevýhody:

1. postoje je dosaženo jedním pohybem
2. zároveň s otočením lze provést útočný i obranný pohyb
3. otočení je provedeno jedním pohybem
4. nelze udržet osu pohybu
5. noha provádí dlouhý pohyb



SOUBOJ (MATSOGI)

Souboj je fyzická aplikace útočných a obranných technik, získaných v sestavách a základních cvičeních, proti momentálně pohybujícímu se útočníkovi nebo útočníkům v rozmanitých situacích.

Je to úvaha, trénink očí, čtení soupeřových technik, taktik, manévrů a náznaků, otužování a vyvinutí útočných a obranných ploch, zkouška obratnosti a schopnosti učit se jiné pohyby, které se nedají získat ze sestav nebo základních cvičení.

Pro většinu studentů je trénink základních cvičení a sestav nepříliš zábavnou formou tréninku. Tím, že je do tréninku zaveden souboj, stává se trénink pro mnohé zajímavější, neboť zde mohou reálně aplikovat naučené dovednosti.

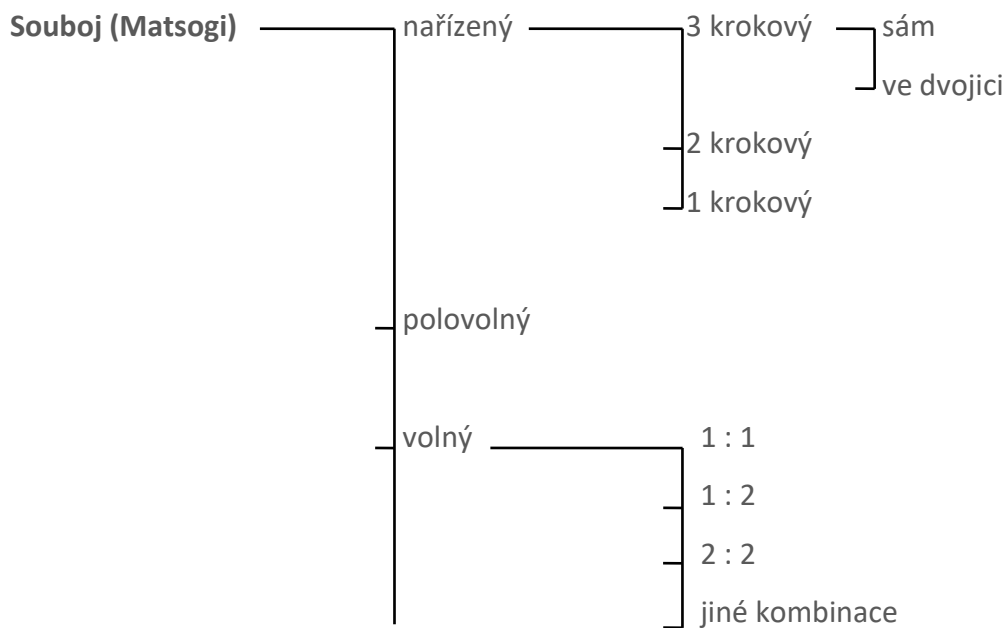
Jestliže však žák nemá správně naučené základní techniky a pohyby, hrozí nebezpečí, že si vyvine špatné návyky při cvičení, kterým se dá špatně odvyknout při dalším pokračování v tréninku. Proto by měli žáci při nácvičení základních cvičení a sestavách vytrvat, než zařadí souboje do tréninkového procesu.

Základní informace:

1. souboj začíná na lince AB tvářemi k sobě
2. útok je veden pravou rukou nebo nohou a obrana levou rukou nebo nohou. Obráceně jen v málo výjimkách. Studenti se musí umět pohybovat na obě strany.
3. všechny kopy jsou vedeny technicky a uváženě

SYSTÉM SOUBOJŮ (MATSOGI GOOSONG)

Souboje jsou rozděleny do nařízeného, polovlného, volného, modelu s kopacími technikami a nařízeného volného souboje s následujícími kategoriemi.



– modelový s kopacími technikami

– modelový

– nařízený volný

- 1 : 1
- 1 : 2
- 1 : 3 a více

ROZDĚLENÍ SOUBOJŮ DLE TECHNICKÝCH STUPŇŮ

Následující členění je ukázka vhodného rozdělení soubojů v závislosti na technickém stupni studenta.

10. kup 3 krokový souboj - sám

- 9. kup3 krokový souboj
- 8. kup3 krokový souboj
- 7. kup3 krokový souboj, 2 krokový souboj
- 6. kup2 krokový souboj, 1 krokový souboj
- 5. kup1 krokový souboj, polovolný souboj
- 4. kuppolovolný souboj, volný souboj
- 3. kuppolovolný souboj, volný souboj
- 2. kupvolný souboj, sebeobrana
- 1. kupvolný souboj, sebeobrana

Volný souboj 1 : 2 a více, modelový s kopacími technikami a modelový souboj by měli spíše praktikovat držitelé černých pásků.

USPOŘÁDÁNÍ SOUBOJŮ (YAKSOK MATSOGI)

Názvy soubojů jsou prezentovány tak, aby studenti předem jasně určili model, předpokládané variace, počet kroků a dále si mohli určit výši útoku a útočné nebo obranné plochy, které použijí.

Variace soubojů předvedené v této kapitole, slouží pouze jako návod pro cvičení. Během nácviku soubojů si studenti mohou vytvořit jiné logické variace v závislosti na různých individuálních situacích.

Základní principy:

1. oba cvičenci (X a Y) stojí na vzdálenost postoje (který bude využit k útoku), měřeno z vnější strany obráncovi nohy, tvářemi k sobě
2. před a po každém cvičení se úklonem pozdraví
3. po celý čas jsou cvičenci soustředěni a se dívají do očí soupeře
4. cvičenci střídavě provádí útoky a obrany (v nejvíce případech)
5. blok musí být proveden technicky správnou blokovací plochou před dopadem útočné techniky na vitální bod
6. obránce musí ustoupit na takovou vzdálenost, aby mohl provést protiútok v jednom pohybu
7. protiútok musí být proveden okamžitě po poslední obranné technice
8. používáme jen takové techniky, které známe ze sestav nebo základních cvičení



9. procvičujeme stejnoměrně pravou i levou rukou nebo nohou útok i obranu

10. protiútok musí být proveden v jednom čase

TŘÍKROKOVÝ SOUBOJ (SAMBO MATSOGI)

Je to první základní souboj, který se cvičí mezi začátečníky, obvykle od 9. do 6. kupu. V tomto souboji se poprvé seznamujeme s použitím obranné a útočné techniky. Úder používáme na střední a horní pásmo, kop vedeme proti nízkému terči, při chůzi dopředu nebo dozadu. To jsou dvě metody používané v praxi. Označujeme je jako první a druhou cestu (nebo jedno a dvoucestný souboj).

1. jednocestný (Han Chok): útok je veden při chůzi dopředu a obrana při chůzi dozadu

2. dvoucestný (Yang Chok): útok i obrana jsou vedeny při chůzi dopředu i dozadu

Obě metody mohou být cvičeny samostatně i ve dvojici.

Rozlišujeme následující souboje, při kterých je třeba provádět logické útoky a obrany ve správných postojích a postavení:

1. souboj, při kterém jsou útočník i obránce stejně vysokí

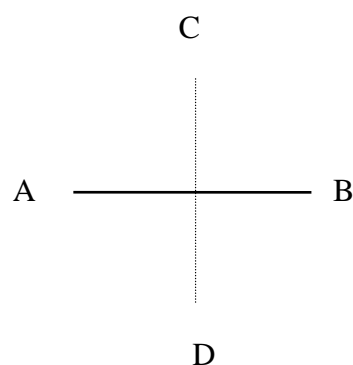
2. souboj, kde výška studentů není stejná. Vyšší student provádí kratší postoj např. L-postoj (niunja sogi), nižší student provádí chodící postoj (gunnun sogi).

3. souboj, kde výškový rozdíl je značný. Studenti musí provádět souboj samostatně.

Tříkrokový souboj v tomto dokumentu ukazuje pouze střední útoky a obrany s výjimkou aplikací nízkého kopu a zvedacího bloku, které jsou nutné k základnímu opakování.

HLAVNÍ DIAGRAM (BANG HYANG PYO)

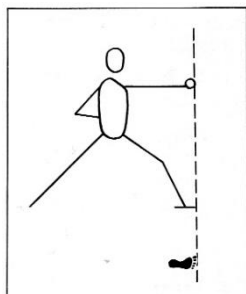
Cvičení je prováděno za předpokladu, že cvičenci (X a Y) stojí na lince AB tvářemi k sobě. X a Y udržují mezi sebou takovou vzdálenost, aby mohli správně technicky provádět všechny druhy útoků a obran ve správných postojích.



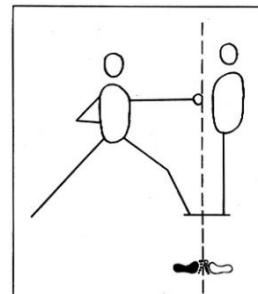
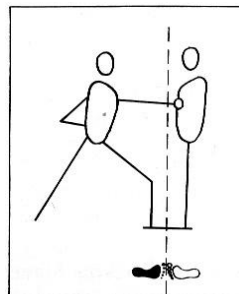
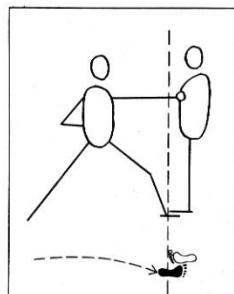
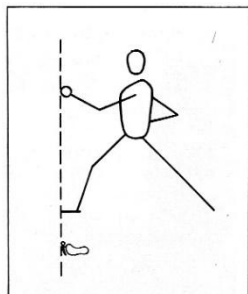
CHODÍCÍ POSTOJ, STŘEDNÍ ÚTOK A OBRANA (GUNNUN SO KAUNDE JIRUGI - MAKGI)

Nejčastěji překrývá útočnickova noha z poloviny nebo čtvrtiny obráncovu nohu zvnějšku, nebo zevnitř.

Střední úder.



Střední blok.



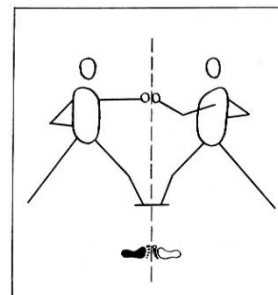
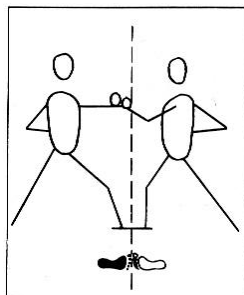
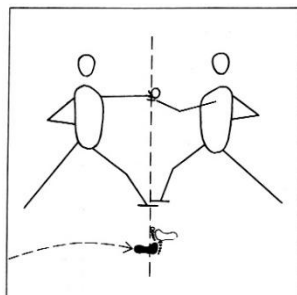
Přední část pěsti je zároveň se špičkou nohy.

Stejně jako při úderu je přední část pěsti se špičkou nohy.

Bod zásahu správně atakujeme, máme-li přední nohu na půl nohy soupeře.

Špatně, musíme se předklonit, abychom dosáhli bodu zásahu.

Špatně, při správném provedení techniky nedosáhne na soupeře.



Blok je správně provedený, překrývají noha útočnicka z poloviny nohy obránce.

Špatně, obránce se musí naklonit, aby mohl blokovat útočící ruku.

Špatně, při správném postoji obránce nedosáhne blokem na útočící ruku soupeře.

SPRÁVNÉ POSTAVENÍ NOHOU A PRAKTICKÉ UKÁZKY (X a Y)

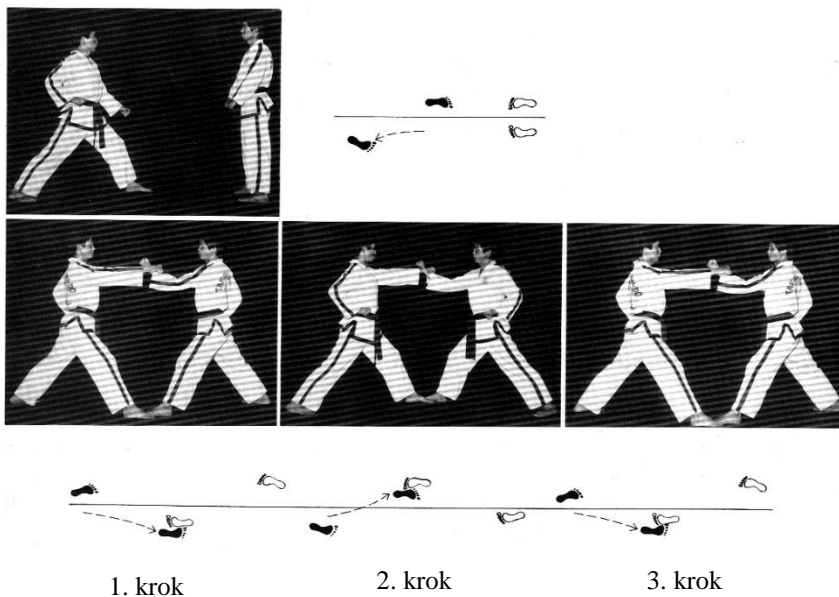
V tříkrokovém souboji má správné postavení nohou vůči soupeři důležitý a základní význam. Dále je důležité vždy provádět správný postoj s přesným útokem a obranou.

Níže je zobrazeno různé postavení nohy při pohybu v tříkrokovém souboji.

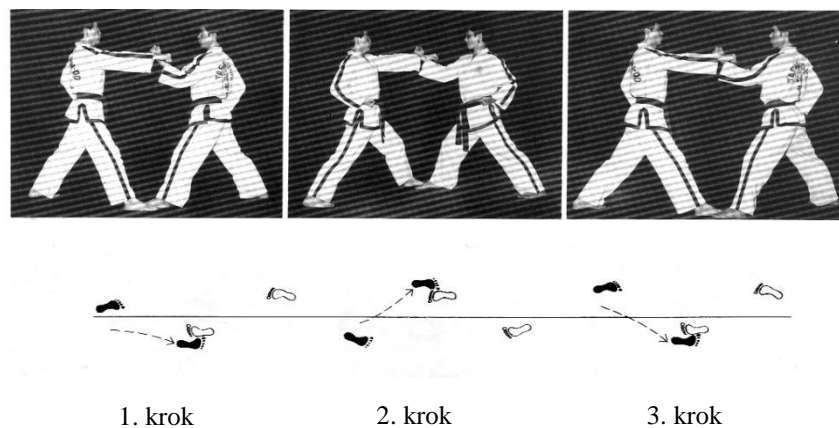
CHODÍCÍ POSTOJ (GUNNUN SOGI)

Útočnickova noha jde při prvním a třetím kroku ven a při druhém kroku dovnitř.

Přípravný postoj se provádí pohybem pravé nohy dozadu do chodícího postoje gunnun sogi s provedením spodního bloku bakat palmok najunde bakuro makgi. Zároveň s technikou provedeme výkřik (JA), který má upozornit obránce na vaši připravenost.

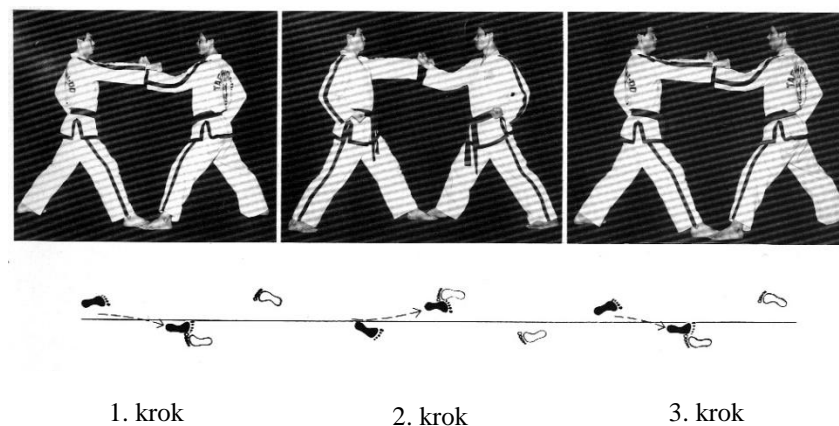


Správná chůze.



Špatně, útočnickova noha jde vždy ven, vedle nohy obránce. Tím se jeho postoj začne rozšiřovat.

Špatně, postoj útočníka se stane příliš úzký, protože pokládá chodidla jen dovnitř.



APLIKACE V TŘÍKROKOVÉM SOUBOJI

BEZ SPOLEČNÍKA

JEDNOCESTNÝ SOUBOJ (HAN CHOK)

Na začátku stojí student v postoji Charyot sogi.

1. Poručíme přípravu 3 krokového souboje: „ Sambo matsogi junbi “.

Student provede posunutím pravé nohy dozadu přípravný chodící postoj společně s nízkým blokem (gunnun sogi bakat palmok najunde bakuro makgi) za přípravného signálního výkřiku „ Ja “.

2. Poručíme start: „ Si jak “ (sí zak).

a) student provede útočnou techniku pohybem pravé nohy dopředu do chodícího postoje a pravou rukou provede střední úder (gunnun so kaunde baro jirugi)

b) student provede další útočnou techniku pohybem levé nohy dopředu a provedením středního úderu levou rukou (gunnun so kaunde baro jirugi)

c) student opakuje bod a)

d) student stažením přední nohy dozadu vytvoří přípravný postoj (narani so junbi sogi)

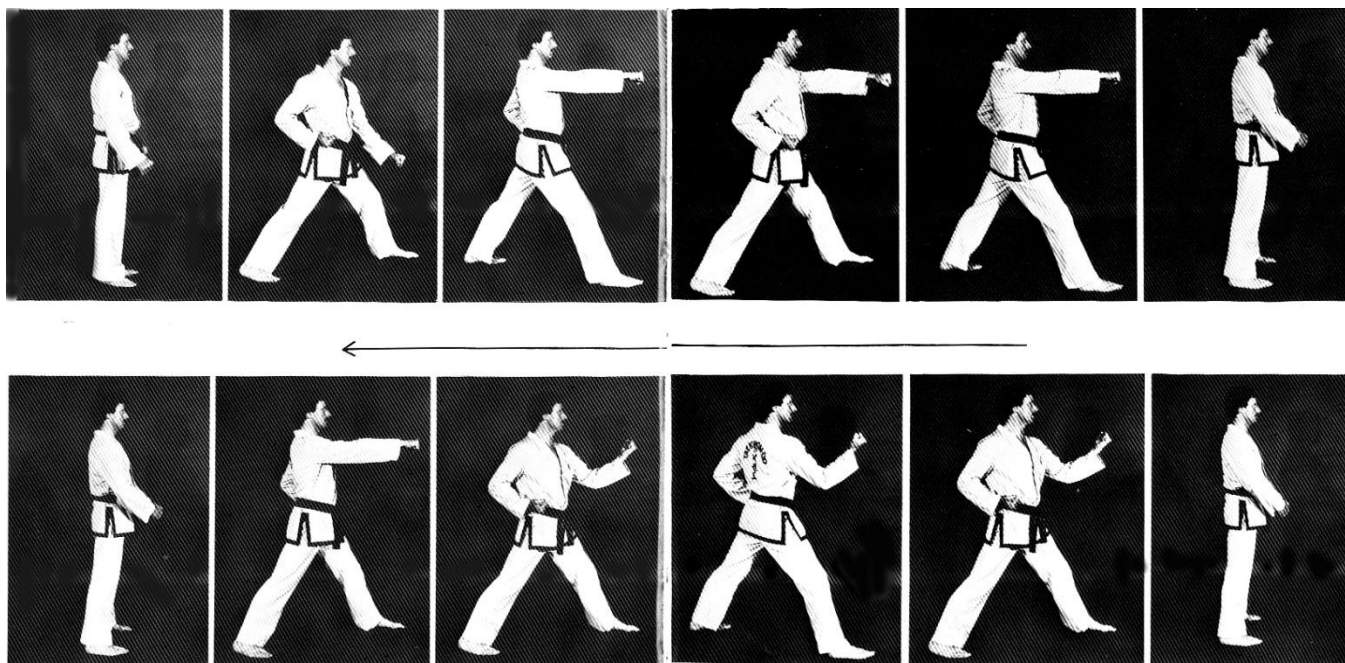
e) student provede obrannou techniku pohybem pravé nohy dozadu do chodícího postoje a levou rukou provede střední blok (gunnun so an palmok kaunde yop makgi)

f) student provede další obrannou techniku pohybem levé nohy dozadu do chodícího postoje a pravou rukou provede střední blok (gunnun so an palmok kaunde yop makgi)

g) student opakuje bod e) a po bloku ve stejném postoji provede student střední protiúder provedený pravou rukou (gunnun so kaunde bandae jirugi) společně se signálním výkřikem „Ja“

3. Poručíme stop: „ Gumahn “ a nahlásíme „Baro“ a „Sjot“

Studen přisuneme pravou nohu dopředu do rovnoběžného přípravného postoje (narani so junbi sogi) a následně se uvolní pohybem rukou za záda.



TECHNICKÁ SESTAVA (SAJU JIRUGI a SAJU MAKGI)

Obě sestavy nás učí střídat útočné, nebo obranné techniky. Pro zkoušky na 9. kup jsou pevně stanovené kombinace. Pro trénink můžeme využít i jiné kombinace na základě dalších naučených technik. Sestavy provádíme ze základního přípravného postoje (narani so junbi sogi) nejdříve pohybem pravé nohy a otáčením se doleva. Po vykonání správného počtu technik se stáhneme do přípravného postoje (narani so junbi sogi) a začneme provádět stejný počet technik i pohybem levé nohy a otáčením se doprava. Sestavu můžeme začínat pohybem dopředu i dozadu

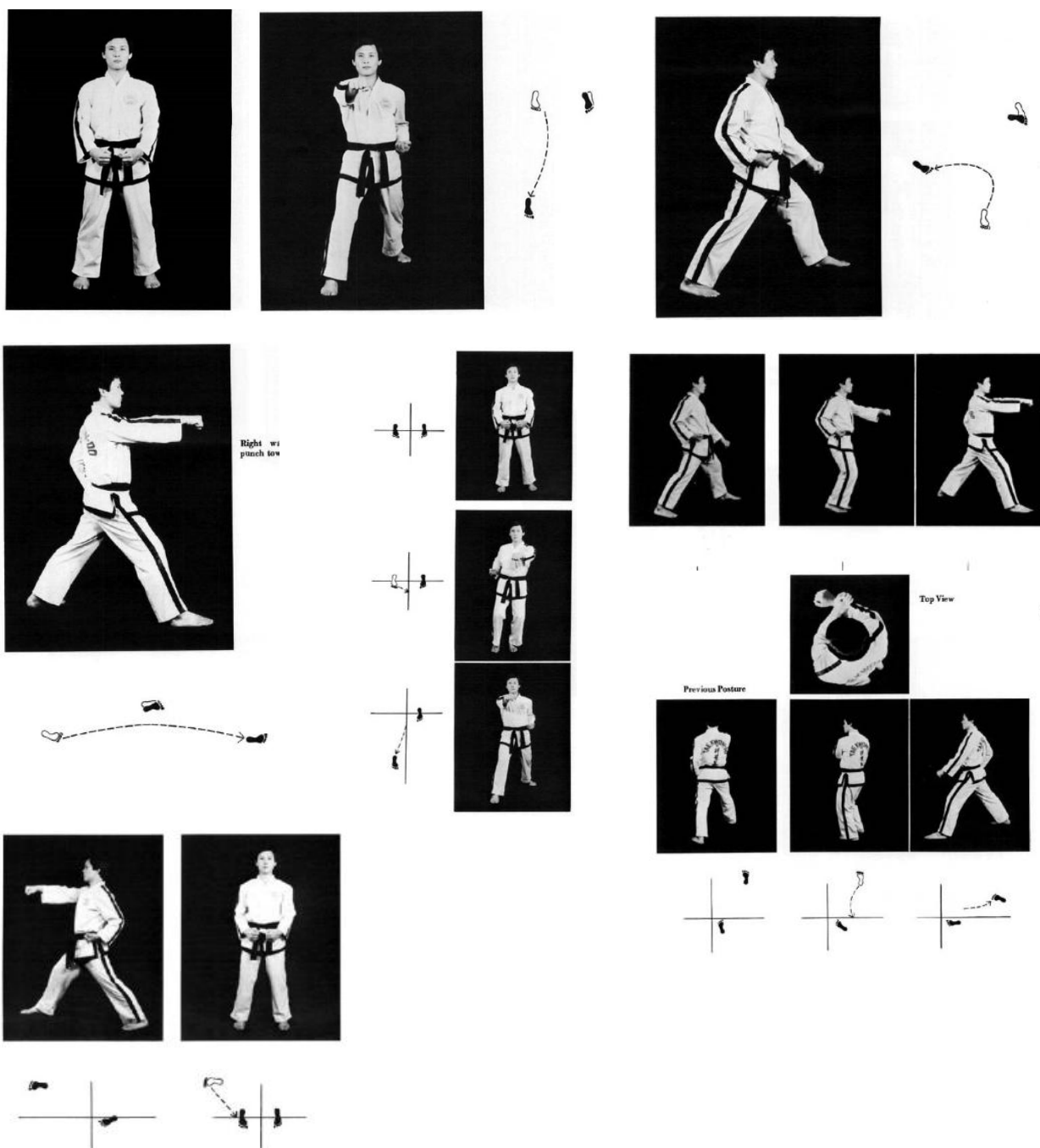
Pravidlo:

1. při pohybu nohy dopředu jdeme přímým směrem
2. při pohybu nohy dozadu měníme směr

SAJU JIRUGI

V první sestavě střídáme střední úder (kaunde jirugi) a nízký blok předloktím (bakat palmok najunde bakuro makgi) v chodícím postoji (gunnun sogi). První techniku začínáme pohybem dopředu pravou nohou s provedením středního úderu pravou rukou. Druhou techniku provedeme pohy-

bem doleva. Nejdříve stáhneme přední pravou nohu k sobě a vytvoříme správný nápřah na nízký blok. Nohu nepokládáme na zem. Otočením vlevo a posunutím pravé nohy dozadu vytvoříme nízký blok v chodícím postoji. Opakujeme první techniku pohybem dopředu. Pokračujeme dalším blokem s otočením se na další stranu. Provedeme střídavě 7 technik pohybem pravé nohy. Stáhneme pravou nohu do přípravného postoje (narani so junbi sogi). Vykonáme dalších 7 technik druhou nohou opačným směrem. První techniku musíme vždy provést pohybem vpřed.



SAJU MAKGI

V druhé sestavě střídáme střední blok (an palmok kaunde yop makgi) a nízký blok malíkovou hranou (sonkal najunde bakuro makgi) v chodícím postoji (gunnun sogi). První techniku začínáme pohybem dozadu pravou nohou s provedením nízkého bloku malíkovou hranou. Druhou techniku provedeme pohybem dopředu a provedením středního bloku. Pohyb pro následující techniku je stejný jako u Saju jirugi. Nejdříve stáhneme přední pravou nohu k sobě a vytvoříme správný ná-
přah na nízký blok. Nohu nepokládáme na zem. Otočením vlevo a posunutím pravé nohy dozadu vytvoříme nízký blok v chodícím postoji. Opakujeme druhou techniku pohybem dopředu. Pokračujeme dalším blokem s otočením se na další stranu. Provedeme střídavě 8 technik pohybem pravé nohy. Stáhneme pravou nohu do přípravného postoje (narani so junbi sogi). Vykonáme dalších 8 technik druhou nohou opačným směrem. První techniku musíme vždy provést pohybem dozadu.

