

조태권도

8º GUP

TÉCNICAS ADICIONAIS PARA A FORMA

- Defesa em guarda com faca de mão na base "L" - **Niunja so Sonkal daebi makgi** -
- Socando alto na base andando - **Gunnun so nopunde jirugi**
- Defesa de antebraço duplo na base "L" - **Niunja so sang palmok makgi**
- Defesa com antebraço para cima na base andando - **Gonnunso palmok chookyo makgi**
- Batendo c/ faca da mão no meio a lateral na base "L" - **Niunja so sonkal yop taerigi**

단군

DAN-GUN - É o nome dado em homenagem ao sagrado Dan-Gun, o legendário fundador da Coreia no ano 2333 AC. (21 movimentos)

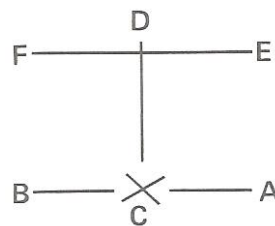
- Movimentos 13 e 14 – (contínuos).

FINAL: Volta o pé esquerdo para junbi



Narani Junbi Sogi
(Base de preparar paralela)

Diagrama



HISTÓRIA DO TAEKWON-DO (Taekwon-Do Yoksa)

Embora as origens das artes marciais estejam encobertas de mistério, nós consideramos a ela um fato inegável que daquele tempo imemoriável tenha havido ações físicas que envolviam o uso das mãos e dos pés para a finalidade da autodefesa.

Se nós fôssemos definir estas ações físicas como "Taekwon-Do", todo país poderia reivindicar o crédito por inventar o Taekwon-Do. Há, entretanto, pouca semelhança entre o Taekwon-Do, como praticado hoje, e as formas primitivas de combate desarmado desenvolvidas no passado.

O moderno Taekwon-Do difere-se extremamente de outras artes marciais. De fato, nenhuma outra arte marcial está tão avançada no que diz respeito à sofisticação e à eficácia de sua técnica ou da aptidão física que dá a seus praticantes.

Como as teorias, a terminologia, as técnicas, os sistemas, os métodos, as regras, o traje para prática, e a fundação espiritual, foram cientificamente desenvolvidos, sistematizados, e nomeados pelo autor, é um erro pensar como sendo Taekwon-Do todas as ações físicas que empregam a mão e os pés para a autodefesa. Somente aqueles que praticam as técnicas baseadas nas teorias, nos princípios e na filosofia do autor são considerados estudantes do genuíno Taekwon-Do.

Quando e onde começou o Taekwon-Do?

Uma combinação de circunstâncias fez-me possível criar e desenvolver o Taekwon-Do. Além do meu conhecimento prévio de Taek Kyon, eu tive uma oportunidade de aprender o Karate no Japão durante os tristes trinta e seis anos em que minha terra nativa foi ocupada pelos japoneses. Logo depois que a Coréia foi libertada em 1945, eu fui colocado numa base privilegiada, como membro fundador das novas forças armadas da Coréia do Sul.

A primeira me forneceu um sentido definitivo de criação, e a última me deu o poder para disseminar o Taekwon-Do para as forças armadas inteiras, apesar da oposição furiosa.

O surgimento do Taekwon-Do como uma arte marcial internacional em um período de tempo relativamente curto foi devido a vários fatores. Os males da sociedade contemporânea (corrupção moral, materialismo, egoísmo, etc.) tinham criado um vácuo espiritual. O Taekwon-Do foi capaz de compensar o senso prevalecente de vazio, de descrença, de decadência e de falta da confiança.

Além disso, estas foram épocas violentas, quando as pessoas sentiam a necessidade de meios de se proteger, e a superioridade da técnica do Taekwon-Do veio a ser reconhecida extensamente. Minha base social, a vantagem de ser o fundador do Taekwon-Do e minha saúde dada por Deus, também contribuíram para o crescimento rápido do Taekwon-Do por todo o mundo.

Meu envolvimento com as artes marciais fez muito para suplementar a saúde que Deus me deu. Eu nasci frágil e fraco e fui incentivado para aprender Taek Kyon na idade de quinze anos, por meu professor de caligrafia. Em 1938, alguns dias antes de deixar a Coréia para estudar no Japão, me envolvi num incidente inesperado que tornou difícil o retorno para casa sem risco de represálias.

Eu resolvi me tornar um detentor de faixa preta em Karate enquanto estava no Japão.

As habilidades que requeri foi uma proteção suficiente contra aqueles que poderiam me causar danos. Não somente eu poderia retornar à Coréia, mas subseqüentemente iniciei um movimento nacional de libertação conhecido como o incidente do soldado estudante de Pyongyang. Como muitos patriotas no longo curso da história humana, minhas ações despertaram a ira daqueles em posições do poder. Fui prisioneiro por um período numa prisão do exército japonês. Em janeiro de 1946, eu fui condecorado como o segundo tenente do exército da república da Coréia do Sul e enviado ao 4º regimento de infantaria em Kwangju, província de Cholla Namdo como um comandante da companhia.

Eu comecei a ensinar Karate para meus soldados como uma forma de treinamento físico e mental. Foi então que eu percebi que nós precisávamos desenvolver nossa própria arte marcial nacional, superior em espírito e técnica ao Karate japonês. Eu realmente acreditei que o ensinamento por todo o país me permitiria cumprir a promessa que eu tinha feito a três de meus camaradas, que tinham compartilhado de meu aprisionamento pelos japoneses. "A razão pela qual nosso povo sofre desta maneira nas mãos dos japoneses," eu tinha dito, "é que nossos antepassados não governaram sabiamente".

"Eles exploraram o povo e, no fim, perderam o país para a dominação estrangeira. Se nós recuperarmos novamente nossa liberdade e independência, não nos deixe vir a ser as regras do povo. Ao invés disso, deixe-nos dedicar a aconselhar aqueles que governam".

Foi com esta ambição na mente que eu comecei a desenvolver técnicas novas, sistematicamente, a partir de março desse mesmo ano. No fim de 1954 eu tinha quase terminado a fundação de uma nova arte marcial para Coréia do Sul, e em 11 de abril de 1955, foi dado o nome "Taekwon-Do".

No nível espiritual, Taekwon-Do é derivado dos princípios tradicionais, éticos e morais do oriente e, naturalmente, de minha filosofia pessoal.

Embora eu tenha somente um metro e cinquenta de altura, orgulho-me em ter vivido estritamente de acordo com minhas convicções morais. Eu tentei lutar no lado da justiça sem qualquer tipo de medo. Eu acredito que isto era possível para mim somente por causa do poder formidável e o espírito indomável inspirado pelo Taekwon-Do.

As técnicas físicas de Taekwon-Do são baseadas nos princípios da ciência moderna, em particular, da física newtoniana, que nos ensina como gerar o poder máximo. As táticas militares de ataque e de defesa também foram incorporadas.

Eu desejo deixar claro que embora o Karate e o Taek Kyon tenham sido usados como referências no decorrer de meu estudo, as teorias fundamentais e os princípios do Taekwon-Do são totalmente diferentes de qualquer outra arte marcial no mundo.

Em março de 1959, eu conduzi uma equipe das forças armadas para uma demonstração do Taekwon-Do em uma excursão no exterior. Nós visitamos o Vietnã do Sul e Taiwan. Foi assim à primeira visita na história da Coreia. Nesta ocasião, eu renovei minha determinação para deixar meu legado pessoal ao mundo, na forma do Taekwon-Do e eu formulei os seguintes ideais básicos para os praticantes do Taekwon-Do:

1. Desenvolvendo uma mente correta e um corpo forte, nós adquiriremos a autoconfiança para estar no lado da justiça a todo o momento.
2. Nós devemos nos unir com todos os homens em uma mesma irmandade, não importando a religião, a raça, a nacionalidade ou limites ideológicos.
3. Nós devemos nos dedicar a construir uma sociedade humana pacífica na qual a justiça, a moral, a confiança e o humanismo prevalecem.

Eu também resolvi me dedicar à propagação em todo o mundo do Taekwon-Do, na sincera esperança que isto forneceria os meios pelos quais se tornaria possível a unificação das metades divididas de minha pátria.

Meu estudo de Taekwon-Do se procedeu em duas partes, na disciplina espiritual e na perfeição técnica. Pelo fato do espírito humano pertencer ao reino da metafísica, o que eu penso da disciplina espiritual não é fácil de descrever. Não se pode tocar, ver ou ouvir o espírito do homem.

É mais largo e mais profundo do que qualquer coisa nós possamos perceber.

A este respeito, eu mesmo, sou apenas outro estudante que participa do processo de aprendizagem contínuo e sem fim.

Eu procurei definir as dimensões espirituais do Taekwon-Do como a fusão de cada uma, com os ideais do Taekwon-Do e alcançar e compreender o verdadeiro significado de cada uma das formas do Taekwon-Do. Se nós nos considerarmos como uma unidade do Taekwon-Do, nós iremos respeitá-lo como nós respeitamos nossos próprios corpos e o Taekwon-Do nunca será usado de maneira desonrada.

Os nomes das formas são derivados das mais ilustres pessoas que contribuíram por quase cinco mil anos para a história coreana. Uma compreensão apropriada das formas conduz, inevitavelmente para a percepção de que o Taekwon-Do é uma arte marcial a ser usada somente para a autodefesa e em causa da justiça.

A história da Coreia não contém uma única amostra de que suas forças militares foram empregadas para a invasão de seus vizinhos, ou para qualquer outra finalidade exceto a defesa nacional.

Na área técnica, eu criei uma ampla variedade de técnicas que puderam ser usadas em quase todas as situações. Elas são baseadas nos seguintes princípios:

1. Todo movimento deve ser desenvolvido para produzir o poder máximo de acordo com fórmulas científicas e o princípio da energia cinética.
2. Os princípios atrás das técnicas devem estar bem claros que mesmo aqueles que não conhecem o Taekwon-Do possam ser capazes de distinguir o movimento correto do incorreto.
3. A distância e o ângulo de cada movimento devem ser definidos exatamente a fim de conseguir um ataque e uma defesa mais eficiente.
4. A finalidade e o método de cada movimento devem ser claros e simples, a fim de facilitar o processo de ensino e de aprendizagem.
5. Os métodos de ensino racionais devem ser desenvolvidos de modo que os benefícios do Taekwon-Do possam ser apreciados por todos, jovens e velhos, homens e mulheres.
6. Os métodos de respiração corretos devem ser planejados, realçando a velocidade de cada movimento e reduzindo a fadiga.
7. O ataque deve ser possível em qualquer ponto vital do corpo e deve ser possível se defender de todos os tipos de ataque.
8. Cada ferramenta de ataque deve ser definida claramente e baseado especificamente na estrutura do corpo humano.
9. Cada movimento deve ser fácil de executar, permitindo ao estudante apreciar o Taekwon-Do como um esporte e recreação.
10. Deve-se ter uma consideração especial para promover uma plena saúde e prevenir ferimentos.
11. Cada movimento deve ser harmonioso e rítmico de modo que o Taekwon-Do seja esteticamente agradável.
12. Cada movimento de uma forma deve expressar a personalidade e o caráter espiritual da pessoa da qual foi nomeada.

A fidelidade a estes princípios básicos é o que faz o Taekwon-Do uma arte marcial, uma arte estética, uma ciência e um esporte.

General Choi Hong Hi.

Definição do TAEKWON-DO

TAEKWON-DO..... Um modo de vida. Qual é exatamente o significado do Taekwon-Do?

Para simplificar Taekwon-Do é uma versão de combate desarmado desenvolvido com a finalidade de autodefesa. Entretanto, é mais do que apenas isto.

É o uso científico do corpo em um método de autodefesa; um corpo que tenha atingido o máximo de suas habilidades com um intenso treinamento físico e mental.

É uma arte marcial que não tem igual em poder ou técnica. Embora seja uma arte marcial, sua disciplina, técnica e treinamento mental é a base para construir um forte senso de justiça, coragem, humildade e determinação. É este condicionamento mental que separa o verdadeiro praticante do exibicionista, satisfeito com dominar somente os aspectos de luta da arte.

Esta é uma das razões para que o Taekwon-Do seja chamado de arte de autodefesa. Isto implica também um modo de pensar e de vida, particularmente em inculcar conceitos e um espírito de disciplina estritamente auto-imposta e de um ideal de fortalecimento moral.

A descrição mais próxima disto é quase um culto.

"Tae" pode ser, traduzido literalmente, em saltar ou voar, para chutar ou quebrar com o pé. "Kwon" denota o punho – principalmente para perfurar, ou destruir com a mão ou o punho. "Do" significa uma arte ou o meio – um caminho correto construído e pavimentado pelos santos e sábios do passado. Assim, analisando coletivamente "Taekwon-Do" indica o treinamento mental e as técnicas de combate desarmadas para a autodefesa, também para a saúde, envolvendo a aplicação hábil dos golpes, chutes, bloqueios e esquivas com as mãos e os pés livres para uma destruição rápida do movimento do oponente, ou dos oponentes.

O Taekwon-Do permite que um oponente mais fraco possa ter uma arma poderosa, que aliada a confiança para se defender, derrotem outro adversário.

Naturalmente, se aplicado erroneamente, o Taekwon-Do pode ser uma arma letal. Conseqüentemente, o treinamento mental deve sempre ser forçado para impedir que o estudante o empregue mal.

Quanto às mulheres, sem dúvidas elas encontrarão no Taekwon-Do um recurso inestimável em lutar e afastar "lobos", assim por dizer. Quando alguém é informado de muitos exemplos onde frágeis mulheres se protegeram eficazmente, podem soar inacreditáveis. Mas realmente, elas puderam fazer assim porque elas estavam bem versáteis na arte da autodefesa.

As façanhas do Taekwon-Do são numerosas. É pertinente mencionar algumas: por exemplo, saltando sobre uma pessoa montada numa motocicleta, ou sobre onze pessoas alinhadas para atacar um alvo com o pé; quebrando uma placa grossa de pinho de dois centímetros e meio de espessura colocada numa altura de aproximadamente três metros, com o pé; quebrando duas peças de tijolo vermelho com uma mão aberta, ou com a faca de mão; despedaçando sete ou oito peças de placa grossa do pinho de cinco centímetros de espessura em um único golpe com o punho; atacando dois alvos com o mesmo pé consecutivamente ao saltar e assim por diante. Para o leigo na rua, tais feitos podem soar impossíveis, mas aos estudantes sérios de Taekwon-Do e aos expoentes desta arte, é completamente comum.

Dominando esta arte não significa que você será questionado para fazer atos impossíveis, como matar um touro selvagem com suas mãos livres. Entretanto, é claro que demonstrações equivalentes de tal uso eficaz da força puramente somática não devem ser vistas em outras formas de técnica física de combate.

O treinamento incessante é fundamental para se manter em forma e em condições físicas superiores. No treinamento, todos os músculos do corpo humano serão usados.

Do uso dos próprios músculos, será possível aproveitar todo o poder disponível gerado por cada contração muscular. Isto será necessário para liberar tal poder ao alvo humano especialmente onde se encontram os pontos mais vulneráveis, ou os pontos vitais do oponente, em particular quando o oponente está em movimento.

Neste ponto, é necessário lembrar aos estudantes de Taekwon-Do que esta arte de autodefesa é desenvolvida especialmente para a retaliação rápida do encontro com o movimento do agressor.

A maioria das manobras devastadoras do Taekwon-Do, são baseadas especialmente no impacto inicial de um golpe somado a força adicional conseqüentemente fornecida pelo movimento da parte do corpo dos oponentes.

Similarmente usando a força do movimento do atacante, o impulso mais rápido é tudo que é preciso para tirar seu equilíbrio e derrubá-lo.

No caso dos estudantes de Taekwon-Do que estiverem em prática constante ou os mais experientes, eles não perdem tempo pensando, sendo que a ação lhes vem automaticamente. Suas ações, brevemente, se tornam reflexos condicionados.

Conseqüentemente, durante toda esta enciclopédia, os leitores observarão que a ênfase repetida está dirigida para o treinamento regular, a fim de dominar as técnicas de ataque e de defesa.

As horas gastas no treinamento não serão desperdiçadas; certamente você irá colher uma recompensa rica em forma de reações rápidas e de golpes mortais para desferir sobre seu oponente, ou em qualquer situação para conservar a vida se e quando surgir uma necessidade.

Mesmo se o Taekwon-Do é praticado apenas por causa do exercício, a apreciação proporcionada justificará o tempo investido e gasto. Como um exercício, é igualmente apropriado para o idoso e para o jovem, homem e mulher.

Técnica de pés - **Bal Gisool**

CHUTE SEMICIRCULAR (Dollyo Chagi)

O chute circular é ideal para atacar um oponente posicionado lateralmente à frente e é usualmente executado com a bola e o peito do pé podendo também ser usado os dedos quando se estiver usando calçados.

O círculo deve ser executado de forma que o corpo esteja em uma posição apropriada, e se a posição estiver desalinhada para o chute o ataque poderá rapidamente se mover para outra mais favorável.

Este chute é executado normalmente com o pé de trás, podendo ocasionalmente usar-se o pé da frente. Esta técnica classifica-se entre chutes baixos, médios e altos.

Os princípios básicos deste chute são:

- O quadril deve ser deslocado para frente para tornar possível que o pé encontre o alvo em arco;
- A bola do pé deve estar na vertical com o alvo no momento do impacto;
- O pé deve encontrar o ápice do chute rapidamente antes do impacto e os dedos deverão posicionar-se levemente para baixo no momento do impacto;
- Os dedos do pé de apoio devem estar 45 graus para fora no momento do impacto;
- A perna que chuta não deve dobrar mais que o absolutamente necessário no momento do impacto;
- Não se esforce para chutar com o alvo posicionado na direção frontal;
- Os braços devem ser mantidos dentro do espaço de visão enquanto o chute se processa.

CHUTE SEMICIRCULAR A LATERAL (Yop Dollyo Chagi)

Esta é uma variação do chute circular, sendo que o ataque será dirigido ao oponente estando este à lateral ou à frente quando numa distância relativamente maior.

A bola e o peito do pé são as armas de ataque utilizadas. Os dedos do pé de apoio devem estar 75 graus para fora, enquanto a perna que está chutando deve ser mantida reta no momento do impacto. Segue a mesma classificação do chute lateral.

Luta de três passos - **Sambo matsoki**

Nº 1



X - ataca socando na base "L"

Y - defende na base "L" guarda c/mão aberta



Y - contra ataca c/chute lateral altura axila

Nº 2



X - ataca socando no meio na base andando

Y - defende c/costa da mão aberta na base andando



Y - contra ataca c/joelhada frontal

Teste de Faixa (Simsa)

Tempo mínimo de treino - 3 meses (36 aulas)

Chon-Ji Tul

Dan-Gun Tul

Sambo Matsoki (luta de três passos)

Gibon Yonsup (exercícios fundamentais)

Bal Gisool (técnicas de chutes)

Matsoki (luta livre)

Conhecimentos Gerais