

## **História do Taekwondo no Brasil**

1967 -Embora não seja considerada a data oficial da implantação do Taekwondo no Brasil, há relatos de que em 1967 o Mestre Yong Man Kim e o Mestre Cho Nam Chil, ministraram aulas na Bahia.

1970 - Em julho de 1970 chegou ao Brasil o Grão Mestre Sang Min Cho, enviado com a missão de difundir o Taekwondo no território brasileiro pelo Presidente da Federação Internacional o General Choi Hong Hi. Esta é a data considerada Oficial da implantação do Taekwondo no Brasil.

A primeira academia de Taekwondo é fundada em 08 de agosto de 1970, a Academia Liberdade, no bairro liberdade em São Paulo, pelo Grão Mestre Sang Min Cho.

## **O nome "taekwondo" se origina da fusão de três ideogramas coreanos:**

Tae: pé

Kwon: mão

Do: caminho

## **O QUE SIGNIFICA TAEKWONDO**

Caminho dos pés e das mãos através da mente ou através do espírito

## **QUAL PAÍS ORIGINÁRIO DO TAEKWONDO?**

Coréia do Sul

## **SIGNIFICADO DAS FAIXAS**

Branca: Início e Pureza

Amarela: Terra e Riqueza

Verde: Planta e Crescimento

Azul: Céu, Liberdade e Satisfação

Vermelha: Sol, Fogo e Perigo

Preta: Forte, Resistente e Sabedoria

## **FAIXAS INTERMEDIÁRIAS, NÃO POSSUEM SIGNIFICADOS**

## **JURAMENTO DO TAEKWONDO**

Eu prometo, observar as regras do taekwondo;

Respeitar instrutores e meus superiores;

Nunca fazer mal uso do taekwondo;

Construir um mundo mais pacífico;

Ser campeão da liberdade e justiça.

## **JURAMENTO COMPETIÇÃO**

JURO: Respeitar meus adversários,

JURO: Competir com lealdade,

JURO: Respeitar os regulamentos da competição,

JURO: Respeitar os juízes e meus superiores.

## **ESPIRITO DO TAEKWONDO**

Cortesia;

Integridade;

Perseverança;

Autocontrole;

Espírito Indomável.

## **QUAL ENTIDADE ESPORTIVA RESPONSÁVEL PELO TAEKWONDO DO ESTADO?**

FCTKD (FEDERAÇÃO CATARINENSE DE TAEKWONDO)

## **QUAL NOME E GRADUAÇÃO DO SEU PROFESSOR E MESTRE?**

PROFESSOR: JOSÉ LEONEL SILVANO NETO, GRADUADO EM 2º DAN FAIXA PRETA

GRÃO MESTRE: ALEXANDRE SILVA, GRADUADO EM 6º DAN FAIXA PRETA

## **QUEM É O PRESIDENTE DA FCTKD?**

Mestre Adilio Alves

## **CONTANDO ATÉ 10 EM COREANO**

1 (RANÁ) 2 (DUL) 3 (SÊT) 4 (NÊT) 5 (TASÔT) 6 (IOSÔT) 7 (ILGOB) 8 (IODUL)

9 (ARROP) 10 (IOL)

## **ORDENS DE COMANDO**

**Kuryong:** Comando

**Tchariot:** Sentido

**Son-So:** Juramento

**Murub Kuro:** Ajoelhar-se

**Irossôt:** Levantar-se

**Kalhyo:** Separar

**AnDja:** Sentar

**Ki Rab:** Grito

**Retchio:** Debandar, abrir

**Shijak:** Começar

**Shiô:** Descansar

**Bal Bakugui:** Trocar de Perna

**Kuman:** Parar

**Tirô Tora:** Meia volta

**Jumbi:** Preparar

**Kesok:** continuar

## **FAIXA EM COREANO**

TI

## **TATAME EM COREANO**

DOJANG

## **CUMPRIMENTOS**

**Kiugné:** Saudação

**Kuki e Derraio Kiugné:** Saudação as Bandeiras

**Kwan Ja Nim Kiugné:** Saudação ao Grão Mestre

**Sa Bo Nim Kiugné:** Saudação ao Mestre

**Kio Sa Nim Kiugné:** Saudação ao Instrutor

**Jo Kio Nim Kiugné:** Saudação ao Assistente

**Gansa Ram:** Nida Obrigado

## **DIREÇÕES E ALTURA**

**Orun:** Lado Direito

**Uen:** Lado Esquerdo

**Saju:** 4 direções

**Olgul:** Rosto

**Monton:** Tronco

**Arê:** Baixo

**Yop:** Lado

**Dui:** Atrás

**Ap:** Frente

**Pakat:** Fora

**An:** Dentro

**Pitrô:** Diagonal p/ Fora

## **BASES**

**Pyoni Sogui:** Base à vontade

**Tchariôt Sogui:** Base de sentido

**Moa Sogui:** Base com os pés fechados (unidos)

**Naran-hi Sogui:** Base com os pés abertos na largura do ombro

**Jutchum Sogui:** Base sentado (agachado)

**Orun Sogui:** Base pelo lado direito

**Uen Sogui:** Base pelo lado esquerdo

**Ap Sogui:** Base frontal de passo (passo norma)

**Ap kubi:** Base de passo mais aberta

**Duit kubi:** Base em “L”

**Boom Sogui:** Base de leopardo

**Natchuo Sogui:** Base mais agachado do que o Jutchum Sogui

**Kyot Dari Sogui:** Base encostada entre dois pés

**Duit Koa Sogui:** Base com os pés cruzados por trás

**Ap Koa Sogui:** Base com os pés cruzados pela frente

**Hakdari Sogui:** Base c/ um pé no chão e outra perna próxima a lateral do joelho

**Ogum Sogui:** Base c/ um pé no chão e outra perna na região proplítea do joelho

## **KIBON DONJAK (APLICAÇÃO MOVIMENTOS)**

**Jirugui:** Soco

**Tchigui:** Bater

**Jirgui:** Perfurar

**Makki:** Defesa

**Tchagui:** Chute

## **SON (MÃO)**

**Sonnal:** Lateral da mão aberta

**Sonnal Dung:** Região abdutor do polegar da mão aberta

**Son Dung:** Dorso da mão

**Pyon Sonkut:** Pontas do dedo da mão aberta

**Kauwi Sonkut:** Ponta dos dedos em forma de tesoura (dedo indicador e médio)

**Ran Sonkut:** Ponta do dedo indicador

**Mo Dum Sonkut:** Duas pontas do dedo, juntas dos dedos indicador e médio Batang Son = Base da palma da mão

**Kom Son:** Mão em forma de “pata de urso”

**Agui Son:** Região abdutor dos dedos polegar e indicador

**Son Mok:** Pulso

## **JIRUGUI (SOCO)**

**Bandê Jirugui:** Soco direto (mesma mão da perna da frente)

**Barô Jirugui:** Soco indireto (mão contrária da perna da frente)

**Ap Jirugui:** Soco para frente

**Olgul Jirugui:** Soco no rosto

**Montong Jirugui:** Soco no tronco

**Arê Jirugui:** Soco para baixo

**Nerio Jirugui:** Soco descendo

**Yop Jirugui:** Soco para o lado

**Seo Jirugui:** Soco com o dorso do punho virado para o lado

**Jetchio Jirugui:** Soco com a mão virada

**Tchigui Jirugui:** Soco batendo

**Dolio Jirugui:** Soco curvado para a lateral (circular)

**Dui Jirugui:** Soco para trás

**Pyojok Jirugui:** Soco no alvo

**Dangkyo Tok Jirugui:** Puxar e soco no queixo

### **JUMOK(PUNHO FECHADO)**

**Pyon Jumok:** Punho aberto

**Bam Jumok:** Punho com os dedos dobrados

**Jip-Ke Jumok:** Punho com os dedos do polegar e indicador

**Me Jumok:** Punho lateral – lado do mínimo

**Dung Jumok:** Punho com as costas da mão

### **TCHIGUI ( BATER)**

**Mok Tchigui:** Bater no pescoço

**Pakat Tchigui:** Bater para fora

**Ap Tchigui:** Bater para frente

**Tok Tchigui:** Bater no queixo

**Yop Tchigui:** Bater para o lado

**Pyojok Tchigui:** Bater contra o alvo

**Montong Tchigui:** Bater no peito

**Dui Tchigui:** Bater para trás

**Nerio Tchigui:** Bater descendo

**An Tchigui:** Bater para dentro

**Olio Tchigui:** Bater levantando

**Dolio Tchigui:** Bater virado

### **JIRGUI (PERFURAR)**

**Seo Jirgui:** Perfurar com a mão na lateral

**O-Fô Jirgui:** Perfurar com as costas da mão para cima

**Jetchio Jirgui:** Perfurar com a palma da mão para cima

**Sonkut Jirgui:** Perfurar com a ponta da mão

### **PAL ( BRAÇO)**

**Palkup:** Cotovelo

**Palmok:** Região do Pulso

**Pakat Palmok:** Face medial do antebraço

**An Palmok:** Face lateral do antebraço

**Dung Palmok:** Face posterior do antebraço

**Mit Palmok:** Face anterior do antebraço

### **MAKI ( DEFESA)**

**Arê Makki:** Defesa embaixo

**Montong Makki:** Defesa no tronco

**Olgul Makki:** Defesa no rosto

**Retchio Makki:** Defesa abrindo o antebraço

**Yop Makki:** Defesa na lateral

**Otkoro Makki:** Defesa com os braços cruzados

**Godurô Makki:** Defesa com o outro braço apoiado

**Pakat Makki:** Defesa para fora

**An Makki:** Defesa para dentro

**Nulô Maki:** Defesa pressionando

**Pitrô Makki:** Defesa torcendo

**Tchukio Makki:** Defesa levantando

### **DARI (PERNA)**

**Murup:** Joelho

**Jungani:** Canela

## **BAL ( PÉ)**

**Ap Tchuk:** Parte da frente do pé

**Duichuk:** Parte de trás da sola do pé

**Balkut:** Ponta dos dedos dos pés

**Bal Nal:** Borda do pé (faca do pé)

**Bal Bakat:** Planta do pé

**Bal Dung:** Dorso do pé

**Duikuntchi:** Calcanhar

## **TCHAGUI(CHUTE)**

**Aptcha Oligui:** Levantando a perna para frente

**Nerio Tchagui:** Chute descendo

**Ap Tchagui:** Chute frontal

**Dolio Tchagui:** Chute virando lateral (Bandal na altura do rosto)

**Yop Tchagui:** Chute com a faca do pé

**Pitrô Tchagui:** Chute diagonal para fora

**Mirô Tchagui:** Chute empurrando

**Duit Tchagui:** Chute para trás (Coice)

**Hurio Tchagui:** Chute arrancando (gancho)

**Mondolio Tchagui:** Chute giratório (Bandê dolio Tchagui)

**Go-Dup Tchagui:** Chute em seguida

**Mo-Dum Bal Tchagui:** Chute com os pés juntos

**Dangsan Tchagui:** Chute duplo com salto

**Ilja Tchagui:** Chute em uma linha reta

**Pot-Ô Tchagui:** Chute esticado frontal

**Pakat Tchagui:** Chute circular para fora

**An Tchagui:** Chute circular para dentro

**Tuio Tchagui:** Chute com salto

**Kauwi Tchagui:** Chute com formato de tesoura



## **TEMAS PARA ESTUDAR SEPARADO POR FAIXA**

### **FAIXA BRANCA PARA CINZA**

Juramento

Significado das faixas (pelo menos a que vcs estão e a que irão)

Contagem até 10 em coreano

Entidade responsável pelo taekwondo no estado

Graduação do seu Professor e Mestre...

#### **POOMSAE**

1 Saju ap tchagui

2 Saju Tchirigui

### **FAIXA CINZA PARA AMARELA**

Significado das faixas

Significado da palavra taekwondo

Juramento competição

Significado sigla fctkd

Surgimento do Taekwondo no Brasil

#### **POOMSAE**

1 Saju Tchirigui

2 Te guk il jang

### **FAIXA AMARELA PARA LARANJA**

**SAUDAÇÃO AO:** Professor, Mestre, Grão Mestre, Auxiliar de Professor, Bandeira

#### **POOMSAE**

1 Te guk il jang

2 Te guk i jang

### **FAIXA VERDE PARA PONTA AZUL**

Benefícios do taekwondo

O que o taekwondo mudou na sua vida

Nome de três antigas artes marciais coreanas, e em qual ano elas foram unificadas para formar o Tae Kwon Do

Atual presidente da federação que vc faz parte

#### **POOMSAE**

1 Te guk sam jang

2 Te guk sa jang

### **FAIXA AZUL PARA PONTA VERMELHA**

Por que devemos ter humildade no Tae Kwon Do, e na nossa vida?

Fale sobre o chi

Porque quando surgiu o Tae Kwon Do, ele não era usado para competição, e porque depois foi permitido o seu uso para esse fim?

#### **POOMSAE**

1 Te guk o jang

2 Te guk yuk jang

**ESTUDEM TUDO QUE FAZ PARTE DAS FAIXAS ANTERIORES, O MESTRE PODE PERGUNTAR. CONTAGEM, SIGNIFICADO DAS FAIXAS. O QUE NÃO TIVER AQUI, PESQUISEM, PERGUNTEM NA AULA.**