

# TAEKWONDO WTF

Zpracoval: Jakub Rys IX.A

Konzultant: Tomáš Huráb

Oponent: Jaroslav Jurásek



## OBSAH:

- **Co je to taekwondo???**
- **Historie**
- **Historie v datech**
- **SK Cobra Dojang Prague**
- **Technika jménem kihap**
- **Ostatní techniky**
- **Poomse**
- **Kyorugi**
- **Proč cvičím Taekwondo**
- **Závěr**

# CO JE TO TAEKWONDO ??? – BOJOVÉ UMĚNÍ

Tento název se skládá ze tří korejských slov a to:

TAE – ruka, pěst

KWON – noha

DO – cesta, životní filozofie

Dohromady by to mohlo znamenat něco jako znovunastolení míru, za pomoci rukou a nohou.

Úplně nejzákladnější rozdělení taekwonda je na WTF a ITF.

WTF je zkratka anglického názvu World Taekwondo Federation. Je to sportovně orientovaná organizace.

ITF je zkratka anglického názvu International Taekwondo Federation. Je více tradičně zaměřeno.

Já se věnuji WTF, a proto jsem o něm napsal tuto práci.

Taekwondo je staré bojové umění s dlouhou tradicí. Pochází z Koreje. Taekwondo WTF konkrétně z jižní Koreje. Některé prvky jsou podobné jako u karate, některé zas jako u kung-fu. Je to tím, že Korea na severu sousedí s Čínou a kousek přes moře má Japonsko. Tyto dvě země se o Korejský poloostrov v minulosti přetahovali. Chvilí patřil Číně, chvíli Japonsku a každá země s sebou přinášela i svou kulturu. A tak nejen jazyk, písmo a tradice, ale i bojové umění se začalo vzájemně ovlivňovat.

Mezi Taekwondem a Karatem na první pohled laika, není moc velký rozdíl, jeden ze základních rozdílů je to, že karate je z Japonska, zatímco taekwondo z Koreje.

Hlavní filozofií Taekwonda je „mír“. Není to tedy umění útočné, nýbrž obrané a nemělo by se běžně vůbec používat.



## HISTORIE

Historie Taekwonda není starší než 100 let. Avšak bojové umění, velmi podobné Taekwondu se v Koreji objevilo již v letech 3 – 427 n.l. Nedochovali se ovšem žádné písemné zmínky. Jen nástěnné malby z hrobek dynastie Koguryo – Muyong-Chong a Kakjeo-chong. Dalších několik století je historie poněkud zmatená a ne příliš jasná. To končí s příchodem 20. století. V roce 1953 byla založena Korejská asociace cvičící velmi podobné bojové umění. Jmenovala se Tangsudo a jejím presidentem byl Hwang Ki (Mu Do Kwan). Dva roky na to, tedy v roce 1955 se nositelé nejvyšších danů shodli na označení „Taekwondo“. Tento název vymyslel tehdejší generál Korejské armády Choi Hong Hi. Toto označení však přijaly jen tři největší školy té doby. V roce 1961 se založila organizace Taesudo. Ta se v roce 1965 změnila na konečné Taekwondo, z důvodu odstoupení školy Subakdo ze svazu. V roce 1973 se konalo 1. Mistrovství světa v Taekwondu. Konalo se v jihokorejském Soulu. Ten samý rok hned po skončení mistrovství se založila Světová Organizace Taekwondo (World Taekwondo Federation) WTF jejímž prezidentem byl Un Yong Kim.

V roce 1980 bylo uznáno International Olympic Comitee v Moskvě.

Roku 1986 se pořádal první World Cup Taekwondo v Colorado Springs v USA. A v roce 2000 už bylo Taekwondo uvedeno jako jeden ze sportů 27. letní olympiády v australském Sydney.

V roce 2004 se novým presidentem WTF stal Dr. Chungwong Choue.



## Historie v datech

- 1953 Založení Korejské asociace Tangsudo, prezident: Hwang Ki (Mu Do Kwan).
- 1955 Korejští nositelé nejvyšších danů se shodli na označení „Taekwondo“.
- 1956 Označení „Taekwondo“ přijaly jen tři největší školy (Chong Do Kwan, Song Mu Kwan, Oh Do Gwan).
- 1960 30. Června: založení korejského svazu Subakdo, prezident: Hwang Ki ze školy Mu Dok Gwan).
- 1961 16. Srpna: založení korejského svazu Taesudo.
- 1962 20. Června: uznání svazu Taesudo korejskou Asociací amatérského sportu (Amateur Sports Association).
- 1963 29. Října: první oficiální účast na každoročně pořádaných Národních slavnostních sportovních hrách.
- 1965 Změna názvu Taesudo na Taekwondo (důvod: vystoupení školy Subakdo ze svazu 5. Srpna).
- 1972 30. Listopadu: otevření Kukkiwonu v jihokorejském Soulu.
- 1973 25.-27. Května: 1. Mistrovství světa v jihokorejském Soulu.  
28. Května: založení Světové federace Taekwondo (World Taekwondo Federatin – WTF) v jihokorejském Soulu (prezident: Dr. Un Yong Kim).
- 1974 18.-20. Října: 1. Mistrovství Asie v jihokorejském Soulu.
- 1975 Říjen: WTF se stává oficiálním členem „General Association of International Sports Federations“ (GAISF)
- 1976 9. Dubna: Taekwondo bylo uznáno International Military Sports Council (CISM).  
2. Května: založení European taekwondo union (ETU).  
22.-23. Května: 1. Mistrovství Evropy ve španělské Barceloně
- 1978 17.-22. Srpna: 1. Mistrovství Panameriky v Mexico City.
- 1979 12.-13. Dubna: 1. Mistrovství Afriky v Abiddžanu na Pobřeží slonoviny.
- 1980 17. Července: Taekwondo bylo uznáno „International Olympic Comitee (IOC) v Moskvě.  
30. Října- 7. Listopadu: 1. Mistrovství světa CISM v jihokorejském Soulu.
- 1981 29.-31. Července: 1. World Games (Světové hry) v Santa Clara v USA.
- 1983 12. Srpna: Taekwondo bylo přijato jako oficiální sportovní disciplína „Pan – American – Games“ (Panamerických her).  
10.-11. Prosince: 1. Mezinárodní univerzitní mistrovství v jihokorejském Soulu.
- 1984 Taekwondo bylo přijato jako oficiální sportovní disciplína Asian Games.
- 1986 3.-5. Července: 1. World Cup Taekwondo v Colorado Springs v USA.  
29.-30. Listopadu: 1. univerzitní mistrovství světa (FISU) v Berkely v USA.
- 1988 17.-20. Zář: ukázkový sport na 24. Olympijských hrách v Soulu.
- 1992 3.-5. Srpna: ukázkový sport na 25. Olympijských hrách v Barceloně.



- 1996 27.-30. Června: 1. Mistrovství světa juniorů ve španělské Barceloně.
- 2000 27.-30. Zář: první účast na 27. Olympijských hrách v australském Sydney.
- 2004 26.-29. Srpna: řádný sport na 28. Olympijských hrách v Aténách.

11. Června 2004 novým prezidentem WTF – Dr. Chungwong Choue





## SK Cobra Dojang prague

Sportovní klub Cobra Dojang je jedním ze zhruba 10 pražských klubů taekwonda WTF. Myšlenka založení oddílu taekwondo se zrodila v červnu 1997, po úspěšném absolvování zkoušek na mistrovský stupeň 1.DAN. Na poradě vyšších technických stupňů dostal Ing. Bohuslav Hybrant svolení od tehdejšího presidenta svazu pana Jana Malchárka k otevření vlastního oddílu taekwondo WTF. Toto se stalo skutečností a v září 1997 se otvírají dveře tělocvičny pro nové adepty bojového umění v ZŠ Jiřího z Poděbrad. Škola dostala název SK COBRA DOJANG PRAGUE.

Nyní se cvičí v tělocvičnách gymnasia Nový PORG, v Krči poblíž Thomayerovy nemocnice. A v ZŠ Jesenice. Většina trenérů klubu, jsou v taekwondě známé tváře. Ing. Bohuslav Hybrant je jak zakladatel a vedoucí klubu, tak presidentem Taekwonda WTF v Čechách. Viktor Jankovský je dlouhodobým členem České reprezentace a jeden z nejlepších seniorských závodníků v kategoriích senioři A od 68 do 72 kg. Mezi jeho největší úspěchy patří titul z let 2004 – 2008 mezinárodní mistr ČR v kyorugi a v roce 2005 se umístil na mistrovství Evropy na skvělém 5. místě. Petr Štefl je úspěšným závodníkem taktéž v kategorii seniorů od 68 do 72 kg. Patří rovněž do reprezentačního výběru ČR. Marcela Miková je velmi úspěšnou závodnicí v ženské kategorii. Je taktéž členem reprezentačního výběru a mezi její největší úspěchy patří účast na mistrovství světa v roce 2007. Byla několikrát vyhlášena jako mistryně ČR ve sportovním zápase.

O tomto klubu píší z jednoho prostého důvodu. Je to můj mateřský klub, jehož jsem aktivním členem. Trénují mě, jak Bohuslav Hybrant, tak Viktor Jankovský. Mimo jiné patří k největším a nejlepším klubů u nás.

## Technika jménem Kihap

Taekwondo není v žádném případě tichým sportem. Při boji i při provádění technik se provádí tzv. kihap. Kihap je krátký bojový výkřik z plných plic, jehož účelem je zpevnění těla a zvýšení rychlosti a síly, prováděné techniky. Může to být prakticky cokoli, ésss, aáaa, hep, dzá, asáá atp. Je to nezbytná součást Taekwonda. Používá se jak v poomse tak kyorugi. Má zastrašit nepřítele a posílit člověku jeho psychiku. Souvisí to také s chemickými procesy v lidsku mozku. Při používání kihapu se člověku do hlavy vplaví hormon endorfin, který zařizuje větší nasazení. Člověka to např. potom více baví.

## Ostatní techniky

Taekwondo má poměrně velké množství technik. Ty se rozdělují do několika tříd. Postoje (sogi), kopy (chagi), seký (chigi), bodnutí (chirugi), údery (jirugi), kryty (makki). Běžně se však používá jen asi půlka technik. Každá technika má své korejské pojmenování. To se ovšem povětšinou špatně pamatuje a proto se některé techniky, zejména kopy, pojmenovávají při tréninku česky. Např. technika, která se korejsky jmenuje DWI DOLLYO CHAGI by se česky dala pojmenovat „Facka nohou z otočky.“, nebo technika YOP HURYO CHAGI „Facka přední nohou.“. Zapamatovat si tento český název už není takový problém, avšak v odborné terminologii se to nepoužívá a u zkoušek se tyto názvy také neuznávají. Pouze usnadňují komunikaci mezi trenérem a cvičenci.

Běžnými technikami jsou v podstatě jenom kopy, na které je taekwondo orientováno. Jsou to obyčejné věci jako DOLLYO CHAGI, MIRO CHAGI, NAERYO CHAGI, AP CHAGI, DWIT CHAGI, kontra DWIT CHAGI, DU BAL DANGSANG DOLLYO CHAGI. Při KAŽDÉ této technice by se měl provádět kihap.





## Poomse

Poomse je jedním ze dvou „druhů“ cvičení taekwonda. Je to jeho nepříliš populární avšak nezbytná složka. Co se závodů týče, tak se pořádají, ale nejsou populární a nejsou to žádné větší soutěže. Na olympiádě je nenaleznete. Je ovšem potřebné při zkouškách na vyšší (lepší) pásek. Přímo slovo Poomse znamená pro češtinu v podstatě sestavu. Sestava je složena z technik, jdoucích za sebou v určitém pořadí podle toho, co je to za sestavu. Proto první sestava (Taeguk Il Jang) bude stejná v Koreji, jako v USA. Je totiž daná všude stejně. U jednodušších sestav se provádí pouze jeden kihap a to nakonci při poslední technice. U těch složitějších už jsou třeba dva a to kupříkladu vprostřed a na konci. Někdy se také provádí kihap cca vprostřed a na konci nikoli. Kdy se kihap provádí je pevně dáno a jeho provedení v nesprávnou chvíli je hrubá chyba.



## Kyorugi

Je korejské označení, neřízeného boje dvou oponentů, kteří používají pouze taekwondo. Ale ani všechny techniky taekwondo se nesmějí používat a to ani zdaleka. Smějí se používat pouze kopy, kryty nohou a trupu a úder na solár plexus neboli Monton Jirugi. Kopat se smí pouze na trup (do vesty) a na hlavu (helma). Zápas probíhá následovně: Po obléknutí chráničů příslušné barvy (červená, hong a modrá chong) se sejdou protivníci proti sobě na zápasnické ploše zvané tatami. Rozhodčí jim zkontroluje chrániče, vyzve je, aby se vzájemně uklonili, dá povel postavení se do bojového postoje zvaného kyorumse a zahájí zápas. Boduje se následovně. Za obyčejný kop trefený dostatečnou silou do vesty je bod. Za strefení vesty technikou z otočky dva body a za zásah hlavy tři body. Za porušování pravidel se dávají napomínání. Za dvě napomínání se strhává bod. Při velkém porušení pravidel a nesportovním chování se může i vyloučit ze závodů. To se však prakticky nestává. Vyhrává pochopitelně ten, který získá více bodů. V případě tzv. „Knock Outu“ vyhrává ten, který je schopen boje, bez ohledu na to, kolik má bodů a zdali doposud prohrával.



## PROČ CVIČÍM TAEKWONDO

Taekwondo cvičím teprve tři roky. Za tu dobu se mi povedlo získat zelený pásek tedy 6. kup. Nejsem nijak zvlášť dobrý, ale baví mě to. A tak i když nejsem bůhvíjaký závodník, stále chodím a snažím se, jak to jen jde. Jediné co mne opravdu nebaví je běhání a posilování, ale jinak, jinak mne baví úplně vše. Od cvičení sestav, přes silové, rychlostní či technické kopání do lap, tak i sparring. Tréninky jsou občas obohaceny o nějakou hru, hned na začátku tréninku (fotbal nebo košíková). Baví mě, že se při tom člověk může úplně uvolnit, vyřvat se, naučí se koncentrovat, shromáždit sílu na útok či kontra techniku, zocelí se jak tělesně tak i duševně a zlepší si fyzickou kondici. Pokud se navíc sejde parta dobrých lidí, je to o to lepší, protože je i sranda mimo jiné.

## ZÁVĚR

Taekwondo je tradiční bojové umění i sport. Je orientované především na kopy. Pochází z Koreje. Je standardní olympijskou disciplínou. V současné době si neumím představit, že bych taekwondo opustil. Kdo ho nezkusil, nepochopí...



ZDROJE INFORMACÍ:[cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org)

[www.taekwondo-wtf.cz](http://www.taekwondo-wtf.cz)

[www.cobra-dojang.cz](http://www.cobra-dojang.cz)

kniha TAEKWONDO WTF- metodika  
náviku technik žákovských stupňů  
příprava na zkoušky 9.-1. KUP

Autor: Ing. Bohuslav Hybrant, JUDr. Petr  
Hulinský

Rok vydání:2006

Nakladatelství: TAEKWONDO AGENCY  
s.r.o. ve spolupráci s Nakladatelstvím  
Vltavín s.r.o.

Počet stran:207