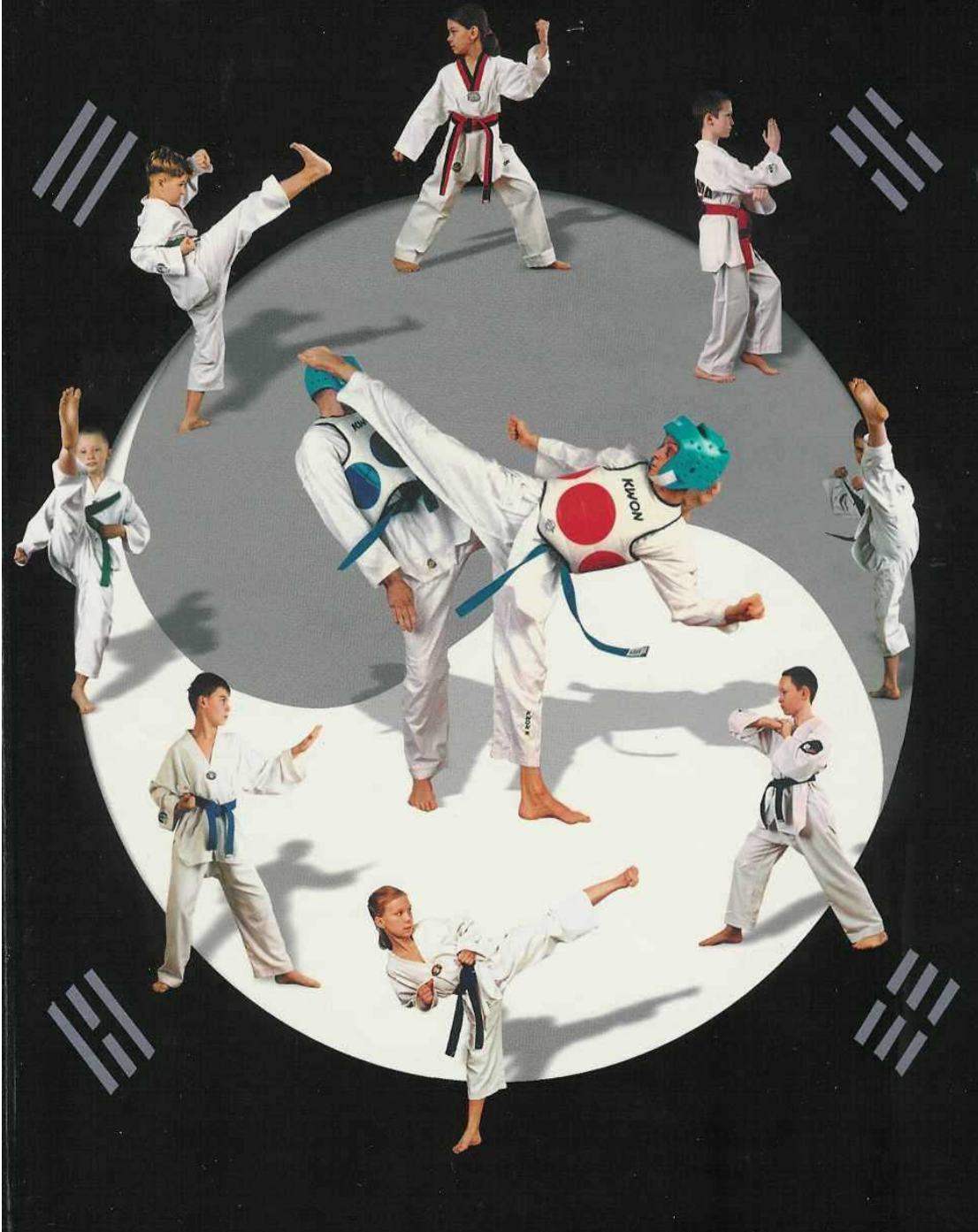


DARIUSZ ĆWIKLIŃSKI

PODRECZNIK TAEKWONDO





Agencja Reklamowo-Wydawnicza „Omega”, Sylwia Brzuska
85-131 Bydgoszcz, Nowy Rynek 3
tel./fax (052) 373 00 06÷08
www.omega-arw.com.pl, e-mail: omega@omega-arw.com.pl

Autor publikacji: Dariusz Ćwikliński
Projekt, tekst i opieka merytoryczna: Dariusz Ćwikliński
Skanowanie i obróbka cyfrowa zdjęć: Włodzimierz Paluszkiewicz
Korekta: Małgorzata Walczak
Fotografie: Daniel Dąbrowski, archiwum autora
Skład i druk: Agencja Reklamowo-Wydawnicza „Omega”

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved. Printed in Poland. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń.

© Copyright by Agencja Reklamowo-Wydawnicza OMEGA 2001

ISBN 83-7263-985-X

Zamówienia na „Podręcznik Taekwondo” przyjmuje:

Bydgoski Klub Taekwondo
tel. 0 601 339 607
fax +48 052/ 322 25 36

Podręcznik ten przeznaczony jest dla instruktorów i adeptów Taekwondo, czyli osób, które dopuszczone zostały do treningu decyzją lekarza. Pomimo, że zaprezentowane tu ćwiczenia zostały w ciągu wielu lat praktyki przetestowane przez autora na sobie oraz setkach uczniów i uznać je należy za bezpieczne, to jednak autor ani wydawca nie biorą odpowiedzialności za ewentualne kontuzje wynikłe wskutek praktyki treści zawartych w niniejszej publikacji.

PRZEDMOWA

Treningi sztuk walki rozpocząłem wiosną 1978 roku w sekcji karate. Podziwiałem wówczas karate Shotokan za kata i perfekcję techniczną oraz karate Kyokushinkai za wysokie kopnięcia i nowoczesność. Po kilku latach poszukiwań pomiędzy różnymi szkołami dopiero w Taekwondo odnalazłem połączenie tego, co podobało mi się najbardziej, oraz co najważniejsze - autorytet w osobie koreańskiego instruktora Pae Man Song V Dan.

Śmiało mogę powiedzieć o sobie, że jestem jednym z prekursorów Taekwondo w Polsce. Na obszarze pomiędzy Warszawą i Olsztynem uczyniłem z nikomu nieznaną tam koreańską sztuką walki główną odmianę wschodnich sztuk walki. W roku 1989 w sekcjach prowadzonych bezpośrednio przeze mnie oraz kilku moich uczniów ćwiczyło łącznie około 600 osób.

W tym miejscu chciałbym podziękować wszystkim, którzy kiedykolwiek zdecydowali się poświęcić swój czas na to, aby brać udział w moich treningach, szczególnie zaś tym, którzy idąc w moje ślady zostali instruktorami. Kontynuują oni moją pracę, prowadząc i rozwijając utworzone przeze mnie kluby, a sukcesy, jakie odnoszą, sprawiają mi olbrzymią radość.

Nie sposób wymienić wszystkich, którzy trenując ze mną zdobyli w tym czasie lub później czarne pasy i laury sportowe. Co jakiś czas odbieram kolejny telefon z informacją o sukcesach odniesionych przez moich byłych wychowanków i wszystkie one cieszą mnie jednakowo.

Instruktorem jestem od roku 1984, a od roku 1991 zajęcie to wybrałem jako swój zawód.

Swój pierwszy czarny pas zdobyłem w roku 1987 i od tego momentu nieprzerwanie do dziś pełnię funkcję egzaminatora.

Przez wszystkie lata starałem się ćwiczyć i uczyć Taekwondo na poziomie tak wysokim, jak było to możliwe. Na przełomie lat 1987/88, przez pół roku utrzymywałem sprowadzonego specjalnie dla mojego klubu koreańskiego instruktora Kim Hyok Nam IV Dan.

Starając się poznać i zrozumieć Taekwondo jak najlepiej, brałem udział w seminariach organizowanych przez różne organizacje Taekwondo poznając ich liderów i ucząc się od nich.

Wszystkie egzaminy zdawałem u najwyższych autorytetów - zawsze publicznie i oficjalnie. W marcu 1995 roku zdałem na stopień IV Dan Taekwondo ITF, a w październiku 1996 roku na IV Dan Taekwondo WTF.

Od roku 1999 mieszkam w Bydgoszczy, gdzie utworzyłem Bydgoski Klub Taekwondo. We współpracy z Bydgoskim Klubem Sportowym „Centrum” staramy się rozpropagować olimpijskie Taekwondo na terenie miasta i województwa. W roku 2000 powstał okręgowy Kujawsko-Pomorski Związek Taekwondo WTF z siedzibą w Bydgoszczy, zrzeszający wszystkie kluby pragnące uprawiać Taekwondo WTF.

Do napisania „Podręcznika Taekwondo” skłoniła mnie moja prywatna potrzeba usystematyzowania moich doświadczeń i notatek, jak też wielokrotne pytania adeptów o tego typu publikację. Mam nadzieję, że dzięki jej ukazaniu się zarówno ja, jak i moi zawodnicy oszczędzimy wiele czasu, a nasza wspólna praca stanie się łatwiejsza.

W pierwotnym zamyśle współautorem podręcznika miał być Mistrz Soo Kwang Lee IX Dan, Dyrektor Techniczny Polskiego Związku Taekwondo WTF. Tak się jednak nie stało. Niemniej pragnę podziękować mu za pomoc w korekcie nazw koreańskich, akceptację faz wyprowadzania niektórych bloków, a także pozytywne opinie, jakie wielokrotnie wyraził o mojej książce w trakcie jej przygotowań.

Jak już wspomniałem, Taekwondo ma wiele odmian i zrzeszone jest w wielu organizacjach. Treść podręcznika dotyczy tylko podstawowej wersji Taekwondo, reprezentowanej przez World Taekwondo Federation - WTF. Ta właśnie wersja jest najbardziej znana i najliczniej uprawiana na całym świecie, co znalazło swoje odzwierciedlenie w przyjęciu Taekwondo WTF do grona dyscyplin olimpijskich.

Sprzęt treningowy, który wykorzystaliśmy do zilustrowania tej książki (worek -manekin, hogo, kaski, packi), jest w całości produktem firmy „KWON”. Podobnie buty treningowe i większość strojów dobok.

Dziękuję firmie „KWON” oraz „MASTER SPORT” - jej oficjalnemu przedstawicielowi na terenie Polski za życzliwość, przekazanie nam ww. sprzętu i doping w pisaniu tej książki.

Dariusz Ćwikliński



I WSTĘP - INFORMACJE PODSTAWOWE	3
1. Zalety uprawiania Taekwondo	7
2. Geneza Tkd	8
3. Powstanie i ewolucja Tkd	11
4. Definicja Tkd	13
5. Struktura Tkd	14
5.1 - Układy - PUMSE	15
5.2 - Walka aranżowana - MACZIO KIORUGI	16
5.3 - Wolna walka sportowa - CZAJU KIORUGI	17
5.4 - Rozbijanie - KIOKPA	18
5.5 - Kopnięcia w wysoku - TIMIO CZAGI	18
5.6 - Uwolnienia z uchwytów - HOSINSUL	19
6. Strój i kolory pasów - DOBOK, KUP, DAN	20
7. Egzaminy	21
8. Światowa Organizacja Taekwondo - WTF i Polski Związek Tkd WTF	22
II ELEMENTARNY TRENING INDYWIDUALNY	23
1. Rola mięśni i ich rozciąganie	24
2. Program ćwiczeń	25
III TRENING SPORTOWY	37
1. Współczesny trening sportowy	38
2. Wyznaczanie celów i planowanie	38
3. Praca trenera	39
4. Trener czy mistrz?	40
5. Niezbędne cechy zawodnika	41
6. Ramowy tygodniowy plan treningowy	42
IV PUMSE	45
1. Symbolika teguk	46
2. Wstęp do nauki teguk	48
3. Teguk Il Dżan	51
4. Teguk I Dżan	63
5. Teguk Sam Dżan	71
6. Teguk Sa Dżan	83
7. Teguk O Dżan	95
8. Teguk Juk Dżan	107
9. Teguk Czil Dżan	117
10. Teguk Pal Dżan	131
11. Zestawienie technik zawartych w Pumse Teguk	145
V MACZIO KIORUGI	147

VI CZAJU KIORUGI	168
1. Postawa walki - KIORUMSE	168
2. Sposoby poruszania się - DŽITKI	170
3. Kopnięcia - CZAGI	180
4. Trening z packami - MOKPIOMUL CZAGI	191
5. Atak	204
6. Obrona	212
7. Kontratak	213
8. Taktyka i strategia	225
9. Metody nauczania i rodzaje sparingu	226
VII TIMIO CZAGI	235
1. Grupa kopnięć JOP CZAGI	236
2. Grupa kopnięć AP CZAGI	240
3. Kopnięcia po stopowaniu i kopnięcia łączące JOP, AP (BITURO) CZAGI	244
VIII HOSINSUL	247
1. Uwolnienie z uchwytu za dwa nadgarstki	249
2. Uwolnienie z uchwytu za nadgarstek - zgodność stron	252
3. Uwolnienie z uchwytu za nadgarstek po przekątnej	256
IX PROPOZYCJA WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH	259