

Apostila

A palavra TAEKWONDO significa: Caminho dos pés e das mãos através da mente.

TAE = Bater, esmagar, quebrar com os pés.

KWON = Bater, esmagar, quebrar com as mãos.

DO = Caminho

É uma arte marcial milenar Coreana, porém só foi unificada e denominada TAEKWONDO em 1955 pelo General Choi Hong Hi. Foi introduzida no Brasil em 1970 pelo Grão Mestre Sang Min Cho.

ESPÍRITOS DO TAEKWONDO

CORTESIA – INTEGRIDADE – PERSEVERANÇA – DOMÍNIO SOBRE SI – ESPÍRITO INDOMÁVEL

- 1- **CORTESIA** – Combinação de modéstia e humildade. Ter respeito para com o próximo.
- 2- **INTEGRIDADE** - Refere-se ao sentido de justiça e de responsabilidade que cada Taekwondista deve ter para consigo próprio e para com os outros.
- 3- **PERSEVERANÇA**: Princípio da força de vontade e espírito de sacrifício indispensável á pratica do Taekwondo. Nunca diga eu não sei, eu não consigo.
- 4- **DOMÍNIO SOBRE SI** – A falta de controle é o primeiro passo para a derrota. Mantenha a calma e nunca se deixe levar pela raiva.
- 5- **ESPÍRITO INDOMÁVEL** – Ser corajoso, enfrentar seus problemas e desafios, NUNCA desistir.

JURAMENTO DO TAEKWONDO

EU PROMETO:

- 1- Observar as regras do Taekwondo.
- 2- Respeitar meu instrutor e meus superiores.
- 3- Nunca fazer mau uso do Taekwondo.
- 4- Ser campeão da liberdade e da Justiça.
- 5- Construir um mundo mais pacífico.

REGRAS DO TAEKWONDO

Nunca devemos nos dirigir ao professor pelo seu nome, e sim: **GUIOSANIM**, se for mestre **SABONIM**.

Nunca devemos nos arrumar de frente para as bandeiras. Sempre de costas.

Sempre devemos saudar as bandeiras e o dojang ao entrar e sair dele.

Sempre devemos responder **NÊ (SIM)** quando recebermos um comando do GUIOSANIM.

Devemos respeitar também os mais graduados e os mais velhos.

Para podermos treinar, nosso DOBOK deve sempre estar limpo e passado.

Nós devemos nos adaptar as regras da academia e não o contrário.

O **DOJANG** é um lugar de treino onde a bagunça e a desobediência não são toleradas e estão sujeitas as punições que o GUIOSANIM achar necessário.

Nunca devemos chegar atrasados nas aulas, mas se isso ocorrer, devemos sempre perguntar ao GUIOSANIM se ainda poderemos treinar.

Devemos retirar anéis, brincos, correntes e pulseiras antes de entrarmos no DOJANG.

BASES DA FAIXA BRANCA

NARANI: NA BASE. Os pés paralelos na largura dos ombros e voltados para frente.

JU TCHUN ou JU TCHUN SO: BASE SENTADA. As pernas afastadas 2x a largura dos ombros e os joelhos flexionados.

APKUBI: BASE ANDANDO. Pernas afastadas na largura dos ombros, uma perna á frente com o joelho flexionado e a outra atrás com joelho estendido.

CONTAGEM EM COREANO

1- HANA (**RANÁ**) 2- DUL 3 – SET (**SÊ**) 4 – NET (**NÊ**) 5 – DÁSSOT (**DÁSSO**) 6 – YOSSOT (**IÔSSO**)
7 – ILGO (**ÍLGO**) 8- YEODOL 9 – AHOP (**AÔ**) 10 - YOL (**IÓ**) 20 –SUMUL 30 – SOHUM (**SORRUM**)
40 – MAHUM (**MARRUM**) 50 – SUIN 60 – YESUN 70 – ILHUN (**ILRRUM**) 80 – YEODUN
90 – AHUN 100 - BAEK

CHUTE FAIXA BRANCA

APTCHAOLIGUI – Levantamento de perna (não Kirap).

APTCHAGUI – Chute Frontal

DOLIO TCHAGUI - Chute rotativo

YOP TCHAGUI – Chute lateral

AN TCHAGUI – Chute para dentro

BACAT TCHAGUI – Chute para fora.

PITRO TCHAGUI – Chute diagonal.

POOMSE – FORMA (MOVIMENTO COREOGRAFADO SIMULANDO UMA LUTA CONTRA ADVERSÁRIOS IMÁGINÁRIOS

UEN SADU THIRIGUI (Esquerda) E **ORUN SADU THIRIGUI** (Direita)

KIBON DONG JAC – MOVIMENTOS BÁSICOS

NARANI MONTONG THIRIGUI (Base parada – soco no peito)

NARANI OLGUL THIRIGUI (Base parada – soco no rosto)

JUNTCHUNSO MONTONG THIRIGUI (Base sentada – soco no peito)

JUNTCHUNSO OLGUL THIRIGUI (Base sentada – soco no rosto)

APKUBI ARE MAKI (Base andando - Defesa em baixo)

APKUBI MONTONG AN MAKI (Base andando – defesa para dentro no peito)

APKUBI MONTONG BACAT MAKI (Base andando – Defesa para fora no peito)

APKUBI OLGUL MAKI (Base andando defesa no rosto)

APKUBI MONTONG THIRIGUI (Base andando – soco no peito)

APKUBI OLGUL THIRIGUI (Base andando – soco no rosto)

VOCABULÁRIO

<u>AN</u>	Dentro	<u>KOMABISUNIDA</u>	Obrigado
<u>AP</u>	Frontal	<u>KUINNÊ</u>	Comprimentar
<u>ARE</u>	Baixo	<u>MAKI</u>	Defesa
<u>ANDJA</u>	Sentar	<u>MOK</u>	PESCOÇO
<u>BACAT</u>	Fora	<u>MONTONG</u>	Peito
<u>BAL</u>	Pé	<u>MURUP</u>	Joelho
<u>BARO</u>	Lado Contrário	<u>NÊ</u>	Sim
<u>BAL BA CUO</u>	Troca de Base	<u>OLGUL</u>	Rosto
<u>CUMAN</u>	Parar, Cessar	<u>ORUN</u>	Direita
<u>DOJANG</u>	Sala de Treino	<u>PALMOK</u>	Antebraço
<u>DOLIO</u>	Rotativo	<u>PITRO</u>	Diagonal
<u>DORA</u>	Virar	<u>SABONIM</u>	Mestre
<u>DUI</u>	Atrás	<u>SHIJAK</u>	Começar
<u>GUANDJANIM</u>	Grão Mestre	<u>SHIÓ</u>	Descançar
<u>GUIOSANIM</u>	Professor	<u>TCHAGUI</u>	Chute
<u>GUESÔK</u>	Recomeçar	<u>TIRIGUI</u>	Soco
<u>GUKI</u>	Bandeira	<u>TIRO DIRA</u>	Meia Volta
<u>IROSSOT</u>	Levantar	<u>TI</u>	Faixa
<u>JUMBI</u>	Preparar	<u>UEN</u>	Esquerda
<u>KALYO</u>	Separar	<u>YOP</u>	Lado Lateral
<u>KIRAP</u>	Grito, energia		

SIGNIFICADO FAIXA BRANCA: PUREZA.

SABONIM = FABIAN TEODORO

GUIOSANIM = Adriano Diniz