



Teorie ke zkoušce na první dan

červenec 2024

© Český svaz taekwon-do ITF

Obsah

Teorie ke zkoušce na první dan	4
Úvod	4
Co je taekwondo	4
Zásady taekwonda	4
Slib studenta	5
Založení taekwonda, založení ITF, ITF a WTF	5
Generál Čchoe Hong-hi	5
Skladba taekwonda	6
Teorie síly	6
Rozdělení a pozice těla	6
Postoje	7
Úderové a blokové plochy	7
Techniky rukou	8
Techniky nohou	9
Názvosloví technik	10
Vzory	11
Tituly	12
Vztah studenta a instruktora	12
Cvičební úbor (<i>dobok</i>)	14
Tréninková hala (<i>dodžang</i>)	15

Teorie ke zkoušce na první dan

© Český svaz taekwon-do ITF, červenec 2024

Úvod

Teorie tvoří nedílnou součást výuky taekwonda. Její studium je nezbytné nejen pro správné provádění technik, ale obecně pro pochopení všech duševních, morálních, kulturních i fyzických aspektů taekwonda.

Tato příručka obsahuje přehled teorie, kterou by měl znát každý student u zkoušky na 1. dan. U zkoušky na vyšší dany se očekává hlubší porozumění jednotlivých témat, včetně teoretické znalosti nových technik a nových vzorů, a také znalost dalších kapitol z Encyklopedie.

U jednotlivých okruhů je většinou uveden jen souhrn znalostí, které by měl student mít, a tyto znalosti nejsou dále podrobně rozepsány (např. u postojů je uveden seznam postojů, ale podrobně je rozepsán jen jeden – student by však měl podrobně znát všechny postoje). Dále je u každého okruhu uvedeno, kde v Encyklopedii lze dohledat podrobné informace (v angličtině nebo korejštině – „PE“ označuje příslušný díl patnáctidílné Encyklopedie a „JE“ označuje jednodílnou Encyklopedii). V češtině existuje řada různě kvalitních překladů, které je možné najít na webech některých českých škol, případně jinde na Internetu.

Co je taekwondo

... viz PE svazek I str. 21–23; JE str. 15–16

Taekwondo [čti tchekvondo] je korejské umění sebeobrany.

Tae (태) doslova znamená „skočit/letět“ nebo „kopnout/rozbít nohou“ (volně přeloženo: techniky nohou).

Kwon (권) doslova znamená „pěst“ nebo „udeřit/zničit rukou/pěstí“ (volně přeloženo: techniky rukou).

Do (도) doslova znamená „umění“ nebo „cesta“ (volně přeloženo: životní cesta).

Zásady taekwonda

... viz PE svazek I str. 14–17; JE str. 12–14

- 1) Zdvořilost (*Jei*)
- 2) Čestnost (*Jomčchi*)
- 3) Vytrvalost (*Inne*)
- 4) Sebeovládání (*Kukki*)
- 5) Nezlomný duch (*Pekčol pulgul*)

Vyjmenovat (pozor na pořadí) a stručně vysvětlit.

Příklad Zdvůřilost

Studenti by měli zkoušet praktikovat následující prvky zdvořilosti, aby si vybudovali ušlechtilý charakter:

- 1) Podporovat ducha vzájemných ústupků.
- 2) Stydět se za své zlozvyky a opovrhovat zlozvyky druhých.
- 3) Být vzájemně zdvořilý.
- 4) Podporovat smysl pro spravedlnost a lidskost.
- 5) Rozlišovat instruktora od studenta, staršího od mladšího a staré lidi od mladých.
- 6) Chovat se podle etikety.
- 7) Respektovat majetek druhých.
- 8) Řešit záležitosti spravedlivě a upřímně.
- 9) Zdržovat se dávání nebo přijímání darů, jsme-li na pochybách.

Slib studenta

... viz PE svazek II str. 170; JE str. 368

- 1) Budu dodržovat zásady taekwonda.
- 2) Budu respektovat instruktora a sonbe.
- 3) Nikdy taekwondo nezneužiji.
- 4) Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.
- 5) Budu vytvářet mírovější svět.

Přeříkat (pozor na pořadí) a stručně vysvětlit (jaké jsou zásady, kdo je instruktor, kdo je sonbe, atd.).

Založení taekwonda, založení ITF, ITF a WTF

... viz PE svazek I str. 241–263; JE str. 747–758

Taekwondo bylo založeno v Koreji dne 11. dubna 1955 korejským generálem Čchoe Hong-hi (angl. Choi Hong Hi). Ve skutečnosti však toto datum vybral sám generál Čchoe jako den, kdy byl oficiálně schválen jím navržený název „taekwondo“ pro toto nové korejské bojové umění. Nejedná se tedy v žádném případě o datum představení taekwonda korejské veřejnosti, a už vůbec ne celému světu (obojí proběhlo až mnohem později).

ITF (Mezinárodní federace taekwonda) byla založena 22. března 1966, prvním prezidentem byl zvolen generál Čchoe Hong-hi.

WTF (Světová federace taekwonda – nyní již jen WT, Světové taekwondo) vznikla v roce 1973 v Korejské republice (Jižní Koreji) v reakci na odchod generála Čchoe do exilu. Federaci založil na přímý rozkaz tehdejšího prezidenta Pak Čong-hi (angl. Park Chung Hi) náměstek prezidentské ochranky Kim Un-jong (angl. Kim Un Yong), který se také stal jejím prvním prezidentem.

Generál Čchoe Hong-hi

... viz PE svazek I str. 38–40, 241–263; JE str. 23–24, 747–758

Čchoe Hong-hi (angl. Choi Hong Hi) se narodil 9. listopadu 1918 ve Hwade (dnešní KLLDR) a zemřel na rakovinu 15. června 2002 v Pchjongjangu (KLLDR), kde je také pohřben, ve věku nedožitých 84 let.

Důležité body životopisu: studium kaligrafie, učení taekkyon, odchod do Japonska, učení karate, narukování do japonské armády; zapojení do hnutí za nezávislost Koreje, odhalení a uvěznění, po válce vstup do (jiho)korejské armády; systematický vývoj nového bojového umění, založení taekwonda, exhibice vrůzných zemích světa, založení ITF, odchod do dobrovolného exilu do Kanady.

Skladba taekwonda

... viz PE svazek I str. 236–238; JE str. 725

- 1) Základní pohyby (*Kibon tongdžak*)
- 2) Vzory (*Tchul*)
- 3) Boj, příp. sparing (*Matsogi*)
- 4) Trénink (*Talljon*)
- 5) Sebeobrana (*Hosinsul*)

Vyjmenovat a stručně vysvětlit (pozor na pořadí).

Teorie síly

... viz PE svazek II str. 14–47, PE svazek IV str. 202–209; JE str. 48–63, 321–325

- 1) Reakční síla, příp. reakce (*Pandong rjok*)
- 2) Soustředění, příp. koncentrace (*Čipčung*)
- 3) Rovnováha (*Kjunhjong*)
- 4) Kontrola dýchání (*Hohup čodžol*)
- 5) Hmotnost (*Čilljang*)
- 6) Rychlost (*Sokto*)

Vyjmenovat a stručně vysvětlit.

Příklad Reakční síla

Každá akce vyvolává stejně velkou reakci. Pokud se na nás útočník žene velkou rychlostí a my jej lehce zasáhneme do hlavy, bude výsledná síla součtem jeho reakce (která je velká) a naší akce (která je malá).

Další druh reakce se využívá při „protipohybech“ vlastním tělem, např. při úderu pravou rukou pomáhá stažení levé ruky k boku, apod.

Rozdělení a pozice těla

... viz PE svazek II str. 90–91, PE svazek III str. 192; JE str. 106–107

Vertikálně:

- horní pásmo (*nopchun pubun*)
- střední pásmo (*kaun pubun*)
- spodní pásmo (*nadžun pubun*)

Horizontálně:

- A – střední linie (*mjongčchi son*)
- B – hrudní linie (*kasum son*)
- C – ramenní linie (*oke son*)

Pozice těla proti soupeři:

- rovně (*on mom*)
- napůl (*pan mom*)
- bokem (*jop mom*)

Postoje

... viz PE svazek II str. 135–167; JE str. 65–83

- *čcharjot sogi*
- *annun sogi, annun čunbi sogi*
- *kjočcha sogi*
- *kodžong sogi*
- *konnun sogi, konnun čunbi sogi*
- *kuburjo čunbi sogi A*
- *moa sogi, moa čunbi sogi A–B–C*
- *narani čunbi sogi*
- *natčchuo sogi*
- *niundža sogi, niundža čunbi sogi*
- *sudžik sogi*
- *twitpal sogi*

Vysvětlit postoj, především jeho účel, délku, šířku, pozici nohou a těla, rozložení váhy, atd. U přípravných postojů (*čunbi sogi*) navíc vysvětlit pozici rukou.

Příklad Postoj *konnun sogi*

- Délka postoje je jeden a půl šíře ramen, měřeno od špičky předního chodidla ke špičce zadního.
- Šířka postoje je na šíři ramen, měřeno mezi osami chodidel.
- Přední noha je pokrčená tak, aby svislice od předku kolena končila za patou.
- Zadní noha je propnutá.
- Rozložení váhy je rovnoměrné na obě nohy.
- Osa předního chodidla směřuje dopředu, osa zadního chodidla 25° směrem ven.
- Svaly nohou jsou mírně napnuté pro vyvolání pocitu, že chodidla jsou tažena k sobě.
- Je-li pravá noha vpředu, postoj se nazývá pravý; je-li vpředu levá, jedná se o levý postoj.
- Postoj je vhodný pro útok i obranu směrem dopředu i dozadu.
- Pozice těla může být rovně (*on mom*) nebo napůl (*pan mom*).

Úderové a blokové plochy

Ukázat a popsat plochu. Vědět, jak se správně zatíná pěst a malíková hrana.

Ruce

... viz PE svazek II str. 49–82; JE str. 84–102

- přední strana pěsti (*ap čumok*)
- zadní strana pěsti (*tung čumok*)
- dlaň (*sonbadak*)
- malíková hrana dlaně (*sonkchal*)
- ukazováková hrana dlaně (*sonkchal tung*)
- hrana prstů (*sonkut*)
- pŕlměsíková hrana dlaně (*pandalson*)
- vnitřní strana předloktí (*an pchalmok*)
- vnější strana předloktí (*pakat pchalmok*)
- loket (*pchalgup*)

Nohy

... viz PE svazek II str. 49–82; JE str. 84–102

- bříška prstů chodidla (*apkumčchi*)
- pata chodidla (*twitkumčchi*)
- malíková hrana chodidla (*palkchal*)
- zadní strana paty (*twitčchuk*)
- nárt (*paldung*)
- koleno (*murup*)

Techniky rukou

Vysvětlit techniku, především její účel a provedení. Znát rozdíly mezi kategoriemi *čirugi*, *terigi*, *tulkchi*.

Útok

... viz PE svazek III str. 16–183; JE str. 119–190

- *ap čirugi*
- *kijokča čirugi*
- *olljo čirugi*
- *sang čumok nopchunde sewo čirugi*
- *sang čumok twidžibo čirugi*
- *son sonkut kaunde ap tulkchi*
- *jop pchalgup tulkchi*
- *twidžibun sonkut nadžunde ap tulkchi*
- *opchun sonkut nopchunde ap tulkchi*
- *sonkchal kaunde jop terigi*
- *sonkchal nopchunde anuro terigi*
- *sonkchal jop nerjo terigi*
- *sonkchal nopchunde ap terigi*
- *sonkchal tung nopchunde ap terigi*

- *tung čumok nopchunde jop terigi*
- *tung čumok joptwit terigi*
- *ap pchalgup terigi*
- *wit pchalgup terigi*

Obrana

... viz PE svazek III str. 185–321; JE str. 191–245

- *pchalmok nadžunde makki*
- *sonkchal nadžunde makki*
- *an pchalmok kaunde jop makki*
- *sonkchal tung kaunde jop makki*
- *pakat pchalmok nopchunde jop makki*
- *pchalmok ap makki*
- *an pchalmok jobap makki*
- *pchalmok čchukchjo makki*
- *kjočcha čumok čchukchjo makki*
- *sonkchal kaunde tebi makki*
- *sonkchal nadžunde tebi makki*
- *pchalmok kaunde tebi makki*
- *sang pchalmok makki*
- *sang sonkchal makki*
- *tigutča makki*
- *sonbadak olljo makki*
- *tu sonbadak olljo makki*
- *sonbadak nullo makki*
- *kjočcha čumok nullo makki*
- *kjočcha sonkchal momčchuo makki*
- *sonbadak miro makki*
- *pchalmok nadžunde miro makki*
- *pakat pchalmok san makki*
- *pakat pchalmok nopchunde hečhjo makki*
- *an pchalmok tollimjo makki*
- *sonbadak kaunde kolčhjo makki*
- *tu pchalmok nopchunde makki*

Techniky nohou

... viz PE svazek IV str. 18–161, 183–319; JE str. 251–308, 316–364

- *kop (čchagi)*
- *chūze (omgjo tidigi)*
- *otočka (tolgi)*
- *skok (twigi)*
- *skluz (mikulgi)*
- *posun (čadžunbal)*
- *dupnutí (kurugi)*

Znát jednotlivé kategorie.

Kopy

- *apčcha pusigi*
- *jobapčcha pusigi*
- *jopčcha čirugi*
- *twitčcha čirugi*
- *tolljo čchagi*
- *jop tolljo čchagi*
- *pande tolljo čchagi*
- *nerjo čchagi*
- *olljo čchagi*

Vysvětlit techniku, především její účel a provedení. Znat rozdíly mezi kategoriemi *čcha pusigi* a *čcha čirugi*.

Názvosloví technik

... viz PE svazek III str. 31–37, 192–195, 238–239; JE str. 125–128, 197, 216

- *paro / pande*
 - ◇ *paro* – techniky prováděné pravou rukou v pravém postoji a levou rukou v levém postoji (obvykle se v názvu techniky neuvádí)
 - ◇ *pande* – techniky prováděné opačně než *paro*, tj. levou rukou v pravém postoji a pravou rukou v levém postoji (obvykle se v názvu techniky musí uvést)
 - ◇ v symetrických postojích (*moa sogi*, *narani sogi* a *annun sogi*) se *paro / pande* v názvu technik nepoužívá
- *ap / jobap / jop / joptwit / twit*
 - ◇ *ap* – techniky prováděné dopředu do linie A v *on mom*, např. *ap čirugi* nebo *ap terigi*
 - ◇ *jobap* – techniky prováděné dopředu do linie C v *on mom*, např. *jobap makki*
 - ◇ *jop* – techniky prováděné do linie C v *pan mom* nebo *jop mom*, např. *jop terigi*
 - ◇ *joptwit* – techniky prováděné dozadu na stranu, např. *joptwit terigi*
 - ◇ *twit* – techniky prováděné dozadu, např. *twitčcha čirugi*
- *anuro / pakuro*
 - ◇ *anuro* – techniky prováděné pohybem dovnitř (směrem k tělu) do linie B, např. *sonkchal nopchunde anuro terigi*
 - ◇ *pakuro* – techniky prováděné pohybem ven (směrem od těla) do linie C, např. *sonkchal jop terigi*
- *an makki / pakat makki*
 - ◇ *an makki* – vnitřní blok, tj. blok na vnitřní stranu soupeřovy útočící končetiny (obránce musí být opatrný, protože soupeř může pokračovat v útoku druhou rukou nebo nohou)
 - ◇ *pakat makki* – vnější blok, tj. blok na vnější stranu soupeřovy útočící končetiny (pro obránce bezpečnější, protože soupeř nemůže pokračovat v útoku svou druhou rukou nebo nohou)

Vzory

... viz PE svazek I str. 156–159; JE str. 525–526

Vzory jsou různé základní pohyby, z nichž většina představuje techniky útoku nebo obrany, seřazené v pevném a logickém pořadí.

Student systematicky bojuje s několika pomyslnými protivníky, za různých výchozích předpokladů, a používá všechny dostupné útočné a blokové plochy z odlišných směrů. Cvičení vzorů tak umožňuje studentovi projít mnoho základních pohybů v sériích, aby rozvinul techniky pro sparring, zlepšil pružnost pohybů, ovládl přenášení váhy, vybudoval svaly a kontrolu dýchání, vyvinul plynulé a hladké pohyby, a získal rytmické pohyby.

Také to umožňuje studentovi osvojit si určité speciální techniky, které nemohou být získány ze základních cvičení ani sparringu. Stručně řečeno, vzor může být přirovnán k taktice jednotky nebo slovu, je-li základní pohyb tréninkem jednotlivého vojáka nebo abecedou. Vzor, hlavní kniha každého pohybu, je tudíž sérií sparringu, síly, výkonů a charakteristické krásy.

Ačkoliv sparring může ukázat, zda je protivník více či méně pokročilý, při hodnocení technik jednotlivce jsou vzory kritičtější ukazatelem.

Při cvičení vzorů by se měly brát v úvahu následující body:

- 1) Vzory by měly začínat a končit na stejném místě. To ukáže studentovu přesnost.
- 2) Po celou dobu cvičení musí být zachováno správné držení a nasměrování těla.
- 3) Svaly by měly být buď napjaté nebo uvolněné v patřičných kritických momentech cvičení.
- 4) Cvičení by mělo být prováděno v rytmickém pohybu, bez ztuhlosti.
- 5) Pohyb by měl být zrychlen nebo zpomalen podle pokynů v této knize.
- 6) Každý vzor by měl být dokonale zvládnutý dříve, než se přejde na další.
- 7) Studenti by měli znát účel každého pohybu.
- 8) Studenti by měli provádět každý pohyb jako při skutečné aplikaci.
- 9) Techniky útoku a obrany by měly být rozděleny stejnoměrně mezi pravou a levou ruku a nohu.

Důvod pro 24 vzorů

Generál Čchoe Hong-hi: „Život člověka, řekněme 100 let, může být ve srovnání s věčností považován jen za jediný den. Proto nejsme my smrtelníci více než jen pouzí cestující, kteří minou nekonečné roky věků v jednom dni.

Je zřejmé, že nikdo nemůže žít déle než jen po omezenou dobu. Nicméně většina lidí se bláznivě zotročuje materialismem, jako kdyby mohli žít tisíce let. Někteří lidé usilují o předání dobrého duševního odkazu dalším generacím, a tím získávají nesmrtelnost. Duše je samozřejmě věčná, zatímco hmota není. Takže co můžeme udělat, abychom zanechali něco pro dobro lidstva, je asi ta nejdůležitější věc v našich životech.

Já zde pro lidstvo zanechávám taekwondo, jako stopu člověka pozdního 20. století.

24 vzorů reprezentuje 24 hodin, jeden den nebo celý můj život.“

* * *

Vysvětlit název (případně i počet pohybů a diagram) vzorů *Čchon-dži* až *Čchung-mu*.
Vysvětlit název *sadžu čirugi* a *sadžu makki*.

Příklad Vzor *Čchon-dži*

Čchon-dži znamená doslova „nebe-země“, což je v Orientu vykládáno jako stvoření světa nebo počátek lidské historie. Proto je to první vzor, který se učí začátečníci. Skládá se ze dvou podobných částí; jedna představuje nebe a druhá zemi.

Způsoby provedení technik ve vzorech

- pokračující pohyb (*kjesok tongdžak*)
- rychlý pohyb (*parun tongdžak*)
- spojený pohyb (*iodžin tongdžak*)
- pomalý pohyb (*nurin tongdžak*)

Vysvětlit provedení a účel.

Tituly

... viz JE str. 373, 745

- | | |
|-------------|---|
| 1. – 3. dan | asistent instruktora (<i>pusabom</i>) |
| 4. – 6. dan | národní instruktor nebo mezinárodní instruktor (<i>sabom</i>) |
| 7. – 8. dan | mistr (<i>sahjon</i>) |
| 9. dan | velmistr (<i>sasong</i>) |

Stručně vysvětlit.

Poznámka: Členové svazu mohou používat titul „asistent instruktora“ nebo „národní instruktor“ a nosit příslušné výložky pouze pokud mají platnou svazovou trenérskou licenci A, B nebo C (1.–3. třída).

Poznámka: Titul „starší mistr“ (*sonim sahjon*) pro držitele 8. danu se již nepoužívá (jednalo se pouze o přechodné nařízení ITF, v Encyklopedii takový titul není).

Vztah studenta a instruktora

... viz PE svazek I str. 81–85; JE str. 43–45

Kunsabu ilčchi je korejské úsloví znamenající „Král, učitel a otec jsou si rovni“ (ve smyslu prokazování respektu). Vychází z hodnot, které hlásal Konfucius a které v Koreji tvořily a dodnes tvoří základy společnosti. Na těchto hodnotách by měl být postaven i vztah mezi studentem (žákem) a instruktorem (učitelem) v taekwondu.

Následující body by měl dodržovat každý instruktor:

- 1) Nikdy nebuď unaven učením. Dobrý instruktor může učit kdekoliv a kdykoliv a je vždy připraven odpovídat na otázky.
- 2) Instruktor by měl dychtit, aby jej jeho studenti překonali; to je jeho nejvyšší poslání. Student by nikdy neměl být držen zpátky. Jestliže si instruktor uvědomí, že se student rozvinul nad jeho výukové schopnosti, měl by jej poslat k instruktorovi s vyšším technickým stupněm.
- 3) Instruktor musí jít svým studentům vždy příkladem a nikdy se nesmí pokusit je podvést.

- 4) Rozvoj studentů by měl mít přednost před komerčností. Jakmile instruktor zabředne do materialismu, ztratí u svých studentů respekt.
- 5) Instruktor by měl učit vědecky a teoreticky, aby ušetřil čas a energii.
- 6) Instruktor by měl pomáhat studentům rozvíjet dobré styky vně dodžangu. Je zodpovědností instruktora rozvíjet studenty vně dodžangu stejně jako uvnitř něj.
- 7) Studenti by měli být podporováni v návštěvách jiných dodžangů a učení se jiných technik. Studenti, kterým je zakázáno navštěvovat jiné dodžangy, se pravděpodobně stanou neposlušnými. Z povolení návštěv jiných dodžangů plynou dvě výhody: nejen, že student může objevit techniku, která mu ideálně sedne, ale může mít také šanci se učit porovnáním svých technik k podřadným technikám.
- 8) Se všemi studenty by mělo být zacházeno stejně, neměli by být žádní oblíbenci. Student by měl být kárán o samotě, nikdy před ostatními.
- 9) Jestliže instruktor není schopen na studentovu otázku odpovědět, neměl by si odpověď vymýšlet, ale měl by přiznat, že neví, a pokusit se najít odpověď co nejdříve. Příliš často se stává, že nositel nižšího danu svým studentům dává nelogické odpovědi jen proto, že odpověď nezná a nechce „ztratit tvář“.
- 10) Instruktor by od svých studentů neměl žádat laskavosti jako je uklízení dodžangu, opravářské práce, atd.
- 11) Instruktor by neměl své studenty využívat. Jediným cílem instruktora je vychovat technicky a morálně vynikající studenty.
- 12) Vždy buď ke studentům čestný a nikdy nezklam důvěru.

Následující body by měl dodržovat každý student:

- 1) Nikdy nebuď unaven učení. Dobrý student se může učit kdekoliv a kdykoliv. To je tajemství vědění.
- 2) Dobrý student se musí být ochoten obětovat pro své umění a instruktora. Mnoho studentů si myslí, že jejich trénink je zboží, které si kupují měsíčními poplatky, a nejsou ochotni se účastnit exhibicí, výuky a práce v dodžangu. Tento druh studentů si může instruktor dovolit ztratit.
- 3) Vždy dávej dobrý příklad studentům s nižším technickým stupněm. Je přirozené, že se budou snažit starší studenty napodobit.
- 4) Buď vždy loajální a nikdy instruktora, taekwondo nebo způsob výuky nekritizuj.
- 5) Když instruktor učí nějakou techniku, trénuj ji a zkoušej ji používat.
- 6) Pamatuj, že chování studenta mimo tělocvičnu se odráží na umění i instruktorovi.
- 7) Jestliže si student osvojí techniku z jiného dodžangu a instruktor to neschvaluje, musí ji student přestat cvičit, nebo cvičit tam, kde se techniku naučil.

- 8) Nikdy nebuď k instruktorovi nezdvořilý. Student smí s instruktorem nesouhlasit, ale nejdříve musí jeho pokyny uposlechnout a teprve později o tom může diskutovat.
- 9) Student musí být vždy dychtivý učit se a pokládat otázky.
- 10) Nikdy instruktora nezrad.

Cvičební úbor (*dobok*)

... viz PE svazek II str. 176–185; JE str. 370–375

Dobok je považován za základní potřebu pro tréninky i soutěže z následujících důvodů:

- 1) Nošení doboku by mělo studentovi dodávat hrdost na to, že je cvičencem taekwonda.
- 2) Identifikuje míru dovednosti a kulturní vzdělanosti v taekwondu, které jedinec dosáhl.
- 3) Styl doboku je symbolem dědictví a tradice taekwonda.
- 4) Změny technických stupňů *kup* a *dan* indikované barvou pásu vytvářejí motivaci, ale zároveň zachovávají skromnost.
- 5) Dobok je mimořádně praktický a zdravý pro tělo.
- 6) Oficiální dobok odlišuje pravé taekwondo od jeho napodobitelů.

Symbolika doboku

- Bílá barva doboku symbolizuje čistotu mysli i úmyslů. Taekwondista se nepotřebuje oblečením maskovat, bojuje jen tam, kde je potřeba, a vždy otevřeně proti nepříteli. Bílá je také tradiční barva korejského kroje.
- Vzadu na haleně je korejský a anglický nápis *taekwondo*, které tvarem připomínají strom, symbolizující vývoj, život a sílu taekwonda.
- Vpředu vlevo na haleně je znak ITF, jehož tvar symbolizuje krunýř želvy (symbolu dlouhověkosti) a zároveň tvar zeměkoule s poledníky a rovnoběžkami (dva prodloužené poledníky symbolizují *jin* a *jang*; název ITF dokola obepíná celou zeměkouli). Pěst uprostřed znaku je symbolem bojových umění (a odkazem na 29. pěší divizi, viz vzor *Hwa-rang*). Po stranách pěsti jsou korejské slabiky 태 (*tche*) a 권 (*kwon*).
- Na vnějších bocích kalhot ve výšce kolen je umístěna zkratka ITF, aby bylo vždy poznat, že jde o cvičence taekwonda ITF.

Barvy pásů

- **Bílá** znamená nevinnost – nevinnost začátečníka, který nemá žádnou předchozí znalost taekwonda.
- **Žlutá** znamená zemi, ve které klíčí rostlina a zapouští kořeny, jak se pokládají základy taekwonda.

- **Zelená** znamená růst rostliny, jak se dovednost taekwonda začínají rozvíjet.
- **Modrá** znamená nebe, ke kterému rostlina dorůstá a mění se ve vysoký strom, jak výcvik taekwonda postupuje.
- **Červená** znamená nebezpečí, upozorňuje studenta, aby cvičil sebekontrolu a varuje protivníka, aby se držel dál.
- **Černá** je protiklad bílé a tudíž značí dospělost a zběhlost v taekwondu. Také značí nositelovu odolnost vůči temnotě a strachu.

Proč je pás obtočený kolem těla jen jednou

- 1) „Sledovat jeden vytyčený cíl“ nebo také „Jít po jedné cestě“ (*Odo ilgwan*)
- 2) „Sloužit jednomu pánu“ nebo také „Být věrný jednomu učiteli“ (*Ilpchjon tansim*)
- 3) „Zvítězit jednou ranou“ (*Ilgjok pchilsung*)

Tréninková hala (*dodžang*)

... viz PE svazek II str. 169–173; JE str. 368–369

Výuka taekwonda může probíhat kdekoliv, dokonce i bez tréninkových pomůcek. Pro dosažení optimálních výsledků je však potřeba řádné vybavení a tréninková hala.

Tréninková hala (korejsky *dodžang*) – v našich poměrech obvykle školní tělocvična – je místo, kde se schází mladí a staří, muži a ženy, bez ohledu na rasu a vyznání, aby se učili taekwondo a zvýšili si tak své duševní, morální, fyzické a kulturní vzdělání.

Provozní řád tréninkové haly

- 1) Kouření je zakázáno.
- 2) Vyvarujte se zbytečného mluvení.
- 3) Alkoholické nebo nealkoholické nápoje a jídlo jsou zakázány.
- 4) Nošení obuvi je zakázáno.
- 5) Nikdo nesmí učit bez svolení instruktora.
- 6) Nikdo nesmí odejít bez svolení instruktora.
- 7) Během výuky musí být nošen oficiální dobok.

Chování v tréninkové hale

- 1) Při vstupu se poklonit vlajce ITF.
- 2) Ve správné vzdálenosti se poklonit instruktorovi.
- 3) Pozdravit ostatní studenty.
- 4) Na nástupu před tréninkem se poklonit instruktorovi.
- 5) Před tréninkem odříkat slib studenta.
- 6) Po tréninku jednu minutu meditovat v tureckém sedu.
- 7) Na nástupu po tréninku se poklonit instruktorovi.
- 8) Při odchodu se poklonit vlajce ITF.