



Brosura practicantului de Taekwondo debutant

Scoala de Taekwondo Taero Sport Club

Realizat: Noiembrie 2020

Modificat: Ianuarie 2024

Cuprins:

1. Ce este Taekwondo?	pag. 2
2. Notiuni elementare de Taekwondo.....	pag. 2
3. Tehnici pentru debutanti.....	pag. 2
4. Probe sportive la Taekwondo.....	pag. 3
5. Practica pentru debutanti	
5.1 Corpul.....	pag. 4
5.2 Mana (palma) & antebratul.....	pag. 5
5.3 Piciorul (laba piciorului).....	pag. 6
5.4 Zonele corpului.....	pag. 7
5.5 Pozitii/posturi de baza.....	pag. 8
5.6 Tehnici de aparare (blocaje/parari).....	pag. 10
5.7 Tehnici cu pumnul.....	pag. 12
5.8 Tehnici cu piciorul.....	pag. 13
6. Vocabular	pag. 15

Nivelul de pregatire:

8 & 9 Geup (centura galbena & alb-galben) 

6, 7, 8 & 9 Geup (centura verde, galben-verde, galbena & alb-galben) 

6, 7, 8 & 9 Geup 

(centura albastra, verde-albastru, centura verde, galben-verde, galbena & alb-galben)

1. Ce este Taekwondo



Taekwondo este un sport.

Ei este la baza o arta marciala foarte veche (peste 4000 de ani) originara din Peninsula Coreea, zona geografica din estul Asiei.

Semnificatia cuvantului Taekwondo:

Tae = picior / lovitura de picior

Kwon = pumn / lupta

Do = cale / disciplina

Taekwondo reprezinta deci o cale dreapta/disciplina corecta, prin care practicantul invata sa foloseasca toate partile corpului pentru a se educa, atat fizic cat si spiritual.

2. Notiuni elementare de Taekwondo



Profesorul de Taekwondo = Sabomnim

Sala de antrenament = Dojang

Numaratoarea la antrenament de la 1 la 10:

Hana=1; Dul=2; Set=3; Net=4; Daseot=5; Yeoseot =6; Ilgop=7; Yeodeolp=8; Ahop=9; Yeol=10



Echipamentul de antrenament:

Costumul = Dobok: Este de culoare alba, simbolizand puritatea si pacea;

Centura = Ii: culoarea centurii reprezinta nivelul invataturii in Taekwondo.

3. Tehnici pentru debutanti



Pozitii/posturi = Seogi

Blocaje = Makgi

Lovituri cu pumnul inchis = Jireugi

Lovituri cu piciorul = Chagi

4. Probe sportive la Taekwondo



Lupta – Kyorugi:

Lupta full-contact cu adversar, folosind tehnici de brat si picior, respectand reguli precise. In aceste intreceri sportive (meciuri) se foloseste echipament de protectie.



Maestrie Sportiva – Poomsae:

Exercitii alcătuite din tehnici de atac si apărare impuse. Executare acestor exercitii exprima de asemenea si capacitatea de memorare a practicantului.



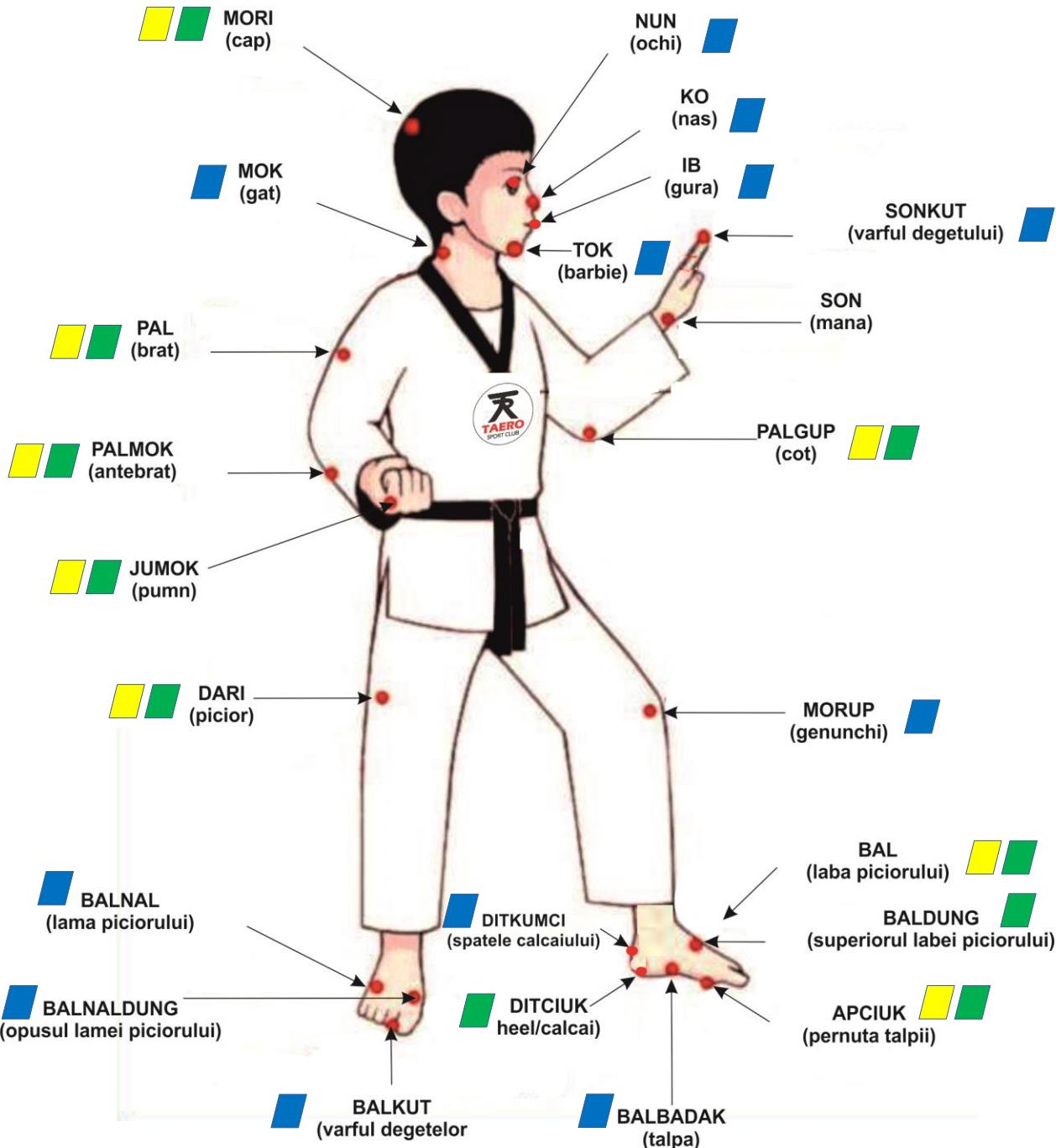
Spargeri – Kyokpa:

Spargeri de obiecte dure folosind tehnici de brat sau picior. Acestea demonstreaza forta fizica si psihica precum si maestria dobandita prin antrenament in Taekwondo.

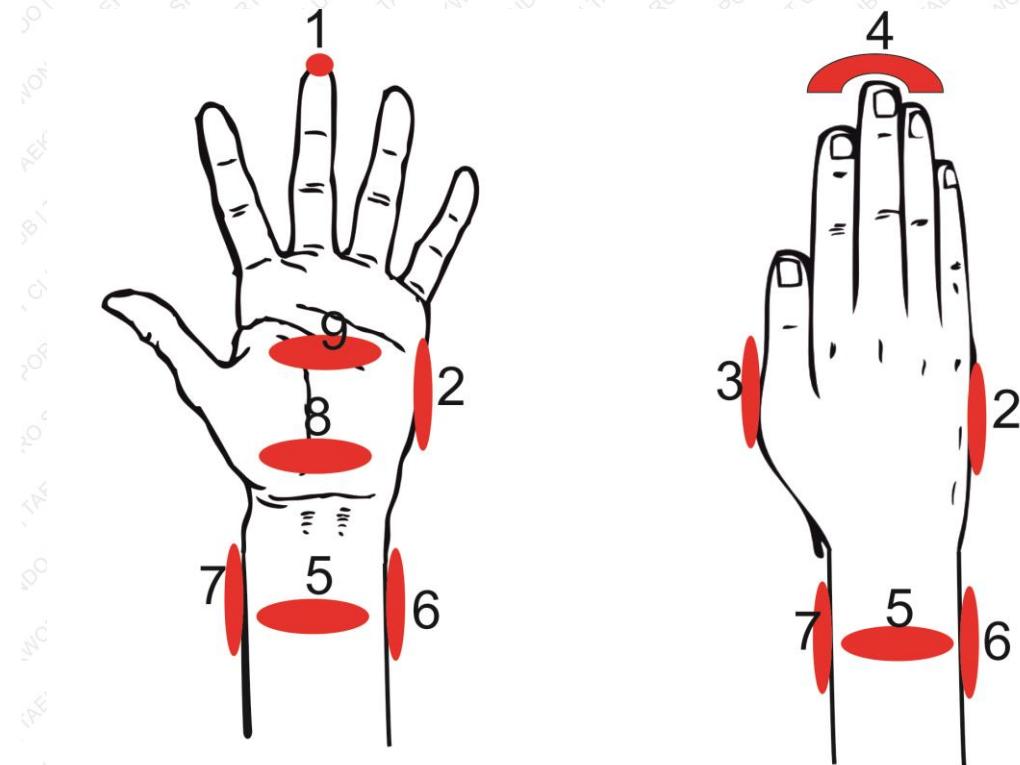


5. Practica pentru debutanti

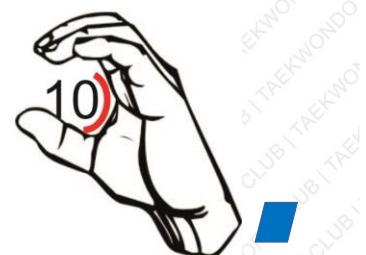
5.1 Corpul = Mom



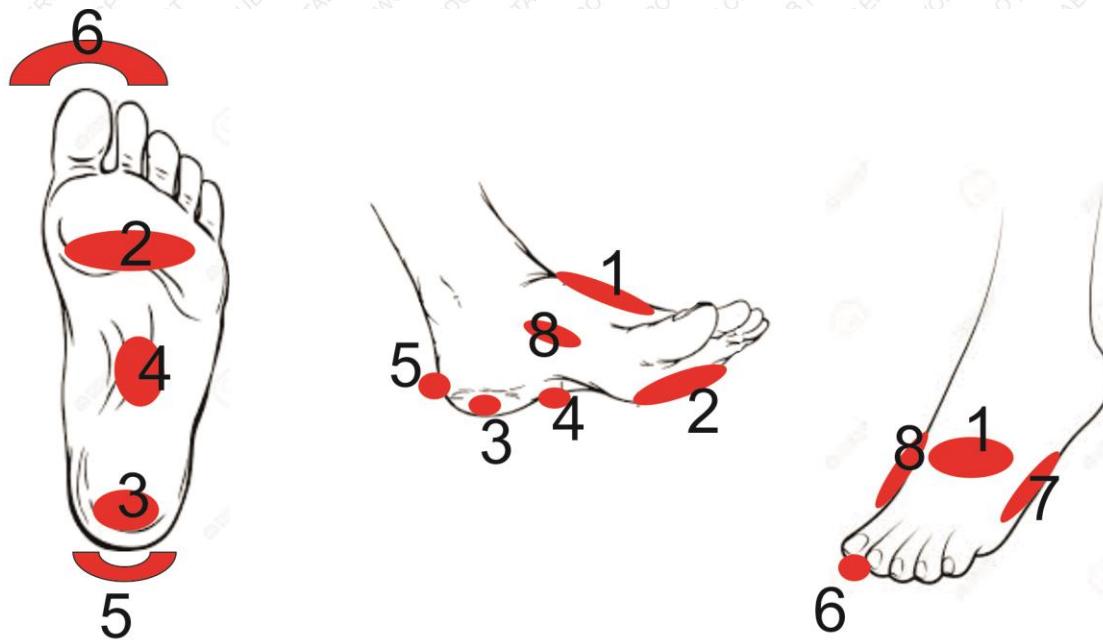
5.2 Mana (palma) & antebratul = Son & palmok



1. SONKUT = varful degetului ■■■
2. SONNAL = taisul (lama) mainii ■■■■■
3. SONNALDUNG = opusul taisului mainii ■■■■■
4. PYEONSONKKUT = "sulita mainii" ■■■■■
5. PALMOK = antebrat ■■■■■
6. BAKKAT PALMOK = exteriorul antebratului ■■■■■
7. AN PALMOK = interiorul antebratului ■■■■■
8. BATANGSON = podul palmei ■■■■■
9. SONBADAHK = palma ■■■■■
10. AGEUMSON = arcul mainii ■■■■■



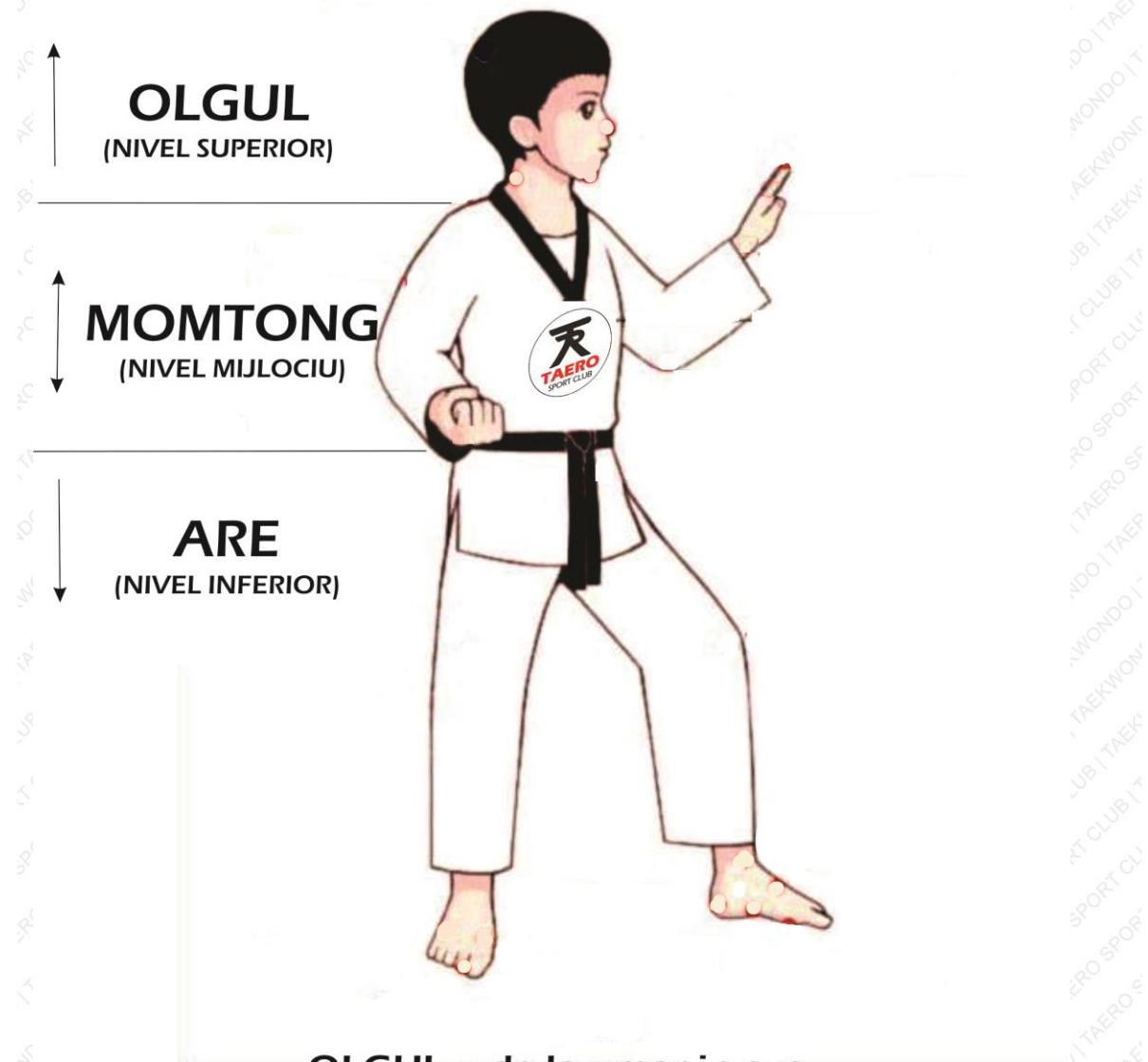
5.3 Piciorul (laba piciorului) = Bal



1. **BALDUNG** = superiorul labei piciorului (siretul)
2. **APCIUK** = pernuta talpii
3. **DITCIUK** = calcai
4. **BALBADAK** = talpa
5. **DITKKUMCI** = spatele calcajului
6. **BALKKUT** = varful degetelor
7. **BALNAL** = lama piciorului
8. **BALNALDUNG** = opusul lamei piciorului



5.4 Zonele corpului

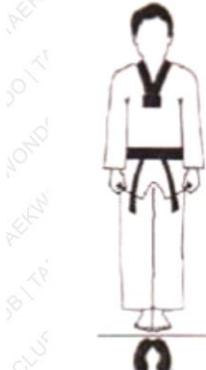


5.5 Pozitii/posturi de baza = Seogi

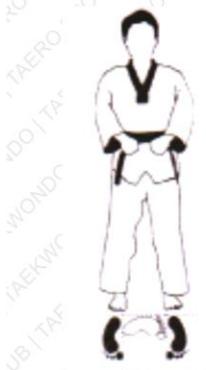


MOA SEOGI (Pozitia drepti)[Cha-ryeot]

- ✓ Picioarele lipite
- ✓ Degetele de la picioare orientate inainte
- ✓ Corpul drept, vertical
- ✓ Picioarele drepte



TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO

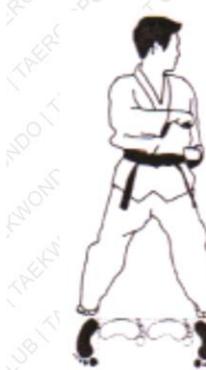


NARANHI SEOGI (Pozitia paralela)

- ✓ Marginea interioara a ambelor picioare trebuie sa fie la o lungime de picior distanta
- ✓ Degetele de la picioare orientate inainte
- ✓ Corpul drept, vertical
- ✓ Picioarele drepte



TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO



JUCHUM SEOGI (Pozitia calaretului)

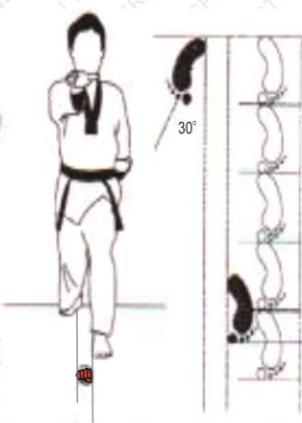
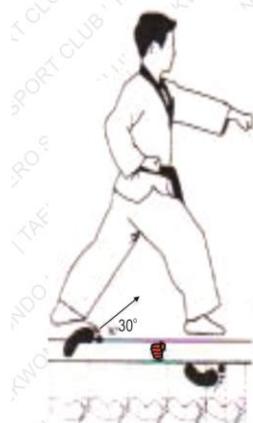
- ✓ Distanța dintre picioare aproximativ 2 lungimi de picior
- ✓ Degetele de la picioare orientate inainte
- ✓ Greutatea distribuită pe ambele picioare, dar concentrată către interior
- ✓ Genunchii indoiti



**AP SEOGI (Pozitia de mers)**

- ✓ Marimea (lungimea) pozitie este de 3 lungimi de picior (distanța intre picioare de o lungime de picior)
- ✓ Picioarul din fata orientat drept inainte
- ✓ Picioarul din spate orientat 30° exterior
- ✓ Picioarele drepte
- ✓ Marginea interioara a ambelor picioare trebuie sa fie pe aceeasi linie
- ✓ Corpul orientat la 45° (in unghi natural)

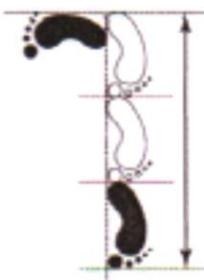
TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO

**AP GUBI Seogi (Pozitia in fata)**

- ✓ Marimea (lungimea) pozitie este de $4\text{--}4\frac{1}{2}$ lungimi de picior (aprox. $2\frac{1}{2}$ lungimi de picior distanta intre picioare)
- ✓ Picioarul din fata orientat drept inainte
- ✓ Picioarul din spate orientat 30° exterior
- ✓ Greutatea 70% in fata, 30% in spate
- ✓ Cand privim in jos, la piciorul din fata, trebuie sa vedem doar varful degetelor
- ✓ Marginea interioara a ambelor picioare trebuie sa fie la o distanta de 1 pumn
- ✓ Postura verticala, corpul este in mod natural in unghi de 30°



DWIT GUBI Seogi (Pozitia in fata)



✓ Marimea (lungimea) pozitie este de 3 lungimi de picior (aprox. 2 lungimi de picior distanta intre picioare)

✓ Piciorul din fata orientat drept inainte

✓ Piciorul din spate orientat 90° exterior (litera L)

✓ Greutatea 30% in fata, 70% in spate

✓ Daca retragem piciorul din fata, acesta trebuie sa treaca pe langa calcaul piciorului din spate (calcaiele NIU sunt pe aceeasi linie)

✓ Umarul, soldul, genunchiul si glezna piciorului din spate trebuie sa fie aliniate

✓ Genunchii flexati, pozitia (postura) verticala, corpul este in mod natural in unghi de 30°

 TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO  TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO 

5.6 Tehnici de aparare (blocaje/parari) = Makgi



ARE MAKGI / NAERYEO MAKGI

(Blocaj la nivel inferior)

Pozitia pregatitoare

- ✓ Mana care blocheaza porneste de la umarul opus (mejumok-pumnul ciocan-atinge umarul)
- ✓ Bratul de armare asezat de-a lungul abdomenului peste centura cu pumnul orientat catre in jos

Pozitia finala

- ✓ Mana care blocheaza trebuie sa fie la distanta de 2 lungimi de pumn de picior (strans)
- ✓ Bratul trebuie sa fie drept (cotul neflexat)
- ✓ Bratul trebuie sa fie aliniat cu exteriorul piciorului
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura



 TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO 



MOMTONG MAKGI

(Blocaj la nivel mijlociu, catre interior)

[Bakkat palmok momtong an makgi]

Pozitia pregatitoare

- ✓ Pumnul bratului care blocheaza se ridică putin peste inaltimea umarului, unghial bratului aprox. 90° (cotul indrepat in jos)
- ✓ Pieptul deschis
- ✓ Bratul de armare pozitionat in fata, de-a lungul liniei centrale a corpului (trunchiului)

Pozitia finala

- ✓ Mana si incheietura bratului care blocheaza aliniata la centrul trunchiului (plexul solar) cu interiorul antebratului (lama antebratului) catre interior
- ✓ Varful pumnului nu mai sus de nivelul umarului
- ✓ Bratul ce blocheaza flexat din cot intr-un unghi de 90° - 120°
- ✓ Cotul bratului ce blocheaza indrepat natural in jos
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura




BAKKAT MAKGI
(Blocaj la nivel mijlociu, catre exterior)

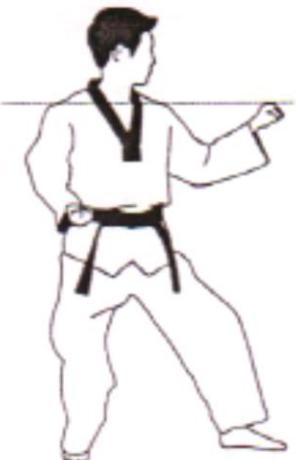
[Bakkat palmok momtong bakkat makgi]

Pozitia pregatitoare

- ✓ Pumnul mainii care blocheaza pozitionat aproape de cotul bratului de armare ce are pumnul orientat in sus
- ✓ Bratul ce blocheaza asezat de-a lungul pieptului cu pumnul orientat in jos, la nivelul soldului

Pozitia finala

- ✓ Pumnul bratului ce blocheaza trebuie sa fie directionat spre trunchi cu lama antebratului orientata spre exterior
- ✓ Varful pumnului nu mai sus de nivelul umarului
- ✓ Bratul ce blocheaza flexat intr-un unghi de $90^\circ - 120^\circ$
- ✓ Cotul bratului ce blocheaza indrepatat natural in jos
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura



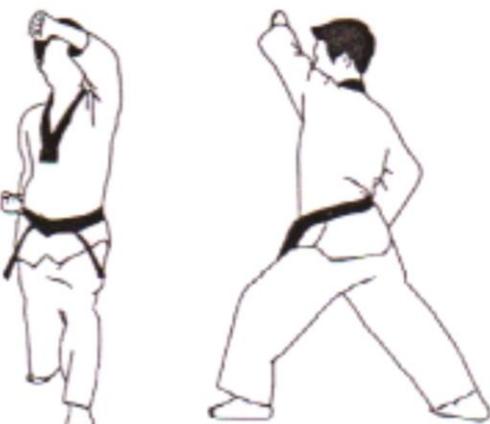
 TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO  TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO 


OLGUL MAKGI / OLLEYO MAKGI
(Blocaj la nivel superior)Pozitia pregatitoare

- ✓ Bratului care blocheaza porneste de-a lungul abdomenului peste centura (pumnul cu fata in sus)
- ✓ Bratul de armare pozitionat de-a lungul pieptului, cu mana la nivelul umarului, cu pumnul cu fata in jos

Pozitia finala

- ✓ Incheietura mainii care blocheaza trebuie sa fie la un pumn distanta de centrul fruntii (cotul catre in sus)
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura



5.7 Tehnici cu pumnul = Jireugi

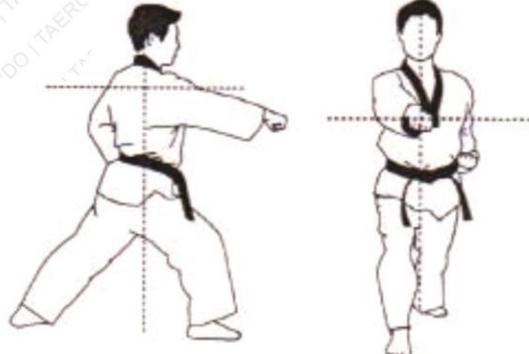


MOMTONG JIREUGI

Tehnica de pumn la nivel mediu

(Pe aceeasi parte/pe partea opusa piciorului avansat)

[Bandae/Baro Momtong Jireugi]



Pozitia pregratitoare

- ✓ Bratul care ataca porneste de la talie cu palma orientata spre in sus (pumnul este inchis)
- ✓ Bratul de armare este intins inainte, cu pumnul la nivelul plexului solar

Pozitia finala

- ✓ Bratul care ataca intins inainte. Pumnul se rasuceste in momentul final in care se loveste pplexul solar cu cele doua oase metacarpiene mari. Incheietura trebuie sa fie dreapta si palma sa fie orientata inspre in jos
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura

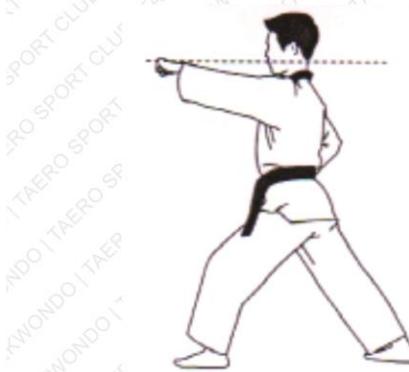


OLGUL JIREUGI

Tehnica de pumn la nivel superior

(Pe aceeasi parte/pe partea opusa piciorului avansat)

[Bandae/Baro Olgul Jireugi]



Pozitia pregratitoare

- ✓ Bratul care ataca porneste de la talie cu palma orientata spre in sus (pumnul este inchis)
- ✓ Bratul de armare este intins inainte, cu pumnul la nivelul plexului solar

Pozitia finala

- ✓ Bratul care ataca intins inainte. Pumnul se rasuceste in momentul final in care se loveste fata cu cele doua oase metacarpiene mari. Incheietura trebuie sa fie dreapta si palma sa fie orientata inspre in jos
- ✓ Bratul de armare se pozitioneaza in lateralul taliei, cu pumnul ciocan pe centura

5.8 Tehnici cu piciorul = Chagi



AP CHAGI

(Tehnica cu piciorul lovita spre inainte)

- ✓ Piciorul care ataca se ridica cu genunchiul indoit la 90° spre inainte (la nivelul centurii, paralel cu solul), iar apoi se intinde rapid spre inainte lovind tinta cu pernuta talpii
- ✓ Traiectoria piciorului care loveste trebuie sa fie pe o linie dreapta, inainte, direct spre tinta
- ✓ Piciorul de sprijin trebuie sa pivotze natural usor spre exterior
- ✓ Dupa ce tehnica a atins tinta piciorul de atac se retrage pe traiectorie inversa cu genunchiul indoit la 90° spre inainte, iar apoi se aduce la sol intr-o pozitie de echilibru

TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO TAEKWONDO - TAERO SPORT CLUB - TAEKWONDO



DOLLYO CHAGI

(Tehnica cu piciorul lovita circular spre interior-inainte la nivel mediu/superior)

- ✓ Piciorul care ataca se ridica cu genunchiul indoit la 90° spre inainte (la nivelul centurii, paralel cu solul), apoi pivotand pe piciorul de sprijin se rastoarna bazinul spre interior, se ridica soldul in sus catre tinta in timp ce se extindem genunchiul si se loveste tinta cu siretul labei piciorului
- ✓ Piciorul de sprijin trebuie tinut drept si ferm, pivotat, astfel incat la finalul extensie piciorului de atac, acesta sa fie intors aproape 180° spre inapoi
- ✓ Dupa ce tehnica a atins tinta piciorul de atac se retrage pe traiectorie inversa cu genunchiul indoit la 90° spre inainte, iar apoi se aduce la sol intr-o pozitie de echilibru



 **MIREO CHAGI**
(Tehnica cu piciorul impins spre inainte)

- ✓ Piciorul care ataca se ridica cu genunchiul indoit catre piept astfel incat talpa sa fie orientata inainte catre tinta, iar apoi se intinde rapid spre inainte impingand tinta cu talpa
- ✓ Traекторia piciorului care loveste trebuie sa fie pe o linie dreapta, inainte, direct spre tinta
- ✓ Piciorul de sprijin trebuie sa pivoteze natural usor spre exterior
- ✓ Dupa ce tehnica a atins tinta piciorul de atac se retrage pe traierorie inversa, cu genunchiul indoit, si se aduce apoi la sol intr-o pozitie de echilibru

6. Vocabular

Ap = Inainte/in fata 

Dwit = Inapoi/in spate 

Oreun = dreapta 

Wen = stanga 

Dollyo = circular 

Mireo = impins 

Naeryeo = spre in jos 

Olleyo = spre in sus 

Bandae = pe aceeasi parte (cu piciorul avansat)

Baro = pe partea opusa (cu piciorul avansat)

An = spre interior/partea interioara 

Bakkat = spre exterior/partea exterioara 