**PRIMEIROS PASSOS NO TAEKWONDO**

**TAEKWON-DO**  Significa, em coreano “a arte de usar as mãos e os pés na luta”. Nasceu no ano de 670, na Coréia Saraboh da Silla, e é a mais antiga das três. Possui 2882 técnicas de pés e mãos e sua regra de competição permite o chute acima da faixa, mesmo no rosto, sendo que, para proteção e segurança os lutadores usam protetores de tórax e cabeça.

**HISTÓRIA DO TAEKWON-DO**

Antes de iniciarmos a história do TKD gostaríamos de fazer alguns comentários visando conceituar melhor esta antiga arte marcial.

O TKD é mais do que uma simples arte de ação. É na verdade a expressão física do ser humano para sobreviver e uma atividade que preenche os desejos espirituais do homem. Basicamente todas as ações do TKD foram originadas a partir do instituto humano de defesa, reforçado com elementos positivos, a medida que surgiram as necessidades, alcançando finalmente o Estado absoluto permitindo superar o ego e atingir o momento de perfeição. Isto deu ao Esporte uma dimensão filosófica.

Todos os animais, assim como seres humanos, têm fortes instintos de defesa que os protegem. Por exemplo: quando alguém tenta atingir uma pessoa, esta se esquiva rapidamente ou se abaixa a fim de proteger as partes vitais de seu Corpo. Acredita-se que as bases do TKD, derivam-se de variações de tais posturas passivas de defesa. Deste modo, podemos dizer que o TKD surgiu desde os primeiros Dias de existência da raça humana, transformando-se na arte marcial do presente, através de um processo de desenvolvimento baseado na experiência, sabedoria e imaginação.

Taekwon-do, Soobak e Soobyikta são artes predecessoras do TAEKWON-DO. Embora existam vários registros de Taekyon e Soobak, muitos historiadores erraram em interpretar estas artes como sendo luta livre Carch-Khan.

O Taekwon-do atravessou um longo e adverso período da história coreana, como parte integrante da cultura deste povo. É importante mencionar que a maioria dos registros históricos, da cultura oriental, forma, em peças de madeira, destruídas pelo tempo. Entretanto, foram encontrados alguns murais sobre o TKD em câmaras mortuárias da era Kogoryo ( ano 3 A D ), registrando atos de destreza e bravura dos que ali se encontravam.

Aproximadamente no ano 660 A D existiam na Coréia três reinos: SILLA, KOGURRYO e BAEK JE.. Silla, o menor dos três, sofria constantes invasões e saques de seus vizinhos maiores. Foi então que um grupo de jovens militares do reino de Silla formaram uma tropa de elite denominada Hwo Rang Do. Semelhantes aos Samurais Japoneses, desenvolvendo uma forma de luta com os pés e mãos, como o Soobak. Este grupo era rígido por um rigoroso código de honra, resumindo em cinco Itens:

**Obediência ao rei; Respeito ao país; Lealdade para com os amigos; Nunca recuar diante do inimigo; Só matar quando não tiver alternativa.**

O Hwo Rang Do e seu código constituíram-se pedra fundamental da filosofia desenvolvida pelo TKD.

***CONHECIMENTOS GERAIS DO TAEKWON-DO***

**1. O que é Taekwon-do?**

É a arte de defesa e ataque com os pés e as mãos.

**2. Onde nasceu o Taekwon-do e quando?**

Na Coréia Sarabal da Silla, aproximadamente 2000 anos.

**3. Quem trouxe o Taekwon-do para o Brasil, quando e onde?**

Grão Mestre Sang Mim Cho, em 1970, para a cidade de São Paulo.

**4. O que significa COI?**

Comitê Olímpico Internacional.

**5. O que significa COB?**

Comitê Olímpico Brasileiro.

**6. Quem e seu Mestre e seu Professor ?**

**7. O que significa CBTKD?**

Confederação Brasileira de Taekwon-do.

**8. O que significa PATU?**

Pan-América Taekwon-do Union.

**9. O que significa WTF?**

Federação Mundial de Taekwon-do.

**10. O que significa Ku Ki Won?**

Estilo unificado de Taekwon-do.

**11. O que significa CND?**

Conselho Nacional Desporto.

**12. O que significa Kwon Jang Nim?**

Grão Mestre acima de 7º Dan.

**13. O que significa Sam Bom Nim?**

Mestre de 4º a 6º Dan.

**14. O que significa Kio Sam Nim?**

Faixa Preta de 1º a 3º Dan.

**15. O que significa Jô Kio Nim Sam?**

Faixa vermelha com Ponteira Preta. (Auxiliar do Professor)

**16. O que significa a palavra Taekwon-do?**

Tae: Pés - Kwon-: Mãos - Do: Caminho

**17. Quais os princípios do Taekwon-do?**

Cortesia, Integridade, Perseverança, Auto Controle, Espírito Indomável.

**18. Qual a base do Taekwon-do?**

Disciplina

**19. Qual era o juramento do Hwo Rang Do?**

 Obediência ao Rei;

 Respeito ao País;

 Lealdade para com os amigos;

 Nunca recuar diante do inimigo;

 Só matar quando não tiver alternativa.

**20. Qual era o nome dos três reinos antagônicos da Coréia?**

Silla, Kogurryo e Baek Je.

**21. O que é Do-Djan?**

Sala de aula de Treinamento.

**22. O que é Bal Ki Sul?**

Técnica de pés.

**23 O que é Ki Bom Dom Tcha?**

Técnica de mãos

**24. Em que ano o TaeKwon-do se tornou Esporte Olímpico?**

No dia 04 de Setembro de 1994.

***BASE DO TAEKWON-DO: DISCIPLINA***

***CUMPRIMENTO -*** No Taekwon-do, como em todas as artes orientais, muita atenção é dada a educação, ao comportamento de uma maneira geral e principalmente ao respeito. Daí a importância que tem o modo de cumprimentar professores e colegas.

***SAUDAÇÃO -*** O cumprimento normal é a inclinação do Corpo (num ângulo aproximado de 45 graus), em sinal de respeito. Aquele que saúda diz “TAEKWON” e o outro responde da mesma forma. **3**

***SAUDAÇÃO Á BANDEIRA -*** No Taekwon-do, ao se dar início a qualquer aula ou competição esportiva, todos saúdam as bandeiras da Coréia e do Brasil. Esta saudação de sentido, e levando-se a mão direito ao lado esquerda do peito, dirigindo o olhar as bandeiras.

***UNIFORME / DO-BOK -*** É muito importante mantê-lo sempre apresentável, sendo proibido colocar sobre ele qualquer inscrição ou emblema sem aprovação do KIO-SAN-NIN (Professor), O TAEKWONDISTA não pode fumar nem tomar bebida alcoólica quando estiver utilizando o DO-BOK.

***PRINCÍPIOS DO TAEKWON-DO***

 CORTESIA;

 INTEGRIDADE;

 PERSEVERANÇA;

 AUTO CONTROLE;

 ESPÍRITO INDOMÁVEL.

**CORTESIA**  Antigamente, as regras eram muito mais rígidas do que hoje. Assim por exemplo, seria considerada uma grave falta de respeito um aluno pisar na sombra de seu professor. Leis como essa se estendia também à relação entre alunos mais e menos graduados.

Muito dos velhos costumes se mantém até hoje, mas o essencial é o aluno entender cortesia como combinação da modéstia, delicadeza e do humanismo que devem estar presentes em todos praticantes de Taekwon-do.

**INTEGRIDADE**  Este princípio refere-se ao sentido de justiça e de responsabilidade que cada praticante deve ter para consigo próprio e para com os outros. É importante que cada um conheça a si mesmo e as suas limitações.

**PERSEVERANÇA**  Este é o princípio da Força de vontade e espírito de sacrifício indispensável à prática de todas as artes marciais e objetivos almejados à sua vida.

**AUTO CONTROLE**  A falta de controle é o primeiro passo para a derrota. Seja qual for à situação, mantenha a calma e nunca se deixe levar pela raiva.

**ESPÍRITO INDOMÁVEL**  O praticante de Taekwon-do deve mostrar ser corajoso, audaz e firme em todas as circunstâncias, sem hesitações.

***FILOSOFIA DO TAEKWON-DO***

***A IMPORTÂNCIA EMOCIONAL DO TKD E O SIGNIFICADO QUE ELE INSERE***

Se o ser humano mantém-se em perfeito Estado de saúde, poderá demonstrar agilidade em suas atividades e disposição para alcançar suas metas, enquanto que o homem de saúde deficiente poderá até perder o estímulo para trabalhar. Este estímulo está mais relacionado a emoções do que intelecto está também relacionado a elementos éticos.

O Taekwon-do é um Esporte para todo o sistema físico, gerando energia em toda parte do Corpo, desenvolvendo músculos e cérebro; despertando o desejo de agir. O homem não se satisfaz apenas em sobreviver, deseja viver bem e com saúde. Esta é a razão porque TKD cultiva este desejo através da combinação de atividades físicas.

***UM GUIA PARA A FORMAÇÃO DE CARÁTER***

O Corpo humano não está livre das regras físicas e é de certo modo, uma máquina que cresce, desenvolve e se movimenta e esta máquina humana trabalha de várias formas possibilitando a revisão de suas posturas iniciais. Espiritualmente esta máquina pensa, compreende e imagina através de um processo de **4**

treinamento mental. Logo, o ser humano dificilmente poderá ter pensamentos claros ou inspirações, se não for treinado para tal.

Há esportes pesados e leves; os esportes pesados desenvolvem um forte espírito de luta e grande confiança em si, enquanto que os esportes leves apenas regulam as funções circulatórias.

O Taekwon-do transforma o caráter do indivíduo, dando-lhe um espírito forte e de grande recuperação que permitirá à cada um, desenvolver a sua capacidade de liderança que guiará todos os seus passos. Liderança e forte espírito de luta transmitem confiança em todas as tarefas, de modo que a pessoa possa manter-se calma e segura, o que a transformará em um ser paciente e modesto. Aí então, as pessoas eventualmente se superarão através do espírito de alto sacrifício, adquirindo um caráter especial como líder na sociedade.

Portanto, Taekwon-do é a base para que o homem seja lapidado e se transforme numa pessoa justa, ao próximo e ao seu país.

**TI** – Significa faixa. As diferentes graduações são observadas pela cor da faixa.

|  |  |
| --- | --- |
| **GUB** – Significa graduação de faixa colorida. **DAN** – Significa graduação de faixa preta **Os GUBs obedecem a seguinte ordem decrescente**  | **Poon-sê de cada graduação**  |
| 10º Gub – faixa branca  | Saju Ap Tchagui – chutes em 4 direções  |
| 9º Gub – faixa branca com ponteira amarela;  | Saju Thirigui – Defesa e ataque em 4 direções  |
| 8º Gub – faixa amarela;  | Te Guk Il Jang  |
| 7º Gub – faixa amarela com ponteira verde;  | Te Guk I Jang  |
| 6º Gub – faixa verde;  | Te Guk San Jang  |
| 5º Gub – faixa verde com ponteira azul;  | Te Guk Sa Jang  |
| 4º Gub – faixa azul;  | Te Guk O Jang  |
| 3º Gub – faixa azul com ponteira vermelha;  | Te Guk Iuk Jang  |
| 2º Gub – faixa vermelha;  | Te Guk Tchil Jang  |
| 1º Gub – faixa vermelha com ponteira preta.  | Te Guk Pal Jang  |
| **Os DANs obedecem a seguinte ordem crescente**  | **Poon-sê de cada graduação**  |
| 1º Dan – faixa Preta (Kio San Nim)  | Kuriô poonsê  |
| 2º Dan – faixa Preta (Kio San Nim)  | Kum Gang poonsê  |
| 3º Dan – faixa Preta (Kio San Nim)  | Tae Back poonsê  |
| 4º Dan – faixa Preta (Sa Bom Nim)  | Pyong Hwon poonsê  |
| 5º Dan – faixa Preta (Sa Bom Nim)  | Ship Jin poonsê  |
| 6º Dan – faixa Preta (Kwon Jang Nim)  | Ji Tae poonsê  |
| 7º Dan – faixa Preta (Kwon Jang Nim)  | Chum Kwon poonsê  |
| 8º Dan – faixa Preta (Kwon Jang Nim)  | Han Sôo poonsê  |
| 9º Dan – faixa Preta (Kwon Jang Nim)  | Il Yel poonsê  |