



Kako je nastao *taekwondo*?

Taekwondo je korejska borilačka vještina nastala '40-ih godina dvadesetog stoljeća spajanjem različitih vještina koje su se vježbale u to vrijeme. Njezino ime dolazi od riječi **tae** što znači udariti nogom, **kwon** što znači udariti rukom i **do** što znači put. **Taekwondo** je udaračka vještina koju odlikuju atraktivne nožne tehnike i brzina. Danas se *taekwondo* smatra jednom od najpopularnijih borilačkih vještina i sportova, a broj vježbača u svijetu se procjenjuje na više od 100 milijuna.

1. **YU-DO** pretežito hvatački sustav, korejski JUDO (đudo) s integriranim Goshin-Jutsu i Ju-Jutsu;
2. **TANG-SOO-DO / SOO-BAKH-DO** ili **KONG-SOO-DO** pretežno udarački sustav, korejski **TAE-SOO-DO KARATE-DO**, pod utjecajem japanskih karate-do škola (ryu);
3. **KUM-DO** ili **KUMDO**, derivat japanskog sustava KENDO, mačevanje bambusovim štapovima "shi-nai" u oklopima, te IAIDO vještina mača;
4. **HAPKI-DO** ili **HAPKIDO**, umjetnost koordinirane KI-energije i vrtložnih kretnji, derivat japanskog sustava AIKIDO; ideogram je isti za hapkido i aikido. Razvilo se mnogo hapkido škola. Stil za vojno-policijske potrebe nazvan je "**Teuk-Gong MuSul**".

Godine 1966. instruktori iz 11 zemalja osnivaju **ITF - International TaeKwonDo Federation**, koja je primljena i u **CISM (Međunarodni savez vojnih sportskih**



umijeća; Council International Sport Military Arts). U razdoblju od 1959. do 1966. korejski vojni instruktori su, pod nazivom **taekwondo** (tekvondo), u azijskim zemljama prikazivali način obuke golorukih umijeća borenja kakav je prakticiran u vojsci Južne Koreje. Prvi promotor bio je **Kim Bok Nam**, kasnije najvišeg zvanja 11. DAN *taekwondo*, koji se preselio u SAD i odvojio se i od ITF i od WTF.

WTF- World Taekwondo Federation

WTF u prijevodu znači - Svjetska *taekwondo* organizacija

Taekwondo zvanja se dijele na deset učeničkih zvanja (**keup-gup-kup**) i deset majstorskih zvanja (**dan-DAN**, u verziji ITF je sam 9. dan stupnjeva). Novi polaznici kreću od desetog zvanja *keup-kup-gup* (bijeli pojas), sve do majstorskih zvanja dan (crni pojas ili tamnoplavi-dark blue). Točne boje pojaseva ovise o školi i federaciji, ali većina, tzv. ITF škola se drži sljedećeg sustava:

- 10. i 9. kup: bijeli pojas (više bijeli)
- 8. i 7. kup: žuti pojas (više žuti)
- 6. i 5. kup: zeleni pojas (više zeleni)
- 4. i 3. kup: plavi pojas (više plavi)
- 2. i 1. kup: crveni pojas (više crveni)
- 1. dan i viši: crni pojas

Borba po pravilima WTF-a sastoji se od 2 runde po 1 minutu 30 (mlađi kadeti), a stariji kadeti 2 runde 2min ili 3 runde 1minut i 30, po pravilima potpunog udarca-dodira *full contact*. Borba se završava *nokautom*, predajom, diskvalifikacijom ili prebrojavanjem bodova na kraju meča. U slučaju neriješenog rezultata, održava se dodatna runda po principu *zlatnog boda*. Ako je rezultat na kraju dodatne runde još uvijek izjednačen, sudac određuje pobjednika odlukom o superiornosti.

Dozvoljene tehnike su udarci šakom u tijelo te udarci nogama iznad pojasa (udarci mogu biti i iz okreta). Udarac u tijelo vrijedi dva boda, udarac u glavu tri boda, a ako je iz okreta četiri boda (procjena bodovnih sudaca).

Za nedozvoljene radnje dobiva se opomena (kyongo), jedna opomena 1 kazneni bod. U slučaju težih prekršaja, sudac može automatski dodijeliti negativan bod. Četiri negativna boda donose diskvalifikaciju.

Postoje 8 kategorija za odrasle, iste juniori-seniori i deset za kadete, koji se dijele na mlađe i starije; mlađi kadeti se ne udaraju u glavu, a tako i djeca ispod 9 godina. Seniori, juniori i stariji kadeti se udaraju u glavu.

Volim *taekwondo* jer se njime bavim već dvije i pol godine i imam tri medalje (bronzu, srebro i zlato). To mi pomaže da steknem samopouzdanje i da se znam suprotstaviti nepravdi.

Elena Varžić, 6.r