Pojďte s námi v Ostravě cvičit korejské taekwon-do!

Když bylo v dubnu roku 1955 korejským generálem **Choi Hong-hi** (1918 - 2002) poprvé oficiálně představeno veřejnosti moderní bojové umění zaměřené především na obranu člověka pod názvem **TAEKWON-DO (čti tekvondo)**, nikdo netušil, jak populárním se jen za několik málo let stane. Dnes, jej aktivně vyznává přes 100 miliónů lidí po celém světě.

Přestože se snad již každý člověk s taekwondem setkal (ať již na exhibicích, sportovních utkáních nebo také v mnoha filmech), stále se o něm mezi veřejností málo ví.

Proto jsme se rozhodli Vám jej trochu přiblížit. Smyslem taekwonda bylo vytvořit účinné umění sebeobrany, které by se dalo použít v dnešní moderní době 21. století a které má možnost naučit se každý (v rámci svých schopností, samozřejmě). Neméně důležitým prvkem výuky je však také aspekt morálních principů, který má tvořit člověka čestnějšího, zdvořilejšího, vytrvalejšího, sebevědomějšího ap.

Typické je dnes taekwondo především svou teorií síly, dokonalou technikou nohou, rychlostí, obratností a tak není nic překvapujícího, že např. také i v mnoha mimo asijských zemích jako USA nebo Polsko je taekwondo mnohem populárnější nežli ostatní bojová umění.

Mezi hlavní přednost výuky taekwonda patří jeho ucelená skladba, která zaručuje neustálou možnost zdokonalování se v technikách po mnoho let nebo i celý život.

Základním prvkem výuky je nácvik základních technik. Uvážíme-li, že v 15ti dílné encyklopedii taekwonda je popsáno přes 3000 nejrůznějších technik, můžeme říci, že tomuto bojovému umění se můžeme opravdu věnovat celý život.

Po zvládnutí určité skupiny základních technik, jsou tyto sdruženy do technických sestav (korejsky „tul“). Těchto sestav je celkem 24 a jsou rozděleny podle náročnosti.

Pro mnohé je nejatraktivnější část taekwonda výuka volného boje (korejsky „matsogi“). Vytvořený systém nácviku je přesně rozdělen do několika fází, z nichž každá má za úkol nejprve naučit určitou vlastnost, která je v opravdovém boji potřebná (např. nácvik efektivní vzdálenosti mezi soupeři, kombinace jednotlivých technik, dokonalá obrana, tvrdé zakončení boje ap.).

Protože ale v simulovaném boji, nelze použít na soupeře tvrdou techniku, která by mohla mít za následek i velice nebezpečné zranění cvičence, existuje zde speciální forma výuky tzv. silové přerážení (korejsky „wiryok“), kde má každý možnost si plně vyzkoušet svou sílu i techniku. Např. na exhibicích máte možnost vidět přerážet 5 cm silné dřevěné desky, 10 střešních tašek jednou ranou, sekání cihel nebo ledových ker, přelomení desky špičkou prstů ap.

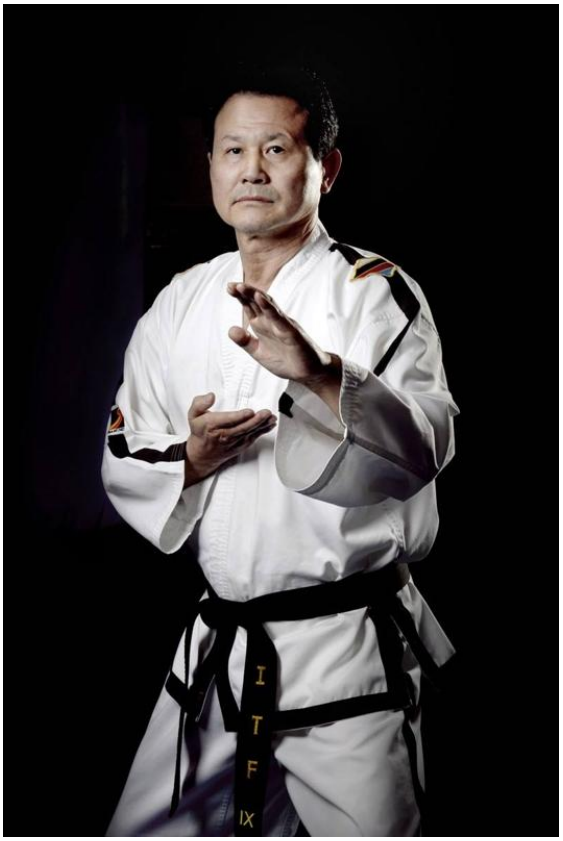
Vrcholnou formou výuky taekwonda je vlastní sebeobrana člověka (korejsky „hosinsool“). Přestože je nespočet cvičenců taekwonda, existuje jich jen velmi málo, kteří o sobě mohou tvrdit, že zvládli i tuto část výuky. Smyslem této výuky je připravit cvičence tak, aby byl schopen kdykoli a kdekoliv se ubránit jednomu nebo i více útočníkům, a to jak neozbrojeným tak i ozbrojeným. Navíc celá forma sebeobrany by měla být prováděna reflexivně, bez jakékoliv předchozí přípravy či domluvy.

Mezi další, neméně důležité části výuky patří posilování a otužování, zvyšování kloubní pohyblivosti, nácvik rychlosti a obratnosti (při speciálních přerážecích technikách se skáče do výšky přes 2,5 metru, kde se teprve nohou láme dřevěná deska). Důležitá je také výuka teorie a to jak technická, tak i historická, mravní a etická, která učí cvičence stát vždy na straně pravdy a spravedlnosti.

Zpočátku se taekwon-do zavádělo především jako armádní způsob boje, dnes však již můžete toto umění cvičit pod civilní mezinárodní federaci taekwonda (ITF). Tato organizace zajišťuje pro své členy výuku taekwonda po celém světě (pomocí mezinárodních instruktorů), růst technické vyspělosti cvičenců

(10. žákovských barevných stupňů "kup" a 9. mistrovských černých stupňů "dan") a také pořádá nejrůznější mezinárodní semináře a soutěže v taekwondu včetně jednou za 2 roky oficiální mistrovství světa.

V České republice se taekwon-do cvičí od roku 1987 a v současnosti jsou čeští cvičenci taekwonda sdruženi pod Českým svazem Taekwon-do ITF (Zátopkova 100/2, P.O.Box 40, Praha 6, 160 17, tel. 604 258 109, Internet : **www.taekwondo.cz**) ve 35 registrovaných školách.



Dohled nad výukou v České republice má již od roku 1987 korejský velmistr **HWANG HO YONG (9. dan) žijící v Praze**, který také v ČR může zvyšovat cvičencům mistrovské technické stupně.

V nedávné době byly v ČR uděleny první technické stupně 7. dan (mistr), což je v současné době také nejvyšší technický stupeň udělený studentům z České republiky.

Již od roku 1992 má ČR také velice úspěšnou státní sportovní reprezentaci v taekwondu (Jaromír Michl, Jan Mraček – trojnásobní mistři světa a další), **taekwon-do tak patří mezi velmi úspěšné české sportovní odvětví** a přípravě reprezentantů i talentům je věnována veliká péče. Svými výkony se české taekwon-do řadí mezi absolutní evropskou i světovou špičku.

Na severní Moravě se taekwon-do vyučuje od roku 1992 a to v Ostravě (**škola Taekwon-Do ITF IL DONG Ostrava)**, dále pak i ve Frýdku Místku, Karviné, Havířově, Olomouci, Opavě, Hlučíně ap. Zde máte možnost učit se toto umění pod zkušenými trenéry taekwonda, nositeli 1. - 5. danů, z nichž mnozí jsou také úspěšní statní reprezentanti v taekwondu (**v Ostravě Mgr. Jana Lazorová - mistryně Evropy, Ing. Markéta Kovaříková - juniorská mistryně Evropy**).

Pokud máte zájem začít taekwon-do aktivně cvičit, můžete bezplatně navštívit **v měsíci září 2018** naše tréninky a taekwon-do si vyzkoušet:

- **tělocvična ZŠ Horymírova, Ostrava Zábřeh, Pískové doly**
  (zde od pondělí 10. září 2018)
  pro zájemce od 6 let vždy **každé** pondělí a čtvrtek od 16:30 do 18:00 hodin

- **tělocvična ZŠ Alberta Kučery, Ostrava Hrabůvka**
  (zde od pondělí 10. září 2018)
  pro zájemce od 6 let vždy v pondělí od 17:30 do 19:00 hodin a v pátek od 17:00 do 18:30 hodin

Ing. Marek Lazor (4. dan), vedoucí školy Taekwon-Do ITF Ostrava, z. s.

Všeobecné informace pro nové členy

1) Zájemci mladší 15ti let budou přijímáni pouze s písemným souhlasem minimálně jednoho z rodičů (v přihlášce)

2) Na cvičení si noste sportovní oblečení nejlépe s dlouhými rukávy (později dobok)

3) Speciální oblečení (dobok – košile, kalhoty a pásek), je možno si zakoupit za cenu cca 650 - 750,- Kč např. v ostravském obchodě www.ipponshop.cz

4) Cvičí se naboso, pouze v případě zdravotních obtíží nebo po zvládnutí hlavních technik se povoluje speciální obuv

5) Členský příspěvek činí 1.500,- Kč / pololetí (odpovídá 300,- Kč/měsíc), v příspěvku je zahrnuta také roční známka Českému svazu Taekwon-Do ITF a jedny zkoušky na vyšší technický stupeň ročně.

- **S vyplněnou přihláškou tedy odevzdejte 1.200,- Kč**
  (členský příspěvek za říjen 2018 až leden 2019)
- **v průběhu ledna 2019 pak uhradíte 1.500,- Kč na období 02-06/2019**

6) Na všechny tréninkové hodiny docházejte vždy včas! Čas začátku tréninku znamená již nástup v tělocvičně. Šatny jsou k dispozici 15 minut před začátkem.

7) Tréninky navštěvujte vždy řádně čistí (ruce, nohy, dobok) a mějte ostříhané nehty. Pokud tomu tak nebude, zúčastníte se tréninku pouze pasivně.

8) Všichni naši členové jsou úrazově pojištěni v rozsahu základního pojištění ČUS. Přesto doporučujeme se případně individuálně připojistit. Naše sdružení je také pojištěno proti případným škodám, které naši členové při cvičení neúmyslně způsobí.

škola Taekwon-Do ITF Ostrava, z. s.
Studentská 1770/1, kancelář JOB-centra, Ostrava Poruba, 700 32
tel.: 603 208 103 e-mail: ildong@taekwondo.cz

http://www.ildong.cz

https://www.facebook.com/ildongostrava

Přihláška člena školy Taekwon-Do ITF Ostrava, z. s.

Studentská 1770, kancelář JOB-centra, Ostrava Poruba, 700 32
Tel.: 603 208 103, http://www.ildong.cz, ildong@taekwondo.cz

Jméno a přímení: _____

Rodné číslo: _____
(nutné pro evidenci v Českém svazu Taekwon-Do ITF z. s. a České unii sportu z. s.)

Bydliště: _____

_____ **PSČ:** _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Zdravotní omezení: _____

Odkud jste se o nás dozvěděli: _____

Potvrzuji, že nemám další zdravotní omezení a mohu se účastnit výuky taekwonda.

Akceptuji, že tento druh cvičení může být také příčinou poranění.

Souhlas se zpracováním a evidencí osobních údajů podle zákona č. 101/2000Sb.:

Souhlasím s tím, aby sdružení zpracovávalo a evidovalo mé osobní údaje poskytnuté mu v souvislosti s mým členstvím a činností. Dále souhlasím s tím, že sdružení je oprávněno poskytovat uvedené osobní údaje do centrální evidence příslušného sportovního svazu i unie. Údaje je sdružení oprávněno zpracovávat a evidovat i po ukončení členství ve sdružení. Prohlašuji, že jsem byl řádně informován o všech skutečnostech dle ustanovení §11 zák. č. 101/2000 Sb.

Dále souhlasím se vstupem do Českého svazu Taekwon-Do ITF, z. s. a České unie sportu, z. s., tak abych se mohl/a bez omezení účastnit veškeré jimi poskytované činnosti. Toto členství mi nepřinese žádné dodatečné náklady.

Datum: _____

Podpis člena: _____

Podpis rodiče u členů mladších 15-ti let: _____