

PROJEKTNA NALOGA

PRI PREDMETU INFORMATIKA



Celje, 15. 5. 2007

Kazalo :

[1 UVOD 2](#_Toc168133866)

[2 KAJ JE TO 2](#_Toc168133867)

[3 Zgodovina TAEKWON-DOja 3](#_Toc168133868)

[3.1 Hwarang šola in dinastije koreje 3](#_Toc168133869)

[3.2 Moderni Taekwon-do 3](#_Toc168133870)

[4 Sestava TAEKWON-DOja 4](#_Toc168133871)

[4.1 Forme ali tul 4](#_Toc168133872)

[4.2 Šport ali samoobramba 8](#_Toc168133873)

[4.3 Borbe, test moči in specialna tehnika 8](#_Toc168133874)

[5 Psihična stran TAEKWON-DOja 9](#_Toc168133875)

[5.1 obvladovanje čustev 9](#_Toc168133876)

[5.2 Kdaj začeti 9](#_Toc168133877)

[6 TAEKWON-DO terminologija 10](#_Toc168133878)

[7 Zaključek 11](#_Toc168133879)

[8 VIRI 12](#_Toc168133880)

# UVOD

Za projektno nalogo sem si izbral borilno veščino Taekwon-do, zato ker se že dalj časa navdušujem nad borilnimi veščinami. Za to sem se odločil tudi zato, ker sem treniral to borilno veščino in jo zelo dobro poznam. Moja želja pa je, da bi vam ta borilni šport čimbolj podrobno predstavil.

# KAJ JE TO

Taekwon-do je moderen borilni šport, ki izhaja iz Koreje. Borilne veščine v tej državi imajo izjemno dolgo tradicijo, o čem nedvomno pričajo razne iznajdbe in zgodovinski spomeniki. Čeprav vleče korenine iz tradicionalnih veščin, katere so se trenirale stoletja (Hwarangdo, Taekyon, Subak in dr. - skupaj jih je 31), je sam Taekwon-do, na pobudo vlade Južne Koreje ustvarjen po drugi svetovni vojni. Takratna vlada je zbrala vodje najbolj znanih oseb iz sveta borilnih veščin, ter zgodovinarje, lingviste, filozofe in druge. Izhajajoč iz bogatega nasledstva in ob upoštevanju zahtev modernega sveta, ter novih znanstvenih dognanj, so naredili izbor in sistemizacijo najboljših tehnik in kreirali borilni sistem po meri človeka.

Taekwon-do je ustanovil [general](http://sl.wikipedia.org/wiki/General) [Choi Hong Hi, mojster deseti dan](http://sl.wikipedia.org/wiki/Choi_Hong_Hi_mojster_deseti_dan) ([1918](http://sl.wikipedia.org/wiki/1918)-[2002](http://sl.wikipedia.org/wiki/2002)). Deli se na dve različici, ITF in WTF. Oblika ITF (International Taekwon-do Federation) je bila ustanovljena leta [1966](http://sl.wikipedia.org/wiki/1966), oblika WTF (World Taekwondo Federation) pa leta [1973](http://sl.wikipedia.org/wiki/1973) in je danes [olimpijski](http://sl.wikipedia.org/wiki/Olimpijske_igre) šport.

Zelo pomembno je poudariti, da je ob Judu, Taekwon-do edina vzhodnjaška borilna veščina, ki je olimpijski šport. Tisto po čemer je Taekwon-do na daleč znan in po čem se razlikuje od karateja in drugih sorodnih disciplin, je odlična nožna tehnika, s pogostimi udarci v skoku. Tehnika udarcev z nogami v skoku je del korejske tradicije, katero so nekoč izvajali za »zbijanje« jezdecev iz sedla. Danes pa se nožna tehnika uporablja zaradi svoje hitrosti in eksplozivnosti kot tekmovalna in demonstracijska atrakcija.



V DOBESEDNEM PREVODU TAEKWON-DO POMENI:

TAE -noga (udarec z nogo)

KWON -roka (udarci z roko)

DO -način, umetnost ali pot

**Slika1:gen. Choi Hong Hi**

# Zgodovina TAEKWON-DOja

Taekwon-do ima korenine v načinu borbe korejskih vojakov v času še pred našim štetjem. Osnova je tae-kyon - korejska veščina borbe z nogami - ki so ga v zgodnjih dinastijah uporabljali pri urjenju vojakov. Najbolj izurjeni vojaki so bili nekakšni specialci v kraljevi vojski. Vendar pa se je razvoj teh veščin (t. i. kwanov, npr. Dong Soo, Kwan Bup, Tae Kyon) v kasnejših dinastijah, ki niso bile več tako vojaško usmerjene, ustavil. Ko je leta 1910 Korejo okupirala Japonska, je bil tae kyon, edini kwan, ki je preživel, zakonsko prepovedan. Kljub temu so ga stari mojstri na skrivaj še vedno trenirali in poučevali mlajše.



## **Hwarang šola in dinastije koreje**

V TAE KWON-DO-ju imamo to srečo, da ga lahko najdemo v zgodovini Koreje že pred našim štetjem. Leta 1935 je skupina arheologov odkrila vrezke, ki prikazujejo kraljevskega borca v borbenem stavu, ki je zelo podoben današnji TAE KWON-DO tehniki. TAE KWON-DO je svoj razvoj doživel v času Silla kraljevine, predhodnice Koguryo kraljevine. Na Korejskem polotoku so tedaj vladale tri dinastije in sicer Silla, Koguryo in Beak Je. Silla kraljevina je bila vedno na udaru močnejših sosed, zato je tedanji kralj organiziral skupino plemičev-mladeničev, ki jo je imenoval HWA RANG. Ta skupina je pričela z intenzivnimi treningi z različnimi oblikami borb, tako da je bila pripravljena na borbo z nasprotniki. Predvsem zahvaljujoč tej skupini je Silla dinastija odbila vse napade in postala vodeča na Korejskem polotoku. V tem času se je razvil tudi športni način borbe in sicer samo z nogami, ki ga je ljudstvo hitro prevzelo in je postal nacionalni šport. Ta šport se je imenoval SUBAK in leta 1400 je bila napisana prva knjiga o SUBAK-u, ki je še danes ohranjena, leta 1909 pride od Japonske okupacije Korejskega polotoka, ki traja do leta 1945. V tem času so bila TAE KWON-DO in s tem vsa tekmovanja prepovedana. V tem času so mojstri SUBAK-a in TEKKYOJ-a (prav tako način borbe v času Silla dinastije) pobegnili oz. bili deportirani v Japonsko. Po letu 1945 pa se je iz taborišča v Korejo vrnil CHOI HONG HI in razvil novo poglavje v zgodovini TAE KWON-DO-ja, ki ga pišemo še danes!!

## **Moderni Taekwon-do**

Ustanovitelj modernega taekwon-doja pa je [general Choi Hong Hi](http://www.tkd-puma.com/general.htm), ki je leta 1955 združil vse korejske borilne veščine ter jim nadel današnje ime **- TAEKWON-DO**. Kljub temu da je to korejska nacionalna borilna veščina, lahko rečemo da je sedaj prerasla korejski nacionalni šport ter postala last človeštva. General Choi Hong Hi, je bil eden od ustanoviteljev nove korejske vojske, potem ko se je Koreja osvobodila japonske okupacije. V moderni taekwon-do je Choi poleg starodavne veščine tae-kyona vključil še shotokan karate, ki se ga je naučil na Japonskem. Kot je zatrdil ustanovitelj v svoji Enciklopediji taekwon-doja, ki obsega 15 knjig, kljub temu da sta bila karate in tae-kyon uporabljena kot referenci, so temeljne teorije in principi taekwon-doja drugačni od teorij in principov drugih borilnih veščin.

# Sestava TAEKWON-DOja

## **Forme ali tul**

**Tul - je glavni del vsakega učenja Taekwon-do-ja**. Forme so obvezne, vsebujejo vse osnovne tehnike in so določeni predpisani vzorci gibanja ki ponazarjajo borbo z enim ali več namišljenimi nasprotniki. Izvajalec forme se giblje po točno vrisanem diagramu in izvaja določene obrambne in napadalne tehnike. **Forme so kot nadomestilo treniranja prostega sparinga, nujnega so pomena če se želimo usposobiti za pravega mojstra taekwon-do-ja.**

**Pri izvajanju tehnike v formah zelo pomembno je:**

1. Vsaka forma začne in konča v isti točki.

2. Pravilen položaj in pravilna drža telesa skozi celotno izvajanje forme.

3. Mišice telesa se morajo stiskati in sproščati v določenem ritmu.

4. Cela forma mora biti v istem gibalnem ritmu.

5. Gibanje se upočasni in pospešuje, za vsako formo določeno.

6. Obvezno znanje razlage in smisel vsake tehnike.

[**General Choi Hong Hi**](http://www.tkd-puma.com/general.htm) **je v Taekwon-doju zasnoval 24 form**, vsaka od njih simbolično predstavlja eno uro celega dne, čigar krog pa predstavlja celotno človeško življenje!! Nazivi form so zelo močno povezani s korejsko kulturo, razen Chon-ji in Juche - prve in petnajste vse ostale pa so iz korejske zgodovine in po zgodovinskih dogodkih.Vsaka forma je predvidena za izpite za napredovanje v Taekwon-do šoli.   
Vsaka forma rešuje različne situacije napada in obrambe v gibanju!!

1. [**CHON-JI TUL** -](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull01chonji.htm) V prevodu chon-ji: pomeni nebo-zemlja, ter jo na vzhodu interpretiramo kot začetek sveta in ustvarjanje človeške zgodovine.Zato je to prva forma ki jo izvajajo učenci kateri začenjajo trenirati taekwon-do.Sestavljena je iz dveh podobnih delov,eden del predstavlja nebo drugi pa zemljo.**Forma ima 19 elementov, in se jo učijo začetniki, učenci za višji beli pas 9 kup.**
2. [**DAN-GUN TUL - Dan-gun**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull02dangun.htm) tul je poimenovan po svetem Dan - Gunu, legendarnemu ustanovitelju Koreje v 2333 pred novim štetjem. Ima 21 elementov, to formo se učenci učijo za izpit rumeni pas 8.kup
3. [**DO-SAN TUL - Do-San**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull03dosan.htm) je psevdonim,vzdevek patriota Ahn Chang Hoa (1876-1938).Ima 24elementov in predstavljajo njegovo celotno življenje ki ga je posvetil pospeševanju in izobraževanju Koreje in njenega neodvisnega gibanja.To formo se učijo učenci za 7.kup višji rumeni pas.
4. [**WON-HYO TUL - Won-hyo**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull04wonhyo.htm) tull ima 28 elementov.Forma je poimenovana po znanem menihu,ki je uvedel budizem v Korejo v dinastijo SILLA leta 686 p.n.š.To formo se učijo učenci za 6. kup zeleni pas.
5. [**YUL-GOK TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull05yulgok.htm) je psevdonim po velikem filozofu in učenjaku iz dinastije Yi (1536-1584).Ima 38 elementov , simbolizirajo mesto rojstva katero leži na 38 poldnevniku zemljepisne širine, diagram na Korejskem predstavlja učenjaka.To formo se učijo učenci za 5. kup ,višji-zeleni pás.
6. [**JOONG-GUN TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull06joonggun.htm) je poimenovan po patriotu An-Joong Gunu,ki je izvedel atentat na prvega japonskega generala Koreje (Hiro Bumo Ito).Znan je kot človek ki je igral vodilno vlogo v združitvi KOREJE in JAPONSKE.Ima 32 elementov,in predstavljajo njegovo starost( 1878-1910).Leta 1910. je bil usmrčen v zaporo Lui Shung.To formo se učijo učenci za 4. kup (modri pás).
7. [**TOI-GYE TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull07toigye.htm) je psevdonim slavnega učenjaka Yi Hwang iz 16.stoletja avtoriteta neokonfucionizma .Ima 37 elementov.Njegovo mesto rojstva leži na 370 zemljepisne širine in diagram predstavlja učenjaka. To formo se učijo učenci za 3. kup,višji modri pas.
8. [**HWA-RANG TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull08hwarang.htm) je poimenovan po mladi skupini Hwa Rang, ki je izvirala v dinastiji Silla v zgodnjem 7.stoletju. Ima 29 elementov in ta številka se nanaša na 29. pehotni oddelek, kje je zorel taekwon-do. To formo se učijo učenci za 2.kup rdeči pas.
9. [**CHOONG-MOO TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull09choongmoo.htm) je psevdonim velikega generala Yi Sun Sin iz dinastije Yi.Slovel je po tem da je leta 1592 izumil prvo oklepno bojno ladjo (Kobukson) katera je bila hermetično zaprta z vseh strani. Tudi paluba kje so se nahajala velika bodala katera so preprečevala nepovabljenim prihod na ladjo. Opisuje jo je kot predhodnik današnje podmornice. Ta forma se zaključuje z udarcem leve roke in to simbolizira njegovo obžalovanja vredno smrt brez možnosti da se pokaže njegov neomejen potencial podkrepljen z njegovo zvestobo kralju. Forma ima 30 elementov in se jo učijo učenci za izpit črni pas I. Dan.
10. [**KWANG-GAE TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull10kwanggae.htm) Kwang Gae forma je dobila ime po 19.kralju iz dinastije Kogurio znan kot Kwang Gae Toh Wang kateri je pridobil vsa območja izgubljena v preteklih vojnah vključno z najslavnejšim delom Manchuria in jih pripojil svojem kraljevstvu.Forma ima 39 elementov, to so prve dve številke od letnice (391 p.n.š.) to je leto ko je postal kralj. Forma je namenjena učencem nositeljem črnega pasu I. Dan.
11. [**PO-EUN TUL-**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull11poeun.htm) je psevdonim, pisatelja Chong-Mong-Chu iz leta 1400 iz dinastije Koryo.Diagram predstavlja njegovo zanesljivo zvestobo kralju in državi vse do konca dinastije Koryo. Forma ima 36 elementov,in je namenjena učencem črnega pasu 1.dan.
12. [**GE-BAEK TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull12gebaek.htm) je poimenovana po velikem generalu Ge Baeku iz dinastije Beak Je(660 n.š.) Diagram predstavlja njegovo strogo vojaško disciplino. Forma ima 44 elementov. Izvajajo je učenci pri izpitu za 2.dan
13. [**EUI-AM TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull13euiam.htm) je psevdonim, Son-Byong-Hiho-a,Korejskega patriota in voditelja za neodvisnost KOREJE z začetka tega stoletja (01.03.1919). Forma ima 45 elementov, in se je učijo mojstri 2.dan.
14. [**CHOONG-JANG TUL**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull14choongjang.htm) - je psevdonim, generala Kim Duk Ryanga kateri je živel v dobi dinastije Yi (14.stoletje) Forma se končuje z levo roko in to simbolizira njegovo smrt v 27.letu starosti. Edina forma ki se začne v desno stran , ima 52 elementov in se je učijo mojstri 2.dan.
15. [**JUCHE TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull15juche.htm) Juche tul je filozofska teorija o samo-dovoljenosti in simbolizira vero v človeka in človeške sposobnosti kot osnovni motiv k uspehu. Forma ima 45 elementov in jo izvajajo mojstri pri izpitu za 3.dan.
16. [**SAM IL TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull16samil.htm) označuje zgodovinski dan 1. marec 1919 ko se je začel osvobodilni začetek za neodvisnost Koreje, osvobodilno gibanje se začelo na celotnem ozemlju Koreje. 33 elementov simbolizira 33 patriotov, kateri so inicirali in začeli osvobodilno vojno. Tul se učíjo mojstri za izpit črnega pasu III. Dan.
17. [**YOO SIN TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull17yoosin.htm) je ime znanega generala Kim Yoo Sin, glavno-vodilnega generala v dinastiji Silla. 68 elementov simbolizira zadnji 2 številki letnice 668 , ko je bila Koreja združena. Začetni položaj zaznamuje meč. Bil je vodja Hwarang šole in edini ki je združil tri korejske kraljevine. Tul se učíjo mojstri pri izpitu za polaganje črnega pasu III. Dan.
18. [**CHOI YONG TUL - forma**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull18choiyong.htm) je poimenována po generalu Choi-Yongo, iz času vladavine dinastije Koryo v 14. stoletju. Choi-Yong je bil znan in cenjen po svoji predanosti, humanosti, patriotizmu in svoji lojalnosti. Sodeloval je z generálom Yi Sung Gae, kateri je pozneje postal prví kralj dinastije Yi. Tul ima 46 elementov in se jo učíjo mojstri za izpit črnega pasu III. Dan.
19. [**YONG GAE TUL - forma**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull19yonggae.htm) je poimenovana po slavnemu generalu iz dinastije Koryo, Yon-Gae-Somoon. 49 elementov zaznamuje zadnje dve številki v letnici 649, ko je ta general porazil 300 000 kitajskih vojakov iz dinastije Tang v Ansu Sungo.Tul se učíjo inštruktorji za izpite IV. Dan.
20. [**UL JI TUL - forma**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull20ulji.htm) je poimenována po generalu Ul-Ji Moon Dokov, kateri je uspešno obranil Korejo proti invaziji več kot milijon vojakov dinastije Tang - Kitajska, 612.leta. Forma ima 42 elementov in se je učíjo inštruktorji pri izpitu za polaganje črnega pasu IV. Dan.
21. [**MOON MOO TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull21moonmoo.htm) Ime 30. kralja dinastije Silla. Njegovo telo je bilo vrženo v morje ob veliki skali Dae Wang Am (Velika kraljeva skala). In to po lastni želji: ("Tako bo moja duša za vedno branila mojo zemljo Korejo od Japoncev"). Leta 661 kralj Moon-Moo je prevzel oblast. Tul ima 61 elementov in se je učíjo inštruktorji za izpit črnega pasu IV. Dan
22. [**SO SAN TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull22sosan.htm) Je psevdonim Choi Hyong Ung (1520-1604) v dinastiji Yi. 72 elementov simbolizira njegovo dobo življenja, znan je po tem da je skupaj z Sa Myung Dang organiziral armado rednih vojakov. Tisti vojaki so uspešno obranili Korejski polotok od napadov Japonskih piratov.Tul se učíjo mojstri za izpit črnega pasu V. Dan.
23. [**SE JONG TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull23sejong.htm) Je ime najvišjega korejskega kralja Se-Jong-a, kateri je leta 1443 izumil korejsko abecedo, fonetsko pisavo. Diagram E simbolizira znamenje kralja, 24 elementov forme simbolizira 24 črk korejske abecede. Tul se učíjo mojstri za izpit črnega pasu V. Dan.
24. [**TONG IL TUL -**](http://www.tkd-puma.com/Forme/tull24tongil.htm) Označuje revolucijo o združitvi Koreje, katerá je od 1945 rozděljena na dve državi Severno in Južno Korejo. Diagram simbolizira enotnost Korejskega ljudstva. Tul ima 56 elementov, in se jo učíjo inštruktorji za izpit črnega pasu VI. Dan

|  |
| --- |
| **BELA barva - naznanja nedolžnost začetnika, ki nima predznanja . taekwondo -ja.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 10. Kup Beli pas! (začetniški pas) | 09. Kup Beli pas/z rumenim trakom ali višji beli pas! |

|  |
| --- |
| **RUMENA barva - naznanja zemljo, v kateri začne rastlina svoje klice in korenine . na enak način,kot so postavljeni temelji taekwon-do-ja.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 08. Kup Rumeni pas! | 07. Kup Rumeni pas/z zelenim trakom ali višji rumeni pas! |

|  |
| --- |
| **ZELENA barva - naznanja razvoj rastline, tako kot se razvijajo spretnosti taekwondo-ja** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 06. Kup Zeleni pas! | 05. Kup Zeleni pas/z modrim trakom ali višj zeleni pas! |

|  |
| --- |
| **MODRA BARVA - naznanja nebo proti kateremu rastlina zraste v ogromno drevo, enako kot, napreduje trening taekwon-do -ja.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 04. Kup Modri pas! | 03. Kup Modri pas/z rdečim trakom ali višji modri pas! |

|  |
| --- |
| **RDEČA BARVA - naznanja nevarnost, s svarilom učencu,da naj še vadi obrambo in opozarja nasprotnika da se raje umakne.** |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 02. Kup Rdeči pas! | 01. Kup Rdeči pas/z črnim trakom ali višji rdeči pas! |

|  |
| --- |
| **ČRNI PAS ČRNA BARVA - nasprotje od belega ,ki tako naznanja zrelost in spretnost v taekwon-do-ju. Prav tako kaže nosilčevo nedostopnost temi in strahu.** |

## **Šport ali samoobramba**

Mnogi se tudi sprašujejo kakšna je razlika med TAE KWON-DO športom in TAE KWON-DO veščino samoobrambe. Razlika je v psihični pripravi, tehniki in cilju akcije.

**V športni borbi je cilj premagati nasprotnika v več ali manj prijateljskih tekmovanjih, pri čemer je način borbe določen s strogimi pravili. Cilj borbe je s točkami premagati nasprotnika. V taki borbi moramo biti pripravljeni tudi na ostro in kdaj tudi grobo borbo,** medtem ko gre vsamoobrambi za obliko borbe, v kateri se zavedamo in za kar moramo biti tudi psihično pripravljeni, da lahko nasprotnika trajno poškodujemo. Pripovedi o borbah z rokami in nogami so verjetno stara kot človek sam, ljudje so se od nekdaj branili ali napadali, posluževali raznih orodij, kakor tudi uporabljali roke in noge. Vsekakor pa ne moremo vsak pojav borbe z rokami in nogami označiti kot zaokrožen sistem borbe saj se ni vsak zaokrožen sistem borbe razvil v šport.

## **Borbe, test moči in specialna tehnika**

Za gledalce so verjetno najbolj zanimive športne borbe. Zmaga tisti tekmovalec, ki z različnimi udarci doseže več točk (po več točk štejejo udarci v glavo in/ali v skoku). Pri testu moči se omi ena ali več (tudi do štiri) 2,5 cm debelih desk z različnimi ročnimi in nožnimi udarci. Obstajajo tudi variante z opekami, strešniki ipd., vendar te niso uradna tekmovalna disciplina. Specialna tehnika pomeni lomljenje (tanjših) desk z nožnimi udarci v višino (tudi do 2,60 m) in daljino (3 m preko 70 cm visoke ovire).

# Psihična stran TAEKWON-DOja

## **obvladovanje čustev**

V času, ko je materialni svet v razcvetu, se duhovni svet zapostavlja in ljudje živijo za materialne dobrine, ki pa človeka duhovno zelo malo bogatijo. V borilnih veščinah Daljnega Vzhoda pa se duhovna in materialno prepleta ter bogati človeka z obeh plati. Človeška narava vsebuje agresivne nagone, ki so bili potrebni za preživetje. Danes jih človek ne potrebuje, a nekje jih je potrebno izživeti, kajti če nekaj, kar je naravnega, zatreš, lahko to izbruhne na dan ob nepravem času na nepravem mestu. Zato so borilni športi odličen ventil za sproščanje te energije v človeku. Hkrati pa lahko s pravilnim pristopom učitelja borilnih veščin človeka usmerjamo v to, da bo znal obvladovati svoja čustva. V določenem kritičnem trenutku ne bo pustil, da iz njega govori žival, ampak intelekt, razum, ki nas ločuje od živali.

## **Kdaj začeti**

Ljudje so zelo dojemljivi. Če jim v otroštvu privzgojimo prave vrednote, jih bodo obdržali celo življenje. Če mlademu hrastu odlomiš vejo, se mu bo to poznalo celo življenje, če pa ga neguješ, bo iz njega zrasel mogočen hrast, ki bo vsem v ponos. Zato je pomembno, da pazimo, da človeku nekje v srcu ne odlomimo kakšne veje, saj bi se mu posledice poznale celo življenje. Učenec Taekwon-do-ja poskuša z napornim fizičnim treningom izboljšati svoje fizične, psihične in duševne sposobnosti. In s tem doseči tudi disciplino, ki nam veliko pripomore v življenju tudi izven telovadnice.

# TAEKWON-DO terminologija

Na Taekwon - do treningih se uporablja veliko besednih izrazov v korejskem jeziku od kod Taekwon-do tudi izhaja.Tukaj si jih lahko nekaj preberete. S tem, da jih je težko izgovarjati in zapisovati v latinici, vam lahko pomaga kot pomožno sredstvo korejske terminologije. Prevodi besed kateri so označeni z to oznako nepravilno zvenijo nekatera pa tudi nemogoče dobesedno prevesti.

Con Sa Hom Nee Dha - Hvala da ste nas ucili   
· Mee On Hom Nee Dha - Žal mi je   
· Co Mop Sim Nee Dha - Hvala   
· Chun Mun A Yoe - Si dobrodošel   
· Ya Boe Say Yo - Pozdravljen   
· Ahn Young Ha Say Yo - Dobro jutro, kako ste?

· Ahn Young Hee Kay Say Yo - Ostani v miru   
· Ahn Young Hee Kah Say Yo - Pojdi v miru   
· Dan - Stopnja crnem pasu   
· Yu Dan Cha - Imetnik crnega pasu   
· Kup - Stopnja pred crnim pasom   
· Yu Gup Cha - Imetnik stopnje pred crnim pasom

###### ŠTEVILKE

Ena            – Hana  
Dva            – Dool  
Tri              – Set  
Štiri            – Net         
Pet              – Tasa  
Šest            – Yasut  
Sedem        – Ilgup  
Osem          – Yadul  
Devet          – Ahop  
Deset          – Yaul

# Zaključek

Taekwondo je dodelana in popolnoma varna fizična aktivnost za vzdrževanje kondicije in reguliranje telesne teže pri ljudeh srednje in starejše življenjske dobe. Taekwondo je zelo bogat z različnimi vrednotami tako, da vsak praktikant najde nekaj, kar mu je všeč.

V projektni nalogi sem zajel vse pomembnejše stvari ki nam razjasnijo marsikateri neznani del te borilne veščine. Čeprav se že celo življenje ukvarjam s Taekwon-dojem sem se že samo ob pripravi projektne naloge naučil ogromno stvari in poglobil znanje o Taekwon-doju, predvsem na psihični ravni…



# VIRI

* Internetni viri:

[www.tkd.sun.si](http://www.tkd.sun.si)

[www.radovljica.si](http://www.radovljica.si)

[www.taekwondo-zveza.si](http://www.taekwondo-zveza.si)

* Knjižni viri:

gen. HONG HI, Choi, 2004. Taekwon-do, Thailand: International Taekwon-do Federation