

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta pedagogická**

**Katedra tělesné výchovy a sportu**

**Bakalářská práce**

**TECHNIKA PROVEDENÍ TULŮ DAN-GUN A DO-SAN  
V TAEKWONDU ITF**

**Linda Bernášková**

**Plzeň, 2012**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů a informací.

Plzeň, 3. dubna 2012

.....

vlastnoruční podpis



Děkuji Mgr. Luboši Charvátovi za metodické vedení, podněty a připomínky při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se podíleli na vytváření fotodokumentace, zejména Zbyňku Příchovskému, Bc. Filipu Švajnerovi a Milanu Příchovskému. Poděkování patří i trenérům, kteří focení umožnili.

## Obsah

1 ÚVOD.....	6
2 CÍL A ÚKOLY.....	7
2.1 CÍL PRÁCE.....	7
2.2 ÚKOLY PRÁCE.....	7
3 METODIKA PRÁCE.....	8
4 TAEKWONDO.....	9
4.1 TAEKWONDO ÚVODEM.....	9
4.2 HISTORIE.....	9
4.3 MYŠLENÍ TKD.....	9
4.4 ORGANIZACE TKD.....	10
5 ETIKETA V TKD.....	11
5.1 POZDRAV (KJONGLE).....	11
5.2 POČÍTÁNÍ.....	11
5.3 DÝCHÁNÍ PŘI PROVÁDĚNÍ TECHNIK.....	12
5.4 ÚBOR (DOBOK).....	12
5.5 PÁSKY (TTI).....	12
6 TECHNICKÉ STUPNĚ.....	13
6.1 POŽADAVKY PRO TECHNICKÉ STUPNĚ.....	13
7 TULY.....	15
8 TECHNIKY POUŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN.....	18
8.1 PÁSMA A LINIE TĚLA.....	18
8.2 POSTOJE (SOGI).....	19
8.3 ZÁKLADNÍ ÚTOČNÉ A BLOKOVACÍ PLOCHY.....	21
8.4 ÚTOČNÉ TECHNIKY UŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN.....	21
8.4.1 ÚTOČNÉ TECHNIKY RUKOU.....	21
8.4.2 KOPY (CHAGI).....	22
8.5 BLOKOVACÍ TECHNIKY (MAKGI).....	22
9 DAN-GUN.....	24
9.1 DIAGRAM TULU DAN-GUN.....	24
9.2 TECHNIKY TULU DAN-GUN.....	26
9.3 ZAJÍMAVOST TULU DAN-GUN.....	37
10 DO-SAN.....	38
10.1 DIAGRAM TULU DO-SAN.....	38
10.2 TECHNIKY TULU DO-SAN.....	40
10.3 ZAJÍMAVOST TULU DO-SAN.....	56

11 DISKUZE.....	57
12 ZÁVĚR.....	58
13 RESUMÉ.....	59
14 SUMMARY.....	60
15 SEZNAM ILUSTRACÍ.....	60
16 SEZNAM TABULEK.....	65
17 SEZNAM UŽITÝCH ZKRATEK.....	66
18 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	67
19 PŘÍLOHY.....	68

# 1 ÚVOD

Taekwon-Do je relativně známý sport. Setkat se s ním můžeme i na olympijských hrách. Co ovšem není většině lidí známo je, že se jedná o jednu ze dvou federací. Populace, která se nesetkala s tímto odvětvím nebo problematikou blíže, si představí Taekwon-Do jako jednotný sport. Ovšem část, se kterou se můžeme setkat na olympijských hrách je federace WTF (World Taekwon-Do Federation), druhá federace – ITF (International Taekwon-Do Federation není v povědomí běžné populace známa.

S tímto úzce souvisí i důvod zvolení mé bakalářské práce právě s tímto tématem. WTF má díky svému rozšíření po světě (144 zemí a 30 mil. cvičenců) mnoho publikací s podrobným zpracováním. Taekwon-Do provozují, proto bych kromě tréninku v rámci sebezdokonalování ráda využila i příručky. Zde se nachází problematika. Publikace pro Taekwon-Do ITF takřka nejsou. Na internetových zdrojích se dají nalézt popisy technik, jsou to ovšem většinou práce samotných sportovních klubů, knižní podobu bychom marně hledali. Proto jsem se rozhodla vytvořit příručku s fotodokumentací pro tuly Dan-gun a Do-san. Tyto dva tuly jsem zvolila proto, že jsem je v nedávné době plnila u zkoušek. Pro správné provedení byla potřeba tréninku a pro mě konkrétně i domácí přípravy. Jak již bylo řečeno, s knižní podobou příručky jsem se nesetkala a pracovat jsem mohla pouze za přístupu k internetu. Tento problém byl zároveň můj podnět rozpracovat výše jmenované tuly do tištěné verze.

## **2 CÍL A ÚKOLY**

### **2.1 CÍL PRÁCE**

- Cílem bakalářské práce je sestavení kinogramů tulů Dan-gun a Do-san v taekwondu ITF.

### **2.2 ÚKOLY PRÁCE**

- Sběr a zpracování informací k teoretické části
- Zajištění technického vybavení, figurantů a místa focení
- Nafování fotografií pro fotodokumentaci
- Sestavení a úprava kinogramů jednotlivých tulů

### 3 METODIKA PRÁCE

Jako problém z vlastní zkušenosti definuji nedostatečné množství tištěných zdrojů pro taekwondo ITF. Proto jsem vybrala mezi vědeckými metodami obsahovou analýzu literatury a elektronických zdrojů. Analyzovala jsem dostupné a získané informace, vytvořila z nich teoretickou část. Hlavním zdrojem byl autor Zdenko Krajčovič a jeho kniha Taekwondo 1. Dalším autorem byl Kyong Myong Lee s knihou Průvodce sportem taekwondo. Díky rozdílnosti informovanosti o federacích taekwonda jsem použila i elektronické zdroje, což byly především internetové stránky různých bojových klubů. Dále jsem utříbila vlastní poznatky a poznámky od ostatních členů Taekwon-Do Club Narama Plzeň. Pomocí syntézy a tvůrčího myšlení jsem dané informace utříbila do celku a vytvořila teoretickou část., včetně popisů jednotlivých technik.

Teoretická část začíná seznámením s taekwondem a končí konkrétními užitými technikami v tulech Dan-gun a Do-san.

Praktickou část zahrnují přesné výše jmenované tuly. Teoretické poznatky byly sepsány, následovala fotodokumentace. Prvotním bodem bylo sehnání fotografa a figurantů. Členové Taekwon-Do Club Narama Plzeň poskytli technické prostředky, figuranty a zázemí pro focení. Klíčové momenty byly nafoceny jako detaily nebo rozfázovaně. Pro případnou korekci byl focení přítomen i trenér.

Následovala úprava fotografií do uceleného konceptu. Fotografie byly poslopně uspořádány, popsány a pro metodu názorné ukázky byla zobrazena i aplikace techniky na protivníka. Dalším bodem bylo vytvoření diagramů, kde jsou znázorněny pozice při provádění určitých technik.

## 4 TAEKWONDO

### 4.1 TAEKWONDO ÚVODEM

„*Taekwondo je tradiční korejské bojové umění a moderní bojový sport praktikovaný už po celém světě.*“<sup>1</sup> Podstatou je složení 3 slov: TAE - kopy, skoky, přerážení nohou

KWON - údery, přerážení rukou

DO - cesta, učení, zásada

Jedná se neozbrojenou obranu, tzn. vyhýbání se či zachycení útoku rukama nebo nohama.

„*Všechny pohyby v taekwondo v zásadě pramení z lidského pudu sebezáchovy a potřeby sebeobrany.*“<sup>2</sup>

Nedílnou součástí i je rychlý protiútok, jak napsal K.M.LEE: „*při taekwondo se končetiny mění na „zbraně“*“<sup>3</sup>.

Tato věta vystihuje sílu a podobu útoku.

Taekwondo (dále jen TKD) se skládá z těchto složek: **základní pohyby, vzory (tuly), nácvik boje (matsogi), sebeobrana (hosinsool) a trénink (dalyon).**

### 4.2 HISTORIE

TKD se může pyšnit bohatou historií, sahající až do starověku. Primitivní formy tohoto sportu vznikly jako obrana před divou zvěří a nepřáteli. Následovalo zdokonalování po několik století, až si získalo i vojenský charakter. TKD se těšilo oblíbenosti u králů i prostého lidu. Generál Choi Hong-hi v 50. letech 20. století utřídil znalosti a veřejnosti představil taekwondo v dnešní známé podobě.

### 4.3 MYŠLENÍ TKD

Přímo název „taekwondo“ nám napovídá svojí částí „do“ že se jedná i o duchovní cestu. TKD pomáhá mj. při zbavování se napětí, učí nás volit správné cesty, utřídit potřeby, rozvíjet vůli, charakter, morální kulturu a mnoho dalších vlastností člověka. Ovlivňuje tedy celou psychickou stránku jedince.

V rámci tréninku budujeme 5 zásad TKD: **Zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotného ducha.**

Zdenko Krajčovič ve své knize napsal: „*Taekwondo můžeme tedy definovat jako filozoficko-fyzicko-duševní aktivitu, prostřednictvím které může cvičenec dosáhnout nejvyšší úrovně sjednocení těla, mysli a ducha.*“<sup>4</sup>

<sup>1</sup> KRAJČOVIČ, Z., *Taekwondo 1. Co je to taekwondo?*, str. 10. Bratislava: Cad Press, 2004

<sup>2</sup> LEE, K.M., *Průvodce sportem taekwondo. Vnitřní hodnota taekwondo*, str. 10. České Budějovice: Kopp, 2005

<sup>3</sup> LEE, K.M., *Průvodce sportem taekwondo. Sportovní hodnota taekwondo*, str. 11. České Budějovice: Kopp, 2005

<sup>4</sup> KRAJČOVIČ, Z., *Taekwondo 1. Co je to taekwondo?*, str. 10. Bratislava: Cad Press, 2004

#### 4.4 ORGANIZACE TKD

Taekwon-Do je v povědomí lidí známé. Setkat se s ním můžeme i na olympijských hrách. Poprvé jsme ho mohli spatřit na OH v Soulu, roku 1988, kde spolu s judem tvořili dočasné nebo ukázkové sporty. Clive Gifford píše ve své knize: „*Olympijským medailovým sportem se stalo roku 2000, kdy obohatilo hry jednak o úchvatnou směs pŕvabu a hbitosti, jednak o výbušnou sílu.*“<sup>5</sup> Problematikou ovšem je, že TKD má dvě federace. WTF, tedy World taekwondo federation a ITF, rozumíme Internation taekwondo federation. Z olympijských her známe právě odvětví WTF, ITF není u populace tolik známé. A jaké jsou mezi nimi rozdíly?

Základním rozdílem je rozdělení bojového sportu a umění. Právě WTF se pyšní pojmenováním bojový sport, kdežto ITF známe jako druh bojového umění. Taekwon-Do se kvůli neshodám ve vedení později rozděloilo na dvě federace WTF a ITF: „V roce 1971 Jihokorejská vláda zamítla Choiův<sup>6</sup> požadavek, aby mohl vyučovat Taekwon-do v Severní Korei, a tak generál Choi odešel do exilu v Kanadě. Následně Jihokorejská vláda založila World Taekwondo Federation (WTF, Světová federacew Taekwondo).“<sup>7</sup>

Tyto dvě federace se liší v mnoha ohledech. Rozdíly jsou v soutěžích, ochranných pomůckách a zakázaných, respektive povolených technikách, sestavách aj. Kromě těchto známějších federací se můžeme setkat například i s federacemi Freedom Taekwon-Do a Global Taekwon-Do.

<b>ITF</b>	<b>INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION</b>
založena:	11. dubna 1955
zakladatel:	generál Choi Hong-Hi
sídlo:	Vídeň
ČR:	1987
ČR zakladatel:	ing. Ladislav Burian
zájímavost:	3200 pohybů (200 kopů, 2000 technik rukama, zbylé: skoky a postoje)

<b>WTF</b>	<b>WORLD TAEKWONDO FEDERATION</b>
založena:	28. května 1973
zakladatel:	-
sídlo:	Soul
ČR:	1992
ČR zakladatel:	Jan Malchárek
zájímavost:	Plnokontaktní bojový sport, který má nejdokonalejší a nejučinnější techniky kopů a nejpropracovanější systém steppingu.

<sup>5</sup> GIFFORD, C. *Olympijské hry od Atén 1896 k Aténám 2004*. Judo a taekwondo, str. 55. Havlíčkův Brod: Fragment, 2004

<sup>6</sup> Choi Hong-Hi (zakladatel taekwonda)

<sup>7</sup> Wikipedia [online]

URL: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Choi\\_Hong\\_Hi](http://cs.wikipedia.org/wiki/Choi_Hong_Hi)> .[cit.2012-03-12]



## 5 ETIKETA V TKD

Etiketa a pravidla jsou nedílnou součástí TKD. Disciplína, zdvořilost a respekt jsou základními morálními hodnotami, jež se v TKD upřednostňují, protože jsou v dnešním světě více než potřebné. Prvním stěžejním bodem je pozdrav. Jak pozdrav při vcházení a opouštění tělocvičny (vždy čelem), tak pozdravení trenéra při začátku i ukončení tréninku. *Korejský pozdrav **kyongle** se skládá se zdvou slov:*

*kyong: úcta*

*le: zdvořilost, etiketa ."<sup>8</sup>*

Na začátku tréninku nositel nejvyššího pásku (od trenéra) velí povel „charyot sabom nim ke kyongle“, načež se žáci ukloní, tedy pozdraví.

Dalším důležitým bodem je trénink jako takový. Začíná nástupem (vpředu nejvyšší pásky), pozdravem trenéra a slibem TKD, jenž zní: **Budu dodržovat zásady taekwondo.**

**Budu respektovat instruktora a sonbe.**

**Nikdy taekwondo nezneužiji.**

**Budu zastáncem svobody a spravedlnosti.**

**Budu vytvářet mírovější svět.**

Po zahájení tréninkové jednotky následuje rozehrání, důkladná rozcvička a následné zdokonalování technik a zvyšování fyzické kondice. Ukončení probíhá opětovným nástupem, shrnutím, uvědoměním si, co zdokonalit a pozdravem.

### 5.1 POZDRAV (KJONGLE)

Jak již bylo řečeno, pozdrav je nedílnou součástí tréninku. Vzdáváme jím úctu vyššímu technickému stupni, trenérovi, mistrovi aj. Zdravení probíhá ale i při cvičení ve dvojicích a zápasech. Zdravení začíná a ukončuje trénink. Na začátku tréninku nositel nejvyššího pásku (od trenéra) velí povel „charyot sabom nim ke kyongle“ (v překladu „poklona panu mistrovi“), načež se žáci ukloní a vysloví „ taekwon“ . Vycházíme z přípravného postoje „Charyot Sogi“.

### 5.2 POČÍTÁNÍ

Během cvičení se používá počítání do deseti. Jedná se o korejské číslovky:

1 - <b>Hana</b>	/hana/	6 - <b>Yosot</b>	7 - /josot/
2 - <b>Dool</b>	/tul/	7 - <b>Illob</b>	/ilgop/
3 - <b>Set</b>	/set/	8 - <b>Yodul</b>	/jodul/
4 - <b>Net</b>	/net/	9 - <b>Ahop</b>	/ahop/
5 - <b>Dasot</b>	/tasot/	10 - <b>Yol</b>	/jol/

<sup>8</sup> LEE, K.M., *Průvodce sportem taekwondo. Kyongle (pozdrav)*, str. 24. České Budějovice: Kopp, 2005

### 5.3 DÝCHÁNÍ PŘI PROVÁDĚNÍ TECHNIK

Dýchání je důležitou součástí provádění technik. Tento úkon nám může pomáhat korigovat správné dýchání, ale hlavně by tím mělo dojít ke zpevnění těla, čemuž výdech právě napomáhá. Nádech a nápřah se provádí souběžně, taktéž je to i u výdechu, který zároveň s technikou končí. Při výdechu vzniká sykavý zvuk. Pro zvýšení efektivity následuje krátké zadržení dechu, jež má vysvětlení: „*Výdech snižuje vnitřní odpor a propůjčuje tělu větší ohebnost, zatímco zadržení dechu terpve dodá úderu plnou účinnost.*”<sup>9</sup>

### 5.4 ÚBOR (DOBOK)

Úborem na TKD rozumíme „dobok”, jež se moc neliší od ostatních tradičních korejských oděvů. Bližší může být termín „kimono” jež vypadá obdobně. Cvičební úbor se skládá z kalhot, horní části a pásku. Původně se skládala jedna polovina horní části úboru přes druhou. Nyní se setkáváme s tvarem „puloveru”. Úbor je bílý, límce a pásky se mohou lišit barvami. Záleží na žákovské či mistrovské úrovni cvičence:

- |               |   |
|---------------|---|
| 10.- 1. kup   | bílý dobok  |
| I. - III. dan | bílý dobok s černým lemem na spodku horní části oděvu |
| IV. - IX. dan | bílý dobok s černými lemy                             |



Ilustrace 1: Dobok

Úbor by neměl bránit, ani omezovat v pohybu, měl by být dostatečně volný. Velikost horní části by měla sahat po zápěstí a kalhoty po kotníky. Součástí je i péče o něj a upravenost.

### 5.5 PÁSKY (TTI)

K rozeznání a určení technického stupně slouží pásky. Stupně rozlišujeme žákovské, jež se označují „kupy” a mistrovské, známé jako „dany”. Nejnižší je pásek bílý, tj. 10. kup. Majitel 9. kupu si přidává žlutý, 5mm široký proužek, který si našije 5 cm od konce bílého pásku. Tento princip se opakuje, liší se pouze barvy proužků a opasků.

Nejvyšším technickým stupněm je 9. dan, cvičenec má černý pásek s římskou číslicí vyznačující devítku. Devět danů proto, že v orientu je vážené číslo 3 a to je zde hned třikrát. (Vázání pásků viz.: Příloha č.3)

<sup>9</sup> LEE, K.M., *Průvodce sportem taekwondo*. Dýchání a „ki”, str. 20. České Budějovice: Kopp, 2005

## 6 TECHNICKÉ STUPNĚ

Pravidelný trénink je základem zdokonalování. Zvyšuje se nejen fyzická kondice, hbitost, postřeh a pohyblivost, ale i rovnováha ducha a těla. Důležitými pojmy jsou zde mj. soustředěnost a sebedůvěra. Sebedůvěra má tvořit předpoklad dvěma cílům TKD - tedy skromnosti a toleranci.

Soustředění se využije při zvládnutí předepsaných sestav, zápasu a přerážení. Během tréninku se zdokonalují fyzické dovednosti a psychická stránka. Jestliže dovednosti odpovídají úrovni, jež se má dosáhnout, jde cvičenec ke zkouškám, kde svůj um předvádí. Je-li ohodnocen určitým počtem bodů, dosahuje vyšší úrovně, tedy vyššího žakovského (mistrovského) stupně.

<i>Žakovský stupeň</i>	<i>Pásek</i>	<i>Význam</i>
10. kup	bílý pásek	symbolizuje prázdnotu a čistotu
9. kup	bílý pásek se žlutým pruhem	-
8. kup	žlutý pásek	barva země, zasazené semínko učení
7. kup	žlutý pásek se zeleným pruhem	-
6. kup	zelený pásek	značí první lístky
5. kup	zelený pásek s modrým pruhem	-
4. kup	modrý pásek	modrá barva značí nebe a směr růstu
3. kup	modrý pásek s červeným pruhem	-
2. kup	červený pásek	červená = nebezpečnost
1. kup	červený pásek s černým pruhem	-
<i>Mistrovský stupeň</i>		
I. - IX. dan	černý pásek s určitou římskou číslicí	opak bílé

Tabulka 1: Žakovské a mistrovské stupně

Přestože se I. - IX. dan označují za mistrovské stupně, titul mistra náleží VII. a VIII. Danu, majitel IX. Danu se může pyšnit titulem velmistra.

### 6.1 POŽADAVKY PRO TECHNICKÉ STUPNĚ

Zkoušky v TKD ITF se konají zhruba jednou za půl roku, závisí ovšem na připravenosti cvičenců. Proto se v některých klubech dělají ještě tzv. Přezkoušení. Ke zkouškám se chodí dosahovat vyššího technického stupně při perfektním provedení určených tulů, znalostí útočných a obranných technik, později bojů a přerážení. Nároky se tedy zvyšují spolu s rostoucím technickým stupněm.

<i>Kup</i>	<i>Tul</i>	<i>Matsogi</i>	<i>Wiryok</i>
10. kup	-	-	-
9. kup	Saju Jirugji, Saju Makgi	-	-
8. kup	Saju Makgi, Chon-Ji	Sambo Matsogi (bez partnera)	-
7. kup	Chon-Ji, Dan-Gun	Sambo Matsogi	-
6. kup	Dan-Gun, Do-San	Sambo Matsogi	-
5. kup	Do-San, Won-Hyo	Sambo Matsogi, Ibo Matsogi	-
4. kup	Won-Hyo, Yul-Gok	Ibo Matsogi, Ilbo Matsogi	Ap Chagi
3. kup	Yul-Gok, Joon-Gun	Ilbo Matsogi, Pan-Jayu Matsogi	Sonkal Taerigi, Yop Chagi (Balkal)
2. kup	Joon-Gun, Toi-Gye	Pan Jayu, Jayu	Ap Joomuk, Yop Chagi
1. kup	Toi Gye, Hwa-Rang	Ilbo, Jayu	Dung Joomuk, Twimyo Yop Chagi

Tabulka 2: Požadavky pro technické stupně

Požadavky pro mistrovské stupně:

Zkoušky na mistrovské stupně obsahují kromě tulů, matsogi a wiruyoku ještě **tukgi** a **teorii**. Podle Danu je uzpůsoben obsah těchto složek. Teoretická část se skládá z ústní zkoušky. Dle obtížnosti technik můžeme najít i rozdíly v požadavcích u mužů a žen. S rostoucími požadavky roste i čas na přípravu, např. u 3. danu trvá příprava 3 roky.

## 7 TULY

Tulem rozumíme technickou sestavu, složenou z přesných, po sobě provedených technik. Počty a techniky jsou různé. Obtížnost a množství se samozřejmě zvyšuje spolu s úrovní technického stupně. Pomyslně cvičenec může bojovat hned s několika protivníky. Technické sestavy jsou účinnou přípravou pro boj, jejich užití (uzpůsobené druhu bojového umění) i v ostatních bojových sportech je tomu důkazem.

Cvičení tulů si zakládá na přesnosti. Jedním ze znaků správného provedení je, že tul by měl začínat i končit na stejném místě. Až po správném provedení lze začít s dalším. Techniky by měly prováděny na obě končetiny, reálně, rytmicky a důležité je znát účel. Rychlost a napětí se liší, proto je potřeba postupovat podle instrukcí. Perfektně zvládnutý tul je pak zkouškou (nebo její součástí) pro postup v úrovni, tedy vyššímu pásku.

<i>Tul</i>	<i>Počet technik</i>	<i>Význam, pojmenování</i>
Chon-ji	19	stvoření světa, nebe-zem
Dan-gun	21	svatý Dan-Gun, zakladatel Koreje
Do-san	24	pseudonym Ahn-Chang-Hoa, korejský vlastenec
Won-hyo	28	mnich, šířitel buddhismu
Yul-gok	38	pseudonym filozofa a učenice Yil, "korejský Konfucius"
Joong-gun	32	vlastenec, hrdina
Toi-gye	37	šířitel neokonfucionismu
Hwa-rang	29	škola mladých bojovníků, založena v 7. století
Choong-moo	30	pseudonym admirála Yi Soon-Sin-a
Kwang-gae	39	19. král Kwang-Gae-Toh-Wang
Po-eun	36	pseudonym básníka Chong-Mong-Chua
Ga-baek	44	významný generál
Eui-am	40	pseudonym Son-Byong Hia, vůdce hnutí za nezávislost
Choong-jang	52	pseudonym generála Kim Duk Ryanga
Juche	45	fil. myšlenka, člověk vládne všemu a o všem rozhoduje
Sam-il	33	33 vlastenců bojujících za nezávislost Koreje
Yoo-sin	68	generál Kim Yoo Sin, 68 = 668 př.n.l. - sjednocení Koreje

Choi-yong	46	generál Choi Yong, min. předseda, velitel ozbrojených sil
Yon-gae	49	generál Yong Gae Somoon
Ul-ji	42	generál Ul Ji Moon Dok
Moon-moo	61	čest 30. králi dynastie Silla
So-san	72	pseudonym mnicha Choi Hyong Unga (věk 72)
Se-jong	24	největší král Se Jong, 24 = počet znaků korejské abecedy
Tong-il	56	sjednocení Koreje, diagram symbolizuje jednotnou rasu

Tabulka 3: Tuly

## 8 TECHNIKY POUŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN

### 8.1 PÁSMA A LINIE TĚLA



Ilustrace 2: Pásma a linie těla

#### VERTIKÁLNÍ LINIE

Vertikální rozdělení těla se dělí na linie A, B, C.

Středová linie ( A ) prochází středem těla.

Pomyslným středem prsního svalu prochází poloviční linie ( B ).

Boční linie ( C ) prochází ramenem.

#### HORIZONTÁLNÍ LINIE

Linii rozlišujeme i horizontální. Rozdělena je na horní, střední a spodní pásma.

Horním pásmem rozumíme hlavu a krk, střední pásma je od klíční kosti po pupík a spodní pásma vede od pupíku po chodidla.

#### POLOHY TĚLA

Tělo může zaujímat různé polohy. Rozlišujeme tři základní. Otevřenou polohu těla nazýváme „on mom“, polouzavřenou „pan mom“ a pod pojmem „yop mom“ rozumíme polohu boční.



### 8.2 POSTOJE (SOGI)

„Různé postoje tvoří základ všech technik v taekwondo. Pokud se provádějí správně, zajišťují v první řadě stabilitu a neobvykle vysoký stupeň rovnováhy, která je jedním z nejdůležitějších kritérií ve sportu obecně a při taekwondo zvláště.“<sup>10</sup>

V TKD ITF využíváme zhruba 800 postojů a skoků. Můžeme říci, že postoj tvoří základ techniky, důležité jsou ovšem i přechody, při nichž se naše tělo mírně zvedá a s technikou opět klesá do stabilního postoje. V tulech Dan-gun a Do-san využijeme tyto:

#### CHARYOT SOGI

postoj s otevřenými chodidly; přípravný postoj

uplatnění: příprava, soustředění a pozdrav

délka: -

šířka: -

popis: paty se navzájem dotýkají a chodidla svírají úhel 45°

tělo a ramena: směr dopředu

váha: na obě nohy rovnoměrně



Ilustrace 3: Charyot sogi

#### NARANI SOGI (JUNBI-SOGI)

otevřený paralelní postoj

uplatnění: výchozí postoj pro nácvik úderů, sestav a řízených bojů

délka: -

šířka: vnitřní hrany – jedna stopa

vnější hrany – šíře ramen

popis: chodidla jsou rovnoběžně

tělo a ramena: směr dopředu

váha: na obě nohy rovnoměrně



Ilustrace 4: Narani sogi

<sup>10</sup> LEE, K.M., *Průvodce sportem taekwondo*. Sogi (postoje) str. 25. České Budějovice: Kopp, 2005

## 8 TECHNIKY POUŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN

### GUNNUN SOGI

kráčejší postoj

uplatnění: přecházení

délka: 1,5 šíře ramen (od konce prstů přední nohy ke koncům prstů nohy zadní),

šířka: šíře ramen

popis: zadní noha je napnutá, přední mírně pokrčená, koleno je nad patou, přední noha směřuje rovně vpřed, zadní je mírně vytočena ven v úhlu 25°

tělo a ramena: směr dopředu

váha: na obě nohy rovnoměrně



Ilustrace 5: Gunnun sogi

### NIUNJA SOGI

L – postoj

uplatnění: -

délka: na 1,5 šíře ramen (od konce prstů přední nohy k vnější hraně chodidla zadní nohy)

šířka: -

popis: obě chodidla mohou být vtočena 15° dovnitř  
zadní noha více pokrčená, aby přední strana kolena směřovala k prstům

tělo a ramena: mírné natočení bokem dopředu

váha: rozložena nerovnoměrně, zadní noha zaujímá 70 % hmotnosti, přední 30 %



Ilustrace 6: Niunja sogi

### ANNUN SOGI

sedací postoj

uplatnění: -

délka: -

šířka: na 1,5 šíře ramen (od vnitřních stran chodidel)

popis: chodidla jsou rovnoběžně, prsty směřují dopředu, kolena jsou mírně pokrčená, jejich přední strana přesahuje přes prsty

váha: na obě nohy rovnoměrně



Ilustrace 7: Annun sogi

### **8.3 ZÁKLADNÍ ÚTOČNÉ A BLOKOVACÍ PLOCHY**

#### **PALMOK**

Především blokovácí plocha, tedy předloktí.

#### **AP JOOMUK**

Nejčastěji se setkáme s úderem přední části pěsti, kdy klouby ukazováku a prostředníku tvoří úderovou plochu. Využívá se pro svoji velkou silovou vlastnost i pro přerážení, důležité je mít pěst pevně sevřenou, prsty jsou skrčené, palec je vně pěsti.

#### **DUNG JOOMUK**

U pěsti můžeme využít i její zadní část, kdy je úderovou plochou horní částí kloubu ukazováku a prostředníku, slouží nám především k seku.

#### **SONKUT**

Z konečků ukazovačku, prostředníku a prsteníku uděláme jednu rovinu, aby žádný z nich nepřesahoval. Docílíme tím pokrčením prstů. Tato zpevněná „rovina“ nám tvoří úderovou plochu pro seky.

#### **SONKAL**

Jedná se o úder i blok malíkovou hranou dlaně. Ruka je zpevněná (zpevnění umocníme pokrčením palce), prsty u sebe.

#### **APKUMCHI**

Bříško chodidla využíváme jako úderovou, málokdy blokovácí plochu. Důležité je použít pouze bříško, prsty „natáhnout“, vzhůru.

### **8.4 ÚTOČNÉ TECHNIKY UŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN**

#### **8.4.1 ÚTOČNÉ TECHNIKY RUKOU**

Útočné techniky rukou mají své základní principy. Útočná technika začíná nápřahem, tělo i paže jsou uvolněné. Na začátku pohybu je tělo mírně zdvižené, jakmile klesá, je zároveň technika provedena. Techniky se provádějí s rotací úderové plochy. Důležitým bodem je i nápřah (viz. kapitola 5.5 Blokovácí techniky) Zpevnění ve chvíli zásahu docílíme výdechem a stahnutím břicha, pomáhá nám i postoj, ramena a práce boků. Kromě úderů (**JIRUGI**) máme vpichy (**TULGI**) a seky (**TAERIGI**).

### 8.4.2 KOPY (CHAGI)

Ve výše jmenovaných tulech se setkáme pouze s jediným kopem - **Apcha busigi**, v překladu švihový kop vpřed. Zasahujeme bříškem chodidla protivníka stojícího před námi. Je to kop začínající zdvižením kolena, tedy nápřahem a rychlým švihnutím předkolení vpřed. Poté se noha opět stáhne a jde do stabilního postoje. Kopat se dá ze zadní i přední nohy.



Ilustrace 8: Nápřah na Apcha busigi



Ilustrace 9: Aplikace Apcha busigi

### 8.5 BLOKOVACÍ TECHNIKY (MAKGI)

Bloky tvoří nedílnou součást tohoto bojového umění. Jsou základem k sebeobraně. V trénincích se učí technika a její využití. Zdonaluje se síla a rychlost provedení, aby byla tato činnost zautomatizována a mohl se k ní přidat rychlý protiútok. Bloky jsou rozmanité ve výběru, i přesto je důležité zvolit správný a v zápase ho přizpůsobit dynamice soupeře (nemusí být čas na velký nápřah).

Jedná se o zastavení, zpomalení či změnění směru úderu, jenž jde proti nám. Důležitou částí bloků je jejich začátek, správné postavení těla, paží a samotná výška nápřahu, jež by měla být v úrovni ramen.

Nápřahy se mnohdy liší:

Rovnoběžné postavení rukou je začátkem při blocích například : *Bakat palmok kaunde yop makgi* a *Sonkal kaunde daebi makgi*.

Vykonávající ruka pod druhou (obě dlaněmi dolů) se používá například při bloku: *An palmok kaunde yop makgi*.

Vykonávající ruka nad druhou ( dlaní vzhůru, spodní dlaní dolů) je nápřah například pro bloky: *Bakat palmok najunde makgi*, *Sonkal najunde makgi*, *Bakat palmok chookyo makgi*, *Sonkal chookyo makgi*, *Bakat palmok Nopunde yop makgi*.

## 8 TECHNIKY POUŽÍVANÉ V TULECH DAN-GUN A DO-SAN

---



*Ilustrace 10: Příklad nápřahu: vykonávající ruka nad druhou*



*Ilustrace 11: Příklad nápřahu: rovnoběžné postavení rukou*



*Ilustrace 12: Fáze Orun niunja so sang palmok makgi*

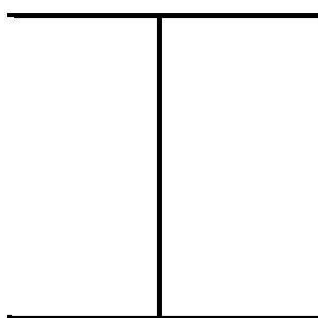


## 9 DAN-GUN

### 9.1 DIAGRAM TULU DAN-GUN



Vysvětlivky:



Ilustrace 13: Znárodnění diagramu



Ilustrace 14:  
Označení  
cvičence



Ilustrace 15: Diagram tulu  
Dan-gun 1/2



Ilustrace 16: Diagram tuhu  
Dan-gun 2/2

17



16



15

14

11

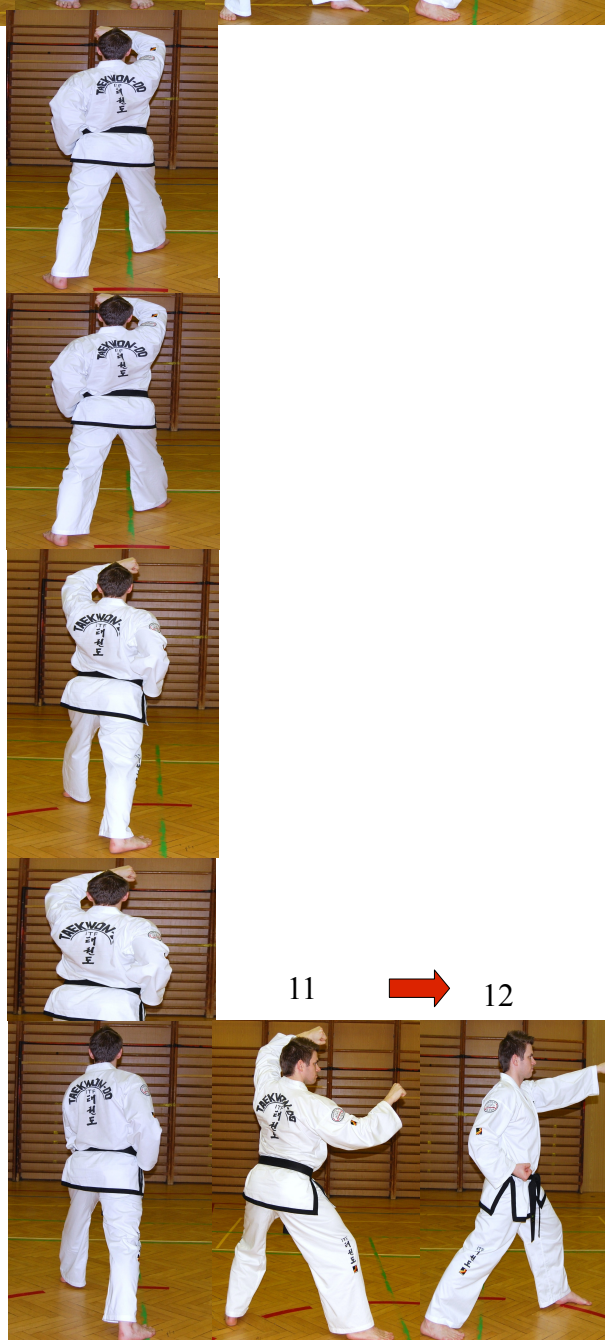


12

v rychlé posloupnosti



13



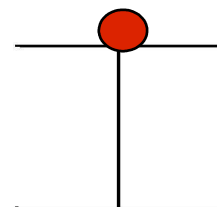
## 9.2 TECHNIKY TULU DAN-GUN



Ilustrace 17: Narani junbi sogi



Ilustrace 18: Aplikace Narani junbi sogi



Ilustrace 19: Poloha 0. techniky tulu Dan-gun

### 0. Základní pozice; Narani junbi sogi

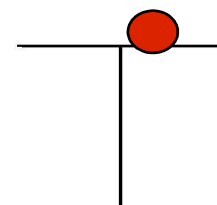
V rovnoběžném postoji jsou paže v přípravné poloze před tělem (ruce v pěst, 5cm vzdálené od sebe, 7cm vzdálené od pásku, lokty jsou pokrčené, 10 cm od těla). Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 20: Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 21: Aplikace Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 22: Poloha 1. techniky tulu Dan-gun

### 1. Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi

V „L“ postoji ( levá noha vpřed) a šikmém vytočení ramen kryje levá ruka malíkovou hranou, pravá ruka směřuje k loktu levé.

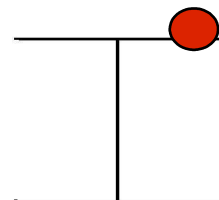




Ilustrace 23: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 24: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 25: Poloha 2. techniky tulu Dan-gun

## 2. Orun gunnun so nopunde jirugi

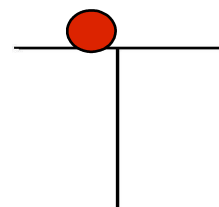
V kročném postoji (prvá noha vpřed) vykonává pravá paže horní úder (ve výšce očí), levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 26: Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 27: Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 28: Poloha 3. techniky tulu Dan-gun

## 3. Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi

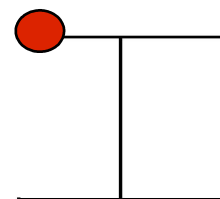
V L- postoji (levá noha vpřed) a šikmém vytočení ramen kryje pravá ruka malíkovou hranou, levá míří na biceps.



Ilustrace 29: Wen gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 30: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 31: Poloha 4. techniky tulu Dan-gun

#### 4. Wen gunnun so nopunde jirugi

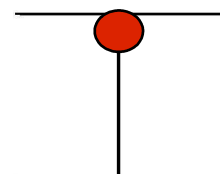
V kročném postoji ( levá noha vpřed) vykonává levá paže horní úder (ve výšce očí), pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 32: Wen gunnun so palmok najunde makgi



Ilustrace 33: Aplikace Wen gunnun so palmok najunde makgi



Ilustrace 34: Poloha 5. techniky tulu Dan-gun

#### 5. Wen gunnun so palmok najunde makgi

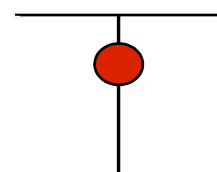
V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levá paže vnějším předloktím, pravá paže jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 35: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 36: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 37: Poloha 6. techniky tulu Dan-gun

### 6. Orun gunnun so nopunde jirugi

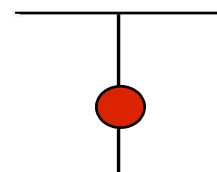
V kročném postoji (prvá noha vpřed) vykonává pravá paže horní úder, levá paže jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 38: Wen gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 40: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 39: Poloha 7. techniky tulu Dan-gun

### 7. Wen gunnun so nopunde jirugi

V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává levá paže horní úder, pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.

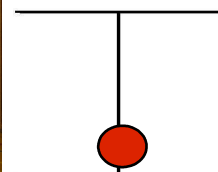




Ilustrace 41: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 42: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 43: Poloha 8. techniky tulu Dan-gun

### 8. Orun gunnun so nopunde jirugi

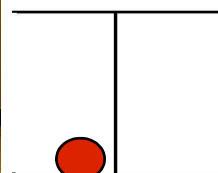
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává pravá paže horní úder, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 44: Orun niunja so sang palmok makgi



Ilustrace 45: Aplikace Orun niunja so sang palmok makgi



Ilustrace 46: Poloha 9. techniky tulu Dan-gun

### 9. Orun niunja so sang palmok makgi

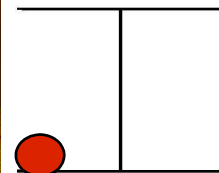
V „L“ postoji (levá noha vpřed) a při šikmém vytočení ramen vykonáváme dvojité blok vnějším předloktím. Kryt je pro střední a horní pásmo proti útočníkovi z boku. Levá ruka je od hlavy na vzdálenost pěsti, pravá je před ramenem a v jeho výšce. (Viz. Kapitola 8.5. Ilustrace 12)



Ilustrace 47: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 48: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 49: Poloha 10. techniky tulu Dan-gun

### 10. Orun gunnun so nopunde jirugi

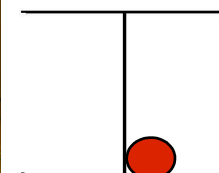
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává pravá paže horní úder, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 50: Wen niunja so sang palmok makgi



Ilustrace 51: Aplikace Wen niunja so sang palmok makgi



Ilustrace 52: Poloha 11. techniky tulu Dan-gun

### 11. Wen niunja so sang palmok makgi

V „L“ postoji (pravá noha vpřed) a při šikmém vytočení ramen vykonáváme dvojitý blok vnějším předloktím. Kryt je pro střední a horní pásmo proti útočníkovi z boku. Levá ruka je od hlavy na vzdálenost pěsti, pravá je před ramenem a v jeho výšce. (Viz. Kapitola 8.5. Ilustrace 12)

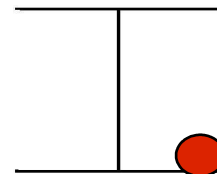




*Ilustrace 53: Wen gunnun so nopunde jirugi*



*Ilustrace 54: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi*



*Ilustrace 55: Poloha 12. techniky tulu Dan-gun*

## 12. Wen gunnun so nopunde jirugi

V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává levá paže horní úder, pravá jde protipohybem k tělu.

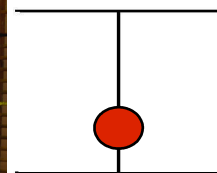
Pravá ruka jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 57: Wen gunnun so palmok najunde makgi*



*Ilustrace 58: Aplikace Wen gunnun so palmok najunde makgi*



*Ilustrace 56: Poloha 13. techniky tulu Dan-gun*

## 13. Wen gunnun so palmok najunde makgi

### TECHNIKY 13 – 14 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI, NA 1 VÝDECH (BEZ PŘECHODU)

V kročném postoji (levá noha vpřed) a šikmém vytočení ramen kryjeme levým vnějším předloktím spodní pásmo. Pravá ruka jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



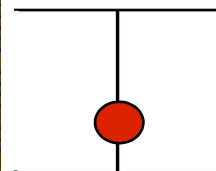
*Ilustrace 59: Wen gunnun so palmok najunde makgi (pohled zepředu)*



Ilustrace 60: Wen gunnun so palmok chookyo makgi



Ilustrace 61: Aplikace Wen gunnun so palmok chookyo makgi



Ilustrace 62: Pozice 14. techniky tulu Dan-gun

#### 14. Wen gunnun so palmok chookyo makgi

##### TECHNIKY 13 – 14 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI, NA 1 VÝDECH (BEZ PŘECHODU)

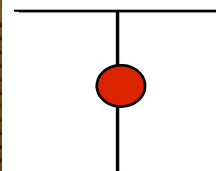
V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levá paže vnějším předloktím (vzdálenost od hlavy je zhruba pěst), pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 63: Orun gunnun so palmok chookyo makgi



Ilustrace 64: Aplikace Orun gunnun so palmok chookyo makgi



Ilustrace 65: Poloha 15. techniky tulu Dan-gun

#### 15. Orun gunnun so palmok chookyo makgi

V kročném postoji (pravá noha vpřed) kryje pravá paže vnějším předloktím, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.

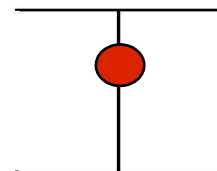




*Ilustrace 66: Wen gunnun so palmok chookyo makgi*



*Ilustrace 67: Aplikace Wen gunnun so palmok chookyo makgi*



*Ilustrace 68: Poloha 16. techniky tulu Dan-gun*



*Ilustrace 69: Wen gunnun so palmok chookyo makgi (pohled zepředu)*

### 16. Wen gunnun so palmok chookyo makgi

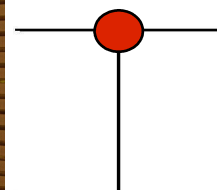
V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levá paže vnějším předloktím, pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 71: Orun gunnun so palmok chookyo makgi*



*Ilustrace 70: Aplikace Orun gunnun so palmok chookyo makgi*



*Ilustrace 72: Poloha 17. techniky tulu Dan-gun*

### 17. Orun gunnun so palmok chookyo makgi

V kročném postoji (pravá noha vpřed) kryje pravá paže vnějším předloktím, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.

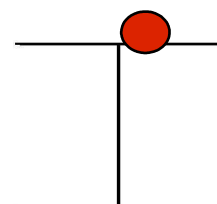




Ilustrace 73: Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi



Ilustrace 74: Aplikace Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi



Ilustrace 75: Poloha 18. techniky tulu Dan-gun

### 18. Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi

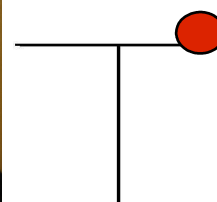
V „L“ postoji (levá noha vpřed) a šikmém vytočení ramen seká levá paže malíkovou hranou, pravá jde protipohybem k tělu.



Ilustrace 76: Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 77: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 78: Poloha 19. techniky tulu Dan-gun

### 19. Orun gunnun so nopunde jirugi

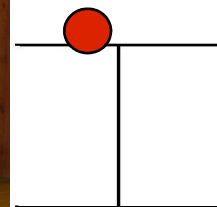
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává pravá paže horní úder, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 79: Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi



Ilustrace 80: Aplikace Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi



Ilustrace 81: Poloha 20. techniky tulu Dan-gun

## 20. Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi

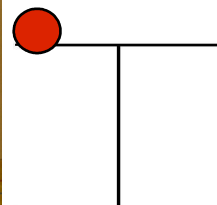
V „L“ postoji (pravá noha vpřed) a při šikmém vytočení ramen seká pravá paže malíkovou hranou, levá jde protipohybem k tělu.



Ilustrace 82: Wen gunnun so nopunde jirugi



Ilustrace 83: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi



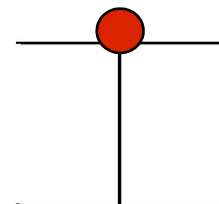
Ilustrace 84: Poloha 21. techniky tulu Dan-gun

## 21. Wen gunnun so nopunde jirugi

V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává levá paže horní úder, pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 85: Narani junbi sogi*



*Ilustrace 86: Poloha Z.P. tulu Dan-gun*

### **Závěrečný postoj: Narani junbi sogi**

Pozice v paralelním postoji. Paže jsou v přípravné poloze před tělem (ruce v pěst, 5cm vzdálené od sebe, 7cm vzdálené od pásku, lokty jsou pokrčené, 10 cm od těla). Ramena rovně vpřed.

## **9.3 ZAJÍMAVOST TULU DAN-GUN**

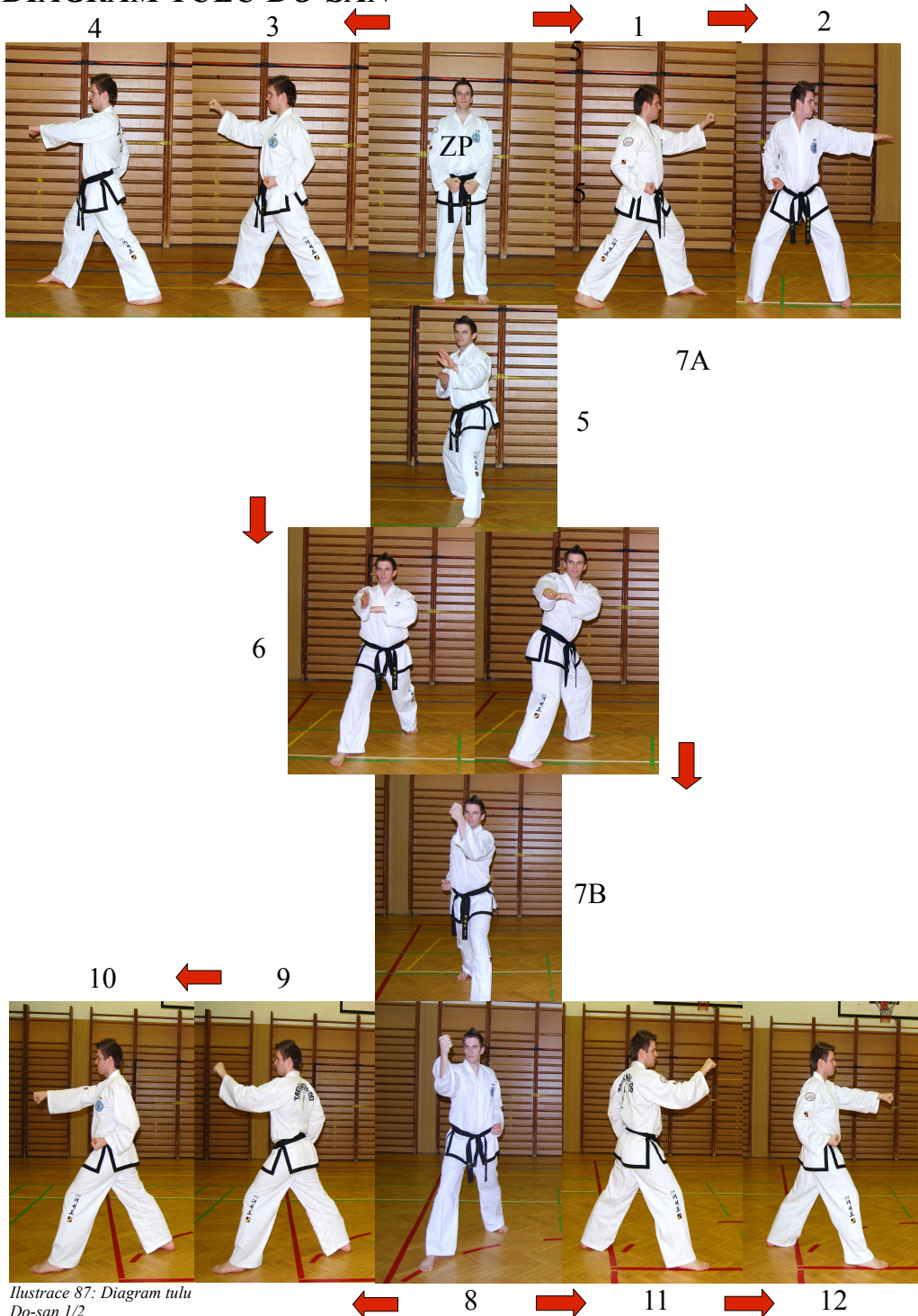
Taekwon-Do Club Narama píše na svých internetových stránkách: „Sestava je pojmenována po svatém Tangunovi, který podle legendy založil roku 2333 př. n. l. Koreu. Tul má 21 technik.“<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Taekwon-Do Club Narama [online]  
URL :<<http://narama.taekwondo.cz/taekwondo/tuly/dan-gun/>> [cit.2012-04-04]

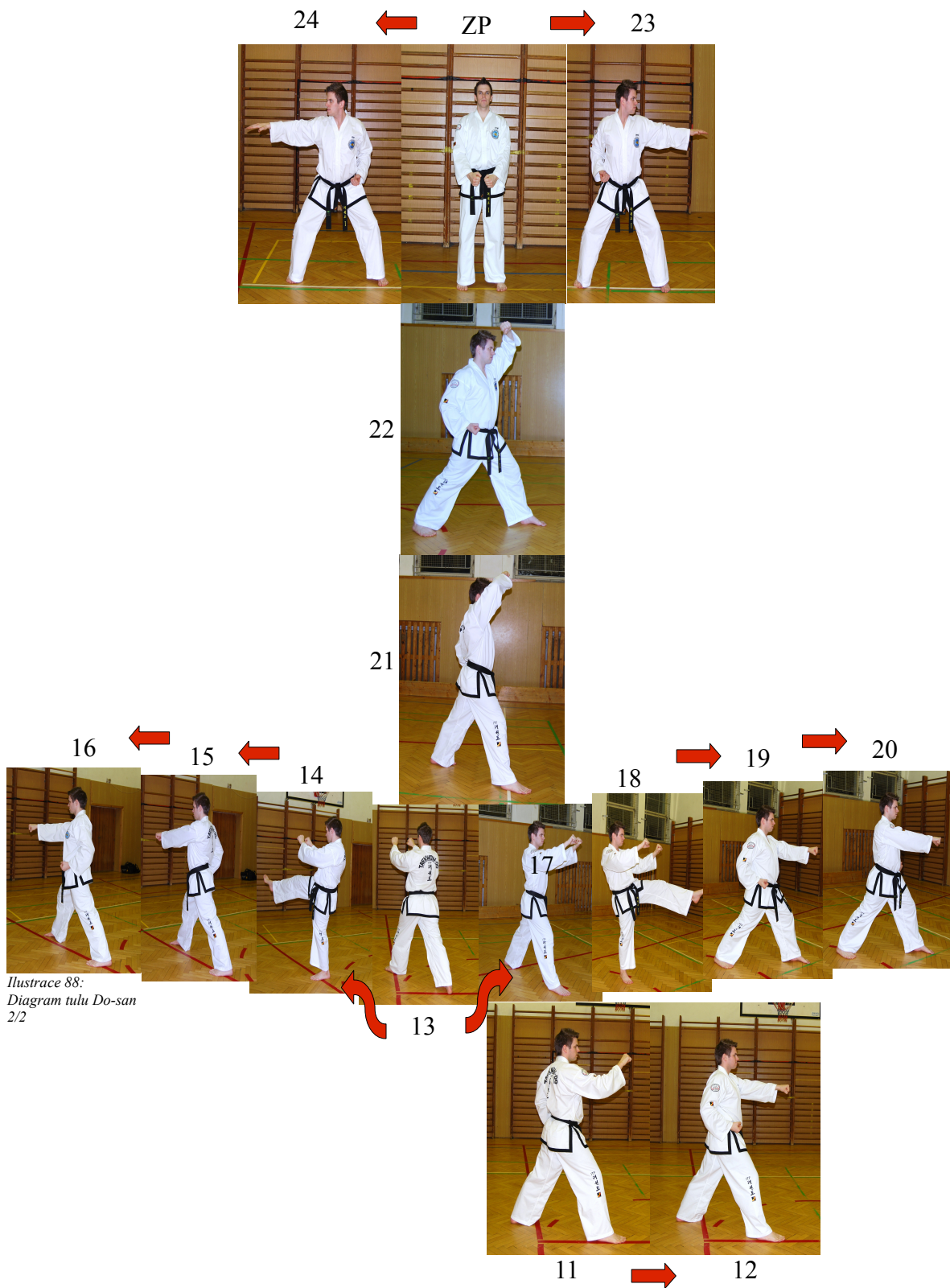


10 DO-SAN

10.1 DIAGRAM TULU DO-SAN



Ilustrace 87: Diagram tulu Do-san 1/2

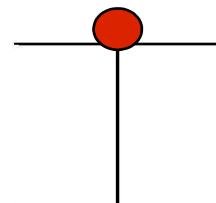


Ilustrace 88:  
Diagram tulu Do-san  
2/2

## 10.2 TECHNIKY TULU DO-SAN



Ilustrace 89: Narani junbi sogi



Ilustrace 90: Poloha 0. techniky tulu Do-san

### Základní postoj; Narani junbi sogi

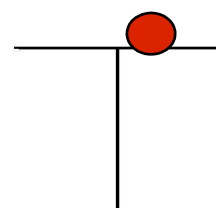
Pozice v paralelním postoji. Paže jsou v přípravné poloze před tělem (ruce v pěst, 5cm vzdálené od sebe, 7cm vzdálené od pásky, lokty jsou pokrčené, 10 cm od těla). Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 91: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi



Ilustrace 92: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi



Ilustrace 93: Poloha 1. techniky tulu Do-san

### 1. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi

V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levé vnější předloktí horní pásmo, pravá paže jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.

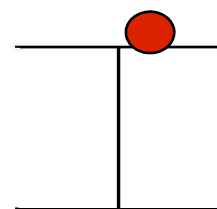




*Ilustrace 94: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 95: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 96: Poloha 2. techniky tulu Do-san*

## 2. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává pravá paže úder na střed těla, levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



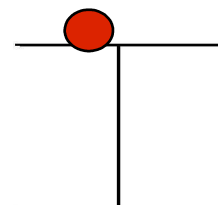
*Ilustrace 97: Přejchod technik 2 – 3 v tulu Do-san*



*Ilustrace 98: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 99: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 100: Poloha 3. techniky tulu Do-san*

### 3. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi

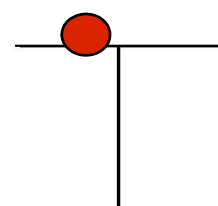
V kročném postoji (pravá noha vpřed) kryje pravé vnější předloktí horní pásmo, levá paže jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 101: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 102: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 103: Poloha 4. techniky tulu Do-san*

### 4. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává levá paže úder na střed těla, pravá paže jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.

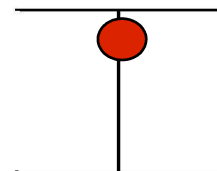




Ilustrace 104: Niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 105: Aplikace Niunja so sonkal kaunde daebi makgi



Ilustrace 106: Poloha 5. techniky tulu Do-san

### 5. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi

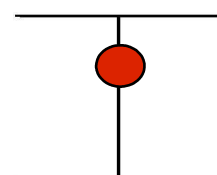
V L-postoji (levá noha vpřed) a při šikmém vytočení ramen kryje levá paže malíkovou hranou střední pásma. Pravá ruka míří na loket, je u těla.



Ilustrace 108: Gunnun so sonkut tulgi



Ilustrace 107: Aplikace Gunnun so sonkut tulgi



Ilustrace 109: Poloha 6. techniky tulu Do-san

### 6. Gunnun so sonkut tulgi

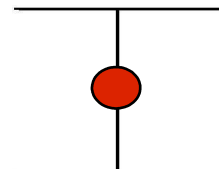
V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává pravá paže vpich prsty, levá paže souběžně blokuje pod loktem, dlaní dolů. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 111: Vyproštění



Ilustrace 110: Aplikace Vyproštění



Ilustrace 112: Poloha 7.A techniky tulu Do-san

### 7.A: Vyproštění

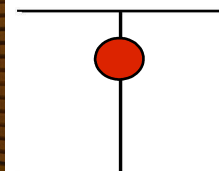
Následuje vyproštění pravé ruky, kdy se dlaň točí doleva až směrem na zem. Přitom souběžně otáčíme šikmo chodidla (paty se nedotýkají země) a boky.



Ilustrace 113: Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi



Ilustrace 114: Aplikace Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi



Ilustrace 115: Poloha 7.B techniky tulu Do-san

### 7.B Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi

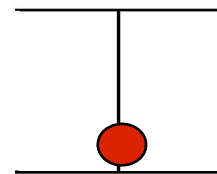
V kročném postoji (pravá noha vpřed) seká horní část kloubů ukazováku a prostředníku levé paže ve výšce očí. Pravá paže jde protpohybem k tělu. Ramena jsou šikmo natočena. Jedná se o sek mířený na spánek.



*Ilustrace 116: Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi*



*Ilustrace 117: Aplikace Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi*



*Ilustrace 118: Poloha 8 techniky tulu Do-san*

### 8. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi

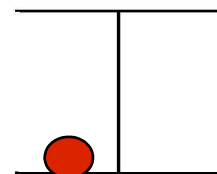
V kročném postoji (pravá noha vpřed) seká horní část kloubů ukazováku a prostředníku pravé paže ve výšce očí. Levá paže jde protipohybem k tělu. Ramena jsou šikmo natočena. Jedná se o úder mířený na spánek.



*Ilustrace 119: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 120: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 121: Poloha 9. techniky tulu Do-san*

### 9. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi

V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levá paže horní pásmo vnějším předloktím. Pravá jde protipohybem k tělu. Ramena mírně vytočena.

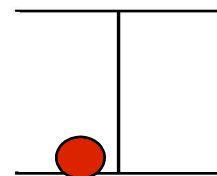




*Ilustrace 122: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 123: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 124: Poloha 10. techniky tulu Do-san*

### 10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává pravá paže úder na střed těla. Levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



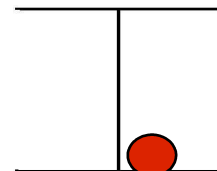
*Ilustrace 125: Přejchod technik 10 - 11 v tulu Do-san*



*Ilustrace 126: Gungnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 127: Aplikace Gungnun so bakat palmok nopunde yop makgi*



*Ilustrace 128: Poloha 11. techniky tulu Do-san*

### 11. Gungnun so bakat palmok nopunde yop makgi

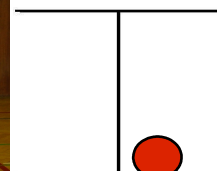
Při kročném postoji (pravá noha vpřed) kryje pravá paže horní pásmo vnějším předloktím. Levá jde protipohybem k tělu. Ramena mírně vytočena.



*Ilustrace 130: Gungnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 129: Aplikace Gungnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 131: Poloha 12. techniky tulu Do-san*

### 12. Gungnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

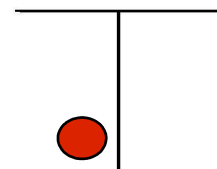
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává levá paže úder na střed těla. Pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 133: Gungnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi*



*Ilustrace 132: Aplikace Gungnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi*



*Ilustrace 134: Poloha 13. techniky tulu Do-san*

### 13. Gungnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi

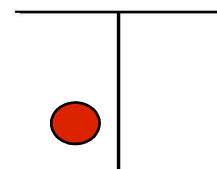
V kročném postoji (levá noha vpřed) kryjí obě ruce horní pásmo vnějším předloktím. Ramena kolmo k pohybu.



*Ilustrace 135: Kaunde apcha busigi*



*Ilustrace 136: Aplikace Kaunde apcha busigi*



*Ilustrace 137: Poloha 14. techniky tulu Do-san*

### 14. Kaunde apcha busigi

[viz. Kapitola 8.5.2 KOPY (CHAGI)]

Kop vykonává zadní pravá noha bříškem chodidla. Poté se noha staví dopředu do kročného postoje. Paže stále drží předchozí blok.

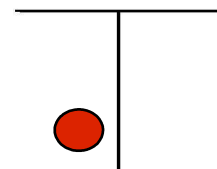




*Ilustrace 138: Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi*



*Ilustrace 139: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi*



*Ilustrace 140: Poloha 15. techniky tulu Do-san*

### 15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi

#### TECHNIKY 15 – 16 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI

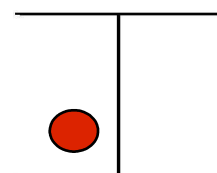
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává pravá paže úder na střed těla. Levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



*Ilustrace 141: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 142: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi*



*Ilustrace 143: Poloha 16. techniky tulu Do-san*

### 16. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

#### TECHNIKY 15 – 16 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI

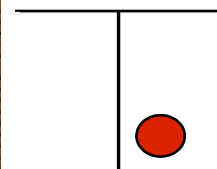
V kročném postoji (pravá noha vpřed) vykonává levá paže úder na střed těla. Pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 144: Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi



Ilustrace 145: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi



Ilustrace 146: Poloha 17. techniky tulu Do-san

### 17. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi

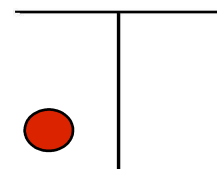
V kročném postoji (pravá noha vpřed) kryjí obě ruce horní pásmo vnějším předloktím. Ramena kolmo k pohybu.



Ilustrace 147: Kaunde apcha busigi



Ilustrace 148: Aplikace Kaunde apcha busigi



Ilustrace 149: Poloha 18. techniky tulu Do-san

### 18. Kaunde apcha busigi

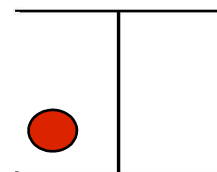
[viz. Kapitola 8.5.2 KOPY (CHAGI)]

Kop vykonává zadní levá noha bříškem chodidla. Poté se noha staví dopředu do kročného postoje. Paže stále drží předchozí blok.





Ilustrace 150: Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi



Ilustrace 151: Poloha 19. techniky tulu Do-san

### 19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi

#### TECHNIKY 19- 20 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI (BEZ PŘECHODU)

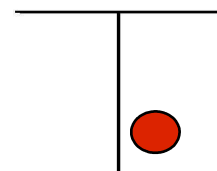
V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává levá paže úder na střed těla. Pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 152: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi



Ilustrace 153: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi



Ilustrace 154: Poloha 20. techniky tulu Do-san

### 20. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

#### TECHNIKY 19 – 20 V RYCHLÉ POSLOUPNOSTI (BEZ PŘECHODU)

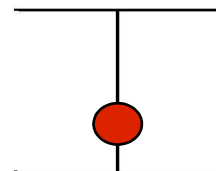
V kročném postoji (levá noha vpřed) vykonává pravá paže úder na střed těla. Levá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 155: Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 156: Aplikace Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 157: Poloha 21. techniky tulu Do-san

## 21. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi

V kročném postoji (levá noha vpřed) kryje levá paže vnějším předloktím horní pásmo (vzdálenost bloku od hlavy je zhruba pěst), pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



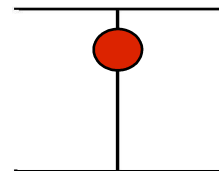
Ilustrace 158: Přechod technik 21 – 22 v tulu Do-san



Ilustrace 159: Gyunun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 160: Aplikace Gyunun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 161: Poloha 22. techniky tulu Do-san

## 22. Gyunun so bakat palmok chuckyo makgi

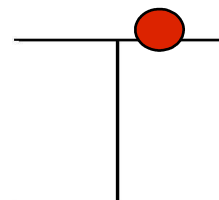
V kročném postoji (pravá noha vpřed) kryje pravá paže vnějším předloktím horní pásmo (vzdálenost bloku od hlavy je zhruba pěst), pravá jde protipohybem k tělu. Ramena rovně vpřed.



Ilustrace 163: Gyunun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 162: Aplikace Gyunun so bakat palmok chuckyo makgi



Ilustrace 164: Poloha 23. techniky tulu Do-san

## 23. Anun so sonkal kaunde yop taerigi

V sedacím postoji a natočením ramen ve směru vykonává levá paže sek malíkovou hranou. Pravá jde protipohybem k tělu. Úder je situován na střední pásmo.

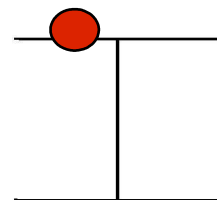




Ilustrace 166: Annun so sonkal kaunde



Ilustrace 165: Aplikace Annun so sonkal kaunde



Ilustrace 167: Poloha 24. techniky tulu Do-san

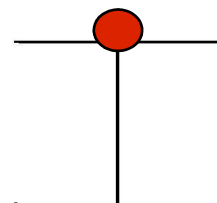
#### 24. Annun so sonkal kaunde yop taerigi

V sedacím postoji a natočením ramen ve směru vykonává pravá paže sek malíkovou hranou.

Levá jde protipohybem k tělu. Úder je situován na střední pásmo.



Ilustrace 168: Narani junbi sogi



Ilustrace 169: Poloha Z.P. tulu Do-san

#### Závěrečný postoj: Narani junbi sogi

Pozice v paralelním postoji. Paže jsou v přípravné poloze před tělem (ruce v pěst, 5cm vzdálené od sebe, 7cm vzdálené od pásu, lokty jsou pokrčené, 10 cm od těla). Ramena rovně vpřed.

### **10.3 ZAJÍMAVOST TULU DO-SAN**

*„Tosan byl pseudonym korejského vlastence An Čchang-ho (Ahn Chang-ho, 1876-1938). Celkem 24 pohybů představuje celý jeho život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a protijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost.“<sup>12</sup>*

---

<sup>12</sup> Taekwon-Do Club Narama [online]  
URL: <<http://narama.taekwondo.cz/taekwondo/tuly/do-san/#more-63>>,[cit.2012-04-04]

## 11 DISKUZE

Cílem mé práce bylo zfotodokumentovat a sestavit kinogramy tulů Dan-gun a Do-san v TKD ITF. Techniky popsat a pro názorné uplatnění znázornit i protivníka. I přes dílčí problémy se podařilo cíl splnit.

Prvním úkolem bylo vybrat tuly k podrobnějšímu rozpracování. Vzhledem k nedávné osobní zkušenosti s plněním právě těchto dvou výše zmíněných, jsem se rozhodla právě pro ně.

Dalším bodem byl sběr a zpracování informací. Materiály jsem sbírala ze všech možných dostupných a věrohodných zdrojů. Kromě literatury a internetových zdrojů jsem také využila znalostí a připomínek trenéra Filipa Švajnera a spolucvičence s vyšším technickým stupněm Zbyňka Příchovského. Oslovené osoby rády poskytly kromě teoretických informací i spolupráci na fotografickém zpracování. Teoretické poznatky z různých zdrojů jsem utřídila do posloupného celku.

S focením, jakožto dalším bodem v úkolech mé práce, nebyly žádné větší komplikace. Focení probíhalo přímo s výše jmenovanými osobami, takže korekce i připomínky probíhaly ihned na místě. Kritické body v technikách a přechodech byly nafoceny pro názornost zvlášť nebo rozfázovaně. Aplikace jednotlivých technik na protivníka nebyla složitou prací, jelikož TKD ITF je na údery, kopy a bloky rozmanitým bojovým uměním. Má více než 3000 technik (z toho 2000 technik rukou a 200 kopů) a přestože je nám značná škála z nich ještě neznámá, snažili jsme využít pestrosti ve výběru.

Konečnou fází byla samotná úprava fotografií, jež byla asi nejobtížnějším úkolem. Úprava, uskupení a popis fotografií Techniky jdou posloupně za sebou. Klíčové body jsou rozvedeny v teoretické části a ze základů v teoretické části dále vycházíme u popisu fotografií. Fotografie technik jsou doplněny i diagramem s pozicí, kde se nachází cvičenec v jisté technice.

Doufám, že má práce přispěla k informovanosti a pomůže cvičencům, jež také preferují knižní podobu příruček před elektronickými zdroji.



## 12 ZÁVĚR

Jak již bylo řečeno v úvodu, vybrané dva tuly jsem zvolila pro nedávnou zkušenost s nimi. Taekwondo může člověk dělat jen pro udržení kondice a nemusí závodit. Ovšem každého láká zvyšovat své schopnosti a dovednosti a pyšnit se získáním vyššího technického stupně.

Základem všeho je trénink. Základy, teorie, ukázky a cvičení s okamžitou korekcí jsou nejúčinnějším způsobem učení a zdokonalování. V tomto ohledu mé tréninky plně vyhovují. Techniky a sestavy se učí v didaktické posloupnosti a dodržují se všechny pedagogické zásady, včetně opakování.

Ovšem osoby, jako já, jež nemají dostatek času chodit na trénink pravidelně a nemusí mít „talent od přírody“ někdy potřebují i vlastní přípravu, například před zkouškami. Internetové zdroje nabízí mnoho materiálů, ovšem ne vždy vyhovují požadavkům. Dostupná videa se pro korekci jisté techniky stále musí přetáčet a stopovat, další zdroje stahovat. Knižní zdroj by v tomto případě, snad ne jen pro mě, byl nejvhodnější. Osobně znám člověka, jenž se díky svému talentu a pílí učí technické sestavy dopředu. I v tomto ohledu se může má práce výhledově využít.

Literární zdroje WTF se dají použít, historie je stejná, sahá až do pravěku a TKD se „rozvojuje“ až roku 1978. Teorie čerpá ze stejných základů, ovšem i přesto jsou znatelné rozdíly v pojmenováních a sestavách, takže mohou začátečníka či cvičence s nejistotou spíše zmást.

Doufám tedy, že teoretický základ a rozpracování tulů Dan-gun a Do-san v TKD ITF budou nápomocni začátečníkům či cvičencům, jež mají nejasnosti a mohou si utříbit jak základy, bez nichž se jedinec nemůže posunout dál, a chyby si odnáší s sebou, tak nové poznatky, jež v budoucnu využije ve svém prospěchu. Dále může být podnětem k vypracování knižní publikace pro TKD ITF. Jelikož tato tematika není známa širší veřejnosti, nejednalo by se jistě o publikování se záměrem výdělečným, nýbrž o pomoc „svým“.

## 13 RESUMÉ

### Taekwondo

Taekwondo je bojové umění s bohatou historií, jehož dnešní podobu mu dal generál Choi Hong-hi roku 1955. Od roku 1978 rozlišujeme dvě federace: WTF (World Taekwondo Federation), jež zastává úlohu bojového sportu a ITF (International Taekwondo Federation), jež je bráno jako bojové umění. S WTF se můžeme setkat na olympijských hrách.

U taekwonda se jedná o neozbrojenou obranu, u ITF využíváme přesně 3200 technik, vykonávaných rukama a nohama. Kromě fyzického stránky se jedná i o trénink duchovní. Trénují se mj. i zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotný duch. Taekwondo má jisté zásady a etiketu. Za vyzdvižení stojí i pojem respekt. V taekwondu máme 10 žákovských stupňů (kupů) a 9 mistrovských (danů). Tyto technické stupně zvyšujeme při zvládnutí jistých požadavků, mezi ně patří i tuly (vzory).

Tul Dan-gun a tul Do-san jsou jedněmi z 24 technických sestav. Tyto sestavy umožňují přípravu na boj s pomyslným protivníkem. Tvoří je mj. základní techniky a přechody. Častým problémem je, že pokud si jistý pohyb zafixujeme a není správně, špatně se koriguje. Proto je důležité pilně cvičit základy.

Dan-gun tul se učí majitelé 8. Kupu, tedy žlutého pásku. Jedná se o 21 technik v diagramu písmene „H“.

Všechny techniky, kromě Gunnun so bakat palmok najunde makgi a Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi, mají stejný rytmus. Výše jmenované techniky jsou spojené a vykonávané na jeden výdech.

S kopem Apcha busigi, což je první kop u technických sestav, se setkáváme v tulu Do-san, jenž má 24 technik. Tyto techniky znázorňují život korejského vlastence Ahn-Chang-Hoa, po němž je tul pojmenován. Tul má stejný rytmus, kromě technik Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi a Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi. Ty se sice nevykonávají na jeden výdech jako u předešlého tulu, ale jsou v rychlé posloupnosti za sebou. Setkáváme se zde i s novými technikami, jako u každé nové technické sestavy. Příkladem je dvojitý blok Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi. Tuto sestavu se učí cvičenci se 7. kupem, tedy žlutozeleným páskem.

## 14 SUMMARY

### **Taekwondo**

Taekwondo is a martial art with a rich history. The current form was introduced by the General Choi Hong Hi in 1955. Since 1978 we distinguish two federations: WTF (World Taekwondo Federation), which has a function of martial sport, and ITF (International Taekwondo Federation), which is understood as a martial art. The WTF takes place in the Olympic Games.

Taekwondo is considered to be a defence without weapons. In ITF there are exactly 3200 techniques which are performed only with arms and legs. In taekwondo people train their spiritual page. They train civility, honesty, perseverance, self-control and an indomitable spirit. Taekwondo has certain principles and etiquette. Respect is the underline concept. In taekwondo there are 10 student degrees (kup) and 9 master degrees (dan). These technical degrees are increasing after the test. Its parts are tuls (patterns).

The tul Dan-gun and the tul Do-san are two of 24 patterns. These patterns are a preparation for a fight with an imaginary opponent and are derived from basic techniques and crossings. When we fix a technique wrongly, it's quite problematic. The repair is very complicated. This is a reason to practise the basics thoroughly.

Who has the 8th kup, he learns a tul Dan-gun and is an owner of a yellow belt. It consists of 21 techniques in a diagram of letter "H". All techniques, besides the Gunnun so bakat palmok najunde makgi and the Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi, have the same rhythm. The techniques above are associated, they are in one exhalation.

Tul Do-san consists of 24 techniques. The first kick in all technique patterns is called Apha busigi and illustrates a life of a Korean patriot, Ahn-Chang-Ho. The tul has the same rhythm, besides the techniques of the Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi and the Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi. They are not performed in one exhalation and they are in a fast sequence. We get to know here new techniques just as in others patterns, for example a double block the Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi. These patterns are practised by the owners of the 7th kup, wearing a yellow-green belt.

**15 SEZNAM ILUSTRACÍ**

Ilustrace 1: Dobok.....	12
Ilustrace 2: Pásma a linie těla.....	18
Ilustrace 3: Charyot sogi.....	19
Ilustrace 4: Narani sogi.....	19
Ilustrace 5: Gunnun sogi.....	20
Ilustrace 6: Niunja sogi.....	20
Ilustrace 7: Annun sogi.....	20
Ilustrace 8: Náprah na Apcha busigi.....	22
Ilustrace 9: Aplikace Apcha busigi.....	22
Ilustrace 10: Příklad náprahu: vykonávající ruka nad druhou.....	23
Ilustrace 11: Příklad náprahu: rovnoběžné postavení rukou.....	23
Ilustrace 12: Fáze Orun niunja so sang palmok makgi.....	23
Ilustrace 13: Znázornění diagramu.....	24
Ilustrace 14: Označení cvičence.....	24
Ilustrace 15: Diagram tulu Dan-gun 1/2.....	24
Ilustrace 16: Diagram tulu Dan-gun 2/2.....	25
Ilustrace 17: Narani junbi sogi.....	26
Ilustrace 18: Aplikace Narani junbi sogi.....	26
Ilustrace 19: Poloha 0. techniky tulu Dan-gun.....	26
Ilustrace 20: Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	26
Ilustrace 21: Aplikace Orun niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	26
Ilustrace 22: Poloha 1. techniky tulu Dan-gun.....	26
Ilustrace 23: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	27
Ilustrace 24: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi.....	27
Ilustrace 25: Poloha 2. techniky tulu Dan-gun.....	27
Ilustrace 26: Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	27
Ilustrace 27: Wen niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	27
Ilustrace 28: Poloha 3. techniky tulu Dan-gun.....	27
Ilustrace 29: Wen gunnun so nopunde jirugi.....	28
Ilustrace 30: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi.....	28
Ilustrace 31: Poloha 4. techniky tulu Dan-gun.....	28
Ilustrace 32: Wen gunnun so palmok najunde makgi.....	28
Ilustrace 33: Aplikace Wen gunnun so palmok najunde makgi.....	28
Ilustrace 34: Poloha 5. techniky tulu Dan-gun.....	28
Ilustrace 35: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	29
Ilustrace 36: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	29
Ilustrace 37: Poloha 6. techniky tulu Dan-gun.....	29
Ilustrace 38: Wen gunnun so nopunde jirugi.....	29
Ilustrace 39: Poloha 7. techniky tulu Dan-gun.....	29
Ilustrace 40: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi.....	29
Ilustrace 41: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	30
Ilustrace 42: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi.....	30
Ilustrace 43: Poloha 8. techniky tulu Dan-gun.....	30

Ilustrace 44: Orun niunja so sang palmok makgi.....	30
Ilustrace 45: Aplikace Orun niunja so sang palmok makgi.....	30
Ilustrace 46: Poloha 9. techniky tulu Dan-gun.....	30
Ilustrace 47: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	31
Ilustrace 48: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi.....	31
Ilustrace 49: Poloha 10. techniky tulu Dan-gun.....	31
Ilustrace 50: Wen niunja so sang palmok makgi.....	31
Ilustrace 51: Aplikace Wen niunja so sang palmok makgi.....	31
Ilustrace 52: Poloha 11. techniky tulu Dan-gun.....	31
Ilustrace 53: Wen gunnun so nopunde jirugi.....	32
Ilustrace 54: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi.....	32
Ilustrace 55: Poloha 12. techniky tulu Dan-gun.....	32
Ilustrace 56: Poloha 13. techniky tulu Dan-gun.....	32
Ilustrace 57: Wen gunnun so palmok najunde makgi.....	32
Ilustrace 58: Aplikace Wen gunnun so palmok najunde makgi.....	32
Ilustrace 59: Wen gunnun so palmok najunde makgi (pohled zepředu).....	32
Ilustrace 60: Wen gunnun so palmok chookyo makgi.....	33
Ilustrace 61: Aplikace Wen gunnun so palmok chookyo makgi.....	33
Ilustrace 62: Pozice 14. techniky tulu Dan-gun.....	33
Ilustrace 63: Orun gunnun so palmok chookyo makgi.....	33
Ilustrace 64: Aplikace Orun gunnun so palmok chookyo makgi.....	33
Ilustrace 65: Poloha 15. techniky tulu Dan-gun.....	33
Ilustrace 66: Wen gunnun so palmok chookyo makgi.....	34
Ilustrace 67: Aplikace Wen gunnun so palmok chookyo makgi.....	34
Ilustrace 68: Poloha 16. techniky tulu Dan-gun.....	34
Ilustrace 69: Wen gunnun so palmok chookyo makgi (pohled zepředu).....	34
Ilustrace 70: Aplikace Orun gunnun so palmok chookyo makgi.....	34
Ilustrace 71: Orun gunnun so palmok chookyo makgi.....	34
Ilustrace 72: Poloha 17. techniky tulu Dan-gun.....	34
Ilustrace 73: Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi.....	35
Ilustrace 74: Aplikace Orun niunja so sonkal kaunde yop taerigi.....	35
Ilustrace 75: Poloha 18. techniky tulu Dan-gun.....	35
Ilustrace 76: Orun gunnun so nopunde jirugi.....	35
Ilustrace 77: Aplikace Orun gunnun so nopunde jirugi.....	35
Ilustrace 78: Poloha 19. techniky tulu Dan-gun.....	35
Ilustrace 79: Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi.....	36
Ilustrace 80: Aplikace Wen niunja so sonkal kaunde yop taerigi.....	36
Ilustrace 81: Poloha 20. techniky tulu Dan-gun.....	36
Ilustrace 82: Wen gunnun so nopunde jirugi.....	36
Ilustrace 83: Aplikace Wen gunnun so nopunde jirugi.....	36
Ilustrace 84: Poloha 21. techniky tulu Dan-gun.....	36
Ilustrace 85: Narani junbi sogi.....	37
Ilustrace 86: Poloha Z.P. tulu Dan-gun.....	37
Ilustrace 87: Diagram tulu Do-san 1/2.....	38
Ilustrace 88: Diagram tulu Do-san 2/2.....	39



Ilustrace 89: Narani junbi sogi.....	40
Ilustrace 90: Poloha 0. techniky tulu Do-san.....	40
Ilustrace 91: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	40
Ilustrace 92: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	40
Ilustrace 93: Poloha 1. techniky tulu Do-san.....	40
Ilustrace 94: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	41
Ilustrace 95: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	41
Ilustrace 96: Poloha 2. techniky tulu Do-san.....	41
Ilustrace 97: Přejchod technik 2 – 3 v tulu Do-san.....	41
Ilustrace 98: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	42
Ilustrace 99: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	42
Ilustrace 100: Poloha 3. techniky tulu Do-san.....	42
Ilustrace 101: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	42
Ilustrace 102: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	42
Ilustrace 103: Poloha 4. techniky tulu Do-san.....	42
Ilustrace 104: Niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	43
Ilustrace 105: Aplikace Niunja so sonkal kaunde daebi makgi.....	43
Ilustrace 106: Poloha 5. techniky tulu Do-san.....	43
Ilustrace 107: Aplikace Gunnun so sonkut tulgi.....	43
Ilustrace 108: Gunnun so sonkut tulgi.....	43
Ilustrace 109: Poloha 6. techniky tulu Do-san.....	43
Ilustrace 110: Vyproštění.....	44
Ilustrace 111: Aplikace Vyproštění.....	44
Ilustrace 112: Poloha 7.A techniky tulu Do-san.....	44
Ilustrace 113: Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi.....	44
Ilustrace 114: Aplikace Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi.....	44
Ilustrace 115: Poloha 7.B techniky tulu Do-san.....	44
Ilustrace 116: Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi.....	45
Ilustrace 117: Aplikace Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi.....	45
Ilustrace 118: Poloha 8 techniky tulu Do-san.....	45
Ilustrace 119: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	45
Ilustrace 120: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	45
Ilustrace 121: Poloha 9. techniky tulu Do-san.....	45
Ilustrace 122: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	46
Ilustrace 123: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	46
Ilustrace 124: Poloha 10. techniky tulu Do-san.....	46
Ilustrace 125: Přejchod technik 10 - 11 v tulu Do-san.....	46
Ilustrace 126: Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	47
Ilustrace 127: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi.....	47
Ilustrace 128: Poloha 11. techniky tulu Do-san.....	47
Ilustrace 129: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	47
Ilustrace 130: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	47
Ilustrace 131: Poloha 12. techniky tulu Do-san.....	47
Ilustrace 132: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi.....	48
Ilustrace 133: Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi.....	48

Ilustrace 134: Poloha 13. techniky tulu Do-san.....	48
Ilustrace 135: Kaunde apcha busigi.....	48
Ilustrace 136: Aplikace Kaunde apcha busigi.....	48
Ilustrace 137: Poloha 14. techniky tulu Do-san.....	48
Ilustrace 138: Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.....	49
Ilustrace 139: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.....	49
Ilustrace 140: Poloha 15. techniky tulu Do-san.....	49
Ilustrace 141: Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	49
Ilustrace 142: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	49
Ilustrace 143: Poloha 16. techniky tulu Do-san.....	49
Ilustrace 144: Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi.....	50
Ilustrace 145: Aplikace Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi.....	50
Ilustrace 146: Poloha 17. techniky tulu Do-san.....	50
Ilustrace 147: Kaunde apcha busigi.....	50
Ilustrace 148: Aplikace Kaunde apcha busigi.....	50
Ilustrace 149: Poloha 18. techniky tulu Do-san.....	50
Ilustrace 150: Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.....	51
Ilustrace 151: Poloha 19. techniky tulu Do-san.....	51
Ilustrace 152: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi.....	51
Ilustrace 153: Aplikace Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi.....	51
Ilustrace 154: Poloha 20. techniky tulu Do-san.....	51
Ilustrace 155: Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	52
Ilustrace 156: Aplikace Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	52
Ilustrace 157: Poloha 21. techniky tulu Do-san.....	52
Ilustrace 158: Přechod technik 21 – 22 v tulu Do-san.....	52
Ilustrace 159: Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	53
Ilustrace 160: Aplikace Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	53
Ilustrace 161: Poloha 22. techniky tulu Do-san.....	53
Ilustrace 162: Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	53
Ilustrace 163: Aplikace Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi.....	53
Ilustrace 164: Poloha 23. techniky tulu Do-san.....	53
Ilustrace 165: Aplikace Annun so sonkal kaunde.....	54
Ilustrace 166: Annun so sonkal kaunde.....	54
Ilustrace 167: Poloha 24. techniky tulu Do-san.....	54
Ilustrace 168: Narani junbi sogi.....	54
Ilustrace 169: Poloha Z.P. tulu Do-san.....	54

## **16 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Žákovské a mistrovské stupně.....	13
Tabulka 2: Požadavky pro technické stupně.....	14
Tabulka 3: Tuly.....	17

## 17 SEZNAM UŽITÝCH ZKRATEK

- Ap. a podobně
- Atd. a tak dále
- ITF International Taekwondo Federation
- Mj. mimo jiné
- Např. například
- OH olympijské hry
- WTF World Taekwondo Federation

## 18 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Literární zdroje:

1. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*, 2. vydání, Plzeň: Západočeská univerzita, 2006. 67 s. ISBN 80 -7043-458-9.
2. MYONG L. K., *Průvodce sportem taekwondo*, České Budějovice: Kopp, 2005. 160 s. ISBN 80-7232-246-X
3. KRAJČOVIČ, Z., *Taekwondo 1*, Bratislava: Cad Press, 2004. 240 s ISBN 80-88969-19-0
4. GIFFORD C., *Olympijské hry od Atén 1896 k Aténám 2004*, 1. vydání, Havlíčkův Brod: Fragment, 2004. 80 s. ISBN 80-7200-907-9

### Elektronické zdroje:

1. *Wikipedia* [online].  
URL: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Choi\\_Hong\\_Hi](http://cs.wikipedia.org/wiki/Choi_Hong_Hi)> .[cit.2012-03-12]
2. *Taekwon-Do Club Narama* [online]  
URL: <<http://narama.taekwondo.cz/taekwondo/tuly/do-san/#more-63>>.[cit.2012-04-04]
3. *Budo show* [online]  
URL:<<http://www.budoshow.cz/wtf/download.php> >.[cit. 2012-04-06]
4. *Oh Do Kwan* [online]  
URL:<<http://ohdokwan.cz/zakladatel> >.[cit. 2012-04-06]>

### Ústní sdělení:

1. PŘÍCHOVSKÝ, Z. Člen Taekwon-Do Club Narama Plzeň, ústní sdělení ze dne 15.2.2012, v tělocvičně 13.ZŠ, Habrmannova 45, Plzeň



## 19 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1

#### SLOVNÍK KOREJSKO-ČESKÝCH UŽITÝCH VÝRAZŮ

VÝRAZ	VÝSLOVNOST	PŘEKLAD
	(Uvedena je pouze přibližná výslovnost)	
AN	/AN/	SMĚREM DOVNITŘ
ANNUN	/ANUN/	SEDACÍ
AN PALMOK	/AN PALMOK/	VNITŘNÍ STRANA PŘEDLOKTÍ
AP	/AP/	VPŘED
AP CHAGI	/AP ČAGI/	KOP DOPŘEDU
APCHA BUSIGI	/APČA PUSIGI/	ŠVIHOVÝ KOP VPŘED
AP JOOMUK	/AP DŽUMOK/	PŘEDNÍ ČÁST PĚSTI
APKUMCHI	/APKUMČI/	BŘÍŠKO CHODIDLA
BAKKAT	/PAKAT/	SMĚREM VEN
BAKKAT PALMOK	/PAKAT PALMOK/	VNĚJŠÍ STRANA PŘEDLOKTÍ
BANDAE	/BANDE/	OPAČNĚ,
BARO	/PARO/	PŘÍMÝ, SOUBĚŽNÝ
BARO JIRUGI	/PARO DŽIRUGI/	RŮZNOSTRANNÝ ÚDER
DAN	/DAN/	MISTROVSKÝ STUPEŇ
DALYON	/DALJON/	TRÉNINK
DOBOK	/TOBOK/	CVIČEBNÍ ÚBOR
DU JUMOK	/DU DŽUMOK/	OBĚ PĚSTI
GUNNUN	/GUNUN/	KRÁČEJÍCÍ
HOSINSOOL	/HOSINSUL/	SEBEOBRANA
CHAGI	/ČAGI/	KOP
CHARYOT	/ČARJO/	POZOR
CHIGI	/ČIGI/	SEK
JIRUGI	/DŽIRUGI/	ÚDER
JOOMUK	/DŽUMOK/	PĚST
JUNBI	/ČUNBI/	PŘIPRAVTE SE
JUNBI SOGI	/ČUNBI SOGI/	PŘÍPRAVNÝ POSTOJ
KUP	/KUP/	ŽÁKOVSKÝ STUPEŇ

---

KYONGLE	/KJONGJE/	ÚKLON, POZDRAV
MAKGI	/MAKI/	OBRANA
MATSOGI	/MACOGI/	BOJ PODLE PRAVIDEL
NARANI	/NARANI/	ROVNOBĚŽNÝ
NIUNJA	/NJUNDŽA/	L-POSTOJ
ORUN	/ORUN/	DOPRAVA
PAL	/PAL/	PAŽE
PALMOK	/PALMOK/	PŘEDLOKTÍ
SABOM	/SABOM/	MISTR, UČITEL
SOGI	/SOGI/	POSTOJ
SON	/SON/	RUKA
SONKUT	/SONKUT/	ŠPIČKY PRSTŮ
TAERIGI	/TERIGI/	SEK
T-KI	/TKI/	SPECIÁLNÍ PŘERÁŽECÍ TECHNIKY
TTI	/TI/	PÁSEK
TULGI	/TULKI/	VPICH
WIROK	/VIROK/	SILOVÉ PŘERÁŽENÍ
YOP MAKGI	/JOP MAKI/	BLOK STRANOU

## Příloha č. 2

**GENERÁL CHOI HONG-HI** <sup>13</sup>

/ČHE HNOGHI/

*Ilustrace 168: generál Choi Hong-Hi*

Zakladatel taekwonda se narodil v korejské vesnici roku 1918. Během mládí byl nucen sloužit japonské armádě, ale jelikož byl zapojen v protijaponském odboji, byl uvězněn a odsouzen ke smrti.

Roku 1946 Japonsko kapitulovalo a on byl propuštěn. Za dobu vězení ovšem stále zdokonaloval bojové umění. Začla se rozvíjet i jeho vojenská kariéra, od postu podporučíka až po generálmajora.

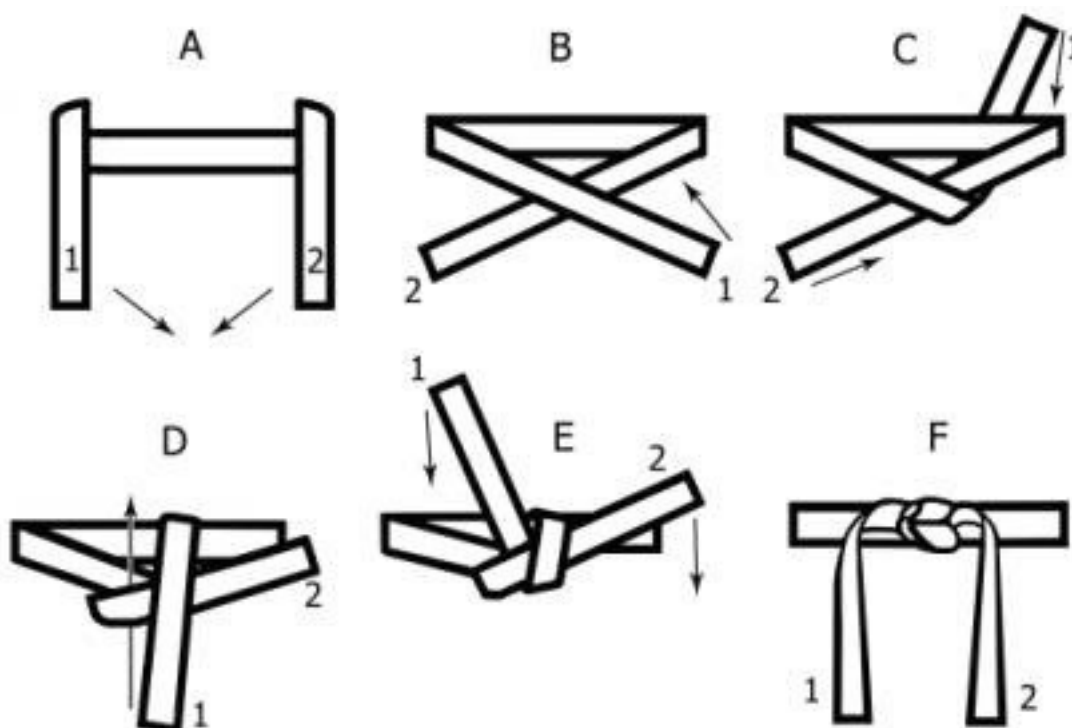
Taekwondo vzniklo jeho přičiněním spojením vícero bojových umění. Jeho dalším významným krokem bylo vytvoření encyklopedie Taekwondo.

Otec taekwonda zemřel roku 2002 v Koree, kde je pochován.

---

<sup>13</sup> *Oh Do Kwan* [online]  
URL:<<http://ohdokwan.cz/zakladatel> >.[cit. 2012-04-06]

## Příloha č. 3

VÁZÁNÍ OPASKU<sup>14</sup>*Ilustrace 169: Vázání opasku*

<sup>14</sup> Budo show [online]  
URL: <<http://www.budoshow.cz/wtf/download.php>>. [cit. 2012-04-06]