

Zasady i symbolika nazw 24 układów w Taekwon-do

SYMBOLIKA UKŁADÓW:

Chon - Ji Tul

Układ składa się z 19 ruchów.

Dostowne tłumaczenie nazwy układu: "niebo-ziemia", nazwa symbolizuje w Azji stworzenie, początek świata oraz początek historii człowieka. Pierwsza część układu symbolizuje Niebo, druga część symbolizuje Ziemię.

Układ Chon - Ji - nauczany jest jako pierwszy układ formalny i ćwiczony przez rozpoczynających swoją drogę w Taekwon-do adeptów.

Dan - Gun Tul

Układ składa się z 21 ruchów

Nazwa układu pochodzi od króla koreańskiego, mitycznego założyciela państwa koreańskiego w roku 2333 przed naszą erą.

Do - San

Układ składa się z 24 ruchów

Pseudonim patrioty koreańskiego Ahn Chang Ho. Układ symbolizuje jego życie poświęcone szerzeniu edukacji w Korei oraz walce o niepodległość.

Won - Hyo

Układ składa się z 28 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku naszej ery za czasów dynastii Silla. doprowadził do przyjęcia buddyzmu jako głównej religii w Korei za panowania króla

Moon Moo. Yul - Gok

Układ składa się z 38 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu wielkiego filozofa i uczonego Yil, zwanego "Konfucjuszem Korei". trzydzieści osiem ruchów układu symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej. Zarys diagramu odpowiada znakowi alfabetu symbolizującemu uczonego lub filozofa.

Joong - Gun

Układ składa się z 32 ruchów

Nazwa układu pochodzi patrioty koreańskiego Ahn Joong Gun, który zastrzelił japońskiego gubernatora odpowiedzialnego za przyłączenie Korei do Japonii w 1910r. Trzydzieści dwa ruchy tego układu symbolizują wiek Joong Guma w którym został stracony.

Toi - Gye

Układ składa się z 37 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu średniowiecznego naukowca i filozofa Yi Huang, żyjącego XVI wieku n.e.

Hwa - Rang

Układ składa się z 29 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwy antycznych młodych wojowników koreańskich którzy mieli 14 - 16 lat.

Choong - Moo

Układ składa się z 30 ruchów

Nazwa układu pochodzi od admirała Yi Soohg Sin, wynalazcy kobuksonu antycznej pancernej łodzi podwodnej w 1592 r.

Kwang - Gae

Układ składa się z 39 ruchów

Nazwa układu pochodzi od dziewiętnastego króla dynastii Kogurjo Kwang-Gae-Toh-Wang, który odzyskał utracone terytorium Korei, z dużą częścią Mandzurii włącznie.

Po - Eun

Układ składa się z 36 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu czternastowiecznego poety i naukowca Chohg Mong-Chu.

Ge - Baek

Układ składa się z 44 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska wielkiego generała z czasów dynastii Pekdze - VII w. n.e.

Eui - Am

Układ składa się z 45 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu Son Byong Hi, przywódcy koreańskiego w walce o niepodległość narodową.

Choong - Jang

Układ składa się z 52 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu generała Kim Duk Ryang, z czasów dynastii Lee XIV w. n.e.

Juche

Układ składa się z 45 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pojęcia filozoficznego określającego człowieka, jako byt w pełni władający sobą i otoczeniem.

Sam - Il

Układ składa się z 33 ruchów

Nazwa układu pochodzi od ruchu narodowo-wyzwoleńczego zawiązanego 1 marca 1919 r.

Yoo - Sin

Układ składa się z 68 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska generała Kim Yoo Sin, naczelnego wodza dynastii Silla.

Choi - Yong

Układ składa się z 46 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska naczelnego wodza Choi-Yong z czasów dynastii Koryo XIV w.

Yon - Gae

Układ składa się z 49 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska generała z czasów dynastii Koguryo - Yon Gae Somoon VII w.n.e.

Ul - Ji

Układ składa się z 42 ruchów

Nazwa układu pochodzi od nazwiska generała Ul-Ji Moon Dok, któremu powiodła się obrona kraju przed najeźdźcami liczącymi około miliona żołnierzy VII w.n.e.

Moon - Moo

Układ składa się z 61 ruchów

Nazwa układu nadana została na cześć 30 króla dynastii Silla VII w.n.e.

So - San

Układ składa się z 72 ruchów

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu mnicha Choi Hyong Ung z czasów dynastii Lee, przełom XVI i XVII wieku, twórcy klasztornych sił zbrojnych dla wsparcia działań wojennych zmierzających do odparcia najazdu japończyków na półwysep w 1592 r.

Se - Jong

Układ składa się z 24 ruchów

Nazwa układu pochodzi od największego króla koreańskiego, wynalazcy alfabetu koreańskiego w 1443 r.

Tong - Il

Układ składa się z 56 ruchów

Nazwa układu oznacza dosłownie "zjednoczenie", wyraża pragnienie połączenia się podzielonego od 1945 roku państwa koreańskiego.

Czym są układy, zasady układów.

Układy stanowią w większości zbiór podstawowych technik obrony i ataku w zastosowaniach sytuacyjnych, niektóre ruchy mają sens symboliczny oraz kształtujący sprawność specjalną oraz sposoby oddychania. praktykowanie układów pozwala na nabycie umiejętności płynnego łączenia wielu technik podstawowych, rozwija myślenie taktyczne, kształtuje strukturę, rytm, płynność, dokładność, stałość, zakres, moc i tempo ruchów. Ćwiczenie układów daje umiejętność posługiwania się technikami zakazanymi w walce sportowej.

General Choi Hong Hi - twórca Taekwon-do tak tłumaczy istnienie 24 układów: "Całe życie człowieka może być uważane za jeden dzień w stosunku do wieczności. Dlatego też my, zwykli śmiertelnicy jesteśmy tylko podróżnikami, którzy maszerują nieznanymi latami wieczności przez około jeden dzień".

24 układy formalne symbolizują dwadzieścia cztery godziny jednego dnia wieczności, lub całe życie Choi Hong Hi poświęcone zbudowaniu, doskonaleniu i propagowaniu Taekwon-do. Jest to ślad wyryty w dziejach historii, który nie zaginie wraz ze śmiercią tego człowieka."

Zasady układów formalnych: Podczas wykonywania układów formalnych należy pamiętać o następujących wymogach:

- Układ powinien rozpoczynać się i kończyć dokładnie w tym samym miejscu, świadczy to o precyzji wykonawcy.
- Należy zachowywać poprawne ułożenie wszystkich części ciała podczas wykonywania układu.
- Mięśnie ciała powinny być napinane i rozluźniane we właściwych momentach
- Układ powinien być wykonywany rytmicznie, ale nie sztywno.
- W określonych momentach układu ruch powinien być przyspieszany lub zwalniany.
- Należy dobrze wyćwiczyć układ przed przejściem do następnego.
- Ćwiczący powinien znać zastosowanie każdego ruchu.
- Każdy ruch powinien być wykonany tak realnie, jak to możliwe, jak w prawdziwej walce.
- Jakiegokolwiek techniki nożne i ręczne: w prawą, lewą stronę, powinny być wykonywane tak samo.
- Ćwiczący powinien znać nazwy wykonywanych technik, oraz symbolikę układu. Ćwiczeniami poprzedzającymi naukę pierwszego układu powinny być: Saju Jirugi i Saju Makgi - podstawowe i najprostsze kombinacje pozycji, przemieszczeń, zwrotów, bloków i uderzeń.

Saju jirugi oznacza uderzenia w cztery strony świata. Składa się z 7 ruchów, /cztery ciosy i 3 bloki/, wykonywane w tej samej pozycji z obrotem w lewo i w prawo.

Saju Makgi to bloki wykonywane w cztery strony świata. Zawiera 8 ruchów, /cztery bloki na strefę niską i cztery bloki na strefę środkową/, wykonywane podobnie jak w Saju Jirugi - także w lewą i w prawą stronę.