

Obsah

Předmluva	7	Sogi (postoje)	25
Úvod	8	Moa-sogi (uzavřený postoj)	26
Co znamená taekwondo?	8	Charyot-sogi (postoj s otevřenými cho-	26
Vliv taekwondo	8	didly; přípravný postoj – „pozor“)	26
Vnitřní hodnota taekwondo ...	10	Kyoremse (základní bojový postoj) .	26
Sportovní hodnota		Pyonhi-sogi (paralelní postoj s ote-	26
taekwondo	11	vřenými chodidly, výchozí postoj) ...	26
Vývoj taekwondo	12	Naranhi-sogi (otevřený paralelní	27
Historické pozadí	12	postoj)	27
Přehled od r. 1943 dodnes	15	Juchum-sogi (postoj jezdce)	27
Všeobecně k technice		Apkubi (přední postoj)	27
a k tréninku	17	Apsogi (krátký přední postoj,	27
Dynamika v taekwondo	17	vykročení)	27
Tři základní Newtonovy zákony		Dwitkubi (zadní postoj)	28
a jejich význam v taekwondo	17	Bomsogi (postoj tygra, krátký	28
Rovnováha a jistota postoje	18	zadní postoj)	28
Rychlost	19	Hakdari-sogi (postoj jeřába)	28
Nervový systém	19	Kkoa-sogi (postoj s překříženými	29
Dýchání a „ki“	19	nohama)	29
Stavba a základ		Makki (kryty, bloky, obrana) ..	29
tréninku taekwondo	20	Arae-makki (spodní kryt, kryt	30
Poomsae (sestavy)	20	spodního pásma)	30
Kyokpa (zkouška přerážení)	21	Momtong-makki (kryt trupu, kryt	30
Jayu-kyorugi (volný zápas)	21	středního pásma)	30
Co znamená „do“?	22	Momtong-yop-makki (kryt trupu	31
Duchovní postoj v taekwondo	22	stranou)	31
Dojang (prostor pro trénink) 23		Momtong-an-makki (kryt trupu	31
Kyongle (pozdrav)	24	směrem dovnitř)	31
Kihap (soustředěná síla)	24	Mamtong-bakkat-makki (kryt	31
Jak vzniká kihap?	24	trupu směrem ven)	31
Základní techniky	25	Olgul-makki (kryt obličeje,	31
Přehled technik taekwondo... 25		horní kryt)	31
		Sonnal-makki (kryt hranou ruky)	31
		Hechyo-makki (oboustranné	32
		rozražení)	32
		Další obranné techniky	32
		Konggyokki (útočné	32
		techniky)	32
		Techniky rukou	33
		Jirugi (úder na trup)	33
		Baro-jirugi (úder protilehlou pěstí)	33

Bandae-jirugi (úder pěsti na stejné straně)	33	Zápas	47
Sonnal-chigi (sek hranou ruky)	34	Faktory výkonu ve sport. zápase	47
Techniky nohou	34	Některé postoje	
Apchagi (kop dopředu)	34	typické pro zápas	47
Dollyo-chagi (kop obloukem)	34	Všeobecné rady pro	
Yop-chagi (kop stranou)	34	účastníky zápasu	48
Dwitchagi (kop vzad)	35	Zahřátí	48
Dwi-dollyo-chagi (kop		Automasáž	48
obloukem s rotací vzad)	35	Relaxace při sprchování	48
Přehled útočných technik	36	Rady pro prevenci zranění ..	49
Poom a poomsae	37	Situace, které vyžadují	
Forma pohybu a kombinace		taktické jednání	49
různých pohybů proti		Užitečné rady pro zápas	49
imaginárnímu soupeři	37	Soutěžní pravidla	50
Důležité poom z různých		Poomsae - sestavy	59
poomsae	37	Přehled poomsae	59
Kombinace technik	38	Palgwe	60
Kombinace zákl. technik	38	Taeguk	60
Hanbon-kyorugi		Koryo	60
(cvičení ve dvojici)	38	Kumgang	61
Důležitá kritéria	38	Taebaek	61
Základní principy	39	Význam diagramů (sledy	
Techniky rukou	39	pohybů)	62
Techniky nohou	40	Pokyny pro trénink	63
Baljitki (technika steppingu) 41		Praktická část	
Co znamená stepping?	41	Palgwe 1–8 Jang	64-101
Jak trénovat stepping a na co		Taeguk 1–8 Jang	102-135
si dát pozor	42	Koryo	136-141
Metoda zatížení při nácviku		Kumgang	142-147
steppingu	42	Taebaek	148-153
Technika steppingu a její provedení .	42	Příloha	155
Kontra techniky	43	Slovníček korejských výrazů	155
Hoshinsul			
(umění sebeobrany)	44		
Kritéria pro hoshinsul	45		
Obrana proti úchopům	45		
Obrana proti škrcení	45		
Obrana proti obejmutí	45		
Obrana proti útoku nožem, holí	46		
Kyokpa (zkouška přerážení) 46			
Kritéria pro kyokpa	46		