

# Formagyakorlatok (Tul)

## Bevezető

Kelet ősi törvényei Hamurabiéhoz voltak hasonlóak – „szemet szemért, fogat fogért”–, és szigorúan be is tartották őket, még akkor is, ha a halálesetet véletlenül okozta valaki.

Ilyen körülmények közt, és főleg, hogy a szabad küzdelem jelenlegi rendszere akkor még nem alakult ki, a harcművész tanítványoknak nem volt lehetőségük arra, hogy támadó és védekező technikáik hatékonyságát valódi, mozgó ellenfelek ellen gyakorolhassák. Ez minden bizonnyal hátráltatta az egyéni fejlődést, egészen addig, amíg csak egy kreatív elme meg nem alkotta az első formagyakorlatokat.

A formagyakorlatok olyan alapvető elemekből felépített, előre meghatározott és logikus mozdulatsorok, melyben az elemek legtöbbször valamilyen támadó vagy védekező technikát imitál.

A tanuló több képzeletbeli ellenfél ellen folytat küzdelmet, melynek során különböző irányban hajtja végre a valamennyi elképzelhető támadó és védekező technikát. Így sorozatban ismétli az iskolamozgásokat, javítja küzdőtechnikáit, fejleszti lazaságát, mozgáskoordinációját, légzéstechnikáját, erősíti izmait, begyakorolja a rugalmas és dinamikus mozgást, és javul ritmusérzéke is.

Ezen kívül a gyakorlat lehetőséget biztosít neki arra is, hogy olyan speciális technikákat rögzítsen magában, amiket sem a bázis-, sem a küzdőmozgás során nem sajátíthatna el. Röviden tehát olyan, mint a harcászat, vagy egy szó, amennyiben az alapvető mozdulatokat egy katona egyéni kiképzésének, vagy pedig az ábécé egy-egy betűjének tekintjük. Ennek megfelelően a formagyakorlatok, minden mozgás fő alapjai küzdelmek, erő- és ügyességi próbák, valamint a mozgás harmóniája megteremtésének sorozataiból állnak.

A formagyakorlatok végrehajtásánál a következőkre kell figyelni:

- A formagyakorlatnak ugyanabban a pontban kell kezdődnie és végződnie is. Ez jelzi a végrehajtó pontosságát.
- Mindig ügyeljünk a testtartásunkra és az arckifejezésünkre is.
- Az izmokat mindig a mozgássorozat megfelelő pontján kell megfeszíteni vagy elernyeszteni.
- A gyakorlatokat dinamikus, ritmikus mozdulatokkal kell végrehajtani, mindenfajta merevség nélkül.
- A mozdulatokat mindig a formagyakorlatban előírtak szerint kell gyorsítani vagy lassítani.
- Csak akkor lépünk tovább egy következő formagyakorlatra, ha már tökéletesen elsajátítottuk az előzőt.
- Legyünk tisztában az egyes mozdulatok céljával és értelmezésével.
- Minden mozdulatot tudjunk hatékonyan végrehajtani.
- A támadó és védő technikákat egyenletesen kell megosztani a bal és jobb kezek, ill. lábak között.

A Taekwon-do összesen 24 formagyakorlatot ismer. Ez az alábbiakból következik:

Egy emberi lény élete, amely talán 100 év, csupán egyetlen nap az örökkévalósághoz képest. Így mi, emberek, csupán egyszerű átutazók vagyunk, akik az eonok végtelen tengerén egyetlen napot töltünk.

Természetes, hogy senki sem élhet többet bizonyos korlátozott időtartamnál. És mégis, a legtöbb ember bolond módon annyira anyagi teste rabszolgájává válik, mintha bizony ezer évig élhetne. Némelyek viszont azért küzdenek, hogy gazdag szellemi örökséget hagyjanak hátra az elkövetkező nemzedékeknek, és így halhatatlanságra tesznek szert. A lélek örök, míg a test nem az. Éppen ezért az, hogy mit hagyunk hátra magunk után, ami az emberiség jólétét szolgálhatja, talán a legfontosabb dolog az életünkben.

Choi Hong-Hi nagymester a Taekwon-do-t mint kijelölt utat hagyta hátra a XX. század emberének. A 24 formagyakorlat 24 órát, egy napot, vagy ha úgy tetszik, egy egész emberéletet szimbolizál.

A Taekwon-do formagyakorlatok értelmezése

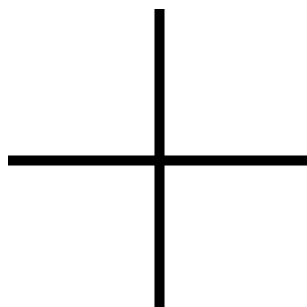
A formagyakorlatok nevei, lépéseinek száma, és a mozgássorozatok grafikonja egyes koreai hősökre, vagy neves történelmi eseményekre utalnak.

Mivel minden formagyakorlat szoros kapcsolatban áll az alapvető, bázis jellegű technikákkal, a tanulók mindig az éppen következő övfokozatnak megfelelő formagyakorlattal foglalkozzanak, hogy a lehető legkisebb erőfeszítéssel a lehető legnagyobb eredményre tesznek szert.

*A fordítás a Choi Hong-Hi alapító nagymester által írt Taekwon-Do Enciklopédia megfelelő fejezete (I. Kötet – Pattern) alapján készült.*

## **SAJOO-CHIRUGI (ejtsd: szádzsu-csirgi)**

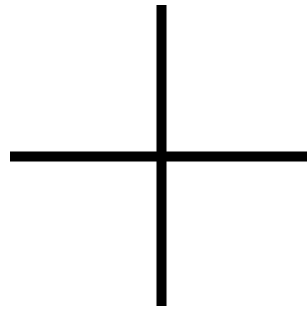
- Négyirányú ütésekkombináció
- Lépésszám: 7, összesen 16
- Vizsgaanyag: 9. gup, fehér öv sárga csík



## **SAJOO-MAKGI (ejtsd: szádzsu-máki)**

- Négyirányú háritáskombináció
- Lépésszám: 8, összesen 18

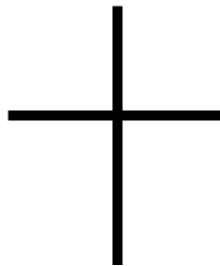
- Vizsgaanyag: 9. gup, fehér öv sárga csík



## **CHON-JI (ejtsd: csan-dzsi)**

Szó szerinti jelentése „Ég és Föld”. Keleten ezzel a világ keletkezésére, vagy az emberi történelem kezdetére utalnak – ezért kell ezzel a formagyakorlattal a tanulónak először megismerkednie. A gyakorlat két, egymáshoz hasonló mozgássorból épül fel: az egyik az eget, a másik a földet szimbolizálja.

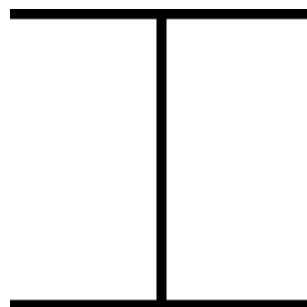
- Lépésszám: 19
- Vizsgaanyag: 9. gup, fehér öv sárga csík



## **DAN-GUN (ejtsd: tan-gun)**

Nevét a legendás Szent Dan-Gun-ról kapta, aki a legenda szerint i.e. 2333-ban megalapította Koreát.

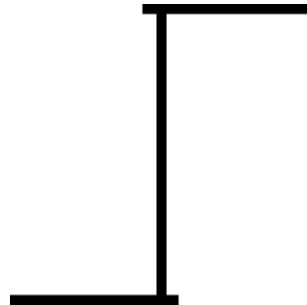
- Lépésszám: 21
- Vizsgaanyag: 8. gup, sárga öv



## **DO-SAN (ejtsd: tó-zán)**

A híres koreai hazafi, Ahn Chang-Ho (1876-1938) álneve volt. A 24 lépés az ő életét jelképezi, melyet teljes egészében a koreai szellemi élet fellendítésének, valamint a nemzeti függetlenségért vívott harcnak szentelt.

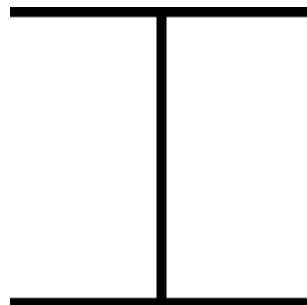
- Lépésszám: 24
- Vizsgaanyag: 7. gup, sárga öv zöld csík



## **WON-HYO (ejtsd: von-jo)**

Annak a legendás szerzetesnek a neve, aki i.sz. 686-ban, a Silla-dinasztia idején meghonosította a buddhizmust Koreában.

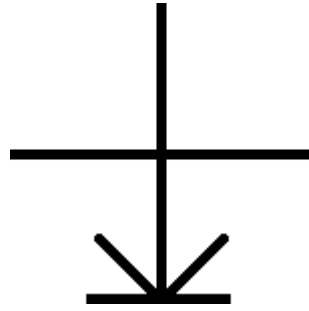
- Lépésszám: 28
- Vizsgaanyag: 6. gup, zöld öv



## **YUL-GOK (ejtsd: jül-gok)**

A nagy gondolkodó és tanítómester, a „Korea Konfuciusaként” is emlegetett Yi-I (1536-1584) álneve volt. A gyakorlat 38 lépése utalás Yi-I születési helyére, amely a 38. szélességi fok mentén fekszik, az alaprajz pedig a koreai írásban „tudóst” jelöl.

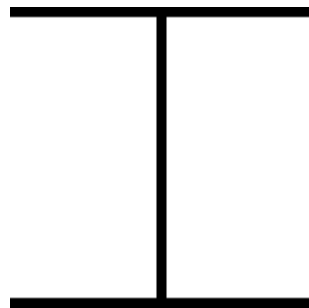
- Lépésszám: 38
- Vizsgaanyag: 5. gup, zöld öv kék csík



## **JOONG-GUN (ejtsd: csun-gun)**

Elnevezését a nemzeti hős An Joong-Gun-ról kapta, aki megölte Hirobumi Ito-t, azt az első japán helytartó tábornokot, akinek oroszlánrésze volt a japán-koreai háború kiobbantásában. A gyakorlat 32 lépése utalás arra, hogy An Joong-Gun 32 éves volt, amikor 1910-ben a Lui Shung börtönben kivégezték a japánok.

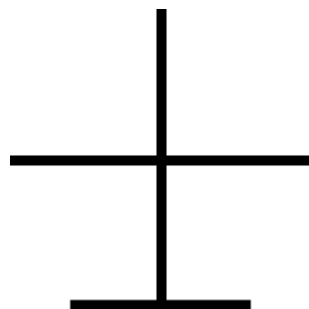
- Lépésszám: 32
- Vizsgaanyag: 4. gup, kék öv



## **TOI-GYE (ejtsd: tej-ge)**

A XVI. században élt híres tanítómester, az új-konfucionizmus bölcsének tekintett Yi Hwang írói álneve volt. A gyakorlat 37 lépése Yi Hwang szülőhelyére utal, amely a 37. szélességi fok mentén fekszik, az alaprajz pedig a koreai írás „tudós” szavát adja.

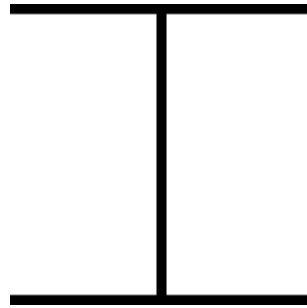
- Lépésszám: 37
- Vizsgaanyag: 3. gup, kék öv piros csík



## **HWA-RANG (ejtsd: va-rang)**

Nevét a Silla-dinasztia idején, a VII. század elején alakult fiatal tiszti különítményről, a Hwa-Rang-ról kapta. A 29 lépés utalás arra a 29. gyalogsági hadosztályra, ahol a Taekwon-do a kiképzések során elnyerte mai formáját.

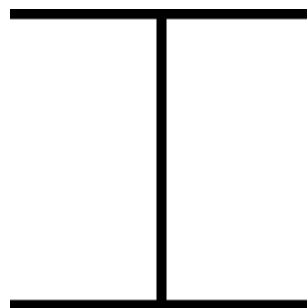
- Lépésszám: 29
- Vizsgaanyag: 2. gup, piros öv



## **CHOONG-MOO (ejtsd: csung-mu)**

Ezt a nevet adományozta az uralkodó Yi Soon-Sin-nek, a Yi-dinasztia hadmérnök admirálisának. Ő találta fel 1592-ben az első páncélozott csatahajót (a Kobukson-t), ami a mai tengeralattjárók elődjének tekinthető. A gyakorlat azért végződik balkezes támadással, hogy így szimbolizálja Yi Soon Sin keserű halálát, amiért a folyamatos katonai felügyelet miatt nem kapott rá esélyt, hogy kimutathassa feltétlen, odaadó hűségét az uralkodó iránt.

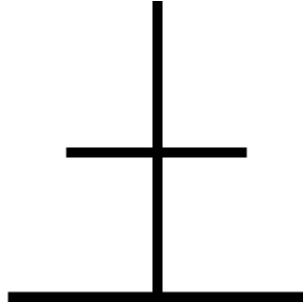
- Lépésszám: 30
- Vizsgaanyag: 1. gup, piros öv fekete csík



## **KWANG-GAE (ejtsd: kvan-ge)**

Nevét a Koguryo-dinasztia 19. uralkodójáról, a híres Gwang-Gae-Toh-Wang-ról kapta, aki visszafoglalta Korea korábban elvesztett országrészeit, beleértve Mandzsúria nagy részét is. A gyakorlat grafikonja a visszafoglalt területek földrajzi kiterjedését és azok újjáépítését jelképezi. A 39 lépés pedig az i.sz. 391-es évre, az uralkodó trónra lépésének időpontjára utal.

- Lépésszám: 39
- Vizsgaanyag: 1. dan, fekete öv



### **PO-EUN (ejtsd: pö-un)**

Az 1400-as évek elején, a Koryo-dinasztia idejének vége felé élt híres költő és hű hazafi, Chong Mong-Chu álneve volt. Híres költeményét, a „Nem szolgálok két urat, feszítsenek meg bár százszor is” c. verset minden koreai ismeri. A fizika tudományában is úttörő eredményeket ért el. A gyakorlat alaprajza a hazájához és népéhez való odaadó hűségét szimbolizálja.

- Lépésszám: 36
- Vizsgaanyag: 2. dan, fekete öv



### **GE-BAEK (ejtsd: ge-bek)**

A Baek Je dinasztia idején (i.sz. 660-ban) élt legendás hadvezér, Ge-Baek után kapta a nevét. A nyílegyenes alaprajz a kemény katonai fegyelem és állhatatosság szimbóluma.

- Lépésszám: 44
- Vizsgaanyag: 2. dan, fekete öv



## **EUI-AM (ejtsd: ej-ám)**

Az 1919. március 1-én kezdődő koreai függetlenségi mozgalom vezéralakjának, Son Byong Hi-nek az álneve volt. A gyakorlat 45 lépése akkori életkorára utal, amikor a „Dong Hak” („Keleti Kultúra”) nevet „Chondo Kyo”-ra („Égi Vallás”) változtatta (1905). Az alaprajz egyenes vonala emléket állít töretlen, megalkuvást nem ismerő életútjának, melyet nemzete boldogulásának rendelt alá.

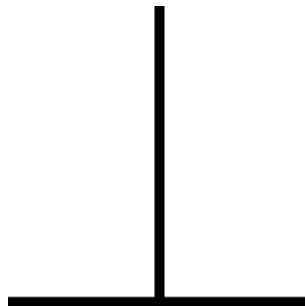
- Lépésszám: 45
- Vizsgaanyag: 3. dan, fekete öv



## **CHOONG-JANG (ejtsd: csun-dzsang)**

A XIV. században, a Yi-dinasztia alatt élt híres tábornok, Kim Duk Ryang álneve volt. A formagyakorlat egy balkezes ütéssel végződik, mely emléket állít a tábornok 27 évesen, fogságban bekövetkezett tragikus haláláért, még mielőtt élete teljesen kiteljesedhetett volna.

- Lépésszám: 52
- Vizsgaanyag: 3. dan, fekete öv

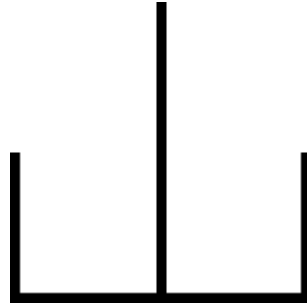




## JUCHE (ejtsd: csucse)

Azt a filozófiát jelképezi, mely szerint az ember mindennek parancsolója és irányítója, más szavakkal azt, hogy az ember a világnak és saját sorsának is ura. Ez az elmélet állítólag a Baekdu-hegységből származik, ami a koreai nép szellemének jelképe. A formagyakorlat grafikonja a Baekdu-hegységet szimbolizálja.

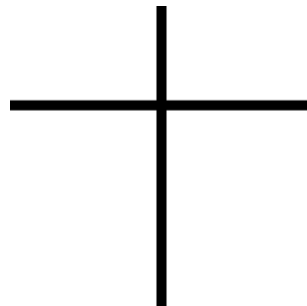
- Lépésszám: 45
- Vizsgaanyag: 3. dan, fekete öv



## SAM-IL (ejtsd: szam-il)

Az egész Koreára kiterjedő, 1919. március 1-jén elinduló függetlenségi mozgalom történelmi időpontjára utal. A gyakorlat 33 lépése a mozgalmat elindító 33 hazafit jelképezi.

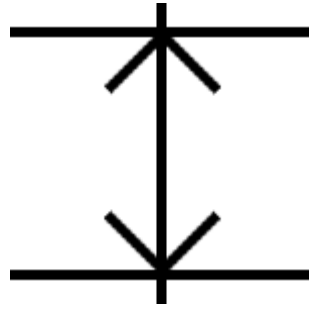
- Lépésszám: 34
- Vizsgaanyag: 4. dan, fekete öv



## YOO-SIN (ejtsd: ju-sin)

Kim Yoo Sin, a Silla-dinasztia tábornoka után kapta nevét. A gyakorlat 68 lépése az i. sz. 668-dik év utolsó két számjegyét szimbolizálja, amelyben Korea egyesült. A készenléti állás egy bal helyett a jobb oldalról előhúzott kardot szimbolizál, utalva Yoo Sin hibájára, hogy követve királya utasítását, idegen erőkkel saját népe ellen harcolt.

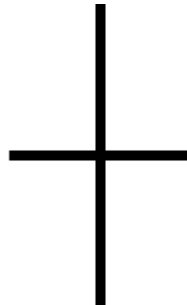
- Lépésszám: 68
- Vizsgaanyag: 4. dan, fekete öv



## **CHOI-YONG (ejtsd: csoj-jong)**

Choi Yong tábornok, a 14. századi Koryo-dinasztia minisztere és haderejének főparancsnoka után kapta nevét. Choi Yong-ot nagyon tisztelték hűsége, hazafiassága és alázatossága miatt. Saját altisztjei végezték ki, annak a Yi Sung Gae tábornoknak a vezetésével, aki később a Yi-dinasztia első királya lett.

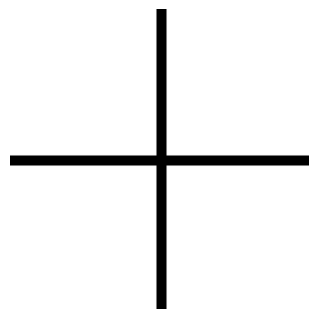
- Lépésszám: 46
- Vizsgaanyag: 4. dan, fekete öv



## **YON-GAE (ejtsd: jon-ge)**

A Koguryo-dinasztia híres tábornoka, Yon Gae Somoon után kapta nevét. A 49 lépés arra az i.sz. 649-dik évre utal, amelyben a Tang-dinasztiát kiűzte Koreából, miután Ansi Sung-nál azok seregének mintegy 300 000 fős veszteséget okozott.

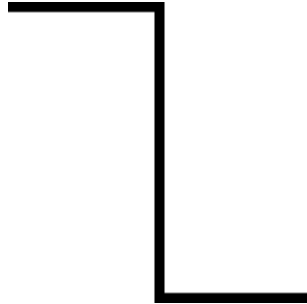
- Lépésszám: 50
- Vizsgaanyag: 5. dan, fekete öv



## UL-JI (ejtsd: ul-dzsi)

Ul-Ji Moon Dok tábornok után lett elnevezve, aki sikeresen védelmezte Koreát az i.sz. 612-ben, Yang Je által vezetett csaknem egymillió, támadó Tang haderő ellen. Ul-Ji az „Üss oda és fuss!” gerilla taktikát alkalmazva az ellenséges sereget megtizedelte. A mozgássorozat grafikonja a vezetőknévét jelöli. A 42 lépés az alapító életkorát jelképezi, amikor megalkotta ezt a formagyakorlatot.

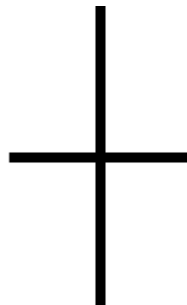
- Lépésszám: 43
- Vizsganyag: 5. dan, fekete öv



## MOON-MOO (ejtsd: mun-mu)

A Silla-dinasztia 30. királya előtt tiszteleg. Testét Dae Wang Am („A Nagy Király Sziklája”) közelében temették el. Akaratának megfelelően a tengerbe helyezték, „... ahol lelkem örökké védelmezheti majd földemet a japánok ellen”. Úgy tartják, hogy a Sok Gul Am-ot (Kőbarlang) sírjának őrzésére építették. A Sok Gul Am a Silla-dinasztia alatti kultúra szemléletes példája. A 61 lépés ebben a formagyakorlatban az i.sz. 661-es évre utal, melyben Moon Moo trónra lépett.

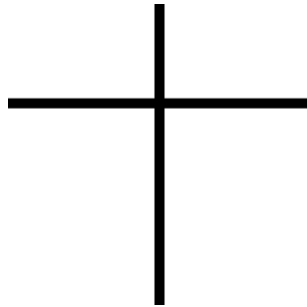
- Lépésszám: 62
- Vizsganyag: 5. dan, fekete öv



## SO-SAN (ejtsd: szo-zán)

A Yi-dinasztia alatt élt híres szerzetes, Choi Hyong Ung (1520-1604) álneve. A 72 lépés akkori életkorára utal, amikor tanítványa, Sa Myung Dang segítségével egy harcos szerzetesekből álló alakulatot szervezett. Ezek segítettek visszaverni a Koreai-félszigetet 1592-ben elfoglaló japán kalózokat.

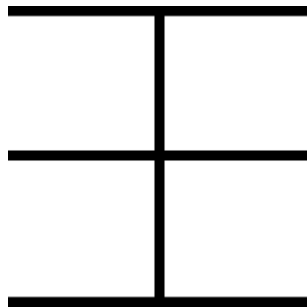
- Lépésszám: 72
- Vizsgaanyag: 6. dan, fekete öv



## **SE-JONG (ejtsd: sze-jong)**

A legnagyobb koreai király, Se-Jong után kapta nevét, aki 1443-ban megalkotta a koreai ábécét, és egyben híres időjós is volt. A mozgássorozat grafikonja a „király”-t jelöli, míg a 24 lépés a koreai ábécé 24 betűjére utal.

- Lépésszám: 24
- Vizsgaanyag: 6. dan, fekete öv



## **TONG-IL (ejtsd: tong-il)**

Az 1945. óta kettéosztott Korea egyesítése utáni vágyra utal. Grafikonja az összetartozó nemzetet szimbolizálja.

- Lépésszám: 56
- Vizsgaanyag: 6. dan, fekete öv



