

# 1. Bázistechnika

A tradicionális harcművészetek Alfája és Omegája - így a Taekwon-do tanulásának is soha el nem hagyható alapja! Időről időre tudás szinttől függetlenül, az alapvető állásokat, kéz és lábtechnikákat mindenkinek újra és újra gyakorolnia kell! Az edzéseken a bázisok csoportos képzése kötött formában, helyben vagy mozgásban, partner segítsége nélkül történik. Az intenzív gyakorlás és nagy ismétlésszám nyomán kialakul az erő fókuszálásának képessége, javul a koordináció, az egyensúly és térérzék, fejlődik az általános mozgáskultúra. Folyamatosan tökéletesednek: gyorsabbá, pontosabbá és hatásosabbá válnak az egyre magasabb szintű támadó és védekező technikák.

## 2. Formagyakorlat (versenyszám)

Az erőteljes dinamizmussal, egyedül végzett formagyakorlatok, különböző irányokból támadó képzelt ellenfelek leküzdését jelképezik előre meghatározott technikákkal.

A szimmetriára épülő mozgássorozatokban, pontosan kidolgozott koreográfia szerint, ütések, háritások, rúgások, ugró ütések és ugró rúgások logikus kombinációi váltják egymást. A Taekwon-doban összesen 24 kötelező formagyakorlat van, melyek a nap 24 óráját, vagyis magát az életet (az élet állandó körforgását) szimbolizálják.

## 3. Formai küzdelem

(Páros bázis, vagy küzdelmi helyzet gyakorlat).

A bázis, illetve formagyakorlatokból átemelt támadás és védésminták, szigorú rend alapján előre-hátra haladásban, kötött formában történnek partner közreműködésével. Az idealizált gyakorlatokban előre elképzelt és megtervezett harchelyzeteket imitálva: egy-kettő-három, vagy akár több lépésben folyik az egyre nehezebb kombinációk fokozatos elsajátítása. A páros formai küzdelemben való jártasság lényegében a felkészítés utolsó állomása, mely után következhet a valódi szabad küzdelem.

## **4. Szabad küzdelem (versenyszám)**

A Taekwon-do tulajdonképpeni végső célja, értelme, mely az igazi megmérettetést jelenti - kötetlen -"éles" harc helyzetben.

A Taekwon-do gyakorlói a bázisok, formagyakorlatok és formai küzdelmek során beépült tudás birtokában próbálnak felülkerekedni most már kiszámíthatatlanul támadó ellenfelükön. A siker vagy kudarc azonban nem kis mértékben lelki tényezők és pszichikai felkészültség függvénye! A technikák elsajátítása ugyanis a harcművész útnak csak egyik állomása. A Taekwon-do tanainak 5. pontjában foglalt, u.n. "Rettenthetetlen küzdőszellem" nélkül nincs és nem is lehet igazi győzelem!

## **5. Önvédelem**

A haladók és mesterek gyakorolhatják elsősorban, hiszen a támadó ellenfél harcképtelenné tételéhez szükség van olyan technikai áttekintésre és harcművész előképzettségre, amivel kezdők még nem rendelkeznek. Célja a hatásos közelharc és "túlélő" technikák elsajátítása, melyek képesek elhárítani valós veszélyhelyzeteket. Lásd pl. fojtásból, fogásból, leszorításból szabadulás, támadás visszaverése szűk helyen zárt térben, védekezés hátrakötözött kézzel csak lábmunkával, egynél több ellenfél, ill. fegyveres támadó elleni hatékony küzdelem stb.

## **6. Töréstechnika (versenyszám)**

A Taekwon-donak igen fontos, nagy kihívást jelentő, látványos része. Valójában eszköz, mely művelőinek testi-lelki erejét, ügyességét, bátorságát és technikai tudását hivatott tükrözni. Napjainkra a küzdelmek már védőfelszerelésben, szigorú szabályok között folynak, ezért a Taekwon-dosok különböző szakítószilárdságú tárgyak törésekor mérhetik le egy adott technika tényleges pusztító erejét... A törésekhez használt végtagfelületek edzését, keményítését már fehér övtől el kell kezdeni és azután soha nem is lehet abbahagyni! A magas szintre edzett testrészek a tudományos elvekre épülő technikával ötvözve lenyűgöző teljesítményekre lesznek képesek. Így fejlődik pl. kezünk idővel életveszélyes "fegyverré", mely nélkülözhetetlen a törésbemutatóknál, de egyúttal hatásos segítőnké válik a valódi önvédelemben és közelharcban is.