

**Η άσπρη ζώνη συμβολίζει την αθωότητα και την απειρία του αθλητή που δεν έχει προηγούμενη γνώση του taekwon-do.**

### **Αμυντικές τεχνικές**

**Νάτζουντε πάλμοκ μάγκι :** χαμηλή άμυνα με την πήχυ ,

**Μπάκατ πάλμοκ μάγκι :** μεσαία εξωτερική άμυνα με την πήχυ ,

**Αν πάλμοκ μάγκι :** μεσαία εσωτερική άμυνα με την πήχυ ,

**Μπάρο μάγκι :** δηλώνει άμυνα χρησιμοποιώντας το χέρι της πλευράς του κύριου ποδίου (του ποδιού που έχει το περισσότερο φορτίο) ,

**Μπάνταε μάγκι:** δηλώνει άμυνα χρησιμοποιώντας το χέρι της αντίθετης πλευράς του κύριου ποδίου (του ποδιού που έχει το περισσότερο φορτίο) .

### **Επιθετικές τεχνικές**

**Άπ τσιρούγκι :** μπροστινή γροθιά χρησιμοποιώντας το χέρι της πλευράς του κύριου ποδίου (του ποδιού που έχει το περισσότερο φορτίο) ,

**Μπάνταε τσιρούγκι:** μπροστινή γροθιά χρησιμοποιώντας το χέρι της αντίθετης πλευράς του κύριου ποδίου (του ποδιού που έχει το περισσότερο φορτίο) ,

**Άπ τσάγκι :** Ένα από τα πρώτα λακτίσματα που θα μάθει ο αθλητής. Εκτελείται με μπροστινή έκταση του ποδιού προς τον αντίπαλο και είναι αναγκαία η επαναφορά του ποδιού πριν έρθει σε επαφή με το έδαφος. Σημείο επαφής του ποδιού με τον αντίπαλο είναι το μήλο του ποδιού ,

**Νέριο τσάγκι :** Ένα άλλο λακτίσμα που ο αθλητής πρέπει να γνωρίζει είναι το νέριο τσαγκι που στοχεύει κυρίως στην ψηλή περιοχή. Το πόδι ανεβαίνει προς τα πάνω λυγισμένο και στο επιθυμητό ύψος το τεντώνουμε σημαδεύοντας με την φτέρνα μας .Η τροχιά που το πόδι ακολουθεί είναι ημικυκλική.

### **Περιοχές στόχευσης**

**Ψηλή περιοχή :** νοπούντε , από το ύψος του ώμου και πάνω .

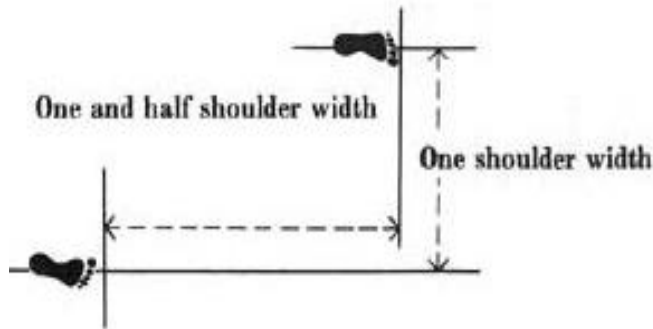
**Μεσαία περιοχή :**Κάουντε, από τον ώμο έως τη ζώνη.

**Χαμηλή περιοχή :**Νάτζουντε , από την ζώνη και κάτω.

### **Στάσεις και βήματα**

**1<sup>ος</sup> βηματισμός :**Γκάναν σόγκι διάγραμμα

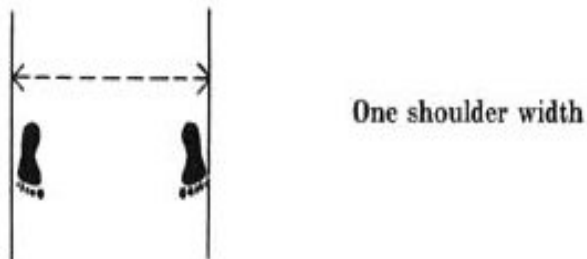
## GUNNUN SOGI



Το μήκος του βηματισμού είναι ίσο με μιάμιση φορά το άνοιγμα των ώμων μας μετρώντας από το ένα μεγάλο δαχτυλο του ποδιού ως το άλλο ενώ το πλάτος του βηματισμού είναι ίσο με το άνοιγμα των ώμων μετρώντας από το κέντρο των δύο πελμάτων.

Το μπροστινό πόδι είναι λυγισμένο τόσο ώστε να βρεθεί σε κάθετη θέση ως προς το δάπεδο. Το πίσω πόδι είναι τεντωμένο και το πέλμα έχει μια κλίση  $25^{\circ}$ .

**Στάση ετοιμότητας : Νάρασι σόγκι τζουμπί διάγραμμα.**



## NARANI SOGI

Πρόκειται για την βασική στάση ετοιμότητας κατά την οποία διατηρώντας το πόδια μας σε απόσταση ίση με το άνοιγμα των ώμων μετρώντας από την κόψη του πέλματος ως την άλλη κόψη μας φέρνουμε τα χέρια μας 5-7 εκατοστά μπροστά από τη ζώνη σχηματίζοντας γροθιές. Τα χέρια και οι αγκώνες δεν εφάπτονται πάνω στο σώμα μας και παραμένουν χαλαρά μέχρι την επόμενη εντολή. Τα πέλματα των ποδίων είναι μεταξύ τους παράλληλα και το βάρος μας ίσα μοιρασμένο.

**Στάση προσοχής : Τσάρισι σόγκι διάγραμμα**



Σχηματίζουμε στάση προσοχής ενώνοντας τις φτέρνες μας σε γωνία 45° μεταξύ τους κρατώντας τα πόδια μας τεντωμένα. Χαιρετάμε κλίνοντας τον κορμό μας 15° κοιτώντας πάντα μπροστά..

### Αρίθμηση , πίνακας Native Korean Numbers 1 - 100

0	○	yeong	11	열 하나	yeolhana	30	서른	seoreun
1	하나	hana	12	열 둘	yeoldul	40	마흔	maheun
2	둘	dul	13	열 셋	yeolset	50	쉰	swin
3	셋	set	14	열 넷	yeolnet	60	예순	yesun
4	넷	net	15	열 다섯	yeoldaseot	70	일흔	ilheun
5	다섯	daseot	16	열 여섯	yeolyeoseot	80	여든	yeodeun
6	여섯	yeoseot	17	열 일곱	yeollgop	90	아흔	aheun
7	일곱	ilgop	18	열 여덟	yeolyeodeol	100	문	
8	여덟	yeodeol	19	열 아홉	yeolahop			
9	아홉	ahop	20	스물	seumul			
10	열	yeol						

0=γιόνγκ , 1=Χάνα 2=ντούλ , 3=σετ , 4=νετ , 5=ντασότ , 6=γιασότ ,  
7=ίλγκοπ , 8=γιοντόλ , 9=αχόπ , 10=γιόλ , 11=γιολχάνα , 12=γιολντούλ ,  
13=γιολσέτ , κ.τ.λ. .

#### Σταυροί :

**1<sup>ος</sup> σταυρός :** σάτζου τσιρούγκι , σταυρός με γροθιά . Αποτελείται από 7 κινήσεις σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις .

**2<sup>ος</sup> σταυρός :** σάτζου μάγκι , σταυρός με άμυνες . Αποτελείται από 8 κινήσεις σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις .

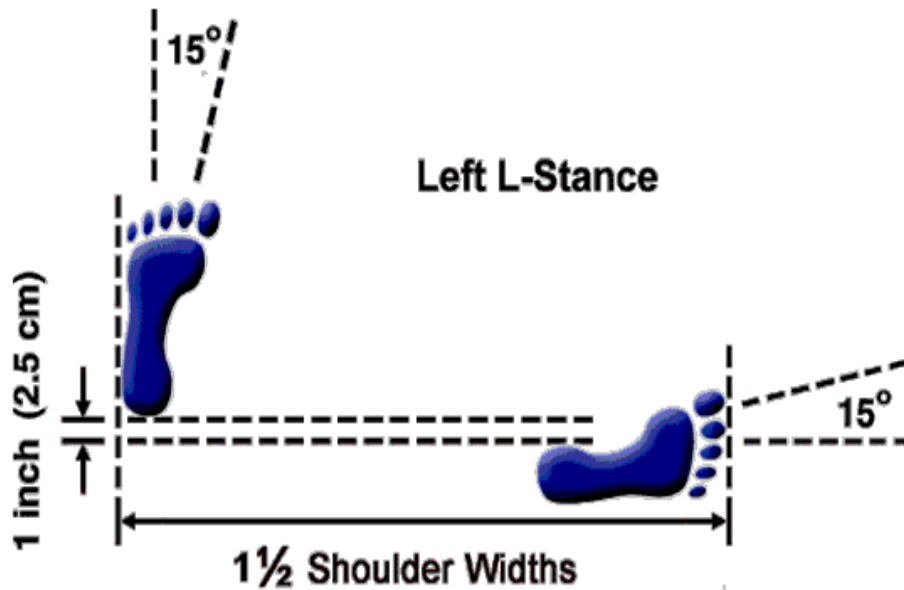
**3<sup>ος</sup> σταυρός :** σάτζου άπ τσάγκι , σταυρός με μπροστινό λάκτισμα . Αποτελείται από 8 κινήσεις σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις .

**4<sup>ος</sup> σταυρός :** σάτζου νέρνο τσάγκι , σταυρός με ψηλό λάκτισμα . Αποτελείται από 8 κινήσεις σε 4 διαφορετικές κατευθύνσεις .

Μισή κίτρινη , κίτρινη ζώνη . **Η κίτρινη ζώνη συμβολίζει την Γή . Ο αθλητής του taekwon-do παρομοιάζεται με ένα σπόρο που βρίσκει έδαφος και αρχίζει να φτιάχνει το ριζικό του σύστημα. Έτσι σιγά σιγά μπαίνουν και τα θεμέλια του taekwon-do.**

#### Στάσεις και βήματα:

**2<sup>ος</sup> βηματισμός :** νίουτζα σόγκι , διάγραμμα



Όπως και στον 1<sup>ο</sup> βηματισμό έτσι και εδώ το μήκος του 2<sup>ου</sup> είναι ίσο με μιάμιση φορά το άνοιγμα των ώμων μετρώντας από το μεγάλο δάχτυλο του μπροστινού ποδιού ως την κόψη του πίσω ποδιού. Τα δυο πέλματα μεταξύ τους είναι κάθετα και το καθένα από αυτά έχει μια κλίση 15<sup>ο</sup> προς τα μέσα. Το πίσω πόδι είναι λυγισμένο τόσο ώστε το γόνατο να είναι στην ίδια κάθετη ευθεία με τα δάχτυλα του ίδιου ποδιού ενώ το μπροστά είναι λιγότερο λυγισμένο. Η κατανομή του βάρους είναι 70% στο πίσω πόδι και 30% στο μπροστά.

### Αμυντικές τεχνικές

**Ψηλή άμυνα με την πήχyu :** Νοπούντε τσούκιο μάγκκι

**Θέση μάχης :** Πάλμοκ ντέμπι μάγκκι

### Διάφορα:

**Αριστερά :** Γουέν

**Δεξιά :** Όραν

**Φόρμες :** Τούλ

**Στολή :** Ντόμπποκ

**Ζώνη :** Τάη

**Τεχνικές αυτοάμυνας (3 τριπλά) :** Σάμπο ματσόγκι . Λέγονται τριπλά ολοκληρώνονται σε τρία βήματα το καθένα. Η άμυνα περιλαμβάνει 3 διαφορετικές τεχνικές με ξεχωριστό βήμα για κάθε επίθεση που θα δεχτούμε

από τον αντίπαλο. Οι κινήσεις τους προέρχονται από τα τούλ.

**ΤΟΥΛ : Τσόν τζι 19 κινήσεις.** Τσον τζι σημαίνει ουρανός και γή και συμβολίζει την αρχή και το τέλος οτιδήποτε δηλαδή έχει αφετηρία και προορισμό. Το τούλ αποτελείται από δύο παρόμοια μέρη , το πρώτο συμβολίζει την Γή και το δεύτερο τον ουρανό .

### **Ερωτήσεις :**

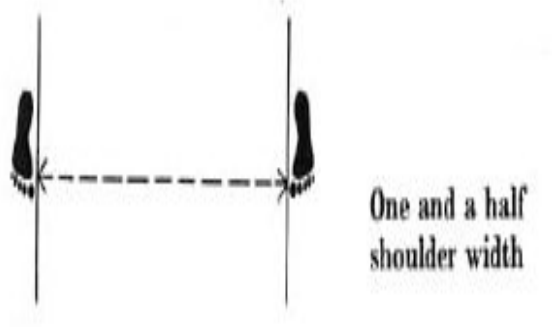
- Τι σημαίνει taekwon-do
- Γιατί μαθαίνουμε τα τριπλά
- Ποιος έφτιαξε το taekwon-do
- Πόσα τούλ υπάρχουν
- Ποιο τούλ μαθαίνουμε για την κίτρινη ζώνη, τι συμβολίζει και από πόσες κινήσεις αποτελείται
- Ποιες διαφορές συναντάμε στον 1<sup>ο</sup> και στον 2<sup>ο</sup> βηματισμό
- Ονόμασε μου μια άμυνα
- Τι συμβολίζει το άσπρο χρώμα της ζώνης και της στολής μας
- Τι συμβολίζει η κίτρινη ζώνη
- Πόσες ζώνες έχουμε
- Τι είναι τα κούπ και τα νταν
- Ποιες είναι οι αρχές του taekwon-do

**Μισή πράσινη , Πράσινη ζωνη , δείχνει την εξέλιξη του αθλητή και συμβολίζει την ανάπτυξη του φυτού καθώς αναπτύσσονται οι τεχνικές του tkd**

### **Στάσεις και βήματα ,**

**3<sup>ος</sup> βηματισμός: Άνουν σόγκι ,** διάγραμμα. Ο 3<sup>ος</sup> βηματισμός έχει πλάτος ίσο με μιάμιση φορά το άνοιγμα των ώμων μετρώντας από τις μεσαίες πλευρές των πελμάτων. Τα δύο πέλματα κοιτάζουν μπροστά και το βάρος μας είναι ισόποσα κατανομημένο. Τα γόνατα είναι λυγισμένα τόσο ώστε να βρίσκονται στην ίδια κάθετη ευθεία με τα δαχτυλά των ποδιών ως προς το έδαφος.

## ANNUN SOGI



### Αμυντικές τεχνικές:

**Θέση μάχης με τα χέρια ανοιχτά :** σόνκαλ ντέμπι μάγκι

**Διπλή ταυτόχρονη άμυνα σε δύο αντιπάλους :** σανγκ πάλμοκ μάγκι

### Επιθετικές τεχνικές:

**Πλαϊνή επίθεση με τη κόψη της παλάμης :** σόνκαλ γιόππ ταερίγκι

**Τούλ :** Ντά γκούν , 21 κινήσεις . Το τούλ αυτό πήρε το όνομα του από τον αρχαίο ιδρυτή της Κορέας το 2333πΧ .

### Αμυντικές τεχνικές:

**ψηλή άμυνα με την εξωτερική μεριά της πύλης :** μπάκατ πάλμοκ νοπούντε μάγκι

**Διπλή ψηλή άμυνα :** νοπούντε πάλμοκ χέτσιο μαγκι

### Επιθετικές τεχνικές:

**μπροστινό ίσιο χτύπημα με τις άκρες των δαχτύλων :** σαν σόνκουτ τούλγκι

**Ψηλό χτύπημα με το πάνω μέρος της γροθιάς:** νόπουντε ντούγκ τζομούκ

**πλάγιο λάκτισμα με το μήλο του ποδιού :** ντόλιο τσαγκι

**ευθύ λάκτισμα:** απτσα μπουσίγκι

**πλάγιο λάκτισμα με στρέψη και γροθιά :** γιοπτσα τσιρούγκι

### Τούλ

**ΝΤΟ ΣΑΝ (24 ΚΙΝΗΣΕΙΣ):** Ήταν το ψευδώνυμο του κορεάτη πατριωτη AN ΤΣΟΓΚ ΧΟ 1876- 1938 ο οποίος αφιέρωσε την ζωή του για την μόρφωση και την παιδεία των κορεατών.

## Καινούργιες στάσεις:

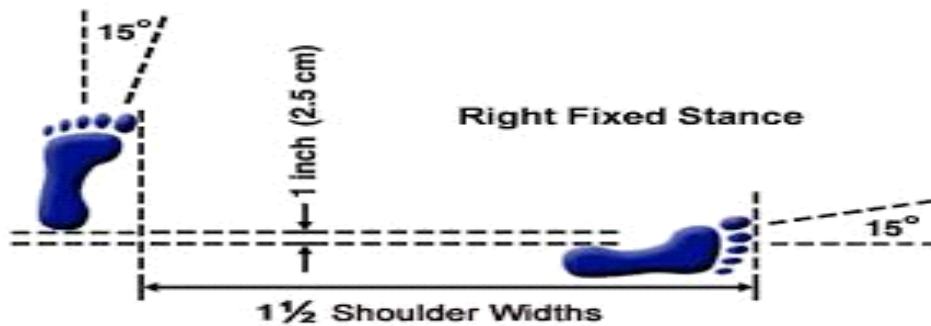
κλειστή στάση **A**, διάγραμμα:

- **Μόα σόγκι τζουμπί** κολλημένα τα πόδια και το αριστερό χέρι καλύβει το δεξί . τα χέρια βρίσκονται σε απόσταση περίπου 30 εκατοστών από τα χείλη

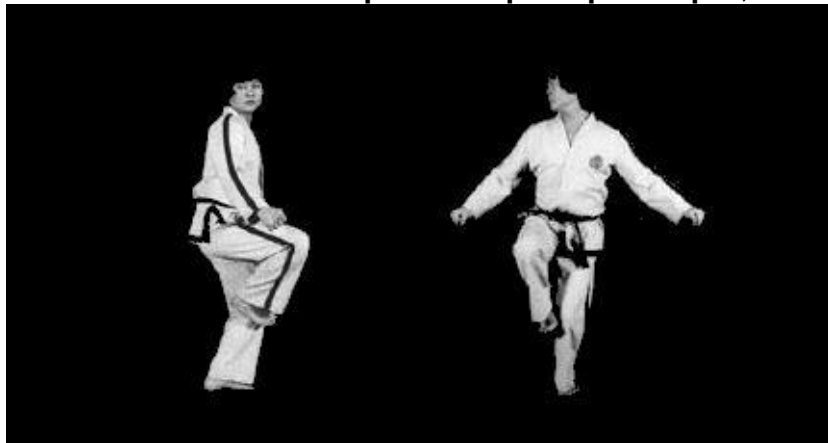


- **4<sup>ος</sup> βηματισμός Μοιρασμένο βάρος** , διάγραμμα:

**Γκότζουγκ σόγκι** ,ο 4<sup>ος</sup> βηματισμός σχηματίζεται όπως ακριβώς και ο νιουνζα σόγκι δηλαδή με ανοιγμα ίσο με εναμιση τζουμπί μετρώντας από το μπροστά μεγάλο δάχτυλο μέχρι την μεσα πλευρά του πίσω πέλματος αλλά με το βάρος μας μοιρασμενο μισό μισο 50-50.



- **Με λυγισμένο το ένα πόδι στον αέρα : Γκουμπούριο σόγκι** ,



διάγραμμα.

το πόδι που στεκεται είναι λυγισμένο ενώ το άλλο βρίσκεται στο ίδιο ύψος με το λυγισμένο γόνατο και σημαδεύει μπροστά. Συνηθίζεται για να κάνουμε διεισδυτικά χτυπήματα σαν το γιοπτσα τσιρούγκι



### **Αμυντικές τεχνικές:**

**κλειστή θέση μάχης :** πάλμοκ ντέμπι μάγκι

### **Επιθετικές τεχνικές:**

**εσωτερικό χτυπήμα με την κόψη της παλάμης :** άνουρο σόνκαλ ταερίγκι

### **Τουλ**

**βον χιό (28κινήσεις):** ήταν ο περίφημος μοναχός που εισήγαγε τον Βουδισμό στην κορέα κατά την δυναστεία του σύλλα το 686

### **Ερωτήσεις**

- Πόσες κινήσεις έχει η ντόσαν και τι σημαίνει?
- Πόσες κινήσεις έχει η βον χιό και τι σημαίνει?
- Πως κανουμε την κλειστη θεση Α και πως λέγεται στα κορεατικα?
- Ποια η διαφορα της μονομαχίας στις εξετάσεις και στο πρωτάθλημα και γιατί?
- Ονόμασε μου 4 αμυνες.
- Πως λεγεται στα κορεατικα η διπλη κάθετη γροθια?
- Περιγραψε μου το γκότζουγκ σόγκι.

**Μισή μπλέ , Μπλέ ζώνη συμβολίζει τον ουρανό προς τον οποίο μεγαλώνει το φυτο και αλλάζοντας από φυτο σε ένα γερό δέντροόσο συνεχίζεται η προπόνηση με το tkd**

### **Καινούργιες στάσεις:**

**σταυρωμένα πόδια :** 5<sup>ος</sup> βηματισμός (Kyocho Sogi): κιότσα σόγκι , διάγραμμα .



Σταυρώνουμε το ένα πόδι πίσω από το άλλο ακουμπώντας το πάτωμα ίσα ίσα με το μήλο του ποδιου και μεταφέροντας όλο το βάρος μας στο μπροστινό πόδι.

### **Αμυντικές τεχνικές:**

**Διπλή άμυνα και με τα δύο χέρια :** σανγκ σόνκαλ μαγκι

**άμυνα αγκίστρωσης με το μέσα μέρος της παλάμης:** σόνμπαντακ γκόλχο μάγκι

**Διπλή άμυνα με τις πήχεις:** ντού πάλμοκ μάγκι

### **Επιθετικές τεχνικές:**

**Μπροστινό ευθύ χτύπημα με τον αγκώνα απ πάλκουπ ταερίγκι**

### **τεχνικές αυτοάμυνας:**

**αυτοάμυνα με 2 βήματα :** ήμπο ματσόκι. Πρόκειται για προσυμφωνημένες τεχνικές αυτοάμυνας που εφαρμόζουμε με πραγματικό αντίπαλο αυτή την φορά εκτελώντας δυο διαφορετικές επιθέσεις την φορά αλλά και δυο διαφορετικές αμυνες επίσης.

### **τουλ**

**γιούλ γκοκ (38 κινήσεις):** είναι το ψευδώνυμο το μεγάλο φιλόσοφου και λόγιου ΓΙ ΙΛ 1536-1584 που είχε το ψευδώνυμο κομφουκιος της κορεας. Οι 38 κινήσεις αναφέρονται στο τόπο γέννησης του που είναι στον 38 παράλληλο της γης και το διάγραμμα του τουλ συμβολίζει λόγο

## Καινούργιες στάσεις:

**κλειστη θέση Β :** Μοα σόγκι τζουμπί Β. τα πόδια είναι ενωμένα και το αριστερό χέρι καλύβει το δεξι. . τα χέρια βρίσκονται 15 εκατοστά μπροστά από το κόμπο της ζωνης.

**Στάση του πσινού ποδιού ::6<sup>ος</sup> βηματισμός ντουήτμπαλ σόγκι**

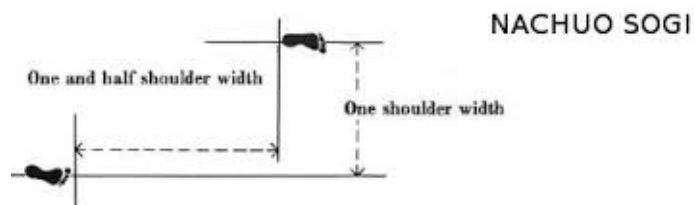
σε αυτή τη θέση το άνοιγμα των ποδιών είναι ίσο με 1 τζουμπί από τη κόψη του πίσω ποδιού έως το μεγάλο δάχτυλο του μπροστινού . το μπροστά έχει μια κλίση 25μοιρών και το πίσω ίση με 15 μοιρες.το πίσω γόνατο πρέπει να είναι τόσο λυγισμένο ώστε να μην φαίνονται τα δάχτυλα του ενώ το μπροστά είναι λιγοτερο λυγισμένο και ελαφρώς σηκωμένη την φτέρνα από το πάτωμα



..

**Χαμηλή θέση : 7<sup>ος</sup> βηματισμός νάτσουο σόγκι.**

Πρόκειται για στάση ίδια με την γκάνουν σόγκι με την διαφορά ότι το μήκος του βηματισμού είναι κατά μια πατούσα μεγαλύτερο . Το πίσω πόδι έχει κλίση 25° .



## Αμυντικές τεχνικές:

**ανάποδη εσωτερική άμυνα με ανοιχτή παλάμη:** σόνκαλ ντούνγκ μπάκουρο μάγκι

**Ανοδική άμυνα με την παλάμη :** σόνμπανακ όληο μάγκι

**Ανοδική άμυνα με τις πήχεις σταρωμένες:** κιότσα τζομούκ τσούκιο μαγκι

**άμυνα πίεσης με την παλάμη:** σόνμπαντακ νούλο μαγκι

**άμυνα σε σχήμα C :** Ντίγκουτζια μάγκι

### **Επιθετικές τεχνικές:**

**ευθύ λάκτισμα στα πλάγια:** γιόπτζα μπουσίγκι

**ψηλή διπλή κάθετη γροθιά :** σαγκ τζομούκ νόπουντε ζέβο τσιρούγκι

**μεσαία διπλή γροθιά στο στομάχι :** σανγ τζομούκ ντουητζιμπο τσιρουγκι

**γροθιά σε γωνία 90 μοιρών :** κιότζια μάγκι

**Τουλ ΤΖΟΥΝ ΓΚΟΥΝ (32ΚΙΝΗΣΕΙΣ):** Ηταν το όνομα του πατριώτη ΑΝ ΤΖΟΥΝ ΓΚΟΥΝ που δολοφόνησε τον πρώτο ιάπωνα κυβερνήτη τις κορεας ΧΙΡΟ ΜΠΟΥΜΙ ΑΗΤΟ, ηταν γνωστός ως ο ανθρωπος που επαιξε καθοριστικό ρόλο στις ιαπωνοκορεατικες σχεσεις. Οι 32 κινήσεις του τυλ συμβολίζουν την ηλικία που είχε όταν εκτελέστηκε στις φυλακές Λουλ σουνγκ το 1910

- **ερωτησεις :**
- ποσες κινήσεις έχει και τι συμβολίζει η βον χιο?
- ποσες κινήσεις έχει και τι συμβολίζει η γιούλ γκοκ ?
- ποσες κινήσεις έχει και τι συμβολίζει η τσουν γκουν?
- περιγραψε μου πως εκτελούμε νατσουο σόγκι.
- Ποιος ο λόγος της 1<sup>ης</sup> και 4<sup>ης</sup> κινήσης στην γιουλ γκοκ?
- Πως εκτελούμε αμυνα αγκίστρωσης και πως λεγεται?
- Ονομασε μου 6 αμυνες
- Τι συμβολίζει η μπλε ζωνη?
- Πως θα πουμε στα κορεατικα πηδώντας ,πετώντας ,χτύπημα ,τρύπημα ,γροθια ,κλωτσια και αμυνα?

**Κόκκινη ζώνη , επισημαίνει τον κίνδυνο στους αντιπάλους**

## μας, αλλά και την εξάσκηση του αθλητή στον έλεγχο- διαχείριση κατάστασης και στην προειδοποίηση

### Αμυντικές τεχνικές:

άμυνα πίεσης με τις πήχεις σταυρωμένες : κιότζια τζομούκ νούλο μάγκι

άμυνα σε σχήμα W : σαν μαγκι

διπλή χαμηλή άμυνα για σπρώξιμο: ντουπάλμοκ νότσουντε μίρο μαγκι

χαμηλή διπλή άμυνα με τις παλάμες ανοικτές :σόνκαλ νοτζουντε ντέμπι μαγκι

### επιθετικές τεχνικές:

ανάποδο διεισδυτικό χτύπημα με τα ακροδαχτυλα στο στομάχι : ντουητζιμπαν  
σόνκουτ τούλγκι

πλαινή γροθιά σε αντίπαλο που βρίσκεται πίσω : ντουγκ τζομούκ ντουήταερίγκι

ανοδικό χτύπημα με το γόνατο : μόρουπ όληο τσαγκι

επίπεδο διατρητικό χτύπημα με τα ακροδαχτυλα : όπουν σόνκουτ τούλγκι

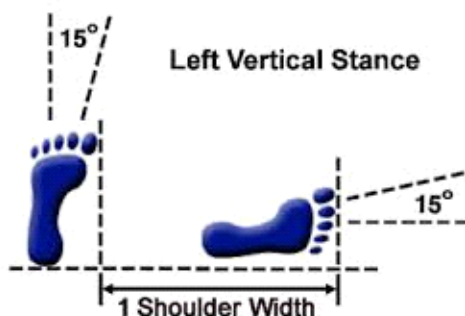
### τουλ

**ΤΟΗ ΓΚΕ (37κινήσεις):** ήταν το καλλιτεχνικό όνομα του λόγιου ΓΙ ΧΟΥΑΓΚ που έζησε τον 16 αιώνα και ήταν αυθεντία του νέου κονφουκιανισμού. Οι 37 κινήσεις του τούλ αναφέρονται στο τόπο γέννησης του που ήταν στον 37 παραλληλο της γης και το διαγραμμα συμβολίζει λόγιο.

### Καινούργιες στάσεις:

**κλειστή θέση C:** Μόα σόγκι , τα πόδια είναι ενωμένα και το αριστερό χέρι πάνω από το δεξί . τα χέρια από τον κόμπο της ζωνης απέχουν 10 εκατοστά.

**Κάθετη στάση :** 8<sup>ος</sup> βηματισμός σούτζικ σόγκι . το ανοιγμα της στασης αυτής είναι ένα πέλμα μεγαλύτερο από αυτό του τζουμπί. Και τα δυο πέλματα κοιταζουν 15μοίρες προς τα μέσα με την κατανομή του βάρους μας να είναι 60 % στο πίσω πόδι



### αμυντικές τεχνικές:

**άμυνα με την παλάμη για σπρώξιμο :** σονμπαντακ μίρο μάγκι  
**σταυρωτή χαμηλή άμυνα με τα δύο χέρια :** νάτζουντε κιότζα πάλμοκ μάγκι

### **επιθετικές τεχνικές:**

**ανοδική γροθιά :** όληο τσιρούγκι

**ημικυκλικό κάθετο χτύπημα με την κόψη της παλάμης :** σόνκαλ νέρηο ταερίγκι

**χτύπημα με τους δυο αγκώνες :** ντουή γιοπ πάλκουτ τούλγκι

### **Τεχνικές αυτοάμυνας:**

**αυτοάμυνα με ένα βήμα :** ίλμπο ματσόγκι . Πρόκειται για προσυμφωνημένες τεχνικές αυτοάμυνας που εφαρμόζουμε με πραγματικό αντίπαλο αυτή την φορά εκτελώντας άμυνα και αντεπίθεση με ένα βήμα την φορά σε γνωστή επίθεση του αντιπάλου.

### **τουλ**

**ΧΟΥΑ ΡΑΓΚ (29κινήσεις):** το τουλ αυτό ονομάστηκε έτσι από την ομάδα νέων χουαραγκ κατά την δυναστεία συλλα τον 7 αιώνα. Οι 29 κινήσεις του αντιπροσωπεύουν την 29 μεραρχία πεζικού της κορέσα απο όπου εκει ξεκίνησε ο στρατηγος την εδραίωση του tkd .

- **ερωτήσεις**
- τι συμβολίζει η κόκκινη ζωνη και ποσα κουπ της αντιστοιχουν?
- Τι συμβολίζει η τοη γκε και ποσες κινήσεις έχει?
- Τι συμβολίζει η τσουν γκουν και ποσες κινήσεις έχει?
- Τι συμβολίζει η χουά ραγκ και ποσες κινήσεις έχει?
- Πως λέμε στα κορεατικα άμυνα με σχήμα C και ποιο σκοπό έχει αυτή?
- Ονομασε μου 7 διαφορετικες άμυνες.
- Ονομασε μου 7 διαφορετικά λακτίσματα.
- Γιατι μαθαίνουμε τα μονά σε τι μας βοηθάνε?
- Πως λεγεται η αμυνα πίεσης?
- Τι είναι η 1<sup>η</sup> κίνηση της χουα ραγκ και πως λέγεται?
- Πως λεγεται η 2<sup>η</sup> και η 5<sup>η</sup> κίνηση της τοη γκε και που στοχεύει?
- Γιατι μαθαίνουμε την σημασια κσι τον συμβολισμο των τουλ?

**Μαύρη ζώνη, είναι το αντίθετο του λευκού,συμβολίζει την**

**ωριμότητα και την επάρκεια του ασκούμενου στο tkd.  
Επίσης συμβολίζει τον αθλητη που έχει θωρακιστεί και δεν νιώθει φόβο**

### **αμυντικές τεχνικές:**

**εσωτερική μεσαία αμυνα με την πήχη :** κούντε πάλμοκ απ μαγκι

**διπλή χιαστή αμυνα με τις παλαμες ανοιχτες για πιάσιμο:** κιότσα σόνκαλ μόμετσο μάγκι

**διπλή αναδική άμυνα με τις παλάμες :** σαγκ σόνμπαντακ όληο μάγκι

**άλμα με στρέψη :** τουήγκι

### **Επιθετικές τεχνικές:**

**εναέριο πλάγιο λάκτισμα μπροστα:** τίμιο γιόπτσα τσιρούγκι

**ανάποδο χτύπημα με την εσωτερική κόψη της παλαμης :** σόνκαλ ντουγκ νόπουντε απ ταερίγκι

**μεσαία πισινή κλωτσιά :** κούντε ντούητσαγι

### **τουλ**

**τσούγκ μου (30):** ήταν το όνομα που δόθηκε στον μεγάλο ναύαρχο ΓΙ ΣΟΥΝ ΣΙ της δυναστείας Σύλλα. Φημίζεται πως εφτιαξε το πρώτο θωρακισμένο πλοίο (κομπουκ σον) το 1592 και γιαυτο θεωρειτο ότι ήταν και ο πρόδρομος του υποβρυχίου . ο λόγος που το τουλ τελειώνει με ψηλή αριστερή γροθιά συμβολίζει τον άδικο θανατο του μιας και δεν είχε την ευκαιρια να αποδείξει την αθωοτητα του και την πιστη του στον βασιλια

- **Ερωτήσεις**
- τι συμβολίζει η μαυρη ζωνη και τι σημαινει για σενα?
- Τι συμβολιζει η χουά ραγκ η τσουγκ μου και ποσες κινήσεις εχουν?
- Ποια η χρησιμότητα εναεριας στρεψης με αμυνα στο τελος?
- Ποια τουλ εχουν κινήσεις απελευθερωσης από τον αντιπαλο
- Ονομασε μου 8 διαφορετικες αμυνες
- Ονομασε μου 6 διαφορετικες επιθεσεις των χεριών
- Ονομασε μου 6 στάσεις και περίγραψε μου μια από αυτές.
- Γιατι μαθαίνουμε τον συμβολισμο των τουλ.
- Ονομασε μου 4 σημεια της πηχης.
- Ονομασε μου 5 σημεια του πελματος.
- Ονομασε μου 3 χτυπηματα με τα ακροδάκτυλα.
- ποιες είναι οι αρχες του tkd?

- ποιος ο ιδρυτης του tkd και ποτε το παρουσιασε?
- ποτε ιδρυθηκε η itf?
- Πως υποστηριζεις τον συλλογο σου και το tkd?
- Ποια η διαφορα των 2 μεγαλων ομοσπονδιων itf & wtf ?
- Ποιος είναι η μεγαλυτερη σου εμπνευση?
- Γιατι θές να αποκτήσεις μαυρη ζωνη?

