

Taekwondo Hakkında Genel Bilgiler ve Sorular

- 1) Taekwondo nedir?
Taekwondo, çıplak el ve ayakla yapılan uzak doğu dövüş sanatıdır.
TAE=Ayak vuruşları, **KWON**=El vuruşları **Do.**=Bu dövüş sanatını öğrenirken izlenilecek yolun ve dövüşün felsefesi anlamına gelir.
- 2) Taekwondo'da temel ilkeler nelerdir?
* *Nezakət, kibarlık* * *Dürüstlük*
* *Saygı* * *Alçakgönüllülük*
* *Azım* * *Cesaret*
- 3) Taekwondocu'nun karakteri nasıl olmalıdır?
Dürüst olur ve her zaman adaletli davranır. Çevresindeki herkese karşı saygılı ve yardımsever olur. Sadık olur ve taekwondo'nun ilkelerini aklından çıkarmaz.
- 4) Taekwondo kıyafetinin ismi nedir?
Dobok
- 5) Taekwondo elbisesi neden beyazdır?
Saflığı, temizliği, barışı simgelediği için rengi beyazdır.
- 6) Taekwondo'da kaç renk kemer vardır?
6 ana renk = Beyaz-Sarı-Yeşil-Mavi-Kırmızı-Siyah
5 ara renk = Beyaz/Sarı-Sarı/Yeşil-Yeşil/Mavi-Mavi/Kırmızı-Kırmızı/Siyah
- 7) Taekwondo'nun dalları nelerdir?
* *Müsabaka*
* *Poomse*
* *Kırış*
* *Self Defans*
- 8) Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı'nın ismi nedir?
Prof.. Dr. Metin ŞAHİN
- 9) Aydın Taekwondo İl Temsilcimiz kimdir?
Güler GENÇTÜRKOĞLU
- 10) Taekwondo'nun yemini söyleyiniz?
Bizler Atatürk yolunda müşterek gayede birleşmiş bulunuyoruz.
Bizler ruh ve vücutlarımızı DO Prensiplerine göre eğitiyoruz.
Bizler yönetmelik ve kurallara uyacak, bağlı bulunduğumuz spor teşkilatı ve hocalarına itaat edeceğiz.
- 11) Vücudun seviyelerini söyleyiniz?
Are = Aşağı
Momtong = Orta
Olgul = Yukarı
- 12) Gıp ne demektir?
Gıp, beyaz kuşaktan başlayarak siyah kuşağa kadar olan derecelerin adıdır.
- 13) Kuşakların anlamları nelerdir?
Beyaz = Tohumun toprağa düşmesi
Sarı = Tohumun filizlenmesi
Yeşil = Filizin yeşermesi
Mavi = Yeşeren filizin çiçek tohumu vermesi
Kırmızı = Tomurcuğun çiçek açarak cennete doğru büyümesi
Siyah = Çiçeğin tohum vererek tekrar toprağa düşmesi
- 14) Neden Taekwondo yapıyorsun?
- 15) İleride Taekwondo için hedefin nedir?
- 16) Taekwondo'da siyah kemer almak önemlidir, siyah kemer aldıktan sonra Taekwondo biter mi?
- 17) Taekwondo'nun sporcuya faydaları nelerdir?

Dikkat!!

Her teknik Joonbi komutuyla başlar.Bu hazır ol manasına gelen bir terimedir.Her teknik Narangi sohgi duruşuyla başlar .Yani Joonbi komutu duyulduğu zaman sporcü Narangi sohgi pozisyonunu alır.

Antrenör: Erdal TOKSOY
Telefon : 0545 474 04 40

Duruşlar (Sohgi)

Naranhi Sohgi	'Paralel'duruş
Pyonhi Sohgi	Hazır duruşu.
Moa Sohgi	Ayaklar kapalı
Ahp Sohgi	Yürüyüş pozisyonu, küçük adım
Ahpkubi Sohgi	Büyük adım
Dwikubi Sohgi	Geriye L adım
Juchoom Sohgi	At adımı duruşu
Bum Sohgi	Kaplan adımı
Koa Sohgi	Çapraz duruş

Bloklar(Maggi)

Ahre maggi	Aşağı seviye blok
Momtong maggi	Orta seviye blok
Eolgul maggi	Yukarı seviye blok
Geudeureo maggi	Bir elin desteği ile diğer elin dirsek bloğu
Sonnal-bakat maggi	İçten dışarıya doğru bıçak el bloğu
Gawi maggi	Makas bloğu bir el ahre maggi, diğeri momtong-bakat maggi yapar
Eotgalyo maggi	'X'-bloğu
Hechyo maggi	Büyük blok
Bituro maggi	Dairesel blok

Kol Teknikleri

Eolgul jireugi	Yukarı yumruk
Momtong jireugi	Orta seviye yumruk
Sonnal mok anchigi	Bıçak elle boyuna yapılan vuruş.
Pyeonsonkut jireugi	Parmakla mızrak vuruşu
Doobeon jireugi	İkili yumruk .Her iki el arka arkaya tek yumruk hızında
Kaljaebi	Boğucu yumruk

Ayak Teknikleri (Chagi),

Ahp-cha-gi	Öne tekme
Dolryo-cha-gi	Döner tekme
Naeryo-cha-gi	Yukardan aşağı tekme
Yop-cha-gi	Yan vuruş
Dwi-cha-gi	Arkaya tekme
Hooryo-cha-gi	Kanca vuruşu
Bandae-dolryo-cha-gi	Döner kanca vuruşu
Dwi-dolryo-cha-gi	Döner kanca vuruşu

SELAMLAMALAR:

Çaryot	Hazirol
Gukgie dehayo kyöng	Bayrak Selamı
Sonbenimke dehayo kyöng	1. Gıp Selamı
Çokyonimke dehayo kyöng	1. Dan Selamı
Gyosonimke dehayo kyöng	2. Dan Selamı
Busobomnike dehayo kyöng	3. Dan Selamı
Sabonimke dehayo kyöng	4. Dan ve yukarısı
Susok Sabonimke dehayo kyöng	Uzman Antrenör Selamı