



O TAEKWONDO FOI TRAZIDO PARA O BRASIL EM 1970, PELO MESTRE SAN MIN CHO, 8º DAN, NA CIDADE DE SÃO PAULO.

TAEKWONDO - "É A ARTE DE USAR OS PÉS E AS MÃOS NA LUTA ATRAVÉS DA MENTE".

VOCABULÁRIO

TCHARIÔ - SENTIDO

KUKI E TERAÎÔ- SAUDAÇÃO AS BANDEIRAS

SA BO NIM - MESTRE

KIO SA NIM - PROFESSOR

KUA JA NIM - GRÃO MESTRE

TAE- PÉ

KWON - MÃO

DO - ESPÍRITO/CAMINHO

MAKI - DEFESA

ARE - EM BAIXO

MONTONG- NO MEIO

OLGUL- EM CIMA

KUBI - DOBRADO

RETCHÔ - DEBANDAR/ABRIR/DISPERSAR

KIAN LHE - SAUDAR

BARÔ - CESSAR

ORUM - DIREITA

UEM - ESQUERDA

TCHAGUI - CHUTE

TIRIGUI - SOCO

TCHIGUI- BATER

AP- À FRENTE

TIT - P/ TRÁS

YOP - P/ LATERAL

OLIGUI - ELEVAÇÃO

TCHUMBI- PREPARAR

JURAMENTO

EU PROMETO

OBSERVAR AS REGRAS DO TKD

RESPEITAR OS INSTRUTORES E MEUS SUPERIORES

NUNCA FAZER MAU USO DO TKD

SER CAMPEÃO DA LIBERDADE E DA JUSTIÇA

CONSTRUIR UM MUNDO MAIS PACÍFICO

ESPÍRITO DO TAEKWONDO

CORTESIA

INTEGRIDADE

PERSEVERANÇA

AUTO CONTROLE

ESPÍRITO INDOMÁVEL

SAJU POOMSE -MOVIMENTOS BÁSICOS DE ATAQUE E DEFESA

BASES DE ATAQUE COM SOCO



NARANI MONTONG TIRIGUI- parado mantendo os pés paralelos, soco no meio



AP KUBI MONTONG TIRIGUI- com base à frente (flexionar a perna da frente), soco no meio



JUN TCHUM MONTONG TIRIGUI- afasta a perna esquerda (posição de cavaleiro) soco no meio

BASES DE DEFESAS



AP KUBI ARE MAKI- base à frente, mão saindo do ombro contrário defendendo em baixo

AP KUBI MONTONG MAKI- base á frente, mão sai por trás do cotovelo oposto, defende na altura do ombro



AP KUBI OLGUL MAKI- base à frente, mão sai por trás do cotovelo oposto, defende na altura da cabeça



CHUTES



AP TCHAGUI- chute a frente, elevando a perna flexionada, e flexionando antes de abaixá-la.



AP OLIGUI- elevação da perna à frente, subindo e descendo estendida.

PAKAT TCHAGUI- chute circular de dentro para fora, com a perna estendida.

AN TCHAGUI- chute circular de fora para dentro, com a perna estendida.

