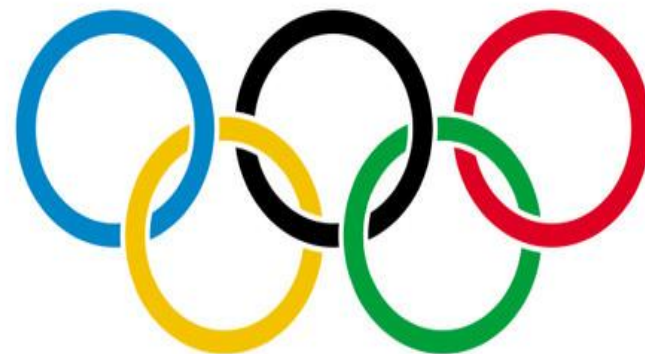


Тхеквон-до WTF

Новый олимпийский вид спорта





Основатель
ТХЕКВОН-ДО:
генерал Чой
Хонг Хи

Истоки:

Тхеквон-до — это традиционное боевое искусство Кореи, которое развивается и совершенствуется вот уже более 2000 лет. Название, «тхеквондо» образовалось в результате слияния трех слов, первое из которых («тхе») означает «удар ногой», второе («квон») — «удар рукой», а третье («до») — «ищущий путь». Таким образом, в переводе на русский язык слово «тхеквондо» можно интерпретировать как «путь ноги и руки».

В 1955 году Чой Хонг Хи классифицировал все имеющиеся сведения и представил заинтересованным лицам в качестве древнейшей корейской системы единоборств под названием «тхеквондо».

Экипировка

Спортивная форма для занятий тхэквон-до WTF.
Куртка с V - образным вырезом и брюки

В версии WTF спортсмены надевают много защитного снаряжения, в том числе шлемы.



Принципы тхеквон-до

ПОЧТИТЕЛЬНОСТЬ ВЕЖЛИВОСТЬ (Ye UI)

- Развивать дух взаимоуважения.
- Избавляться от своих дурных привычек и мириться с дурными привычками других людей.
- Быть вежливым.
- Поддерживать вокруг себя атмосферу справедливости и гуманизма.
- Соблюдать иерархию в отношениях между занимающимися и инструктором, между начинающими и старшими учениками, между старшими и младшими по возрасту и по общественному положению.
- Общаясь с людьми, вести себя в соответствии с принятыми у них правилами этикета.
- Уважать положение других людей и признавать их достоинства.
- Вести себя с другими честно и открыто.
- Воздерживаться от приема и вручения подарков во всех случаях, когда это может быть истолковано превратно.

ЧЕСТНОСТЬ (Yom Chi)

- Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать. Ниже приводятся примеры, иллюстрирующие отсутствие честности:
- Расхождение слова и дела.
- Попытки получения более высокого пояса недостойными способами.
- Использование при демонстрации силы ударов подпиленных досок.
- Стремление получить пояс для демонстрации своего превосходства над другими людьми.

НАСТОЙЧИВОСТЬ ТЕРПЕНИЕ (In Nae)

- Один из секретов становления мастера - терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: "Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом".

САМООБЛАДАНИЕ, САМОКОНТРОЛЬ (Guk Gi)

- Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля. Лао Цзы говорил: "Сильный тот, кто победил себя, а не другого".

НЕУКРОТИМЫЙ ДУХ (Baekjul Boolgeom)

- Занимающиеся Тхэквон-до должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

спарринг

- Спарринг в тхэквондо - это возможность применить на практике умения и навыки, приобретенные при изучении пумсе и базовой техники. Спарринг - это возможность получить объективную оценку своего мастерства. Некоторые технические элементы могут быть освоены только в процессе спарринга.



В тхэквон-до различают 3 основных вида спарринга:

- Одношаговый спарринг - важное упражнение, поскольку конечная цель занятий в тхэквондо - овладение умением побеждать в реальном поединке посредством нанесения всего одного удара.
- Свободный поединок - высшая форма спарринговой подготовки. В нем нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов. Контактный спарринг по правилам тхэквондо запрещен, что в значительной степени снижает угрозу травматизма, несмотря на мощные приемы атаки, присущие тхэквондо.
- Серьезной проверкой полученных во время тренировок навыков выполнения технических приемов является спортивный поединок. Его проведение предполагает применение

Тхеквондо в Санкт-Петербурге

Открытие кафедры бокса и тхеквон-до в НГУ им.
Лесгафта произошло в 1934 году



Мастер Ким Джон Гил – доцент кафедры теории и методики бокса, обладатель 6 дана, старший тренер сборной команды г. Санкт-Петербурга по тхэквондо (ВТФ).



Первая сборная Санкт-Петербурга по тхеквон-до

Любовь Хушанова

Вячеслав Нежичкин

Константин Фёдоров

Валерия Зубкова

Эдуард Ерёмин

Артём Коняшкин

Татьяна Уварова

Антонио Ривас

Анатолий Журавлёв

Лида Горина

Наташа Щербакова

Алексей Егоров

Дмитрий Загвоздкин

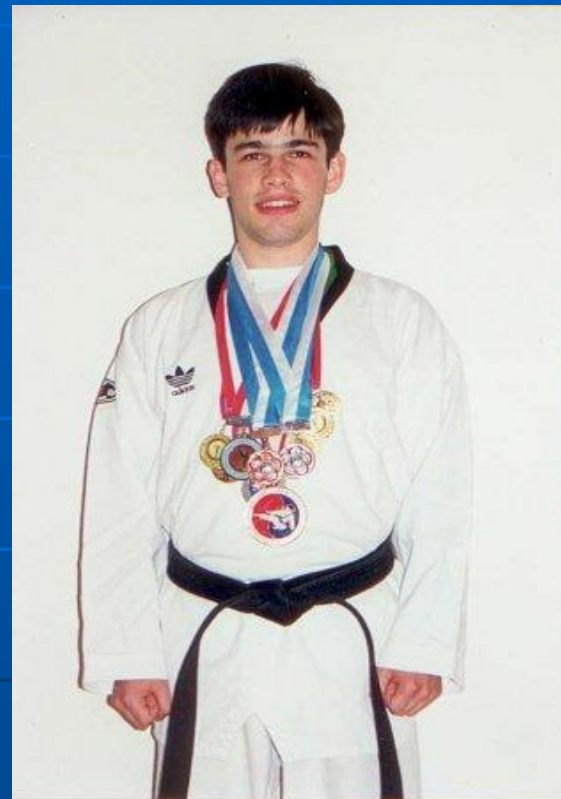
Чемпионка мира по тхеквон-до

- Зубкова (Карепина) Валерия – выпускница НГУ им. Лесгафта.
- Чемпионка Мира
- Четырех кратная чемпионка России
- Призер Чемпионата Европы мастер спорта Международного класса
- Тренер России
- В 1999 году начала тренерскую карьеру, открыв секцию ТХЭКВОНДО в г. Сертолово.



Призер мира по тхеквон-до

- Нежичкин Вячеслав – выпускник ВИФК, МСМК
- Пятикратный Чемпион России
- Бронзовый призер Чемпионата Европы
- Серебряный и бронзовый призер Чемпионатов Мира



Призёры Олимпиады в Лондоне 2012 год

Анастасия Владимировна Барышникова — российская тхеквондистка, двукратная чемпионка Европы, призёр чемпионатов мира, бронзовый призёр Олимпийских игр в Лондоне 2012 года. Заслуженный мастер спорта России



Призёры Олимпиады в Лондоне 2012 год

Алексей Алексеевич Денисенко — российский тхэквондист, бронзовый призёр Олимпийских игр в Лондоне 2012 года, призёр юношеских и молодежных чемпионатов России и Европы, призёр международных рейтинговых турниров G-1.



Детский спорт: тхеквон-до!

Тхеквон-до популярный вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Данный вид спорта способствует гармоническому физическому и духовному развитию человека, формирует твёрдый характер, а также помогает каждому найти свой жизненный путь.



Любите
Спорт!!!

