



# Тхэ- КВОН- -ДО

태권도,  
跆拳道



**Тхэквондо** - корейское боевое искусство,  
олимпийский вид спорта.

Характерная особенность — активное  
использование ног в бою.

Слово «**ТХЭКВОНДО**» складывается из трёх слов:  
[**ТХЭ**] «топтать» + [**КВОН**] «кулак» + [**ДО**] «путь,  
метод, учение, дао».

# Где зародилось тхэквондо?



**Корея.**

История корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, **ТХЭКВОНДО** из них является самым молодым.

В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие.

Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины.



В начале XX века Корея находилась под властью Японии, и мастерам корейских боевых искусств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году, боевые искусства начали выходить из подполья.

Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи.

Официального признания тхэквондо добилось лишь в 1955 году, после чего и начался его путь по спортивным аренам всего мира.

За столь короткий срок тхэквондо приобрело невероятную популярность во всем мире. На сегодняшний день предпочтение этому виду спорта отдали более 40 млн. человек.

# Кто придумал тхэквондо?



Генерал южнокорейской армии **Чой Хон Хи.**

# **Принципы тхэквондо:**

**Честность** — каждый должен уметь отличить правду от лжи.

**Настойчивость** — счастливый человек всегда настойчив и много трудится.

**Самообладание** — нельзя терять самоконтроль, иначе могут быть плохие последствия.

**Неукротимый дух** — должны быть честны и решительный в стрессовых ситуациях.

**Почтительность (учтивость)** — быть вежливым, избавиться от дурных привычек и относиться к людям с уважением.

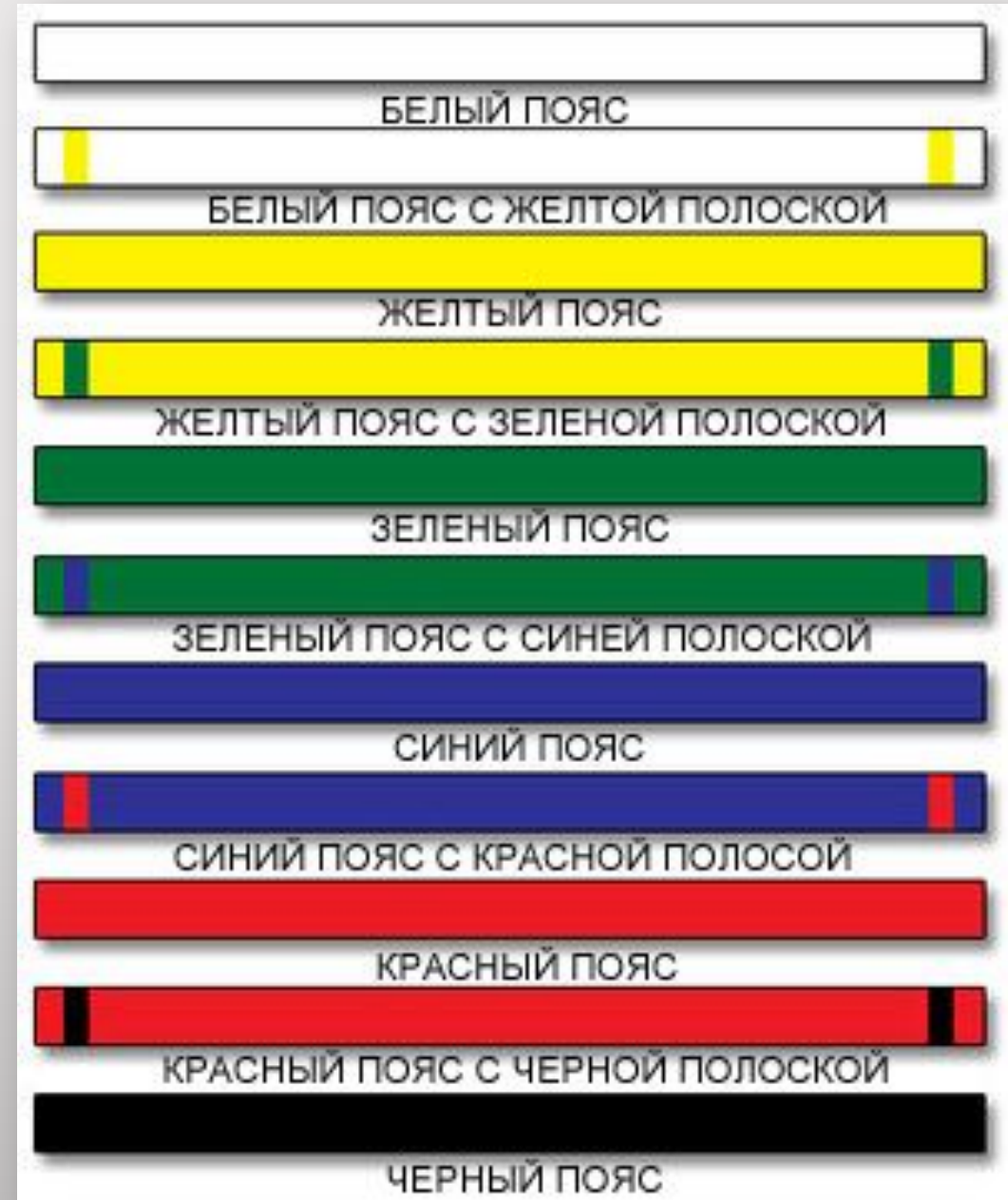
# Экипировка для ТХЭКВОНДО





В тхэквондо пояса условно разделяются на «цветные» и «черные».

- 10 гып — белый пояс
- 9 гып — белый пояс с жёлтой полоской
- 8 гып — жёлтый пояс
- 7 гып — жёлтый пояс с зелёной полоской
- 6 гып — зелёный пояс
- 5 гып — зелёный пояс с синей полоской
- 4 гып — синий пояс
- 3 гып — синий пояс с красной полоской
- 2 гып — красный пояс
- 1 гып — красный пояс с черной полоской
- черный пояс





У чёрных поясов есть свои уровни — даны. Всего в тхэквондо **9 данов**. Владелец красного пояса с черной полоской (1 гып) должен тренироваться как минимум полгода, прежде чем он сможет сдавать на 1-й дан. Каждый может получить черный пояс (1-й дан) через 2,5 — 4 года, в зависимости от способностей, частоты тренировок и частоты проведения аттестаций.



**Тхэквондо является великолепным примером, как национальное боевое искусство может завоевывать мировую популярность, при этом способствуя не только ведению здорового образа жизни, но и духовному развитию практикующих.**