

Tae Kwon - Do

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 15:59

Definícia

Jedno z najpopulárnejších ázijských bojových umení s 2000 ročnou históriou. Je zamerané predovšetkým na obranu a skladá sa z 3200 presne popísaných kopov, pádov, úchopov, úderov, blokov, sekov a úhybov.

Nie je to však len šport ale je to cesta, či životný štýl. Toto ázijské bojové umenie je založené na princípoch nenásilia, cti a spravodlivosti. Popri tréningu fyzických obratností je mladý adept vychovávaný v duchu ázijskej bojovej filozofie, k úcte k starším v súlade s všeludskými mravnými zásadami. Nesie so sebou hlboké morálne a etické poslanie. Je to jedno z najpopulárnejších bojových umení vôbec. TaeKwon-Do v dnešnej dobe cvičí milióny prívržencov po celom svete. Jeho cieľom je rozvoj priamej mysle a silného ducha, získať sebadôveru, aby sme mohli stáť na strane spravodlivosti. TaeKwon-Do môže cvičiť každý bez ohľadu na vek a vďaka špecifickým cvikom je možné dosiahnuť skvelú pohyblivosť a pružnosť. TaeKwon-Do je nekompromisné, presné, rýchle a esteticky zaujímavé. Je vhodné ako pre mužov, tak pre ženy.

Tréning TaeKwon-Do rozvíja psychickú i fyzickú zdatnosť a dodáva zdravú sebadôveru. Zbavuje človeka dokazovať si svoju silu často pofidérnymi spôsobmi. Pravý majster bojového umenia TaeKwon-Do sa stane majstrom len vtedy ak získa a vie ovládať pokoru.

Zdroj

<http://www.gtf.sk/>

Tae Kwon - Do

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

Bojové umenie

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedy/?q=content/tae-kwon-do>