

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش تکواندو و پومسه

سفید نوار مشکی

مؤلف:

محمد رضا درودی

مربی و داور رسمی فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	:	درودی، محمدرضا، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش تکواندو و پومسه / مولف محمدرضا درودی،
مشخصات نشر	:	رشت: باران نقره‌ای، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۶ ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۵۹-۵-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیپا
موضوع	:	تکواندو
موضوع	:	Taekwon do
رده‌بندی کده	:	GV۱۱۱۴/۹/۵۴۲۸ ۱۳۹۶
رده‌بندی ر.ی.	:	۷۹۶/۸۱۵۳
شماره شابک ملی	:	۵۰۹۹۵۲۷



انتشارات باران نقره‌ای

نشانی دفتر مرکزی: پاساژ تختی، پاساژ تختی طبقه دوم

تلفن تماس: ۰۹۳۶۵۶۰۶۲۸۱ و ۰۹۱۱۱۳۸۱۷۰۲ و ۰۳-۳۳۲۶۱۷۸۰

سایت: www.baranpub.com نشانی الکترونیک: Pub.baran@gmail.com

عنوان: آموزش تکواندو و پومسه
 نویسنده: محمدرضا درودی
 ناشر: باران نقره‌ای
 صفحه‌آرایی: هنر و اندیشه
 چاپ: قدس
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۵۹-۵-۳

کلیه حقوق برای مولف محفوظ می‌باشد.

فهرست

صفحه

عنوان

۶	خلاصه‌ای از زندگی نامه‌ی مولف
۷	پیش گفتار
۷	تکواندو
۷	پیدایش هنرهای رزمی در کره
۸	تکواندو در دوره‌های باستانی و عصر جدید
۸	پیدایش تکواندو در ایران
۹	تکواندو در لغت
۱۰	پنج اصل تکواندو
۱۰	اصل اول: نرمش
۱۲	نمونه‌های اجمالی از کشش‌های معمول در تکواندو
۲۱	اصل دوم: اجرای فنون با دست (چیروگی، کیم، یوگی‌ها و چیکی‌ها)
۲۶	تکنیکهای دست
۲۷	انواع چیروگی‌ها
۳۳	انواع چیکی‌ها
۳۶	انواع ماکی‌ها
۴۰	اصل سوم: پا یا پال
۴۱	فنون ضربه با پا (پالچاکی‌ها)
۵۸	اصل چهارم: فرمها: ۱
۵۸	فلسفه و جایگاه فرم در تکواندو
۵۸	پومسه
۵۹	فرمها
۵۹	فرم ۱ - «کنون» - تگوگ ایل جانگ
۶۵	فرم ۲ - «ته» - تگوگ ایی جانگ
۷۲	فرم ۳ - «ری» - تگوگ سام جانگ
۸۰	فرم ۴ - «جین» - تگوگ ساجانگ

فرم ۵- «سنون»- تگوگ او جانگ.....	۸۸
فرم ۶- «گام» - تگوگ یوک جانگ.....	۹۷
فرم ۷- «کان» - تگوگ چیل جانگ.....	۱۰۵
فرم ۸- «گون» - تگوگ پال جانگ.....	۱۱۴
اصل پنجم: مبارزه.....	۱۲۳
اصطلاحات اساسی تکواندو.....	۱۲۴
تصاویر.....	۱۲۹
منابع و مآخذ.....	۱۳۶

پیش گفتار

هنرجویان و هنرآموزان عزیز، انگیزه‌ی من در نوشتن این کتاب، علاقه‌ی خاص به ورزش تکواندو و انتقال تجربه‌ها به نسل آینده و کمک به فراگیری این رشته‌ی ورزشی مهیج و افتخار آفرین بود تا با سوق دادن جوانان به سوی ورزش، برای مقابله با تهاجم فرهنگی و جنگ نرم دشمن، دین خود را ادا نمایم.

یکی از راه‌های رواج و تبلیغ ورزش ایجاد انگیزه در نسل جوان است. هر کس به سهم خود باید در ایجاد بستر مناسب برای رشد معنوی جوانان کوشش نماید تا این عزیزان در مسیر تکامل و راتب عالی‌هی انسانی گام نهند و به تعالی برسند.

تکواندو

تکواندو نام هنر دفاعی رزمی است که ورزشی نو در سطح بین الملل شناخته شده است و در آن از دست‌ها و پاها برای اجرای فنون دفاعی و هجومی در رزم تن به تن استفاده می‌شود.

تاریخ پیدایش تکواندو به پنج هزار سال پیش می‌رسد. مطالعاتی که انجام گرفته شامل پژوهش در زمینه‌ی رقابت تکواندو است.

پیدایش هنرهای رزمی در کره

بهترین مدارک موجود درباره‌ی پیدایش تکواندو، نقاشی‌های دیواری معابد است. از این تصویرها می‌توان دریافت که بی شک در گذشته، نوعی هنر رزمی رمان داشته است با وجود این، مشخص نیست که این هنر رزمی چه نوعی بوده است در اسناد تاریخی بازمانده از امپراطوری‌های گذشته به واژه‌ی سوباک بر می‌خوریم نوعی هنر رزمی که در آن از دست‌ها و پاها برای دفاع استفاده می‌شده است.

اسناد تاریخی منسجم و اختصاصی که نشان دهد کشور کره منشأ پیدایش هنرهای رزمی بوده، در دسترس نیست.

اما اسناد باقی مانده از فعالیت‌های اجتماعی دوره‌های گذشته می‌تواند ما را در زمینه‌ی به دست آوردن تصویری روشن از انواع هنرهای رزمی موجود در آن زمان‌ها، یاری دهد و از آنجا که اصطلاحات و واژه‌های به کار گرفته شده در اسناد مزبور تأیید شده نیستند، نمی‌توان در این زمینه به طور دقیق اظهار نظر کرد.

تکواندو در دوره‌های باستانی و عصر جدید

در کشور کره از زمان‌های دور، فنون ویژه‌ای برای دفاع شخصی به کار می‌رفت. هنرهای رزمی در کره عمدتاً برای دفاع در مقابل تهاجم بیگانگان آموزش داده می‌شد. مردم کره قبل از ساخت سلاح مجبور بودند دست خالی با دشمن مبارزه کنند و برای این که فنون تازه‌ای به کار ببرند از طبیعت الهام می‌گرفتند که همین امر سبب گسترش و تکمیل فنون رزمی شد.

تکواندو مجموعه‌ای از فنون موثر در دفاع شخصی و آمیخته با ارزش‌های اخلاقی سطح بالاست. در کشور کره تکوین یافته است. با توجه به این تاریخچه می‌توان دریافت که تکواندو به سینه‌ای دو هزار ساله دارد و در مقابل هنرهای رزمی دیگر از قبیل کونگ فوی چین و کاراته ژاپن سابقه‌ای آن بیشتر است.

پیدایش تکواندو در ایران

قبل از تشکیل فدراسیون جهانی تکواندو، انجمن تکواندو نیروهای مسلح کره مدیریت این ورزش را در سرتاسر جهان به عهده داشت، با دایر شدن سفارت کره در ایران در سال ۱۳۴۲ به منظور تدریس و آموزش تکواندو، یگان نیروی مخصوص (چتر بازان) ضمن آموزش‌های نظامی، با ورزش تکواندو آشنا شدند. در سال ۱۳۵۰ هجری شمسی، ۳ نفر از افسران مخصوص نیروهای کره با سرپرستی سرگرد کیم سورین که کمر بند مشکی دان ۷ داشت بنا به درخواست سازمان تربیت بدنی برای آموزش نیروهای مسلح کشورمان به ایران آمدند و جدیدترین برنامه آموزش تکواندو را به مدت یک سال در باشگاه سرباز شروع نمودند.

این فنون فقط به نیروهای مخصوص نظامی آموزش داده می‌شد. مردم عادی از آشنایی با فنون تکواندو محروم بودند، تمرین تکواندو با ۷۵ نفر شرکت کننده از نیروهای مخصوص و سایر یگان‌های نیروی زمینی شروع شد و پس از یک سال تمرین فشرده در سال ۱۳۵۱ هجری شمسی ۶۱ نفر موفق شدند کمر بند مشکی دان یک دریافت کنند که این اقدام را می‌توان سرآغازی برای گسترش ورزش تکواندو در ایران دانست.

از جمله کسانی که در این کلاس‌ها حضور یافتند و بعدها از پیشگامان و استادان این ورزش شدند و نامشان در تاریخ تکواندوی ایران ثبت شد:

- ۱- داوود ارجمند
- ۲- رضا حاج علی عرب
- ۳- کاظم رضایی
- ۴- محمد اسماعیل آذرباد
- ۵- مرحوم منصور فکوری
- ۶- سلیمان علی نسب
- ۷- سعید شراف‌اصل
- ۸- مرحوم زرسکی
- ۹- مرحوم نقیب زاد

هم زمان با فارغ التحصیل شدن این کلاس، انجمن تکواندوی نیروی مسلح ایران هم تشکیل شد. اولین کلاس آموزش تکواندو را استاد داوود ارجمند در باشگاه دخانیات تهران افتتاح کرد سپس استاد محمد اسماعیل آذرباد در اشگاه سرباز هرجویان را آموزش می‌داد و به تدریج آموزش این فنون، فراگیر شد.

تکواندو در لغت

تکواندو از سه کلمه‌ی: ت، کوان، دو، تشکیل شده است.

ت: ضربه زدن، شکستن و خرد کردن با پاها

کوان: ضربه زدن، شکستن و خرد کردن با دست‌ها

دو: راه و روش، هنر انجام دادن، حاصل و نتیجه، طریقت

تکواندو: یعنی راه و روش پریدن، ضربه زدن و خرد کردن با دست و پا