

# Taekwondo – samoobrona, wychowanie i edukacja

Taekwondo to koreańska sztuka walki. Ale to także system filozoficzno-moralny opierający się na pięciu głównych założeniach. Są nimi: uczciwość, rzetelność, niepokorny duch, samokontrola i wytrwałość. Tymi założeniami kierują się również członkowie klubu Sportowego Klubu Taekwondo „Tiger”, który działa na terenie naszego powiatu.

Krzysztof Bednarz jest z zawodu jest nauczycielem języka angielskiego. W wolnym czasie jest instruktorem SKT Tiger. Taekwondo trenuje od 2003 roku.

– Od zawsze chciałem trenować jakąś sztukę walki. Na początku miało to być karate, ale niefortunnie rodzice zamiast na karate zapisali mnie na tańce towarzyskie – wspomina. – Przez przypadek zobaczyłem plakat w liceum. Poszedłem na pierwszy trening, gdzie chodzi-li już moi starsi koledzy i już zostałem. Zafascynowałem się tą sztuką walki, która posiada przede wszystkim niesamowite bogactwo technik nożnych. Obroty przez plecy, wysokie kopnięcia... To jest fantastyczne.

K. Bednarz prowadzi sekcje w Gostyniu, Poniecu i Kościanie. Łącznie szkoli się w nich około 130 osób. Najbardziej efektywny trening jest od 7-8 roku życia, jednak starsze osoby nie powinny przekreślać swoich szans. Sam instruktor też zaczął dość późno, bo dopiero gdy miał 17 lat. Dziś taekwondo to jego hobby i praca jednocześnie. Ponadto interesuje się fotografią sztuk walki.

– Staram się zawsze uchwycić najciekawszy moment. Świetnie na zdjęciach wychodzą najmłodszy podopieczni. Czteroletnie dziecko trenujące w doboku to jest na prawdę imponujący widok – mówi szkoleniowiec.

Jak wielu miłośników sztuk walki, K. Bednarz zafascynowany jest Bruceem Lee. Autorytetem jest także Sebastian Maniak, trener i mentor, obecny szef Klubu SKT Tiger.

Podstawę taekwondo stanowi system założeń filozoficzno-moralnych. Znaczenie ma też sama nazwa.

– Teakwondo składa się z trzech koreańskich słów: tae, kwon i do, które oznaczają kolejno: stopę, pięść i drogę życia, czyli w potocznym tłumaczeniu jest to sztuka walki za pomocą rąk i nóg. Jeżeli chodzi o filozofię, to są to cechy uniwersalne każdego człowieka, taka podstawa moralna na co dzień – wyjaśnia instruktor.

Taekwondo dzieli się na dwa główne style: ITF i WTF, oraz kilka mniejszych. ITF i WTF to nie tylko federacje międzynarodowe, które zrzeszają kluby, ale to też dwa różne style walki. ITF jest zbliżony do kickboxingu, walczy się rękami i nogami. Natomiast WTF, wersja olimpijska, koncentruje się tylko na kopnięciach nogami.

– Przejście od jednego systemu do drugiego nie sprawia zawodni-

kom dużego problemu, w ITF trzeba po prostu dodać pracę rąk. Inaczej też wyglądają treningi. W WTF jest szersza gama ćwiczeń na nogi, natomiast ITF jest bardziej uniwersalny – wyjaśnia K. Bednarz. – Nasz klub prezentuje styl tradycyjny, jesteśmy zrzeszeni w Polskim Związku Kickboxingu. Te sztuki walki są bardzo podobne, bo mają te same kopnięcia i uderzenia. Bardzo upraszczając, różnica jest taka, że w kickboxingu są ciosy sierpowe i podbródkowe, a w taekwon-do

tylko proste uderzenia rękoma. W taekwon-do ponadto nie kopniemy poniżej pasa. W grudniu na Mistrzostwach Województwa Lubuskiego „Kickboxing Lubusz Open” zawodach zająłem drugie miejsce, a mój podopieczny Łukasz Busz trzecie. W kickboxingu potrzeba więcej siły, a w taekwon-do liczy się przede wszystkim technika.

Taekwondo trenuje się w specjalnym stroju, doboku, który często jest mylony z kimono. Nazwa „kimono” pochodzi z języka japońskiego, dobok jest odpowiednikiem koreańskim. Składa się z trzech części: spodni, bluzy i pasa.

Stopień zaawansowania zawodnika odzwierciedla pas. Nazewnictwo i gradacja są bardzo podobne do tych używanych w karate. By zdobyć kolejny poziom zaawansowania należy zdać egzamin.

– Trzy tygodnie temu byłem gospodarzem egzaminu w Gostyniu dla sekcji Wielkopolski – mówi K. Bednarz. – Jestem jednym z egzaminatorów, ale staram się nie oceniać własnych podopiecznych. Egzamin przeprowadzają trenerzy z innych miejscowości, a ja nadzoruję całość.

Podczas egzaminu trzeba pokazać to, czego się do tej pory nauczyło.

– W tym roku egzamin składał się z ćwiczeń szybkościowych, kopnięć na czas, rozciągania. Głównym elementem były jak zawsze rozbieganie – wyjaśnia instruktor.

Poza tym każdy z zawodników jest sprawdzany pod kątem teorii, czyli tego, co wie o różnych sztukach walki na świecie.

Młodzi podopieczni K. Bednarza, którzy przychodzą na zajęcia, muszą się najpierw uspokoić. Na początku, jak w każdej dziedzinie sportu jest trudno, bo trzeba trochę się namęczyć, żeby odpowiednio rozciągnąć mięśnie. Na treningu jest dużo biegania i zabaw.

**(DOKOŃCZENIE NA STRONIE 8)**

