

Адвансед Таекуон-до

Модерното бойно изкуство

НАРЪЧНИК ЗА ЦВЕТНИ КОЛАНИ

Адвансед* Таекуон-до е следващото ниво на Таекуон-до (стил „Chang Hon“) като модерно бойно изкуство, където техниките са усъвършенствани, модернизирани и обогатени. Съчетава в себе си традиционната методика с най-модерните достижения на науки като: педагогика, психология, физиология, анатомия, биомеханика и др. Съобразено е с индивидуалните физически възможности и ментални потребности на практикуващите. Придържа се към традиционните форми и техники, но се концентрира върху философията „До“. Не включва спорт, политика и мистицизъм.

Освен покриване на ученически и майсторски технически степени (цветни и черни колани), бойното изкуство има практико-приложна насоченост (самозащита) и може да бъде релевантно средство за рекреация (развлечение, забавление, отмора, възстановяване и т.н.).

На трениращите се предоставят много възможности за самоусъвършенстване, личностно израстване и изграждане на увереност в собствените сили чрез участие в най-различни мероприятия: демонстрации, лагери, семинари и др. В тези изяви, водещо не е спортно-състезателното, а социалното начало.

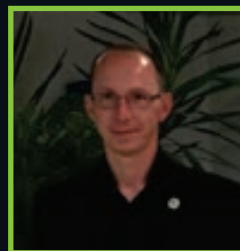
**Advanced - напреднал, модерен, съвременен, свободомислещ.*



Адвансед Таекуон-до Европа АТЕУ се учредява на 29.04.2011 година в присъствието на представители на BUTF и ATN, с участието на GM Lim. АТЕУ е независима организация, развиваща Адвансед Таекуон-до в Европа.

*„Когато разговарям за Таекуон-до, обикновено ме питат дали става дума за ITF или WTF? Отговорът ми, който озадачава питащите е: **Адвансед Таекуон-до!**“*

Майстор **Борис Атанасов**
Президент на Advanced Taekwon-do Europe



Борис Атанасов

Марио Илиев

Адвансед Таекуон-до Европа, София, 2022 година.

БОРИС АТАНАСОВ

МАРИО ИЛИЕВ

Адвансед Таекуон-до

Модерното бойно изкуство

Наръчник за цветни колани



София, 2022 г.

Съдържание

Увод.....	3
Бойни изкуства	4
Модерни бойни изкуства	7
Философия на бойните изкуства.....	9
Корейски бойни изкуства	13
Таекуон-до	19
Технически степени в Таекуон-до.....	23
Философия на Таекуон-до	25
Адвансед Таекуон-до.....	35
Гранд Майстор Джеймс Лим.....	37
Адвансед Таекуон-до Европа	41
Кратък терминологичен речник.....	46
За авторите.....	47
Адвансед въпроси и отговори.....	54
Запомнете: „Знанието е сила“!.....	55
Договорен спаринг.....	76
Next Belt Now – извънреден изпит за степен.....	80
Изисквания за цветни колани по Адвансед Таекуон-до.....	81
Kid Levels – жълти точки	84
9 Гуп – Бял колан с жълта лента	86
8 Гуп – Жълт колан	88
7 Гуп – Жълт колан със зелена лента	90
6 Гуп – Зелен колан	92
5 Гуп – Зелен колан със синя лента.....	94
4 Гуп – Син колан	96
3 Гуп – Син колан с червена лента	98
2 Гуп – Червен колан	100
1 Гуп – Червен колан с черна лента	102
Пум – Получервен / получерен колан	104

Бойни изкуства

Бойни изкуства (Martial arts) се наричат различни системи за обучение или стилове съдържащи бойни техники, даващи ефективно надмощие над противника при водене на битка. Терминът на английски език произлиза от името на Римския бог на войната Марс (Mars-Martial).



В древността практикуването на бойни изкуства е било задължително за всеки който е участвал във воени, водил е битки или е ловувал. Около 600 г. пр.н.е. търговията между Индия и Китай процъфтява, както и обмяната на информация относно бойните изкуства. Според легендата будисткият монах Дарума от Индия, известен още и под имената Сардили, Да Мо и Бодхидарма е разпространявал в Южен Китай техниките и философията (като

Модерни бойни изкуства

Модерни Бойни изкуства са всички видове системи за самозащита без оръжия, които са обособени като спортни дисциплини (бойни спортове) в миналия век. Така те получават своето широко разпространение по света. Днес бойните изкуства са загубили първоначалното си военно предназначение и част от тях са се превърнали не толкова в спорт, колкото в система за духовно извисяване. За това допринася будизмът, който трайно е навлязъл във философията на бойните изкуства.



През 70-те и 80-те години е засилен медийния интерес към бойните изкуства, отчасти благодарение на азиатските и холивудски филми за бойни изкуства и много популярни телевизионни предавания, които включват Бойни изкуства. Брус Ли, Чък Норис, Джеки Чан и Джет Ли са видни фигури в киното, които са отговорни за популяризирането на бойните изкуства.

Философия на бойните изкуства

Философските школи на индуизма, класическия будизъм, даоизма, конфуцианството, шинтоизма и дзен, произхождат едно от друго и веднъж зародили се започват бързо да се разпространяват взаимодействайки с местни течения в югоизточната част на Азия, и днес имат силна традиция. Те са в основата на морално-етичния кодекс на възпитанието на младите хора, на уважението към по-старите хора, на запазване на традициите и отношението към природата, на разумния начин на живот, и интелектуалното развитие на хората занимаващи се с бойни изкуства.



Личността създава карма. Кармата не създава личности.

Бодхидхарма

Индуизмът оказва влияние върху бойните изкуства, като проповядва мъдрост, физическо и духовно съзвучие със себе си. По-късно, през 6-5 век пр.н.е., се създава Лотос – сутра, писмен паметник, съдържащ систематизация на техники за захват, хвърляния и удари.



Най-силното оръжие е умът на врага ти.

Буда

На 12 ноември 1999 г. ген. Чой Хонг Хи провежда семинар по Таекуон-до във Великобритания.



В интервю след семинара Генерал Чой заявява:

“Както казах, изследванията ми приключиха в средата на 80-те години и няма да направя повече напредък в живота си, наследството от развитието на ТАЕКУОН-ДО за бъдещето остава с майсторите на изкуството, отсега нататък. Аз поверявам развитието на Таекуон-до на тях.”

Ген. Чой Хонг Хи умира на 15.06.2002 г. В наши дни съществуват различни световни и международни организации по Таекуон-до (развиващи “Chang Hon” стил). Въпреки различията в техните ориентации, визии и политика, те съхраняват традициите, предавани от учител на ученик, като успоредно с това Таекуон-до непрекъснато се развива и адаптира към модерния свят. Всичко това определя Таекуон-до като модерно и развиващо се бойно изкуство.

Гранд Майстор Джеймс Лим

Lim Ching Sing е роден в Kedah, Малайзия и животът му е посветен на бойните изкуства. Започва да се занимава с Таекуон-до през 1965 г., на 14 г. възраст в Малайзия. Тренира при GM Choi Chang Keun и GM Kim Jong Chan. През 1975 г. открива училище по Таекуон-до в Квебек, Канада.

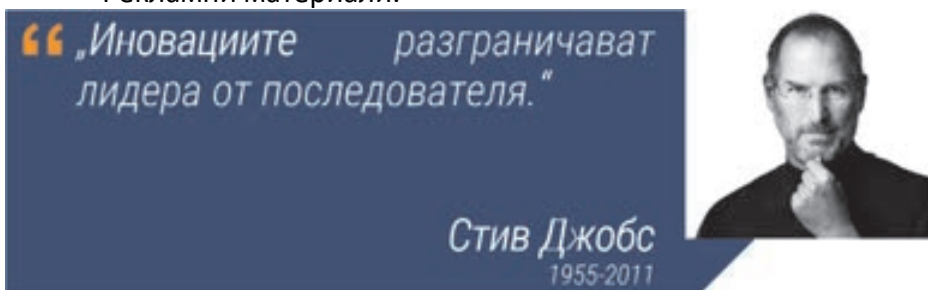


За периода 1982 – 1990 г. асистира на ген. Чой при провеждането на множество семинари в Европа и САЩ. Съвместно с ген. Чой участва в подготовката и заснемането на техники за „Енциклопедия Таекуон-до“. През 1989 г. е повишен в степен Майстор VII дан от ген. Чой и е избран за председател на техническата комисия на International Taekwon-do Federartion (ITF). През 1996 г. е повишен в степен VIII дан, а от 2003 г. е Grand Master.



Развиващите Адвансед Таекуон-до Майстори и инструктори получават:

- Комплексно обучение по Адвансед Таекуон-до посредством модерна методика, преподаване на теория и лекции.
- Нови форми на обучение – онлайн/офлайн мероприятия.
- Бизнес подход за съвместна дейност, съобразен с маркетинговите условия на средата.
- Изпити за повишаване на технически степени по унифицирани международни изисквания.
- Международно сертифициране.
- Достъп до международни мероприятия.
- Спортна екипировка.
- Учебни помагала.
- Рекламни материали.



АТЕУ предлага редица иновации, достъпни за развиващите Адвансед Таекуон-до, като:

- Адвансед франчайз – достъп до разработен и успешен бизнес модел в обучението по Бойни изкуства.
- **Право на всеки инструктор сам да провежда изпити за технически степени по Адвансед Таекуон-до.**
- Защита на черен колан с **Blitz Black Belt** тест.
- Възможност за компенсация на години между дановете, в които практикуващият е бил забавен в миналото.
- Система за градиент и оценка на деца от четири до шест годишна възраст - **Kid Levels**.
- Повишаване в степен по време на тренировка – **Next Belt Now!**

Марио Илиев е носител на VII дан (master) по Таекуон-до (международен инструктор и съдия „Международна категория“, световен вицешампион и медалист от СП); магистър от Национална спортна академия и Академия на Министерството на вътрешните работи; републикански шампион и многократен призьор от националните първенства по бойно-полицейска подготовка; главен инструктор IV дан по „Полицейска лична защита“ с повече от 30 години спортно-педагогически стаж като старши преподавател в полицейската академия; докторант в катедра „Специална полицейска тактика“ на факултет „Полиция“ в АМВР.



Марио Илиев



Практикува бойни изкуства над 35 години; притежава майсторски степени (черен пояс) по кунг-фу (VI дан), джитт куон до (IV дан), джу-джицу (III дан), карате (I дан); съдия „Национална категория“ по джу-джицу, полицейска лична защита, кикбокс и кунг-фу.

Какво представлява синусоидалната вълна в Таекуон-до?

Синусоидалната вълна (Sine wave) в Таекуон-до е последователност от отпускане на тялото, повдигане нагоре и движение надолу в края. Тя е основен принцип при изпълнение на техниките в Таекуон-до. Въведена е от ген. Чой в началото на 80-те години на миналия век. Същността на вълната е в изпълнението на техника едновременно с вертикално движение на тялото надолу.



Основната цел на вълната е да отличава движението в Таекуон-до от движението в Карате. Допълнително свързва Таекуон-до с ориенталската философия.

Според ген. Чой, вълната дава възможност да се повиши силата при изпълнението на техниката в Таекуон-до, посредством преобразуването на потенциалната енергия (натрупана при издигането на тялото при подготовката) в кинетична (посредством движението на тялото надолу в края).



В корейската философия двата елемента са небето и земята (Чон-Джи) и са известни като Eum-Yang, а не Ин и Ян. Те често се представят като червено (небе) и синьо (земя) и заедно образуват „Таегук“ – централния символ на южнокорейския флаг.

Предимства:

- Придава автентичност на Таекуон-до.
- Повишава силата при изпълнение на техниките.

Недостатъци:

- Трудна за изучаване и прецизно изпълнение.
- Несъвместима с практическото изпълнение на определени техники.

Изисквания за цветни колани по Адвансед Таекуон-до

Изискванията за всяка степен включват практическа и теоретична част.

Практическа част – техники, които се изпълняват:

- Основни техники – атакуващи и защитни движения от зададени позиции;
 - Форми – pattern (tul) – комплекс от атакуващи или защитни действия и тактики, в точно определена последователност, срещу въображаем противник.
 - Спаринг – атакуващи и защитни движения с партньор по задание (договорен) или единоборство по определени правила (свободен):
 - Three step sparring (sambo matsogi) – договорен три стъпков спаринг – изпълнява се самостоятелно или с партньор;
 - Free sparring no contact (jayoо matsogi) – свободен спаринг без контакт;
 - Two step sparring (ibo matsogi) – договорен спаринг с две стъпки, изпълнява се с партньор;
 - One step sparring (ilbo matsogi) – едностъпков договорен спаринг.
 - Самозащита – Self defence (hosin sul) – техники за самоотбрана:
 - Grabbing and releasing – хващания и освобождавания от захвати;
 - Sweeping – подсечки;
 - Falling techniques – падания;
 - Ground techniques – техники на земята;
 - Primary defences against sticks & knife – основни техники срещу тояга и нож;
 - Специална техника – чупене на дъски със скокове.
 - Силов тест (чупене) – чупене на голям брой дъски с един удар.

Трите нива (Kid Levels) са въстпителни и необходимостта от тях е аналогична на предучилищната подготовка в детската градина за училище.

Изискванията за Kid Levels се определят от инструктора, според възрастта на детето и продължителността на занятията. Като цяло децата тренират и изпълняват базовите техники за 9-ти Гуп, без изискване за изпълнение на форми.

С въвеждането на детски степени е възможно най-малките практикуващи, поетапно да бъдат оценявани за техните умения, преди достигането на ученическите степени в Таекуон-до.

Въвеждането на предученически нива решава проблема със степените при децата, без да се налага промяна на утвърдената ученическа система за степени в Таекуон-до.



Семинар по Адвансед таекуон-до в гр. София с ГМ Лим през 2013 г.

Спаринг:

- Two step sparring (ibo matsogi).
- Free sparring (jayoo matsogi).

Самозащита:

- Falling techniques (падания).

Специална техника:

- Twimyo nopi apcha bushigi. *

Силов тест (чупене):

- Front kick;*
- Elbow strike.*

Теория:

- Международни федерации по Таекуон-до.
- Разлика между Таекуон-до и другите бойни изкуства.
- Разлика между спорт и бойно изкуство.
- Теория на силата – реакция на силата и концентрация:
 - Третият закон на Нютон гласи, че “на всяко действие (сила) съответства равно по големина и противоположно по посока противодействие”.
 - Концентрация. Прилагането на силата от удара върху най-малка повърхност от целта ще доведе до концентрация на силата.



Семинар по Адвансед таекуон-до в гр. София с ГМ Лим през 2013 г.

Спаринг:

- One step sparring (ilbo matsogi).
- Free sparring (jayoo matsogi).

Самозащита:

- Primary defences against sticks & knife (основни техники срещу тояга и нож).

Специална техника:

- Twimyo bandae dollyo chagi.*

Силов тест (чупене):

- Side piercing kick;*
- Back fist;*
- Side back strike.*

Теория:

- Хоризонтални и вертикални линии на тялото.
- Атакуващи и блокиращи повърхности.
- Команди в Таекуон-до:
 - Строй се (подравни) – Narani.
 - Внимание (готовност) – Junbi.
 - Мирно – Charyot.
 - Поклон – Kyong Ye.
 - Започни – Si jak.
 - Спри, достатъчно – Guman.
 - Свободно (разпусни) – Swiyot.
- Теория на силата – маса и скорост.



GM Lim подписва плаката по време на втория BG семинар, София, 2013 г.