



**CHEOL IN  
TAEKWONDO**  
태권도

**news**

# 알리미

**CHEOLIN KLUB TAEKWONDO WTF**

NR 3 MARZEC 2011



**S**erdecznie  
zapraszamy  
na treningi  
w klubie  
CHEOLIN.

Zajęcia prowadzi  
urodzony  
w południowoko-  
reańskim Seulu

**Cheol In Kang** (VI dan). Uczestnik  
ceremonii otwarcia i zamknięcia 24  
Igrzysk Olimpijskich w Seulu w 1988,  
jeden z wyróżnionych przez Prezesa  
MKOl Juana Antonio Samaranch.  
Certyfikowany trener i egzaminator,  
sędzia międzynarodowy Taekwondo  
WTF w Poomse a także Dyrektor  
Światowej Akademii Instruktorów  
Taekwondo na Polskę (*World Tae-  
kwondo Instructor Academy*) oraz  
Specjalny Sekretarz Międzynarodo-  
wej Rady Sportu Wojskowego  
ds. sekcji Taekwondo (*Conseil  
International du Sport Militaire*).

## CENNIK

### BIELANY

1 x w tygodniu – 100 zł  
2 x w tygodniu – 130 zł  
3 x w tygodniu – 150 zł  
Honorowane są karty Multisport  
oraz Benefit.

### SŁUŻEW

W tej lokalizacji oferujemy zniżkę  
rodzinną – 10% (np. dla rodzeństw,  
rodziców i dzieci, a także małżeństw)  
Dzieci i studenci: 1 m-c – 100 zł  
Dorośli: 1 m-c – 150 zł (2x w tygo-  
dniu), 130 zł (1 x w tygodniu)

### ŚRÓDMIEŚCIE

Wszystkie treningi odbywające się  
w Centrum Kultury Koreańskiej (CKK)  
są BEZPŁATNE.

Uwaga: Liczba miejsc jest ograniczo-  
na i obowiązują zapisy do poszcze-  
gólnych grup. Informacje dotyczące  
zapisów można znaleźć na stronie  
CKK lub kontaktując się bezpośrednio  
z CKK: Pani Bo Min Kim,  
e-mail: bmkim.ckk@gmail.com,  
tel.: (22)525 09 30/33



**CHEOL IN  
TAEKWONDO**  
태권도

## CHEOLIN - KLUB TAEKWONDO WTF

### TRENINGI:

#### BIELANY

Klub Nastula Judo Fitness Club, ul. Ogólna 9

**wtorek:** 20.30 – 22.00  
**czwartek:** 21.00 – 22.30  
**sobota:** 12.30 – 14.00

#### SŁUŻEW

Przedszkole niepubliczne, ul. Mozarta 4

**poniedziałek:** 19.30 – 20.30  
**wtorek:** 15.50 – 16.50 (dzieci)  
**środa:** 19.30 – 20.30

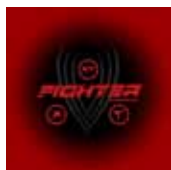
#### ŚRÓDMIEŚCIE

Centrum Kultury Koreańskiej, ul. Kruczkowskiego 8

**poniedziałek:** 17.00 – 18.30  
**piątek:** 17.00 – 18.30

[www.cheolin.pl](http://www.cheolin.pl)





## TRENINGI DLA DZIECI W KLUBIE FIGHTER PROWADZONE PRZEZ MISTRZA CHEOL IN KANGA

Od marca br. nasz Trener rozpoczął treningi w nowo powstałej sekcji Taekwondo w klubie Fighter. Klub Fighter mając na celu rozwój dyscyplin olimpijskich stawia na dzieci i młodzież, skupiając swe wysiłki na kształtowaniu przyszłych zawodników, którzy mogliby promować sztuki walki w Polsce i na świecie.

Aby to osiągnąć, do poprowadzenia sekcji Taekwondo zaangażowano Mistrza Cheol In Kanga. Mistrz ma nadzieję, iż korzystając z idealnych warunków treningowych stworzonych przez klub Fighter, uda mu się wyszkolić młodych adeptów tak by zdobywali laury na największych imprezach sportowych.

Na początek zostały utworzone 2 grupy wiekowe: 7-8 lat oraz 9-12 lat. Pod uważnym okiem Mistrza, który czuwa nad ich rozwojem fizycznym oraz mentalnym, przyszli zawodnicy mogą już od swoich pierwszych kroków i kopnięć na sportowej macie zdobywać doskonałe umiejętności techniczne w sztuce Taekwondo, a także pracować nad doskonaleniem sprawności fizycznej i koncentracji.

Zajęcia dla dzieci odbywają się w Warszawie w dzielnicy Wesoła na ul. Klimatycznej 1. Obecnie trwa nabór do poszczególnych grup.

Więcej informacji na temat klubu Fighter znajdą państwo na stronie internetowej klubu

[www.fighter.waw.pl](http://www.fighter.waw.pl)

W celu zaprezentowania sztuki walki Taekwondo najmłodszym oraz ich rodzicom Mistrz Kang przeprowadził kilka treningów wstępnych, które miały pokazać jakie elementy składają się na Taekwondo i co można osiągnąć ciężko i wytrwale trenując. Mistrz i jego zawodnicy z klubu „Cheolin”, wzięli udział także w sesji fotograficznej zorganizowanej przez klub Fighter. Efekty sesji można podziwiać w Galerii na stronie naszego klubu oraz na stronie klubu Fighter. W dalszej części prezentujemy kilka wybranych zdjęć z sesji.

ZORGANIZUJ CZAS WOLNY SWOJEMU DZIECKU  
KLUB SPORTOWY FIGHTER ZAPRASZA



태권도 柔道

# FIGHTER

WWW.FIGHTER.WAW.PL

ZAPISY OD  
**1 MARCA 2011**

<p><b>TAEKWONDO OLIMPIJSKIE</b> Mistrz Cheol In Kang wtorek i czwartek 17:30 - 18:30 (7-8 lat) 18:30 - 19:30 (9-12 lat)</p>	<p><b>INFO: 504-595-550</b> <b>ADRES ZAJĘĆ:</b> ul. Klimatyczna 1 Wesoła - Os. Stara Miłosna w budynku nowej hali sportowej</p>	<p><b>JUDO</b> Trener Wojciech Jabłoński poniedziałek i środa 17:00 - 18:00 (6-8 lat) 18:00 - 19:00 (9-12 lat)</p>
---	---	--






Zachęcamy wszystkich uczestników treningów, a także osoby spoza klubu Cheolin, do przyłączenia się do **ZESPOŁU** tworzącego naszą klubową stronę internetową oraz Newsletter'a. Czekamy na twórcze pomysły oraz sugestie dotyczące, zdjęć, filmików czy artykułów które warto byłoby przedstawić wszystkim tym, którzy o Taekwondo chcieliby dowiedzieć się czegoś więcej.

**UWAGA!**

## AEGUKGA - HYMN KOREI POŁUDNIOWEJ

Narodowy hymn Korei nosi nazwę Aegukga, co w języku koreańskim oznacza „Pieśń patriotyczną” albo „Pieśń miłującą kraj”. Powszechnie wierzy się, że tekst hymnu powstał podczas uroczystości z okazji rozpoczęcia budowy Bramy Niepodległości (została wzniesiona dla uczczenia zakończenia wojny japońsko-chińskiej i zrzucenia chińskiego protektoratu Korei) w Seulu w 1896 roku. Słowa hymnu po raz pierwszy zostały opublikowane około 1907 roku. Miały one podtrzymać na duchu naród w obliczu widma rychłej okupacji, która faktycznie rozpoczęła się w 1910 roku. Tekst zmieniał się wielokrotnie aż do osiągnięcia swojej obecnej formy.

Do czasu wyzwolenia spod japońskiej okupacji hymn często śpiewany był pod szkocką melodię ludową „Auld Lang Syne”. Dopiero w 1935 roku wybitny koreański kompozytor Ahn Eak-tay (1905-1965), skomponował nową muzykę, twierdząc, że koreański hymn narodowy nie może być śpiewany pod obcą muzykę. W tym też roku hymn ten został zatwierdzony przez Koreański Rząd Tymczasowy na uchodźstwie. Podczas, gdy emigracja koreańska śpiewała hymn z nową melodią, Koreańczycy w okupowanym kraju aż do 1945 roku używali „Auld Lang Syne”. Rząd Republiki Korei w 1948 roku oficjalnie uznał nową wersję hymnu narodowego i polecił śpiewać go w szkołach i podczas świąt państwowych.



### POSŁUCHAJ:



<http://www.youtube.com/watch?v=CceXXXubvdE&feature=related>

### TEKST ORYGINALNY:

애국가 South Korea's National Anthem

1. 동해물과 백두산이  
마르고 달도 록  
하나님이 보우하사  
우리나라만세

CHORUS)  
무궁화 삼천리  
화려강산  
대한사람대한으로  
길이 보전하세

2. 남산위에 저소나무  
철갑을 두른듯  
바람서리불변함은  
우리기상일세

3. 가을하늘 공활한데  
높고 구름 없이  
밝은 달은 우리가슴  
일편단심일세

4. 이 기상과 이 마음으로  
충성을 다하여  
괴로우나 즐거우나  
나라사랑하세

### TEKST PRZETŁUMACZONY

1. Dopóki Morze Wschodnie nie wyschnie  
i nie rozsypią się w proch skały  
Baekdusanu.  
Boże, miej zawsze w opiece nasz kraj!  
Nasz święty dom- Koreę!

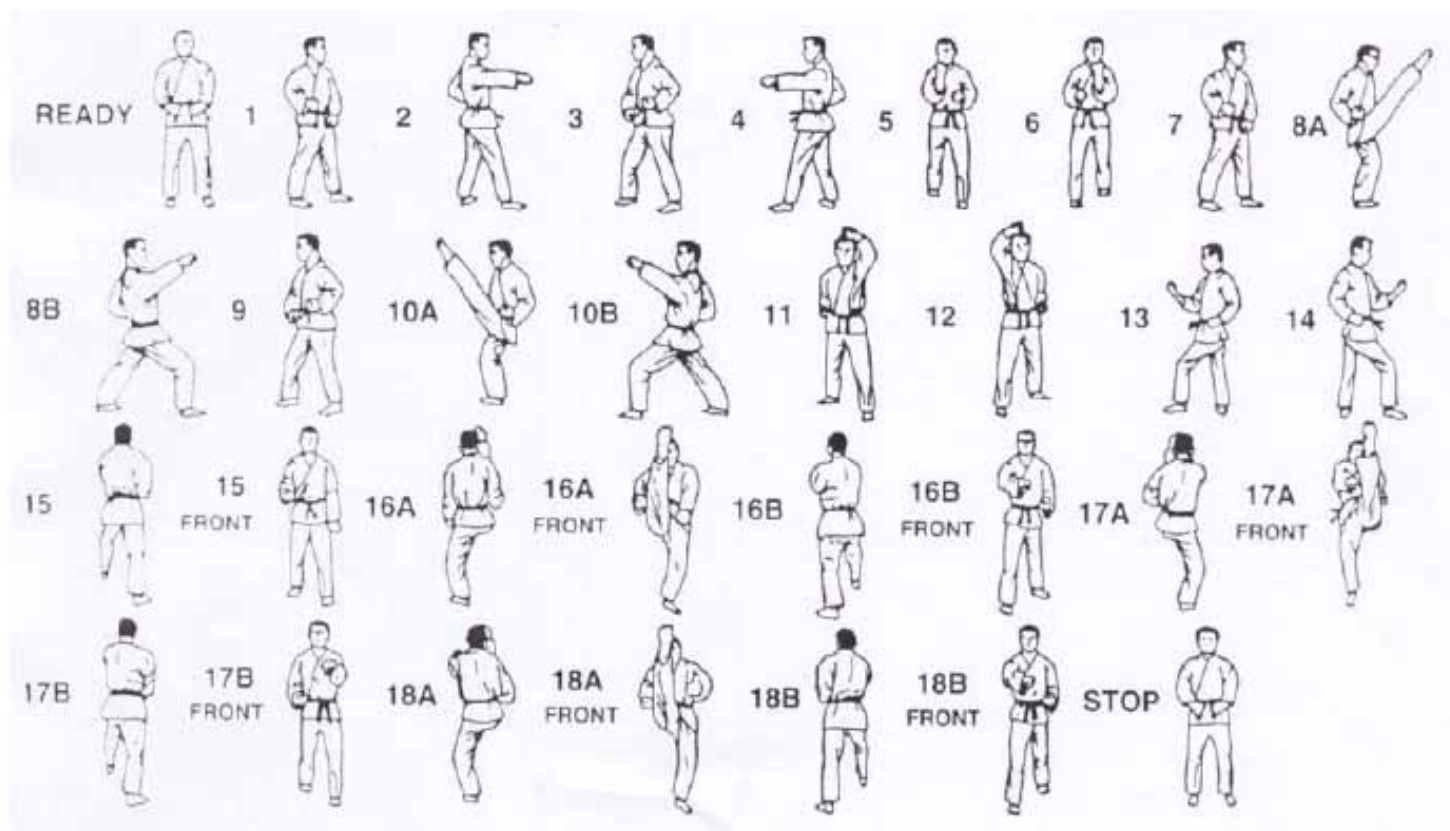
Refren  
Różo Szaronu, tysiąc-milowa  
kraja gór i rzek!  
Strzeżona przez swój naród,  
Koreo trwaj wiecznie!

2. Jak niezłomne sosny Południowej Góry,  
stojące wciąż na straży,  
drwiące z wiatru i mrozu, niech nasza  
wola się wypełni.

3. Na jesiennym, wieczornym niebie,  
kryształowym i bezchmurnym,  
bądź promienny księżycu duchem  
naszym, wytrwałym, jedynym,  
prawdziwym.

4. Z taką wolą, z takim duchem, wierni  
sercem i dłonią  
Kochajmy w smutku czy radości  
naszą umiłowaną ojczyznę.

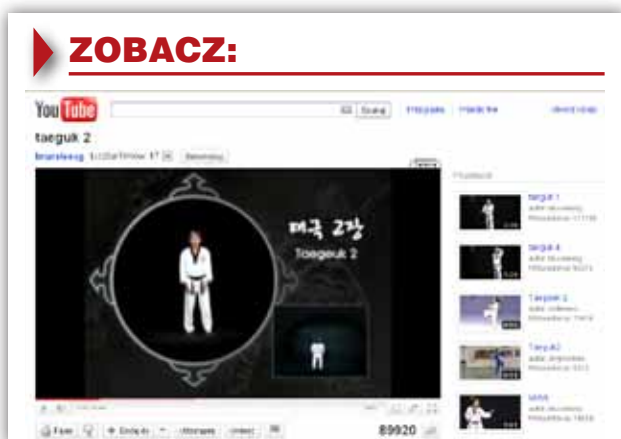
Źródło: [www.korea-online.pl](http://www.korea-online.pl)



## TAEGUK I JANG

Podobnie jak w Taeguk II Jang (pierwszy układ patrz Newsletter nr1/2) drugie poomsae także zawiera podstawowe techniki i pozycje. Jego znajomość i poprawne wykonanie jest niezbędnym warunkiem zdania na poziom 7 kup, czyli na żółty pas z zieloną belką.

Układ ten symbolizuje radość. Każdy człowiek o radosnym i pogodnym nastroju posiada spokój ducha oraz równowagę wewnętrzną, dzięki czemu może wykonywać wszystkie ruchy w drugim układzie w sposób spokojny i silny. Układ ten zawiera 18 ruchów, 5 kopnięć, 7 uderzeń, 1 okrzyk.



### POZYCJA

### WYKONYWANE RUCHY

1. Ap seogi	Arae Makki
2. Ap koobi	Momtong Bandoe Jireugi
3. Ap seogi	Arae Makki
4. Ap koobi	Momtong Bandoe Jireugi
5. Ap seogi	Palmok Momtong Makki
6. Ap seogi	Palmok Momtong Makki
7. Ap seogi	Arae Makki
8a. Ap Chagi	
8b. Ap koobi	Eolgool Bandoe Jireugi
9. Ap seogi	Arae Makki
10a. Ap Chagi	
10b. Ap koobi	Eolgool Bandoe Jireugi
11. Ap seogi	Eolgool Makki
12. Ap seogi	Eolgool Makki
13. Ap seogi	Palmok Momtong Makki
14. Ap seogi	Palmok Momtong Makki
15. Ap seogi	Arae Makki
16a. Ap Chagi	
16b. Ap seogi	Momtong Bandoe Jireugi
17a. Ap Chagi	
17b. Ap seogi	Momtong Bandoe Jireugi
18a. Ap Chagi	
18b. Ap seogi	Momtong Bandoe Jireugi KI-UP (okrzyk)

(Źródło: Dariusz Nowicki, Kyong Myong Lee „Taekwondo. Sport olimpijski i sztuka samoobrony”, Almapress)

## DOBOK

Na trening taekwondo wkłada się tradycyjny koreański ubiór o nazwie dobok. Wyraz składa się z dwóch elementów: do – oznaczającego drogę oraz bok – ubranie. Wygląd oraz krój doboku jest zbliżony do strojów z innych sztuk walki, typu judo czy karate. Kolor doboku też ma znaczenie. Biały kolor symbolizuje czystość umysłu oraz skromność osoby, która ten strój nosi.

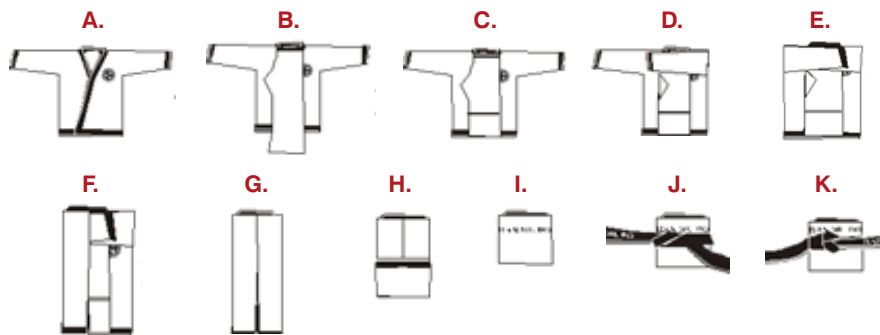
Typowy dobok składa się z długich spodni z szerokimi nogawkami oraz bluzy z długimi rękawami z kołnierzem typu V. Obie części stroju łączy pas, którego kolor odzwierciedla poziom zaawansowania osoby trenującej. Dzisiaj można kupić dobok w wielu kolorach, poczynając od najpopularniejszego białego, po czarny, czerwony, czy niebieski. Wraz z rozwojem taekwondo zmieniły się także materiały, z których szyje się doboki. Dostępne są modele bawełniane oraz najnowsze doboki z domieszką poliestru, który ma poprawić właściwości doboku.

Dokładne pochodzenie i data powstania doboku nie jest znana, ubiór ten ewoluował wraz z powstawaniem wschodnich sztuk walk. Światowa Federacja Taekwondo (WTF) aż do dziś wydaje wytyczne związane z ubiorem dopuszczalnym na zawodach. Dobok od zawsze był i będzie nieodłącznym elementem taekwondo. Dla ćwiczących jest to znak dumy oraz pewności siebie, dlatego należy o dobok dbać oraz utrzymywać go w czystości. Dobok symbolizuje dziedzictwo oraz tradycje taekwondo.



## TRADYCYJNE SKŁADANIE DOBOKU

- A. rozkładamy bluzę doboku
- B. kładziemy na niej spodnie złożone na pół wzdłuż nogawki
- C. składamy spodnie w 1/3 długości w stronę góry bluzy
- D. składamy lewy rękaw bluzy do środka
- E. składamy prawy rękaw bluzy do środka
- F. składamy lewą stronę całości wzdłuż do środka
- G. składamy prawą stronę całości wzdłuż do środka
- H. powstały prostokąt składamy w 1/3 długości
- I. a później na pół
- J. zgrabny kwadrat przewiązujemy pasem
- K. i mamy poprawnie złożony dobok.



**Dla wszystkich Stałych Klubowiczów\* KS CHEOL IN zniżka 10% na sprzęt do taekwondo w sklepie NAERYO.PL**

Sklep ten oferuje produkty najwyższej jakości znanych marek, jak Nike czy Adidas, które wraz z rozwojem naszej dyscypliny olimpijskiej produkują sprzęt dla najlepszych sportowców, tak aby zapewnić maksymalny komfort zwykłym ćwiczącym oraz profesjonalnym zawodnikom.

Wejdz na stronę i przekonaj się, czym różnią się poszczególne produkty i dlaczego są wyjątkowe (dobok nie przykleja się do ciała, doskonale wchłania pot, zapewnia idealny komfort i ma wiele innych cech, które każdy ćwiczący z pewnością doceni).



### OFERTA Z RABATEM OBEJMUJE:

- Doboki
- Buty
- Ochraniacze
- Pasy
- Akcesoria treningowe

\* Stali Klubowicze - są to osoby regularnie uczęszczające na treningi w Klubie Sportowym Cheol In oraz regularnie opłacające składki członkowskie.





## III MISTRZOSTWA POLSKI POOMSAE W TAEKWONDO OLIMPIJSKIM

W dniach 18-19 marca w Łowiczu spotkali się najlepsi Technicy w kraju. Rywalizowano w wielu kategoriach wiekowych oraz w efektownych układach wykonywanych synchronicznie przez 2 lub 3 zawodników. Nasz mistrz **Cheol In Kang** był sędzią głównym zawodów organizowanych już po raz drugi przez **Łowicką Akademię Sportu**. Zawody odbyły się dzięki wielkiemu zaangażowaniu ze strony trenera łowickiego klubu p. **Kamila Sobola**, któremu gratulujemy bardzo dobrej organizacji zawodów i z niecierpliwością czekamy na następną edycję. Wrz z odbywającymi się zawodami, odbyły się Dni kultury koreańskiej zorganizowane przez Centrum Kultury Koreańskiej w Warszawie. Patronat honorowy nad oboma wydarzeniami objął pan Soo Myeong Lee, Dyrektor Centrum Kultury Republiki Korei. Mieszkańcy Łowicza oraz wszyscy przyjezdni widzowie oraz zawodnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę o kulturze koreańskiej. Można było podziwiać tradycyjne ludowe stroje, zdjęcia czy też otrzymać swoje imię wykaligrafowane w języku koreańskim.

W tegorocznej edycji zawodów w układach formalnych nasz Klub nie wziął udziału. Mimo braku startujących zawodników, kilka osób wybrało się do Łowicza by obserwować zmagania na macie. Wszyscy jednogłośnie podkreślają dobrą organizację oraz atmosferę panującą na zawodach.

Od strony sportowej zawody stały na średnim poziomie, wielu zawodników popełniało podstawowe błędy techniczne, co miało swe odzwierciedlenie w osiąganych notach. Według naszego mistrza który już po raz drugi

z rzędu był sędzią na zawodach w Łowiczu, poziom i wyszkolenie techniczne jedynie nieznacznie poprawiło się od ubiegłego roku. Kilku zawodników jednak wykazało się bardzo wysokimi umiejętnościami technicznymi.



# Zacznij biegać!



Co to jest kondycja fizyczna? Fizyczny stan samopoczucia, który pozwala na energiczne wykonywanie codziennych czynności, zmniejsza ryzyko występowania problemów zdrowotnych związanych z brakiem aktywności fizycznej i stanowi podstawę do udziału w różnych zajęciach fizycznych". Cztery podstawowe składniki kondycji fizycznej:

- sprawność krążeniowo-oddechowa (zdolność serca do pompowania krwi oraz dostarczania organizmowi tlenu),
- sprawność mięśniowa: siła i wytrzymałość mięśni,
- gibkość: możliwość swobodnego ruszania stawami bez uczucia bólu,
- masa ciała.

Jak oceniasz swoją kondycję? Aby dowiedzieć się na ile jesteśmy sprawni, należy przeprowadzić testy dla poszczególnych składników kondycji wymienionych powyżej. Uzyskane wyniki odnieść do średnich wyników z danego zakresu wieku, aby w sposób przybliżony móc określić swoją kondycję fizyczną.

## JAK ZACZAĆ?

16 kwietnia (sobota) o 09:30 zapraszamy naszych klubowiczów oraz wszystkich chętnych do przybycia na trening biegowy. Zajęcia odbędą się na boisku szkolnym przy szkole podstawowej Nr 65 Im. Władysława Orkana przy ulicy Mściłowskiej 1 w Warszawie na Żoliborzu. Czas trwania około 1,5 h Co zabrać ze sobą? Wygodny strój do biegania, wodę i zegarek! Dojazd autobusami nr: 157, 181, 185 na przystanek Marymont-Potok, Metro: Marymont + 7 min pieszo.

## POMOŻEMY:

- Określić twój punkt wyjścia (stan kondycji fizycznej na podstawie prostych testów).
- Wyznaczyć rozsądne, ale ambitne cele treningowe.
- Poprawić technikę biegania.
- Zaplanować prosty program treningowy oraz ćwiczenia.
- Znaleźć powód by biegać – jak nie stracić motywacji oraz jak ważne jest wsparcie grupy.

## NASZ TRENER:

Osobą, która poświęci nam swój czas oraz podzieli się fachową wiedzą, jest były reprezentant Polski w biegach na orientację, sportowiec z wieloletnim doświadczeniem, zarówno w biegach na orientację jak i przełajowych. Mamy nadzieję, iż utworzy się zgrana grupa, dla której będziemy mogli organizować comiesięczne spotkania, w celu konsultacji z ekspertem lub po prostu spotkania się w miłej atmosferze na świeżym powietrzu. Serdecznie zapraszamy i zachęcamy do uczestnictwa w treningu.

## A DLACZEGO BIEGANIE?

Wystarczy włożyć buty, nie trzeba specjalnych sprzętów ani przyborów treningowych jak przy pływaniu czy jeździe na rowerze. Jest to najbardziej efektywny sposób na spalanie kalorii. Podczas biegu pracuje większość mięśni. Wystarczy 3x w tygodniu biegać przez 30 min, aby poprawić w znaczący sposób kondycję fizyczną.



# Odddech

## i jego znaczenie w sztukach walk

Jak oddychać – każdy wie! Przychodzimy na świat. Łapiemy pierwszy haust powietrza i... już umiemy! Wdech i wydech. Raz po raz. Minuta po minucie. Automatycznie. Bez zastanawiania się. Bez konieczności nauki. To oczywiście - inaczej nasze życie bardzo szybko by się skończyło. Nieświadomy oddech jest jednak bardzo mało wydajny. Z oddychaniem jest tak, jak np. z pływaniem – jeśli znamy technikę i ćwiczymy, to z łatwością prześcigniemy osobę dziko wymachującą rękami i nogami na torze obok nas.

Techniki oddechowe są obecne w każdej sztuce walki. Czemu? Starożytni Chińczycy twierdzili (a opinii starożytnych Chińczyków pominąć nie sposób :D), że oddech jest pomostem łączącym naszą świadomość z nieświadomością. Od wieków był on wykorzystywany do poznawania ciała i umysłu, a przemyślany i rozsądny trening oddechu pomagał osiągnąć mistrzostwo w wielu dziedzinach życia. W mitologii ilością oddechów mierzone długość życia człowieka.

Na płaszczyźnie czysto fizycznej prawidłowe oddychanie wspiera rozwój wytrzymałości i siły organizmu oraz pozwala lepiej wykorzystać energię. Istnieje wiele sposobów poprawnego oddychania oraz wiele zastosowań różnych technik oddechowych i ćwiczeń. Najważniejsze jest, aby nie wstrzymywać oddechu, mieć regularny wzór wdechu i wydechu, a w celach treningowych wybrać konkretną metodę, niezależnie od tego, na którą się zdecydujemy.

W taekwondo oddech jest jednym z głównych elementów teorii siły (Him Ui Woll). Zgodnie z tą teorią siła technik

taekwondo pochodzi z sześciu elementów:

1. Siła reakcji - Bandong Ryok
2. Koncentracja - Jip Joong
3. Równowaga - Kyun Hyung:
4. Kontrola oddechu - Hohup Jojul
5. Masa - Zilyang
6. Szybkość - Sokdo

Stać kontrola oddechu jest nie tylko warunkiem osiągnięcia wytrzymałości czy szybkości, ale również umożliwia przyjęcie uderzenia oraz wytworzenie siły do zadania ciosu. Przerwanie, zatrzymanie wydechu w chwili skoncentrowanego uderzenia chroni przed utratą przytomności czy silnym bólem. Nie wdychamy powietrza w momencie przyjmowania czy zadawania uderzenia. Ostry wydech w momencie zadawania czy przyjmowania ciosu pozwala skoncentrować maksymalną moc, a powolne wdychanie pomaga przygotować następny ruch.

Krótkie okrzyki wydawane w czasie walki (kihap) są właśnie techniką oddechową, która pozwala nam wyzwoić większą siłę w czasie uderzenia. Oczywiście mają również wiele innych zastosowań, jak np. wystraszenie czy zaskoczenie przeciwnika. Podczas treningu warto poważnie potraktować tę, wydawałoby się, bardzo prostą technikę. Jeśli w samym wydawaniu okrzyków przeszkadzają nam emocjonalne bariery (co o nas pomyślą inni, jak śmiesznie musimy wyglądać z boku etc), to ignorowanie tych myśli i ćwiczenie kihapu sprawi, że znacznie wzrośnie nasza psychiczna siła i zdecydowanie w walce.

## NO DOBRZE, ALE JAK TO ZROBIĆ?

Istnieje wiele ćwiczeń oddechowych, niektóre są proste i można się ich nauczyć natychmiast, podczas gdy inne wymagają lat praktyki. Oto kolejne kroki w nauce podstawowych technik oddechowych przydatnych w sztukach walk. Przy wykonywaniu każdego z ćwiczeń ważne jest utrzymanie prostego kręgosłupa. Najbardziej prawidłowe są pozycje, w których nasze ciało nie jest ani zbyt napięte ani sflaczałe, a kręgosłup ułożony jest prostopadle do ziemi, np. pozycja siedzenia po turecku. Możemy też siedzieć na krześle, jeśli tak będzie nam wygodniej. Ważne jest, aby pozycja była komfortowa i pozwoliła nam na skupienie się na ćwiczeniu.

### KROK 1

Technika uważnego oddychania ma na celu uświadomienie sobie naturalnego rytmu oddechu. Celem i istotą tej techniki nie jest kontrolowanie oddechu, lecz obserwowanie go jako funkcji ciała. Technikę tę wykonuje się poprzez skoncentrowanie uwagi na odczuciach pojawiających się podczas oddychania. Oddychamy, cały czas obserwując jak powietrze wchodzi przez nasze nozdrza, przepływa przez gardło, wypełnia płuca, brzuch, a następnie uchodzi z ciała.

Ta podstawowa technika ma bardzo wiele zastosowań nie tylko w sportach. Adeptci buddyjskiej medytacji do tej pory rozpoczynają naukę od pracy nad oddechem. Japończycy, dzięki ćwiczeniom medytacyjnym wiodącym do stanu Zen, „stają w miejscu, w którym można znaleźć Absolut”, doświadczają absolutnego tu i teraz”.

### KROK 2

Część ćwiczących oddycha szczytami płuc, dlatego kolejnym krokiem jest przypomnienie sobie oddechu przeponowego (torem przeponowym). Oddychanie brzuszne (przeponowe) jest łatwe do nauczenia i trudno je źle wykonywać. Oddychanie przeponowe ma na celu pełne wykorzystanie pojemności naszych płuc oraz rozszerzenie ich objętości. W normalnym oddychaniu brzuszным brzuch rozszerza się podczas wdechu, a wycofuje się podczas wydechu. Biorąc wdech przez nos wypełnij płuca od dołu do góry, poprzez rozepchnięcie brzucha. Delikatnie rozpychaj mięśnie przepony w dół i na zewnątrz. Poczuj, jak powietrze wypełnia niższe obszary płuc. Umysł powinien być skupiony na rozszerzeniu brzucha, tak aby powietrze mogło „napłynąć” do brzucha, niczym woda napełniająca worek. Kiedy płuca napełnią się całkowicie, zatrzymaj powietrze na ułamek sekundy, a następnie przez powolne przyciągnięcie mięśni brzucha w stronę ciała wypchnij” powietrze z wydechem. Powtórz ćwiczenie dziesięć razy. Język powinien być przyklejony do podniebienia.

Możesz się ułożyć wygodnie na podłodze, a następnie położyć rękę na brzuchu, żeby zrozumieć, jak się powinno prawidłowo oddychać. Oddychając przez półotwarte usta poczujesz, jak brzuch się unosi w naturalny sposób. Możesz też położyć jakąś grubą książkę na brzuchu, aby móc obserwować jej ruch.

Oddychania przeponowego uczą się kobiety w ciąży oraz śpiewacy. Bardzo dobre, szczegółowe instrukcje i różnorodne ćwiczenia pozwalające na szybkie wyćwiczenie przepony

można znaleźć na stronach internetowych poświęconych właśnie śpiewowi.

### KROK 3

Odwrócone oddychanie brzuszne jest znacznie trudniejsze niż proste” oddychanie przeponowe. Odwraca ono naturalny przepływ oddechu. Ten typ oddychania pozwala łatwo gromadzić energię i rozwija wewnętrzny system energetyczny. Normalne oddychanie brzuszne rozluźnia, a oddychanie odwrotne czyni człowieka napiętym, podekscytowanym, gotowym do uwolnienia energii.

Zrób wdech przez nos, powoli kierując brzuch do środka ciała i w górę. Gdy robisz wdech, powoli zaciśnij mięśnie krocza. Jest to obszar między odbytem i dolną kręwą kości łonowej. W języku chińskim centralny punkt krocza nazywa się huiyin i jest centralnym punktem tej techniki. Kiedy płuca są pełne, rozluźnij huiyin i poprowadź brzuch w dół i na zewnątrz. Powtórz tę czynność dziesięć razy.

A praktyczne zastosowanie? Spróbuj przeprowadzić prosty eksperyment. Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą oprzyj o ścianę, jakbyś chciał ją odepchnąć. Zrób głęboki wdech, a podczas wydechu pchaj ścianę. Przekonasz się, że kiedy próbujesz pchać z całej siły, automatycznie przechodzisz na oddychanie odwrotne. Technika ta jest szeroko stosowana podczas zawodów w podnoszeniu ciężarów. Zawodnicy często zakładają szerokie pasy, aby wspomóc brzuch i zwiększyć energię.

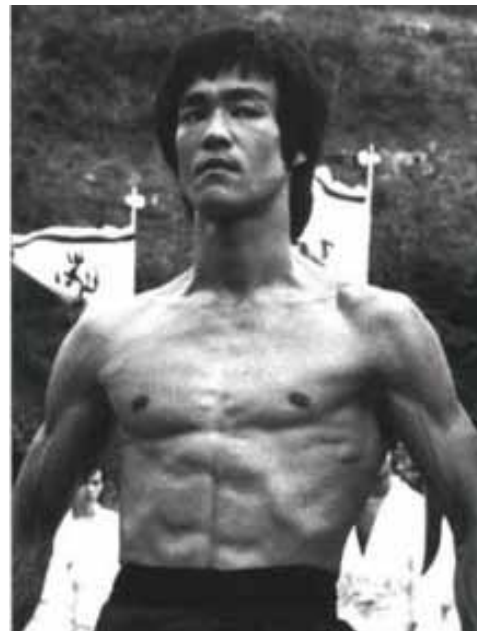
Nauka tego sposobu oddychania jest trudniejsza i wymaga wcześniejszego opanowania oddychania przeponowego oraz umiejętności kontroli mięśni brzucha i podbrzusza.

### KROK 4

Dyszenie przez nos jest idealnym sposobem na błyskawiczny zastrzyk energii lub uwolnienie się od stresu. Udawaj, że wysmarkujesz coś z nosa przez gwałtowny wydech powietrza przez nozdrza, po czym zaraz równie ostro zassij powietrze przez nos. Powtórz ten proces szybko dziesięć razy. Po jakimś czasie możesz zwiększyć liczbę powtórzeń.

### CO Z TEGO ZAPAMIĘTAĆ?

Samo wstrzymywanie oddechu prawdopodobnie nie zapewni nam wielkiego rozwoju. Zamiast tego - po prostu oddychaj!



Ćwiczenia oddechowe były stałym i bardzo ważnym elementem treningów Bruce'a Lee.

## CIEKAWY LINKI

### Oddychanie w Hapkido

<http://koreanhapkidofederation.wordpress.com/2009/10/29/hapkido-ki-breathing/>

### Psychologia walki a oddech

<http://combatsportpsychology.blogspot.com/2009/07/power-of-breathing.html>  
<http://www.livestrong.com/article/104070-breathing-techniques-fighting/#ixzz1Dx73vFiy>

### Oddech w treningu taekwondo

<http://www.taekwondo-training.com/education/taekwondo-breathing-control>

### Techniki oddechowe dla bokserów

<http://www.livestrong.com/article/331189-boxing-breathing-technique/>  
<http://www.nikko-taichi.pl/czytelnia/Oddech.html>

## LINKI WARTY UWAGI:

<http://pl.korean-culture.org>

**Centrum Kultury Koreańskiej**



<http://papercogitations.wordpress.com>



**Blog** poświęcony Korei Południowej

<http://www.olimpijski.pl>

**Polski Komitet Olimpijski**



<http://traditionaltaekwondo.blogspot.com>



**Blog** dotyczący Taekwondo [ENG]

<http://www.naeryo.pl>

**Sklep Internetowy sprzęt sportowy do Taekwondo**



<http://www.youtube.com/user/CheolinKlubTaekwondo>



**YouTube** kanał filmowy Klubu Cheolin

[http://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/lublin\\_kurs\\_instruktora\\_taeqwondo\\_olimpijskiego.htm](http://www.kursyinstruktorskie.edu.pl/lublin_kurs_instruktora_taeqwondo_olimpijskiego.htm)

**Polska Akademia Sportu (PAS)**  
kurs instruktorski specjalizacja Taekwondo Olimpijskie



facebook – cheolin



codziennie nowe ciekawe linki i wypowiedzi dodawane przez naszych klubowiczów