

Esperamos que aproveitem bem os conteúdos aqui escritos e sem dúvida essa será uma ótima fonte de pesquisa. Os conteúdos foram extraídos de vários livros.

## **INTRODUÇÃO:**

Existe uma diferença fundamental - para a qual geralmente não se dá a devida importância - entre a arte marcial e uma simples briga, uma diferença que não tem qualquer relação com a eficácia ou com a técnica: todas as artes marciais fazem parte originalmente de um sistema completo de aprendizagem, cujo derradeiro objetivo consiste em transformar radicalmente a própria existência do praticante. Embora com muita frequência se ignorem, subvalorizem -se ou se menosprezem por inteiro estas raízes, a dimensão espiritual constitui a essência das artes marciais.

Em todas as culturas, existe uma tradição marcial que em geral está, de alguma forma, ligada ao desenvolvimento espiritual (os gregos incluíam a luta em seus Jogos Olímpicos e a figura do herói vencendo um monstro, um demônio ou um rei impiedoso é um dos arquétipos principais da mitologia). Foi, todavia no Oriente onde a prática destas artes atingiu os mais elevados níveis e também sua maior evolução. Acredita -se que as artes marciais tenham começado a ser praticadas na Índia (embora seja muito pouco o que sabemos sobre esta longínqua primeira etapa) e tenham se difundido posteriormente (como o budismo) chegando a China. Ali encontraram uma terra perfeitamente propícia: a atitude pragmática do povo chinês e o taoísmo, religião mística que ressalta a importância de profusão de técnicas de combate estreitamente relacionadas com as escolas de formação espiritual. Dali, as artes marciais, tanto como no seu aspecto físico, quanto

espiritual, estenderam -se a outras regiões: Mongólia, Indonésia, Java, Filipinas, Coréia, Okinawa e Japão; desta forma, misturaram -se com sistemas marciais e religiosos dos habitantes autóctones de cada região, dando lugar a outras práticas novas e originais.

A partir do ano de 1900 aproximadamente, as artes marciais começaram a se infiltrar -se pela Europa e América do Norte. Primeiro, chegou, procedente do Japão, o Judô, a partir da II Guerra Mundial deram -se a conhecer muitas outras formas, porque se tornava cada vez mais fácil ter acesso às tradições secretas (ainda que, com frequência, se tratasse de versões dulcificadas), ao mesmo tempo em que aumentava o interesse pela cultura e pela sabedoria orientais.

Ainda foi possível surgirem novas formas a partir daquela imigração relativamente recente. O Jeet Kune Do, de Bruce Lee, foi muito influenciado pelo boxe, pela luta greco -romana, ou simplesmente luta, e pela esgrima do Ocidente; esta técnica oferece uma imagem muito própria do século XX, posto que menospreze tradições estéreis e insiste na eficácia, na economia de meios e na efetividade prática. Os métodos psico terapêuticos e educativos do Ocidente experimentaram também uma integração similar, tendo -se incrementado enormemente o número de técnicas de desenvolvimento pessoal e de autoconhecimento.

Para entender corretamente o que são as artes marciais, é necessário considerar não apenas o aspecto técnico, mas também o psicológico e o metafísico. É fundamental, sobretudo entender como uma atividade física - ao que parece estreitamente ligada ao campo do esporte, como o boxe ou a luta - pode estar vinculada a temas como a transformação psico -espiritual e a natureza da realidade.

## HISTÓRIA DO TAEKWONDO

O Taekwondo surgiu aproximadamente há 2500 anos , originário do aprimoramento de várias lutas praticadas nos reinos coreanos, como o Soo Bak, So Bak Hee, Tae Kyon, e o utros.

A Coréia era dividida em três reinos: Koguryo, BaeK -Je e o menor deles, Sila. Este último sofria constantemente invasões e saques dos outros reinos. Foi então, que jovens aristocratas e militares reuniram -se e formaram uma tropa, para defenderem -se dos invasores, a qual deu o nome de Hwarang Do.

Seu código de honra era:

- \* Obediência ao Rej;
- \* Respeito aos pais;
- \* Lealdade para com os amigos;
- \* Nunca recuar ante o inimigo;
- \* Somente matar quando não houver alternativa.

A partir dai aprimoraram -se no uso do arco e flecha, da lança e da espada, acrescentando ainda o uso dos pés e das mãos como forma de lutar (Tae Kyon), como também a disciplina mental, tornando -os quase invencíveis.

Com a adoção da força física aliada a força men tal, o reino de Sila conseguiu unificar os demais, surgindo dessa união o que conhecemos hoje por Coréia.

Por volta de 1909 a 1945 a Coréia foi dividida e ocupada pelos japoneses. Durante esse período os invasores proibiram a prática do Tae Kyon, enquanto o Karatê era difundido pela Coréia e pelo mundo inteiro, ganhando projeção e popularidade

como arte marcial praticada nos países do Oriente.

Após a retirada dos japoneses, em 1945, a Coréia voltou a praticar a arte marcial de sua preferência.

Dez anos depois da Guerra de 1955, o General Choi Hong Hee conseguiu unificar as várias escolas existentes mudando o nome da arte marcial para Tae Soo Do, mas logo em seguida foi adotado o nome definitivo de Taekwondo, oficializado em 1971, na República da Coréia.

Em Junho de 1970 foram enviados ao Brasil para difundir e implantar o Taekwondo, o General Choi Hong Hee e o Grão Mestre Sang Min Cho, 8º Dan. Este último fundou a primeira academia no Brasil, a atual academia Liberdade em São Paulo. Houve várias dificuldades como: o idioma Português, a forma verbal de comunicação, e os hábitos e costumes do povo brasileiro. Entretanto as dificuldades foram superadas em tempo rápido muito antes do previsto.

Depois chegaram outros mestres :

- \* Woo Jae Lee - para os cariocas;
- \* Chang Seun Lim - para os mineiros;
- \* Jung Do Lim - para os baianos;
- \* Soon Myong Choi - para os brasilienses;
- \* Ju lol Oh - para os pernambucanos;
- \* Te Bo Lee - para os gaúchos;
- \* Hong Soon Kang - para os paranaenses;
- \* Sung Jang Hong - para os capixabas.

Após três anos da fundação da primeira academia, foi realizado o 1º Torneio Brasileiro de Taekwondo, no Ginásio do Pacaembu, na cidade de São Paulo.

Em 1974 foi criado um departamento especial de Taekwondo, na Confederação Brasileira de Pugilismo. Naquela época já eram conhecidos estilos internacionais como:

- WTF (World Taekwondo Federation);
- ITF (International Taekwondo Federation);
- STF (Songahm Taekwondo Federation);
- ITS (International Taekwondo Society).

## **FUNDAMENTOS DO TAEKWONDO**

A palavra TAEKWONDO significa literalmente "Caminho dos pés e das mãos".

O ser humano nunca se satisfaz em apenas sobreviver, deseja sempre viver bem e com saúde. É exatamente nisso que se baseiam os fundamentos do Taekwondo, o perfeito equilíbrio do físico e da mente com o propósito de acrescentar a confiança plena na realização de qualquer tarefa, capacidade de liderança e respeito ao próximo.

Assim todo aquele que pratica o Taekwondo consegue adquirir o desenvolvimento físico do seu corpo, que o faz mais seguro de si mesmo, e a disciplina mental, que o torna muito mais equilibrado transformando-o em pessoa com auto espírito confiante, generoso, justo, humilde e líder.

O objetivo principal do Taekwondo é formar seres humanos respeitados em todos os sentidos, desenvolver a inteligência, fortalecer o espírito, garantir boa saúde física e mental, e assim tornar -se um cidadão consciente de seus deveres para com a família, seus concidadãos e seu país.

Assim cada praticante de Taekwondo vai polindo seu caráter por uma pura filosofia de respeito e preservação da vida, e não mais se curvará frente a qualquer dificuldade que surgir, por mais difícil que seja. Por ser ela uma pessoa preparada física e mentalmente, para superar qualquer obstáculo que surgir em sua vida, isto é, formar cidadãos que tenham dignidade e respeito, como também afastar o praticante deste esporte dos vícios como drogas, fumo e álcool.

Se ao treinar ou praticar o Taekwondo não tivermos objetivos bem definidos, será como ter apenas uma força sem justiça, que é a violência e a maldade.

## **TAEKWONDO**

- É a arte marcial que usa os pés e as mãos com a mesma eficiência.
- Significa o caminho dos pés e das mãos.
- TAE - Pés      KWON - Mãos      DO – Caminho
- Nasceu na Coreia, cidade de Sila.
- Aproximadamente 2500 anos atrás.
- O antigo nome é Tae Kyon

## **HWARANG DO.**

- Grupo de guerreiros que realizavam treinamentos físico -espirituais, com o objetivo de unificar a Coréia.
- Significa o Caminho do Guerreiro.
- Tendo como Espírito do HWARANG o seguinte :
  - \* Obediência ao Rei;
  - \* Respeito aos pais ;
  - \* Lealdade para com os amigos;
  - \* Nunca recuar ante o inimigo;
  - \* Somente matar quando não houver alternativa

## **JWA WOOHYANG WOO**

- Estilo que praticamos, significa CARA A CARA ou FRENTE A FRENTE.

## **JTF e FBTJ.**

- JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION.
- FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JWA WOOHYANG WOO

Presidente e fundador do estilo JTF.

- Grão Mestre Clóvis Nunes Ribeiro, Faixa Preta 9 ° Dan.

Juramento o "ESPÍRITO DO HWARANG"

\* Início de aula:

PRATICAREI SENHOR COM:

- RESPEITO
- LEALDADE
- HARMONIA
- DISCIPLINA e
- DEDICAÇÃO
- ... SENHOR!

\* Final de aula:

VIVEREI SENHOR COM:

- HONRA
- CORTESIA
- CORAGEM
- INTEGRIDADE e
- AUTOCONTROLE
- ... SENHOR!

### **Nossas graduações.**

- 10º GUB - FAIXA BRANCA
- 9º GUB - FAIXA CINZA
- 8º GUB - FAIXA AMARELA
- 7º GUB - FAIXA LARANJA
- 6º GUB - FAIXA VERDE
- 5º GUB - FAIXA ROXA
- 4º GUB - FAIXA AZUL
- 3º GUB - FAIXA MARROM
- 2º GUB - FAIXA VERMELHA
- 1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA
- 1º AO 3º DAN - FAIXA PRETA
- 4º AO 6º DAN - FAIXA PRETA MESTRES
- 7º AO 10º DAN - FAIXA PRETA GRÃO MESTRES
- INSTRUTORES EM TREINAMENTO E CERTIFICADO

### **PROGRAMA AR - BÁSICO.....**

- Início - pureza: Um iniciante ingressa no Taekwondo sem possuir um conhecimento profundo.

- Terra - riqueza: Uma terra rica e fértil já começa a aprender os conhecimentos básicos do Taekwondo.

NÍVEL 1 - FAIXA BRANCA - 10º GUB

- Nome: POOMSAE HANAH (Fórmula número 1)

NÍVEL 2 - FAIXA CINZA - 9º GUB

- Nome: POOMSAE TULH (Fórmula número 2)

NÍVEL 3 - FAIXA AMARELA - 8º GUB

- Nome: POOMSAE SÊT (Fórmula número 3)

## **PROGRAMA TERRA - INTERMEDIÁRIO .....**

- Planta - vida: A planta da terra rica e fértil começa a demonstrar resultados: vida e crescimento. Etapa do amplo conhecimento e da técnica.

NÍVEL 4 - FAIXA LARANJA - 7º GUB

- Nome: POOMSAE NÊT (Fórmula número 4)

NÍVEL 5 - FAIXA VERDE - 6º GUB

- Nome: POOMSAE TASOT (Fórmula número 5)

NÍVEL 6 - FAIXA ROXA - 5º GUB

- Nome: POOMSAE BAN (Fórmula do Meio Livre)

## **PROGRAMA ÁGUA – AVANÇADO.....**

- Céu - Liberdade: Amplo conhecimento do solo em que a planta vai em direção ao céu. Aperfeiçoa seu conhecimento com a liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade, as técnicas superiores.

NÍVEL 7 - FAIXA AZUL - 4º GUB

- Nome: POOMSAE DO (Fórmula do Caminho)

NÍVEL 8 - FAIXA MARROM - 3º GUB

- Nome: POOMSAE SAN (Fórmula da Montanha)

NÍVEL 9 - FAIXA VERMELHA - 2º GUB

- Nome: POOMSAE AHM (Fórmula do Templo)

## **PROGRAMA FOGO - ESPECIAL .....**

- Sol - Perigo: O sol é o responsável pela vida no universo. Os conhecimentos aqui adquiridos e aperfeiçoados representam uma parte da academia. Uma fase, portanto, de perigo, em que seus atos e comportamentos devem ser cuidadosamente observados.

PROGRAMA FAIXA PRETA

1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA

- Nome: POOMSAE HWARANG (Fórmula do Guerreiro)

PROGRAMA AÇÃO (AUXILIAR DE INSTRUÇÃO)

1º GUB - FAIXA VERMELHA E PRETA

- Nome: POOMSAE HWARANG (Fórmula do Guerreiro)

- COLARINHO VERMELHO - Auxiliar de Instrutor

**FAIXAS PRETA .....**

- Dignidade: Nesta fase o praticante aprofunda seus conhecimentos com estudos elevados e luta também, pela derradeira divulgação.

FAIXA PRETA - 1º DAN

- Nome: POOMSAE HAN HO SAN (Fórmula do Tigre Montanhês)

FAIXA PRETA - 2º DAN

- Nome: POOMSAE TAE KWON (Fórmula dos Pés e das Mãos)

FAIXA PRETA - 3º DAN

- Nome: POOMSAE TSUYOI (Fórmula Forte)

**MESTRES .....**

FAIXA PRETA - 4º DAN

- Nome: POOMSAE JWA WOOSANG WOO (Fórmula Cara a Cara)

FAIXA PRETA - 5º e 6º DAN

**GRÃO -MESTRES .....**

FAIXA PRETA - 7º a 9º DAN

## **INSTRUTORES .....**

COLARINHO AZUL - Instrutor em Treinamento

COLARINHO PRETO - Instrutor Certificado

### **HISTÓRIA DAS FÓRMULAS:**

O Aluno prepara -se treinando 1 (HANA), 2 (TULH), 3 SÊT, 4 (NÊT) e 5 (TASOT) vezes e chega ao MEIO LIVRE (BAN), retornando ao CAMINHO (DO) da MONTANHA (SAN), chegando ao TEMPLO (AHM), tornando -se um GUERREIRO (HWARANG), encontrando um TIGRE MONTANHÊS (HAN HO SAN), no qual lutam para sobreviverem, mas a inteligência e a técnica com os PÉS e MÃOS (TAEKWON) vencem o tigre, que dali em diante torna -se seu fiel companheiro, unindo forças (inteligência, coragem e técnica do guerreiro, com a força, velocidade e a malícia do tigre), tornando -os FORTES (TSUYOI), para enfrentarem CARA a CARA (JWA WOOHYANG WOO), qualquer um que prejudique nosso mundo, tornando -o mais pacífico.

**BOA SORTE GUERREIRO!**