

# Тхэквондо

Что же означает слово "тхэквондо"? В некотором смысле тхэквондо - это стиль жизни. Попросту говоря, тхэквондо - это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако это далеко не все.

Тхэквондо - научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие "тхэквондо" включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо - это почти что культ.

Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой в прыжке или полете", "квон" - "кулак" (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), "до" - "искусство", "путь" - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово "тхэквондо" обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Неправильное применение тхэквондо может привести к летальным исходам. Для того, чтобы предотвратить это, необходимо постоянно акцентировать внимание на совершенствовании моральных качеств занимающихся.

Что касается представительниц прекрасного пола, то они несомненно найдут тхэквондо неоценимым в случаях, когда возникает необходимость освободиться от домогательств некоторых назойливых мужчин. В подавляющем большинстве случаев рассказы о том, что женщина смогла постоять за себя, воспринимаются

как небылицы. Однако, овладев техникой тхэквондо, женщины действительно смогут это сделать.

В тхэквондо имеется множество эффектных трюков. Ниже перечислены примеры:  
- удар ногой в прыжке после перепрыгивания через мотоцикл или стоящих в линию 11 человек;

- разбивание ударом ноги толстой доски, закрепленной на высоте 3 м;
- разбивание ребром ладони двух кирпичей;
- разбивание ударом кулака пачки сосновых досок толщиной 18 см;
- последовательная атака двух целей одной и той же ногой в прыжке и т.д.

Для человека с улицы подобные трюки кажутся сверхъестественными. Для тех же, кто серьезно занимается тхэквондо и демонстрирует их сам, ничего сверхъестественного в этом нет. Сказанное вовсе не означает, что в процессе занятий тхэквондо от Вас будут требовать выполнения чего-то невыполнимого. В частности, для того, чтобы доказать, что кто-то способен голыми руками убить дикого быка, вовсе не обязательно в действительности убивать животное. Продемонстрировать силу ударов можно и выполняя эквивалентные по сложности задания, подобно тому, как это принято в других видах боевых искусств (например, разбивая пачку сосновых досок).

Непрерывные тренировки - необходимое условие поддержания хорошей формы и физической кондиции. Во время тренировок нагружаются все мышцы тела. Только научившись управлять своими мышцами, возможно при выполнении движений суммировать мощь, развиваемую каждой из них. После овладения этим умением предстоит научиться передавать эту мощь телу соперника (в том числе и находящемуся в движении), направляя ее в зоны тела, где расположены уязвимые точки. В этот период обучения необходимо постоянно напоминать занимающимся, что тхэквондо создавалось как искусство самообороны, нацеленное на быстрое обезвреживание движущегося агрессора.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Постоянно занимающиеся тхэквондо, а также мастера этого вида единоборств, выполняют свои действия автоматически, ни на секунду не задумываясь. Можно сказать, что их действия превратились в условные рефлексy.

Читатели наверняка обратят внимание, что на протяжении всей книги делается акцент на необходимость систематических тренировок для овладения техникой защитных и атакующих действий. Проведенные в тренировочном зале часы не окажутся напрасными. Наверняка Вы в полной мере будете вознаграждены, приобретя молниеносную реакцию и отработав сильные удары, обрушивающиеся градом на соперника как при возникновении необходимости сохранить свою жизнь, так и в других случаях.

Даже если заниматься тхэквондо только с оздоровительной целью, то полученное в процессе занятий наслаждение полностью оправдывает затраченное время.

"Оздоровительное" тхэквондо одинаково пригодно для молодых и пожилых, женщин и мужчин.

***Из "Энциклопедии тхэквондо" Генерала СНОИ Hong-Hee***