

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΑΕΚWON-DO



Ετυμολογία

Στα κορεατικά Τάε σημαίνει «χτύπημα με το πόδι», Κβον σημαίνει «χτύπημα με το χέρι» και Ντο σημαίνει «τρόπος ζωής». Επομένως, **Τάε Κβον Ντο** μπορεί να μεταφρασθεί ελεύθερα ως «**ο δρόμος του ποδιού και του χεριού**».



Αρχές

Βασικές αρχές του Τάε Κβον Ντο είναι η **πειθαρχία** και η **αυτοσυγκέντρωση**, οι οποίες βοηθούν το άτομο να αποδώσει σωματικά, γι' αυτό και καλλιεργούνται συνεχώς στην προπόνηση από αυτούς που ασκούν το άθλημα. Οι υπόλοιπες αρχές του Τάε Κβον Ντο, είναι οι εξής:

1. Ευγένεια
2. Ακεραιότητα
3. Επιμονή
4. Αυτοέλεγχος
5. Ακατάβλητο Πνεύμα

Ζώνες

Στο Ταε Κβον Ντο, όπως και σε άλλες πολεμικές τέχνες, χρησιμοποιείται ένα ιεραρχικό σύστημα ζωνών, το οποίο προσδιορίζει το επίπεδο τεχνικής και εμπειρίας του αθλητή.

Υπάρχουν **6 ζώνες** οι οποίες έχουν τα παρακάτω χρώματα:

- **Λευκή Ζώνη:** Συμβολίζει την αγνότητα καθώς ο αρχάριος μαθητής δεν έχει προηγούμενη γνώση του Τάε Κβον Ντο.
- **Κίτρινη Ζώνη:** Συμβολίζει τη γη από την οποία φυτρώνει ο βλαστός του φυτού και στο οποίο στάδιο θεμελιώνονται οι αρχές του Τάε Κβον Ντο.
- **Πράσινη Ζώνη:** Συμβολίζει την ανάπτυξη του φυτού όπως και στο Τάε Κβον Ντο εδώ ξεκινά η ανάπτυξη της ικανότητας του μαθητή.
- **Μπλε Ζώνη:** Συμβολίζει τον ουρανό προς τον οποίο μεγαλώνοντας το φυτό μετατρέπεται σε δέντρο όπως η εξάσκηση Τάε Κβον Ντο αναπτύσσεται.
- **Κόκκινη Ζώνη:** Συμβολίζει κίνδυνο και εφιστώντας την προσοχή του μαθητή να έχει αυτοσυγκράτηση και να προειδοποιεί τον αντίπαλο του.
- **Μαύρη Ζώνη:** Το αντίθετο του λευκού, και άρα ο συμβολισμός της ωριμότητας και της προχωρημένης γνώσης του Τάε Κβον Ντο. Συμβολίζει επίσης την τόλμη και το θάρρος αυτού που τη φοράει.

Η νέα ζώνη αποκτάται μετά από εξετάσεις στις οποίες ο αθλητής εφαρμόζει κυρίως τεχνικές ενάντια σε φανταστικούς αντιπάλους, παρόντος του δασκάλου και άλλων κριτών.

