

Tae kwon do

Στη στήλη Πνεύμα και Σώμα θα παρουσιάζονται θέματα που αφορούν τη σωματική αγωγή. Δυστυχώς λόγω των πολλών ασχολιών μας θεωρούμε δύσκολη την οποιαδήποτε άσκηση του σώματός μας.

Συναντήσαμε λοιπόν τη γυμνάστρια Σοφία Αμούντζια και ζητήσαμε να μας περιγράψει καινούριες «εύκολες» τεχνικές που θα μας χαλαρώσουν και θα κάνουν τους μυς μας ισχυρότερους. Παράλληλα, θα μας βοηθήσουν να οργανώσουμε την αυτοάμυνά μας και... αλίμονο σε όποιον μας επιτεθεί!

Το Tae kwon do προέρχεται από την Κορέα.

Οι πρώτες αποδείξεις για την καλλιέργειά του από τους Κορεάτες (αγγεία, τοιχογραφίες, γραπτά κ.λπ.) χρονολογούνται πριν από 2.000 χρόνια περίπου, κατά τη Δυναστεία του Koguryo. Στον αιώνα μας οι Κορεάτες το εξασκούν με την ονομασία tae kyon. Γύρω στο 1945 και με βάση παραδοσιακές πολεμικές τέχνες, στην κορεατική χερσόνησο, αξιωματικοί του κορεατικού στρατού με εμπνευστή και πρωτεργάτη το στρατηγό Choi Hong Hi διαμορφώνουν το νέο πρόσωπο του σύγχρονου εθνικού τους σπορ και του δίνουν την ονομασία Tae kwon do, που σημαίνει τέχνη των ποδιών και των χεριών, Tae: πόδια, kwon: χέρια, do: φιλοσοφία, τέχνη.

Το TKD είναι ένα από τα πιο δύσκολα, πολύπλοκα, πολυσύνθετα, ολοκληρωμένα και αρμονικά αγωνίσματα. Όσοι αρχίζουν να ασκούνται δύσκολα το διακόπτουν και αν για διάφορους λόγους διακόψουν είναι θέμα χρόνου να επιστρέψουν στην άσκηση.

Ο λόγος που δεν πλήττουν οι ασκούμενοι είναι ότι το ενδιαφέρον ανανεώνεται συνεχώς με τις νέες τεχνικές και την καινούρια ύλη που διδάσκεται σε κάθε επίπεδο. Πλεονέκτημα αποτελεί επίσης το γεγονός ότι μπορεί οποιοσδήποτε να ξεκινήσει την άσκηση σε κάθε ηλικία, ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυσική κατάσταση, το βάρος ή κάποια σωματική ιδιαιτερότητα. Για τους λόγους αυτούς η διάδοσή του υπήρξε ραγδαία σε όλο τον κόσμο. Αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα οι σύλλογοι που καλλιεργούν το άθλημα αυτό ξεπερνούν τους 500 και συνεχώς αυξάνονται. Οι ασκούμενοι ξεπερνούν τις 50.000 κάθε ηλικίας (από 5 έως 60 χρονών).

Συγκεκριμένα και εν κατακλείδι, το Tae kwon do:

- Ψυχαγωγεί
- Διατηρεί και προάγει τη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία
- Συμβάλλει στη βελτίωση της κοινωνικότητας και παρέχει ευκαιρίες δημιουργίας φιλικών σχέσεων

• Εμπνέει στην κατεύθυνση της διατήρησης και προώθησης της υγείας

• Προετοιμάζει ψυχικά και σωματικά τον ασκούμενο.

«Όταν η δύναμη δεν προβάλλεται είναι αληθινή. Όταν η δύναμη επιδεικνύεται είναι μηδαμινή. Η ύψιστη δύναμη είναι ήρεμη, δεν είναι ανάγκη να δρά-

σει, αλλά η μικρή δύναμη συνεχώς κινείται και προσπαθεί» (Λάο Τσε)



Για περισσότερες πληροφορίες στο www.dantae.gr.

Με 10 συνεδρίες μαθαίνετε τα βασικά της αυτοάμυνας. ●