

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزش تکواندو «پومنه»

محمد حسین ربانی

محسن افراد

محمد محسن ربانی



نشر علم و حرکت

سروشانسه	- ۱۳۶۰	: ربانی، محمدحسین،
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش تکواندو «پومسه» (ویراست سوم با اصلاحات کلی)؛ نویسندهان محمدحسین ربانی،	محسن افراد، محمد محسن ربانی؛ ویراستار فنی: روین شاهوردیان.
وضعیت ویراست	: ۲.	ویراست.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۸.	مشخصات ظاهری
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ ص.: مصور، جدول.	شابک
ISBN:	978-600-5543-39-1	وضعيت فهرستنويسی
يادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۱.	: فيبا.
موضوع	: تکواندو	شناسه افروده
شناسه افروده	: افراد، محسن، -۱۳۵۵	شناسه افروده
شناسه افروده	: ربانی، محمدحسین، -۱۳۶۳	شاھوردیان، روین، -۱۳۳۴، ویراستار
ردہبندی کنگره	: GV ۱۱۴۹ ۱۳۹۸	ردہبندی دیوبی
ردہبندی دیوبی	: ۷۹۶/۸۱۵۳	شماره کتابشناسی ملی
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۷۹۰۳۰	

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می گردد.



تهران؛ سده راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

آموزش تکواندو «پومسه» (ویراست سوم با اصلاحات کلی)

محمدحسین ربانی، محسن افراد، محمد محسن ربانی

ویراستار فنی: روین شاهوردیان

حروفنگار و صفحه آرا: رینا شاهوردیان

طراح جلد: مرتضی فتح الهی

نشر علم و حرکت؛ ناشر همکار: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۸ – تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

فهرست مطالب

۵	مقدمه مؤلف
۷	فصل اول: آشنایی با تکواندو
۸	آشنایی با تکواندو
۸	تاریخچه تکواندو
۱۱	فرداسیون جهانی و فدراسیون بین المللی
۱۲	پیدایش تکواندو در ایران
۱۲	تکواندو
۱۴	کمربندهای رنگارنگ
۱۷	فصل دوم: فرم‌های تکواندو
۱۸	فنون یا تکنیک‌های تکواندو
۱۸	ایستادن‌ها (سوگی)
۲۳	فرم (پوم سه)
۲۶	اصطلاحات رایج در تکواندو
۲۸	بخش اول: تکنیک‌های پایه
۴۴	بخش دوم: آموزش پوم سه
۴۴	تگوک ایل جانگ (Taegeuk Il Jang)
۴۶	تگوک ایی جانگ (Taegeuk Ee Jang)
۴۸	تگوک سام جانگ (Taegeuk Sam Jang)
۵۰	تگوک سا جانگ (Taegeuk Sah Jang)
۵۲	تگوک او جانگ (Taegeuk Oh Jang)
۵۴	تگوک یوک جانگ (Taegeuk Yuk Jang)
۵۶	تگوک چیل جانگ (Taegeuk Chil Jang)
۵۸	تگوک پال جانگ (Taegeuk Pal Jang)
۶۰	پوم سه کوریو (Poomsae Koryo)
۶۳	پوم سه کومگانگ (Poomsae Keumgang)
۶۶	پوم سه ته بک (Poomsae Taebak)
۶۹	پوم سه پیونگ وون (Poomsae Pyongwon)
۷۲	پوم سه سیپ جین (Poomsae Sipjin)
۷۵	پوم سه جی ته (Poomsae Jitae)
۷۹	فصل سوم: کمک‌های اولیه و آسیب‌شناسی ورزشی
۸۰	مقدمه
۸۰	علاشم حیاتی
۸۱	شوک
۸۲	شکستگی

مقدمه مؤلف برای ویراست سوم

پس از شکر و ستایش پروردگار متعال و تشکر از شما خوانندگان گرامی که با استقبال پُر شور تان باعث شدید کتاب آموزش تکواندو پویم سه دوباره تجدید چاپ شود. پس از استقبال درخور توجه و بازخورد بسیار خوب مخاطبان بزرگوار، بر آن شدیم تا کتاب را با توجه به سلیقه متقدیان عزیز برای شما آماده کنیم. بدین جهت با حذف چند فصل از کتاب، علاوه بر توجه به خواسته شما عزیزان سعی بر آن شد تا با توجه به بالا بودن هزینه های کاغذ، مقوا و مواد اولیه چاپ، و نیز تهیه کتاب با حجم کمتر و هزینه مناسب تر خدمتتان ارائه دهیم.

بعد از اصلاحات و ویرایش جدید و مشورت با استاد بزرگ جناب آقای روبن شاهور دیان تصمیم بر آن شد تا کتاب به صورت تکرنگ (سیاه و سفید) خدمتتان تقدیم گردد تا هزینه اضافی به مخاطبان عزیز تحمیل نشود، البته با حفظ همان ظرافت و زیبایی چاپ های قبل. لذا با توجه به این که مخاطب این کتاب اساتید محترم و تکواندو کاران عزیز در تمامی سنین هستند، و نیز با توجه به اتمام نسخه های کتاب آموزش پویم سه، تجدید چاپ با ویراست جدید (سوم) بهترین پاسخ به انتظار عزیزان بود.

در اینجا فرصت را مغتنم شمرده و از شما بزرگواران عزیز تقاضا دارم همچون قبل با دیدگاه های نقادانه خود و اعلام آن به این جانب یا ناشر محترم، ما را در به نتیجه رسیدن هرچه بهتر دیدگاه ها و مطالب مفیدتان برای چاپ های بعدی کتاب و نیز یاری رساندن به اهداف متعالی که همانا نشر فرهنگ مکتوب ورزش تکواندو است، یاری فرمایید.

از استاد بزرگوار جناب آقای روبن شاهور دیان، مدیر محترم انتشارات علم و حرکت، که با کمک های بی وقه خود در بهتر رسیدن این تلاش از هیچ کوششی فروگذار نکردند و ضمن این که ویراستاری فنی این اثر را بر عهده گرفتند و همچنین چاپ و نشر اثر را همان گونه که زیبندۀ شمام است، به خوبی فراهم آورده اند، تشکر و قدردانی ویژه ای دارم.

محمد حسین ربانتی

شهریور ۱۳۹۸



تاکیو

T A E K W O N D O

فنون یا تکنیک‌های تکواندو

حرکات فیزیکی بدن که معروف ورزش تکواندو هستند، فنون یا تکنیک‌های آن نام دارند. تکنیک‌های تکواندو را به بخش‌های مختلفی تقسیم نموده‌اند که هریک از این بخش‌ها دارای ویژگی‌های خاصی هستند و مسلماً قوانین و اصول مخصوص به خود را نیز خواهند داشت. تکنیک‌های کلاسیک و پایه‌ای تکواندو را می‌توان به سه بخش عمده تقسیم نمود که عبارتند از:

- تکنیک‌های ایستادن
- تکنیک‌های دست (دفاعی و حمله‌ای)
- تکنیک‌های پا (دفاعی و حمله‌ای)

معیارهای اندازه‌گیری در تکواندو

تکواندو، با توجه به قوانین فیزیک، تغییرات فراوانی کرده که به صورت تکواندوی نوین درآمده است. همچنین برای سهولت و اجرای صحیح تکنیک‌های آن، معیارهای استانداردی را که جهت اندازه‌گیری عوامل مختلف، لازم به رعایت در تکنیک‌ها هستند را قابل دسترس قرار داده است. معیارهای اصلی اندازه‌گیری عبارتند از:

- ابعاد مختلف مشت، وجب، طول کف پا، ضخامت کف دست، ضخامت مچ، اندازه معمولی یک قدم (دو و نیم کف پا).

این معیارها در هر فرد متفاوت از دیگری است، ولی با توجه به تفاوت‌های فیزیکی افراد در مجموع استانداردی مناسب، برای استقرار تکنیک به نسبت اندازه‌های فیزیکی هر هنرجو است.

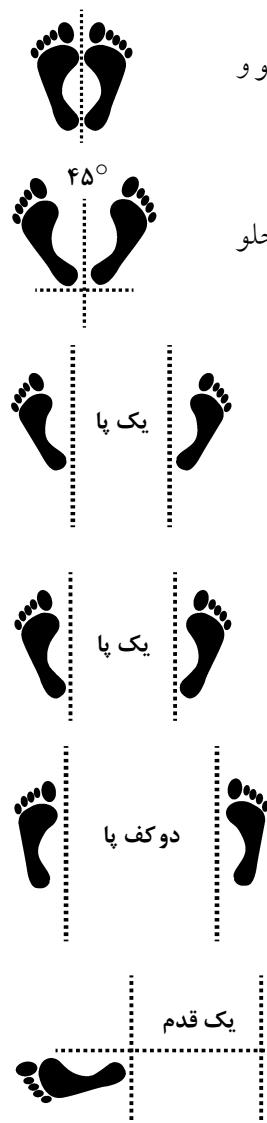
ایستادن‌ها (سوگی)

اساسی‌ترین بخش تکنیک‌های تکواندو نحوه استقرار بدن برای اجرای هر تکنیک است که در اصطلاح فنی به آن «سوگی» می‌گویند. زیبایی و قدرت فنون دفاع و حمله وابسته به ایستادن‌های درست و صحیح است. قدرت، توانایی، تعادل و نرمی، فاکتورهای اصلی ایستادن‌ها هستند. نحوه استقرار بدن با در نظر گرفتن نوع، ماهیت و چگونگی اجرای تکنیک‌ها متفاوت است. بنابراین ایستادن‌های مختلفی در تکواندو وجود دارد و هنرجوی تکواندو باید بنا بر موقعیت و نیاز فنی در اجرای تکنیک، بهترین وضعیت استقرار را انتخاب و براساس آن، نوع ایستادن را مشخص کند.

اصول فنی ایستادن‌ها

اگر چه ایستادن‌های تکواندو اختصاصی و ویژه این رشته هستند، باوجوداین، باید اصولی عمومی را در اجرای آنها رعایت نمود. این اصول عبارتند از:

- دید (جهت نگاه).
- فاصله پاها از هم (طولی و عرضی - در اندازه‌گیری فاصله طولی پاها فاصله پشت پاشنه‌ها از هم مورد نظر است).
- زاویه کف پاها (نسبت به خط مسیر حرکت).
- زاویه زانوها.



- زاویه محور بدن (زاویه ستون فقرات با زمین).
- زاویه تنہ (نسبت به خط مسیر حرکت).
- نسبت تقسیم وزن بدن روی هر پا.
- تعادل (در واقع تعادل، حاصل رعایت مجموعه عوامل فوق است).

توجه: در زمان جابه‌جایی و حرکت از یک پا به پای دیگر باید پایی حرکت‌کننده با حداقل فاصله از زمین حرکت کند (نحویاً روی سینه پا سُر بخورد) تا در هر لحظه امکان ایستادن و توقف حرکت وجود داشته باشد. ضمناً در تغییر مسیر و جهت، پاهای ابتدا به هم نزدیک و سپس دور می‌شوند.

أنواع ايستادن‌ها (سوگي)

تذکر: ايستادن‌های جدید تکواندو براساس استانداردهای پوم سه فدراسیون جهانی برای مسابقات پوم سه قهرمانی تنظیم شده‌اند.

آپ چوک موآ سوگي (ايستادن پا جفت)

مطابق تصویر لبه داخلی پاهای کاملاً به هم چسبیده، دید مستقیم به سمت جلو و وزن بدن به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم می‌شود.

ديت چوک موآ سوگي (چاريونت سوگي سابق)

پنجه پاهای به اندازه ۴۵ درجه باز و پاشنه‌ها به هم چسبیده، دید مستقیم به جلو و وزن بدن به نسبت مساوی روی هر دو پا تقسیم می‌شود.

بيون هي سوگي (جونبي سوگي - ايستادن پا باز)

فاصله بین پاهای به اندازه یک کف پا و زاویه لبه داخلی هر پا ۲۲/۵ درجه به سمت بیرون هستند. دید مستقیم به جلو و وزن بدن به نسبت مساوی روی هر دو پا قرار تقسیم می‌شود.

ناران هي سوگي (ايستادن با پاهای موازي)

همانند پيون هي سوگي است. با این تفاوت که لبه داخلی پاهای در حالت موازی با هم قرار می‌گيرند.

جوچوم سوگي (ايستادن سوارکار)

فاصله پاهای از هم به اندازه دو کف پا و زاویه زانوها ۱۲۰ درجه هستند. ساق پاهای عمود بر زمین (از رو به رو)، دید مستقیم به جلو و وزن بدن به نسبت مساوی روی هر دو پا تقسیم می‌شود.

آپ سوگي (ايستادن راه رفتن، يا ايستادن كوتاه به جلو)

از ايستادن ديت موآ سوگي پاي چپ يك قدم به جلو و پاشنه پاهای در يك خط قرار می‌گيرند. دید مستقیم به جلو و وزن بدن به نسبت مساوی روی هر دو پا تقسیم می‌شود.

چاریوت سوگی

Chariot Seogi



Kibon Junbi Seogi

کیبون جوچوم سوگی



۱

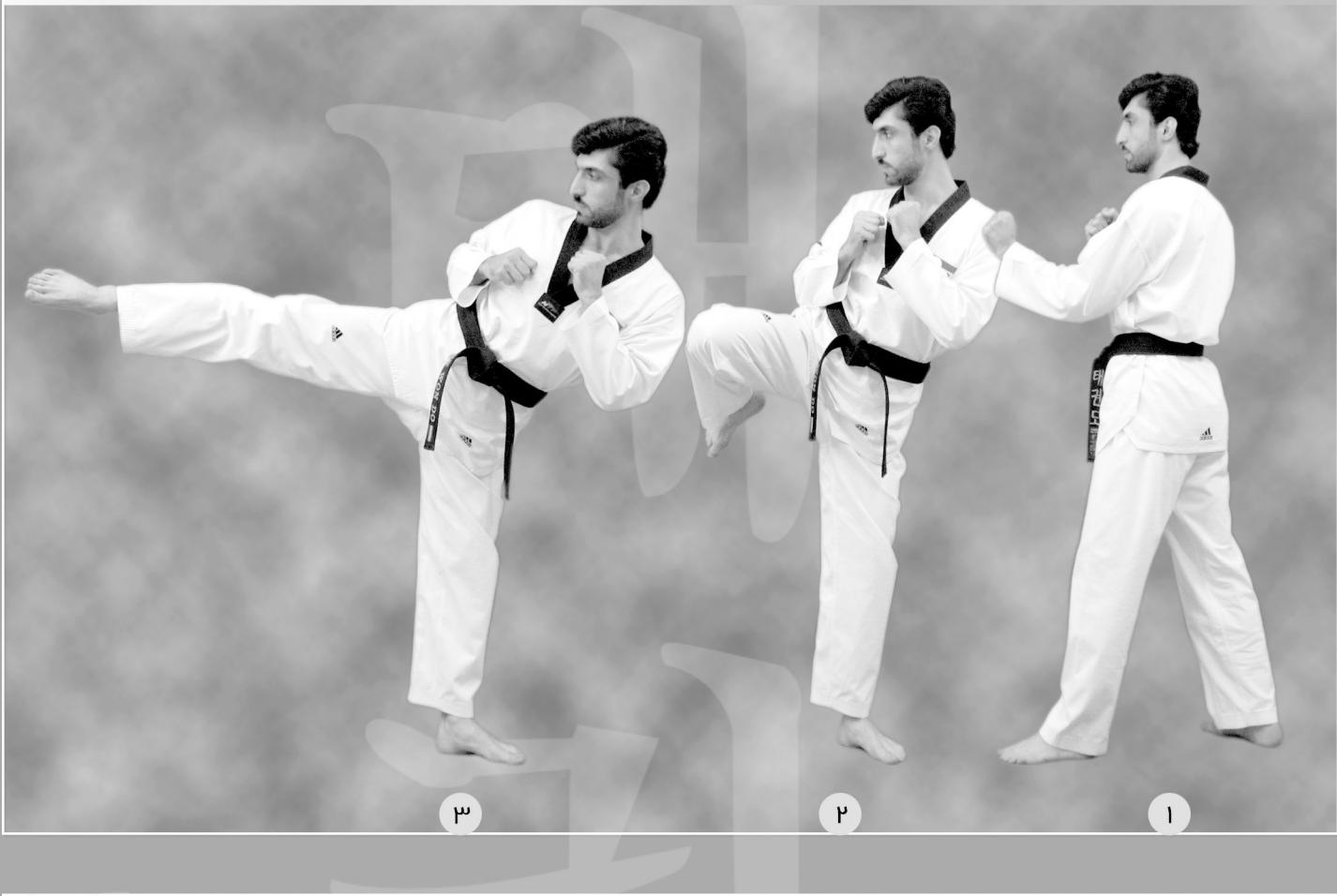
۲

۳

۴

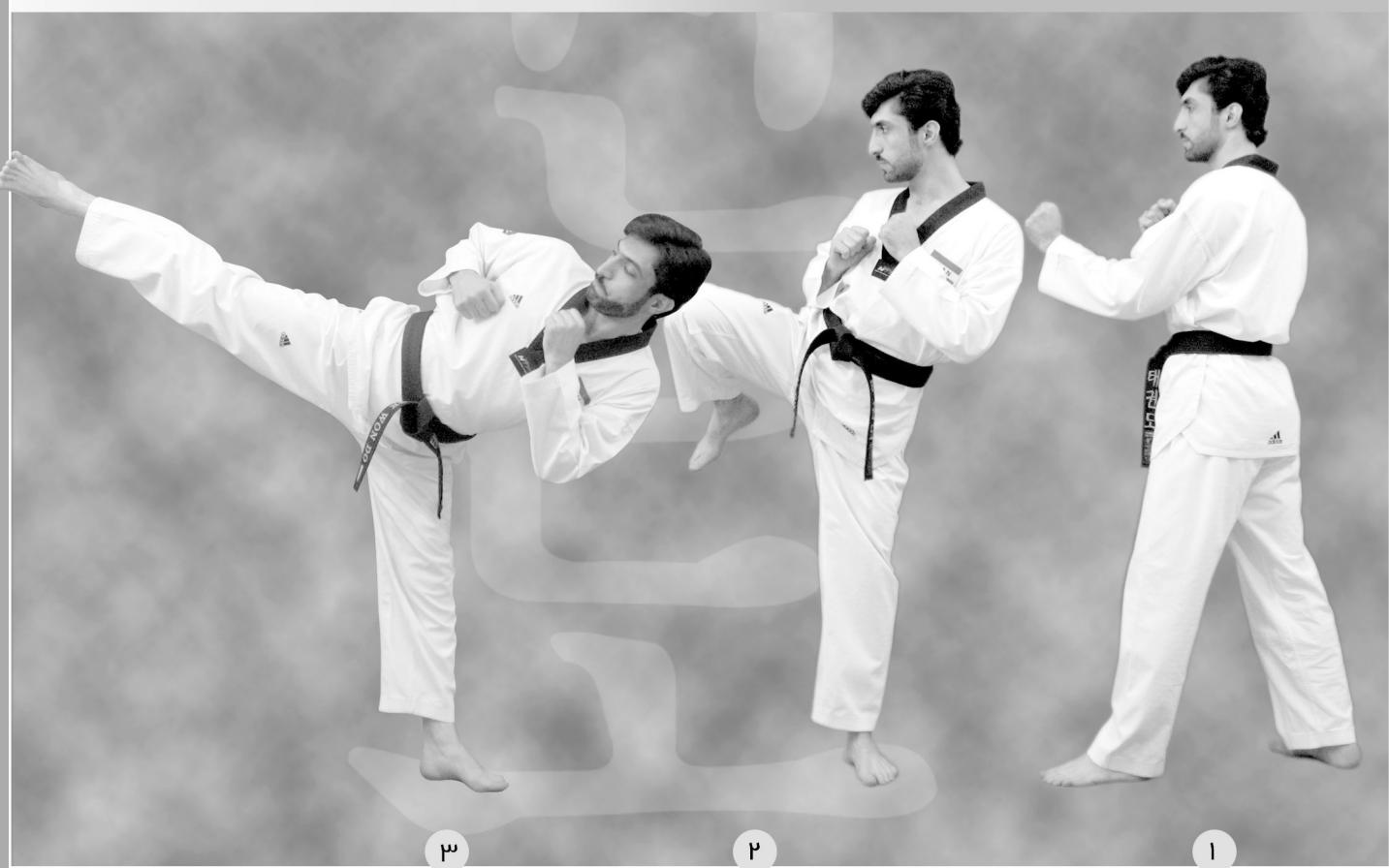
آپ دولیو چاگی

Ap Dollyo Chagi



دولیو چاگی

Dollyo Chagi





태권도

TAEKWONDO

بخش دوم: آموزش پومنه

تگوک ایل جانگ (Taegeuk II Jang)

تگوک ایل جانگ در برگیرنده «KEON» است که اصلی‌ترین شاخه است. KEON نشانه آسمان و نور است. آسمان باران می‌دهد و خورشید جهان‌گستر نور می‌افشاند. این دو، یعنی آب و انرژی خورشید مهم‌ترین عوامل زندگی و آغاز همه چیز بر روی کره زمین هستند. KEON را می‌توان با اژدهایی که از زمین به آسمان رفته مقایسه نمود. در تجزیه و تحلیل این فرم می‌توان گفت که با بارش باران آغاز و با تابش نور تمام می‌گردد.

در طراحی این تگوک پومنه سعی شده با قراردادن تعداد زیادی «آپ سوگی» اجرای آن را برای هنرجویان تازه کار آسان کنند. در تگوک ایل جانگ «جیروگی» به مشت و سط محدود شده و سه دفاع اصلی به همراه تکنیک پایه آپ چاگی نیز در این فرم گنجانده شده‌اند.

تگوک ایل جانگ		
حالت دست	حالت پا	
ون آره ماکی	ون آپ سوگی	۱
اورُن مومتونگ باندِه جیروگی	اورُن آپ سوگی	۲
اورُن آره ماکی	اورُن آپ سوگی	۳
ون مومتونگ باندِه جیروگی	ون آپ سوگی	۴
ون آره ماکی	ون آپ کوبی سوگی	۵
اورُن مومتونگ بارو جیروگی	حالت پا تغییر نمی‌کند	۶
ون مومتونگ آن ماکی	اورُن آپ سوگی	۷
اورُن مومتونگ بارو جیروگی	ون آپ سوگی	۸
اورُن مومتونگ آن ماکی	ون آپ سوگی	۹
ون مومتونگ بارو جیروگی	اورُن آپ سوگی	۱۰
اورُن آره ماکی	اورُن آپ کوبی سوگی	۱۱
ون مومتونگ بارو جیروگی	حالت پا تغییر نمی‌کند	۱۲
ون الگول ماکی	ون آپ سوگی	۱۳
اورُن مومتونگ باندِه جیروگی	اورُن آپ چاگی + اورُن آپ سوگی	۱۴
اورُن الگول ماکی	اورُن آپ سوگی	۱۵
ون مومتونگ باندِه جیروگی	ون آپ چاگی + ون آپ سوگی	۱۶
ون آره ماکی	ون آپ کوبی سوگی	۱۷
اورُن مومتونگ باندِه جیروگی + کی‌هاب	اورُن آپ کوبی سوگی	۱۸

بانده: (تکنیک دستِ موافق پای جلو)

بارو: (تکنیک دستِ مخالف پای جلو)



태권도

T A E K W O N D O

فرهنگ لغات تکواندو

لاتین	معنای فارسی	لغت با اعراب
صدای آ		
AP	جلو	آپ
Appeureo	به جلو	آپورو
Appeureo Narahhi	از جلو نظام	آپورو ناران‌هی
Apperovo	رو به جلو	آپروو
Ape	به جلو	آپه
Ap Joomeok	جلوی مشت	آپ جوموک
Apchook	سینه پا	آپ چوک
Ahope	(۹)	آهپ
Arae	قسمت پایین بدن (ناحیه پایین)	آره
Aryong	دمبل	آریونگ
Ageum	گودی - انبر خردکننده	آگوم
Ageam Seon	هلال دست (ناحیه بین دو انگشت اشاره و شست)	آگی سون
An	به داخل	آن
Aneureo	به داخل	آنورو
An Palmok	لیه داخلی ساعد	آن پالموک
صدای ا		
O	(۵) پنج	ا
Eopeo (Eopeun)	کف دست رو به پایین	اوپو (اپون)
Eotgeureo	ضربدری	او تگور
Eoreun	راست	ارون
Okae	شانه	اکه
Eoguem	گودی پشت زانو	آگوم
Ollyo	روبه بالا	ولیو
Olligi	لگد بالا رونده (زانو مستقیم)	اولیگی
Eolgool	قسمت بالای بدن (صورت)	اولگول
Eolgool Cho	ضربه زدن با مشت به صورت	اولگول چو
صدای او، یی و ای		
Um Sal	تظاهر به جراحت	اوم سال
Yee	دوم - دومین	یی
Yeep	ساکت	ییپ
Il	اول - اولین	ایل
Ilgope	هفت (۷)	ایل گپ
Ilyeo	فرم بالای پومسه (سمبل وحدت جسم و روح)	ایلیو