

Český svaz taekwon-do ITF

# PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY PRO ZLEPŠENÍ KOPŮ V TAEKWONDU

2022

Miroslav Betuštiak

## **Zapojované partie při Taekwon-Do**

Taekwon-Do je komplexní bojové umění, které se skládá ze škály různých technik, při kterých je zapotřebí mít pevné tělo, umět ho koordinovat a propojit jednotlivé techniky s dechem. Přes pestrou škálu technik, Taekwon-do se skládá zejména z různých technik kopů, kde je zapotřebí disponovat dobrou mobilitou, zároveň silou, protažením v oblastí kyčlí a celkovou koordinací dolních končetin. Právě tyto faktory jsou klíčové pro sílu, rychlost, výšku a technické provedení kopu.

Pro tuto práci jsem si vybral tři nejzákladnější techniky kopů, kde se budu snažit popsat nejvíce zapojované oblasti a svaly. Jedná se o přímý kop, boční kop a obloukový kop.

### **Přímý kop – ap chagui**

Přímý kop vychází ze základního postavení, ve kterém musí být zpevněný střed těla. Váha se přenáší na stojnou nohu a následně se kopající skrčená noha pomocí flexorů kyčle, hamstringu a lýtkovému svalu přitáhne k tělu. V tomto bodě jsou zároveň protahované svaly hýždí a čtyřhlavý sval stehenní. V poslední fázi se pomocí stažení čtyřhlavého svalu stehenního a protažení zadní strany hamstringů (svaly zadní strany stehna a hýždí) propíná noha v kolenu a tím je kop ve finální pozici.

### **Boční kop – yop chagui**

Boční kop, jak už název vypovídá, je oproti přímému kopu rozdílný v tom, že se kope do boku. Z toho vyplývá, že důležitou roli, kromě svalů jako u přímého kopu, zde hrají protažené přitahovače stehna.

Při kopu jsme postaveni bokem k soupeři a následně nabíjíme nohu přitahováním skrčené nohy ke středu těla. Zde je důležitá kontrakce zadních svalů stehna, lýtky, břišních svalů a flexorů kyčle. Zároveň se protahují svaly hýždí a čtyřhlavý sval stehenní. Při druhé fázi kopu (natažení nohy) je důležitá práce svalů kyčle a protažení vnitřní strany stehna – přitahovačů. Noha je v natažení, tudíž jsou v kontrakci také čtyřhlavý sval stehenní a pro tento kop velmi potřebné hýžděvé svaly.

### **Obloukový kop - dollyo chagui**

Obloukový kop využívá svaly stejných skupin jako předešlé dva kopy. Je zde kladen důraz na sílu středu těla a flexory kyčle.

Nabití kopu předchází mírné vytočení špičky stojné nohy a následně rotace středu těla společně se zvedáním skrčené kopající nohy. Následné natažení nohy v kolenu dokončí kop.

## **Hlavní zapojované svalové skupiny**

Z výše uvedených kopů a zapojovaných svalů nám vyplývá, že nejvíce zapojovanými svaly jsou svaly kyčle (přední skupina – m. iliopsoas, zadní skupina – svaly hýžděvé), dále svaly stehna (přední strana – m. sartorius, čtyřhlavý sval stehenní, zadní strana – dvojhlavý sval stehenní, poloblanitý sval a pološlašitý, mediální strana – přitahovače stehna) a sval lýtkový.

Tyto svaly / svalové partie musí být silné a zároveň protažené, protože v různých fázích kopu je vyžadováno, aby byly zatnuté a v různých naopak protažené.

## **Jóga jako průprava pro Taekwon-Do**

Jóga je umění, které nám pomáhá rozvíjet tělo, duch a propojení s okolím. Skládá se z mnoha pilířů, které celkově formují toto umění. Přestože je jóga velmi obsáhlá a duchovní, velkou složku, zejména v dnešním světě, v ní hraje právě fyzická část – praktikování ásán. Při praktikování protahujeme a posilujeme různé partie a učíme se v pozicích být stabilní, koncentrovaní a schopni ovládat, vnímat své tělo. Zároveň se učíme pracovat s dechem, což je velmi důležité a přínosné.

Jelikož jóga nabízí různé varianty pozic, které kladou důraz na partie, které jsou zapotřebí v Taekwon-Do, je jóga ideální pomocník pro zlepšení techniky, síly i mobility kopů. Při józe se využívá často v pozicích krajních rozsahů a jejich izometrického držení. Velmi důležitou složkou je také neustálé držení pevného středu těla a správného postavení. Jóga je technicky náročná a nutí nás, aby tělo bylo anatomicky správně a my ho uměli správně ovládat. Zároveň díky bohatému spektru cviků je jóga také vhodnou kompenzací pro často přetěžované partie ve sportech nebo pro individuální nedostatky v držení těla, ať již díky nedostatku rozsahu pohybu či špatné propriocepci.

## **Cviky pro zlepšení**

Pozic pro zlepšení výše zmíněných partií je několik. Pro tuto práci vyberu několik základních, které by neměly být příliš náročné, a tudíž by měly být aplikovatelné pro lidi, které nemají s jógou zkušenosti či nemají dostatečně pokročilou úroveň pro náročnější pozice.

V pozicích často protahujeme či zpevňujeme různé partie a svaly, ty ovšem vynechám a budu zmiňovat jen výše zmíněné.

## **Dolů hledící pes (Adho Mukha Svanasana)**

Základní pozice, která je součástí pozdravu slunce. Nohy jsou na šířku kyčlí a ruce zhruba na šířku ramen zapřené v podložce. Vytlačováním kostrče k nebi a tlačení rukou s následným propínáním nohou protahujeme hýžděvé svaly, svaly zadní strany stehna a sval lýtkový. Zároveň musí být zpevněny svaly trupu a svaly přední strany stehna.



Obrázek 1: Dolů hledící pes

### **Pozice motýla (Baddha Konasana)**

Tato pozice se provádí v sedě. Nohy pokrčíme v kolenou a chodidla přiložíme vzájemně k sobě. Snažíme se být narovnaní v zádech a kolena spouštět níže. Ruce necháváme u kotníků – netlačíme do kolen. U tohoto cviku dochází k silnému protažení čtyřhlavého svalu stehenního a přitahovačů stehna. Svaly, které jsou zatnuté a díky nimž můžeme vytrvat v této pozici jsou svaly kyčelního kloubu – zejména m. iliopsoas, ale také svaly hýžděvé.



Obrázek 2: Pozice motýla

### **Rotace v sedě (Ardha Matsyendrasana)**

Výchozí pozice pro tuto ásánu je sed, kde přendáme skrčenou nohu přes koleno druhé nohy a chodidlo opřeme o zem. Následně spodní nohu pokrčíme a provedeme rotaci vrchní částí těla za koleno vrchní nohy. Loktem se zapřeme o koleno. Je důležité abychom byli narovnaní v páteři a zrak směřoval za nás. Druhá ruka slouží jako opora za naším tělem. Jedná se v této pozici o silné protažení hýžděvých svalů, čtyřhlavého svalu stehenního a natahovače stehenní povázky. Zároveň zpevňujeme m. iliopsoas.



Obrázek 3: Rotace v sedě

### **Pozice velblouda (Ustrasana)**

Pro výchozí pozici přejdeme do kleku. Hýždě zvedneme a rukou se chytíme za patu, na druhé straně provedeme to stejné, rukou se chytíme za patu. Následně rozpínáme hrudník a zatínáme hýždě svaly. Tento cvik je výborný na zpevnění hýždě svalů a svalů zadní strany stehna. Zároveň dochází k hlubokému protažení čtyřhlavého svalu stehenního a přední strany břišních svalů.



Obrázek 4: Pozice velblouda

### **Hluboký předklon (Uttanasana)**

Jedná se o základní pozici ve stoje. Nohy máme na šířku ramen a s následným výdechem se předkloníme k nataženým či mírně pokrčeným (podle protažení jedince) nohám. Měli bychom cítit protažení zadní části těla – Hýždě svaly, svaly zadní strany stehna nebo lýtkové svaly. Zároveň jsou zpevněné kyčelní svaly přední strany, čtyřhlavý sval stehenní a flexory kyčle.



Obrázek 5: Hluboký předklon

Elementem **Baek Ho** je kov, jehož přirozeností je ostrost a řezání. Baek Ho symbolizuje západ, kde slunce zapadá. Představuje tedy podzim a sklizeň. Jeho barva je bílá. Mezi ostatními božstvy symbolizuje spravedlnost a dodržování přísných pravidel. Bílá barva symbolizuje ušlechtilost a nevinost, čistotu, mír, posvátnost, charakter a čest.

**Hwang Yong** střeží střed. Představuje prostředníka mezi ostatními božstvy zabraňujícího jejich střetu. Proto je Hwang Yong vlídnější a laskavější než ostatní bohové. Je symbolem autority a harmonie. Jeho barva je zlatá a elementem je země. Pro získání dobrovolné poslušnosti a loajality využívá raději mentální síly namísto té fyzické. Toto byl hlavní důvod proč byl Hwang Yong uznáván mnoha císaři východu.

### **Závěr**

Je jen pouhou spekulací, zda Chon-Ji odkazuje na Sam Taegeuk, trigramy nebo jezero Chon, nic z toho není v Encyklopedii nijak zmíněno. Pro pana generála bylo důležité, aby Chon-Ji byl první tul, který se učí začátečníci, může mít tedy hlubší filozofický význam. Uvádí studenta do určitého způsobu vidění světa. Světa, ovlivněného starodávnou orientální filozofií. Symbol Taegeuk ukazuje Zemi a Nebe v rovnováze. Symbol Sam Taegeuk přidává do této rovnováhy další rozměr – člověka. Je tedy možné chápat Taekwon-do jako cestu k dosažení rovnováhy a harmonie? A Chon-Ji jako první krok na této cestě?

Použité zdroje:

- Totaly Tae Kwon Do Magazin (Sanko Lewis „An Introduction To The Phylosophy Of Chon-Ji“)
- From Creation To Unification (Stuart Anslow)
- Haidong Gumdo – Hearing the sound of the Sword (Han Sang Hyun)
- web GBHS – [www.tkd.cz](http://www.tkd.cz)
- Wikipedia