

ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

σύγχρονο

# ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ



Με την  
επίσημη έγκριση  
της



*Μεγάλο*

ΣΟΥΝ ΜΑΝ ΛΗ - ΓΚΑΕΤΑΝΕ ΡΙΚΕ



## THE WORLD TAEKWONDO FEDERATION

*“Χάρη στη συνεισφορά και την υποστήριξη υψηλόβαθμων εκπαιδευτών του Τάε Κβον Ντο, όπως ο Σουν Μαν Λη, το Τάε Κβον Ντο έχει γίνει η πολεμική τέχνη με τη μεγαλύτερη ανάπτυξη και με τις πιο προχωρημένες τεχνικές σε όλον τον κόσμο.*

*Το βιβλίο αυτό είναι μια επιπρόσθετη απόδειξη της αγάπης και της αφοσίωσής του στο Τάε Κβον Ντο. Ο πρόδηλος ενθουσιασμός του για το άθλημα ήταν το κίνητρο για να μοιραστεί τις γνώσεις του με τους αναγνώστες, είτε αυτοί είναι αρχάριοι είτε εκπαιδευτές.*

*Το Σύγχρονο Τάε Κβον Ντο προσφέρει μια εις βάθος εξέταση κάθε διάστασης του Τάε Κβον Ντο -από τον διεθνή φορέα ελέγχου του και την πλούσια ιστορία του αθλήματος, ως τις ασκήσεις προθέρμανσης και τις πολλές τεχνικές επίθεσης και άμυνας που περιλαμβάνει. Είμαι κατάπληκτος με την έρευνα που έγινε προκειμένου να προσφερθούν στους αναγνώστες όλες αυτές οι τεκμηριωμένες και λεπτομερείς πληροφορίες”.*

Δρ. Ουν Γιονγκ Κιμ  
Εκτελεστικό Μέλος της  
Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής  
Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας  
Τάε Κβον Ντο (World Taekwondo Federation)

*“Το Σύγχρονο Τάε Κβον Ντο: Το Επίσημο Εκ-παιδευτικό Εγχειρίδιο είναι πλέον το επίσημο κείμενο για όποιον ενδιαφέρεται για την τέχνη του Τάε Κβον Ντο. Είναι μια εγκυκλοπαιδεια για τη φιλοσοφία και την ιστορία του Τάε Κβον Ντο και ταυτόχρονα καλύπτει τις τεχνικές διαστάσεις του αθλήματος.*

*Ο Δάσκαλος Λη έχει καταβάλει κάθε προσπάθεια να διευρύνει την αντίληψη του αναγνώστη, χρησιμοποιώντας φωτογραφίες και εικονογράφηση πολύ εύκολη στην κατανόηση.*

*Το βιβλίο αυτό είναι τέλειο για τον καθένα: από τους αρχάριους ως τους δασκάλους.*

*Το συνιστώ ανεπιφύλακτα σε όλους όσους ενδιαφέρονται να επεκτείνουν τις γνώσεις τους και να αποκτήσουν τέλεια ικανότητα στο Τάε Κβον Ντο”.*

Μεγάλος Δάσκαλος  
Τσονγκ Οού Λη  
Αντιπρόεδρος της Παγκόσμιας  
Ομοσπονδίας Τάε Κβον Ντο  
(World Taekwondo Federation)

ΤΟ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

σύγχρονο

# ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

ΣΟΥΝ ΜΑΝ ΛΗ - ΓΚΑΕΤΑΝΕ ΡΙΚΕ

Με την  
επίσημη έγκριση  
της



*Αγκύρα*

Αθήνα, 2004

*Τίτλος πρωτοτύπου: Modern TaeKwonDo: The Official Training Manual*

*Συγγραφείς: Soon Man Lee, Gaetane Ricke*

*Εκδότης πρωτοτύπου: Sterling Publishing Co., Inc.  
387 Park Ave. S. New York, NY 10016*

*Ημερομηνία έκδοσης πρωτοτύπου: 1999*

*Copyright ©1999: Soon Man Lee & Gaetane Ricke*

*ISBN πρωτοτύπου: 0-8069-3989-3, LCC-84-80160*

*Τίτλος: Σύγχρονο Τάε Κβον Ντο: Το επίσημο εγχειρίδιο*

*Συγγραφέας: Σουν Μαν Λη, Γκαετάνε Ρικε*

*Εισαγωγή - Μετάφραση: Γρηγόρης Α. Μπλιαρέσης*

*Επιμέλεια: Διονύσης Τσετσέλης*

*Επιμέλεια τεχνικών όρων: Παναγιώτης Ιωαννίδης*

*Καλλιτεχνική επιμέλεια: Μιχάλης Ε. Ζαχαρόπουλος*

*Copyright για την ελληνική μετάφραση*

*© 2004: Εκδόσεις Αλκίμαχον*

*ISBN: 960-87285-6-8*

*Εκδόθηκε μετά από συμφωνία με την Sterling Publishing Co., Inc.*

**Εκδόσεις ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ**

*Πολυτεχνείου 12α - 141 22 Ν. Ηράκλειο*

*Τηλ.-Fax: 210 2840588*

*e-mail: [alkimachos@otenet.gr](mailto:alkimachos@otenet.gr)*

*web site: [www.polemikestexnes.gr](http://www.polemikestexnes.gr)*

*Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό, ή μαγνητοφώνησης, ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.*

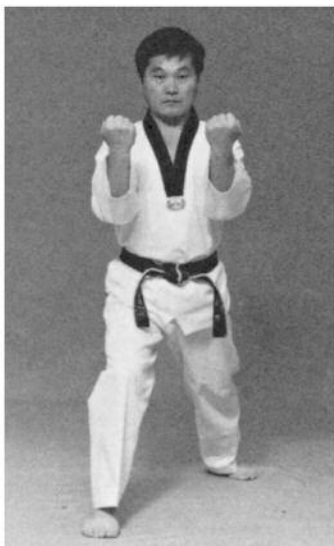
# - Περιεχόμενα -

## - Περιεχόμενα -

Πρόλογος του εκδότη	11	<b>Παράρτημα</b>	261
Πρόλογος του μεταφραστή	13	Κουκιβόν: Το Παγκόσμιο Αρχηγείο	
Πρόλογος	15	του Τάε Κβον Ντο	261
<b>1. Τι Είναι το Τάε Κβον Ντο;</b>	17	Οι σχέσεις της ΠΟΤ με τις Διεθνείς	
<b>2. Ιστορία του Τάε Κβον Ντο</b>	20	Αθλητικές Οργανώσεις	262
<b>3. Ασκήσεις Προθέρμανσης</b>	23	Κανονισμοί Αγώνων	263
<b>4. Βασικές Τεχνικές</b>	30	Καθήκοντα και Προσόντα	
<b>5. Φόρμες</b>	43	Κριτών και Διαιτητών	264
Κιμπόν Ιλ Τζανγκ	44	Προσόντα Αγωνιζομένων	265
Κιμπόν Ι Τζανγκ	48	Προστατευτικός Εξοπλισμός	265
Ταεγκούκ Ιλ Τζανγκ	53	Απαγορευμένες Ενέργειες	
Ταεγκούκ Ι Τζανγκ	58	στον Αγώνα	266
Ταεγκούκ Σαμ Τζανγκ	65	<b>Ορολογία</b>	267
Ταεγκούκ Σάα Τζανγκ	74	<b>Σχετικά με τους Συγγραφείς</b>	268
Ταεγκούκ Ο Τζανγκ	82		
Ταεγκούκ Γιουκ Τζανγκ	91		
Ταεγκούκ Τσιλ Τζανγκ	98		
Ταεγκούκ Παλ Τζανγκ	107		
Πάλγκουε Ιλ Τζανγκ	116		
Πάλγκουε Ι Τζανγκ	124		
Πάλγκουε Σαμ Τζανγκ	130		
Πάλγκουε Σάα Τζανγκ	133		
Πάλγκουε Ο Τζανγκ	140		
Πάλγκουε Γιουκ Τζανγκ	149		
Πάλγκουε Τσιλ Τζανγκ	156		
Πάλγκουε Παλ Τζανγκ	163		
<b>6. Φόρμες Μαύρης Ζώνης</b>	173		
Κόριο Πούμσε	173		
Κούμγκανγκ Πούμσε	184		
Τέμπεκ Πούμσε	192		
Πιονγκουόν Πούμσε	201		
Σιπτζίν Πούμσε	209		
Τζιτέε Πούμσε	218		
Τσονκουόν Πούμσε	227		
Χάνσου Πούμσε	236		
Ίλσο Πούμσε	244		
<b>7. Κυόπκα</b>	251		
<b>8. Κιορούγκι</b>	253		

### **Χαν Σόνναλ Άρε Μάκι (Μπλοκ με την Παλάμη)**

Πάρτε την ντιτ κούμπι (πίσω σταση). Φέρτε εξωτερικά, από το αυτί προς τα κάτω, στο υπογάστριο, την παλάμη του χεριού που μπλοκάρει. Η απόκρουση αυτή χρησιμοποιείται για να προστατεύσετε το ηλιακό πλέγμα και το πρόσωπο.



### **Αν Πάλμοκ Μορτόν Χέτσιο Μάκι (Διπλό Μεσαίο Μπλοκ με το Εσωτερικό του Πήχη, προς τα έξω)**

Για να κάνετε αυτό το μπλοκ (όπως αυτό που δείχνει η φωτογραφία), ξεκινήστε σταυρώνοντας τα χέρια σας μπροστά από τον λαιμό, με τις παλάμες στραμμένες προς το πρόσωπο. Στη συνέχεια, ξεσταυρώστε τα με μια κίνηση προς τα επάνω, μέχρι οι βραχιόνες να φτάσουν στο άνοιγμα των ώμων και χρησιμοποιήστε το εσωτερικό των βραχιόνων για να μπλοκάρετε. Αν θέλετε να κάνετε αυτό το μπλοκ με το εξωτερικό μέρος του πήχη, σταυρώστε τα χέρια στο ύψος των καρπών

### **Αν Πάλμοκ Μορτόν Μάκι (Εξωτερικό Μεσαίο Μπλοκ).**

Πάρτε τη τζουτσούμ σόγκι (στάση ιππασίας). Φέρτε το χέρι που μπλοκάρει, από το εσωτερικό του σώματος προς τα επάνω και προς τα έξω, μέχρι ο καρπός να έρθει στο ύψος του ώμου και αποκρούετε με το εσωτερικό μέρος του καρπού. Το μπλοκ αυτό προστατεύει από χτυπήματα στο κομμάτι του σώματος μεταξύ ώμων και μέσης. Για το εσωτερικό μεσαίο μπλοκ φέρνεται το χέρι που μπλοκάρει προς τα επάνω, στο ύψος του αυτιού και προς τα μέσα, προστατεύοντας έτσι το ηλιακό πλέγμα με το έξω μέρος του καρπού. Για το διπλό μεσαίο μπλοκ, το άλλο χέρι έρχεται προς τα επάνω, στη μεσαία περιοχή του σώματος προσφέροντας επί πλέον προστασία.

μπροστά από τον λαιμό σας, με τις παλάμες στραμμένες προς το σώμα. Στη συνέχεια, ξεσταυρώστε τα περιστρέφοντας τους καρπούς προς τα έξω, έτσι που οι παλάμες να είναι στραμμένες προς τα κάτω και οι γροθιές να φτάσουν στο άνοιγμα των ώμων -εδώ, το μπλοκ θα γίνει με το εξωτερικό μέρος των βραχιόνων. Το μπλοκ αυτό χρησιμοποιείται για να προστατευθείτε από ένα χτύπημα ή ένα άρπαγμα στο στήθος, στους ώμους ή τον λαιμό.

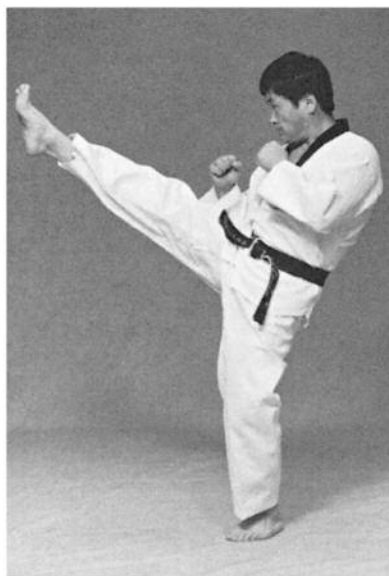
## ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Τα χτυπήματα και τα λακτίσματα είναι κυκλικές ή ευθείες κινήσεις, οι οποίες έχουν στόχο το σώμα του αντιπάλου. Τα χτυπήματα περιλαμβάνουν γροθιές (με το εμπρός μέρος ή με το πλάι, σαν σφυρί), χτυπήματα με τα ακροδάχτυλα, χτυπήματα με την κόψη της παλάμης, χτυπήματα με την παλάμη, χτυπήματα με το γόνατο, χτυπήματα με τον αγκώνα και χτυπήματα με το κεφάλι. Τα λακτίσματα περιλαμβάνουν το εμπρόσθιο λάκτισμα, το τεντωμένο λάκτι-

σμα, το κυκλικό λάκτισμα, το γρήγορο κυκλικό λάκτισμα, το ιπτάμενο κυκλικό λάκτισμα, το πλάγιο λάκτισμα, το συρόμενο πλάγιο λάκτισμα, το ιπτάμενο πλάγιο λάκτισμα, το αν και το εσωτερικό και εξωτερικό ημισεληνοειδές λάκτισμα, το οπίσθιο λάκτισμα, το αγκιστρωτό λάκτισμα, το στριφογυριστό αγκιστρωτό λάκτισμα, το ιπτάμενο στριφογυριστό αγκιστρωτό λάκτισμα, το ιπτάμενο λάκτισμα-ψαλίδι και το σπρωχτό λάκτισμα.

### Νέριο Τσάκι (Λάκτισμα Τσεκούρι)

Το λάκτισμα αυτό μπορεί να εκτελεστεί με δύο τρόπους -είτε λυγίζοντας το γόνατο ενώ σπκώνετε το πόδι ή κρατώντας το γόνατο ίσιο ενώ σπκώνετε το πόδι. Για να εκτελέσετε ένα νέριο τσάκι με λυγισμένο το γόνατο, φέρτε το γόνατο στο στήθος και στη συνέχεια τεντώστε το πόδι και χτυπήστε, κατεβάζοντάς το προς τα κάτω, χρησιμοποιώντας τη δύναμη των γοφών. Για να εκτελέσετε ένα νέριο τσάκι με ίσιο το γόνατο, κάντε τις ίδιες κινήσεις αλλά κρατώντας το γόνατο τεντωμένο. Το λάκτισμα αυτό χρησιμοποιείται πολύ στις ελεύθερες ασκήσεις με αντίπαλο, όταν θέλετε να δώσετε χτυπήματα στο κεφάλι και στον ώμο.



### Πιότζοκ Τσάκι (Ημισεληνοειδές Λάκτισμα)

Το λάκτισμα αυτό μπορεί να εκτελεστεί με δύο τρόπους -εσωτερικά ή εξωτερικά. Κλειδώστε το γόνατο ενώ σπκώνετε το πόδι και λακτίστε ημικυκλικά προς τα μέσα (με το πέλμα) ή προς τα έξω (με το πλευρό του ποδιού). Η φωτογραφία δείχνει το εσωτερικό ημισεληνοειδές λάκτισμα. Το λάκτισμα αυτό χρησιμοποιείται προκειμένου να αποκρούσετε μια επίθεση με το χέρι -για παράδειγμα ένα χτύπημα στο πλευρό του κεφαλιού- ή απλώς σαν άσκηση διάτασης.



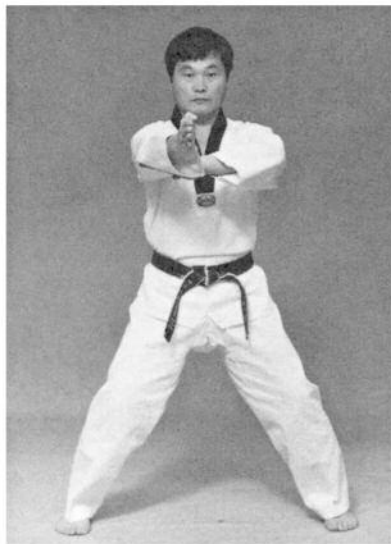
### **Πάλκουπ Τσίκι (Χτύπημα με τον Αγκώνα)**

Πάρτε μια εμπρόσθια στάση. Λυγίστε τον αγκώνα και τοποθετήστε τη γροθιά του χεριού που χτυπάει στο αντίθετο χέρι, ώστε να δώσετε περισσότερη δύναμη στο χτύπημα. Χτυπήστε με το επίπεδο τμήμα του αγκώνα -όχι με τη γωνία του. Το χτύπημα αυτό χρησιμοποιείται, κυρίως, στις περιπτώσεις που ο επιτιθέμενος βρίσκεται σε κοντινή απόσταση και μπορεί να είναι είτε προς τα επάνω (με στόχο το σαγόνι), προς τα κάτω (με στόχο το γόνατο) ή προς τα έξω (με στόχο τον κορμό).



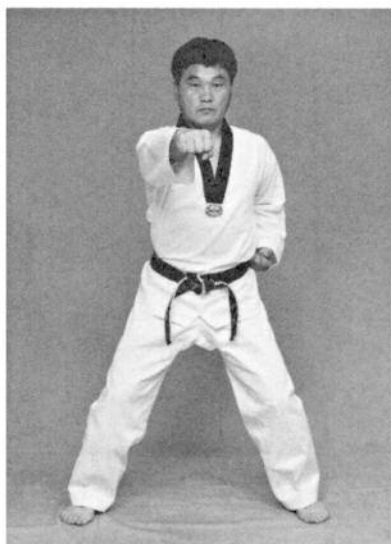
### **Πιον Σον Κουτ Σέβο Τσιρούγκι (Χτύπημα με τα Ακροδάχτυλα)**

Πάρτε την τζουτσούμ σόγκι (στάση ιππασίας). Εκτείνετε το χέρι που πρόκειται να χτυπήσει, με τα δάχτυλα ενωμένα και τον αντίχειρα προς τα μέσα, ώστε να σχηματίσετε μια λόγχη. Οι άκρες των δακτύλων πρέπει να είναι ελαφρά λυγισμένες προς τα μέσα. Το χτύπημα αυτό χρησιμοποιείται για λογχίσματα στα μάτια, τον λαιμό, το πλιακό πλέγμα ή το υπογάστριο. Άλλα χτυπήματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι η λόγχη με το ίδιο δάχτυλο, η λόγχη με το δάχτυλο προς τα επάνω και η λόγχη με το πλάι του δακτύλου -όλα αυτά ποικίλλουν αναλόγως με την κατεύθυνση του χεριού.



### **Τσιρούγκι (Γροθιά)**

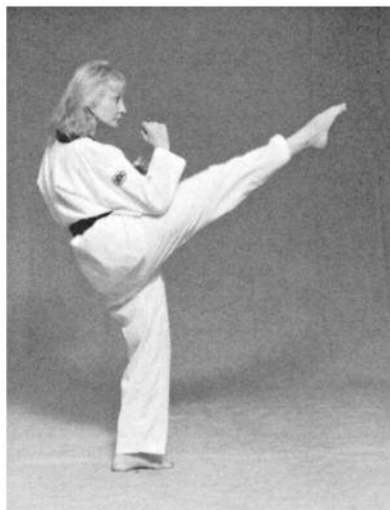
Πάρτε την τζουτσούμ σόγκι (στάση ιππασίας). Φέρτε τη γροθιά του χεριού που πρόκειται να χτυπήσει προς τα επάνω και τεντώστε τον αγκώνα ώστε να κάνετε μια δυνατή κίνηση προς τα εμπρός, η οποία θα κατευθύνεται προς έναν συγκεκριμένο στόχο.





### **Απ τσάκι (Εμπρόσθιο Λάκτισμα)**

Πάρτε την απ σόγκι (στάση βαδίσματος). Λακτίστε ευθεία μπροστά σας με το πόδι τεντωμένο, κατευθύνοντας τα δάχτυλά του προς τα εμπρός και χρησιμοποιώντας ως επιφάνεια κρούσης το επάνω μέρος του ποδιού -στη συνέχεια, επιστρέψτε αμέσως σε θέση ετοιμότητας για αντεπίθεση. Το λάκτισμα αυτό μπορεί να γίνει, επίσης, χρησιμοποιώντας ως επιφάνεια κρούσης το πέλμα ή το κουντεπίε -στις περιπτώσεις αυτές στρέψτε τα δάχτυλα προς τα επάνω και λυγίστε το γόνατο. Το λάκτισμα αυτό χρησιμοποιείται για να χτυπήσετε τον αντίπαλο στο πρόσωπο, στο ηλιακό πλέγμα, στη βουβωνική περιοχή και στο εμπρός μέρος του γονάτου.



### **Με Τσούμοκ Νέριο Τσίκι (Γροθιά-Σφυρί)**

#### **Ντουγκ Τσούμοκ Όλγουλ Πάκατ Τσίκι (Χτύπημα με τη Ράχη της Γροθιάς)**

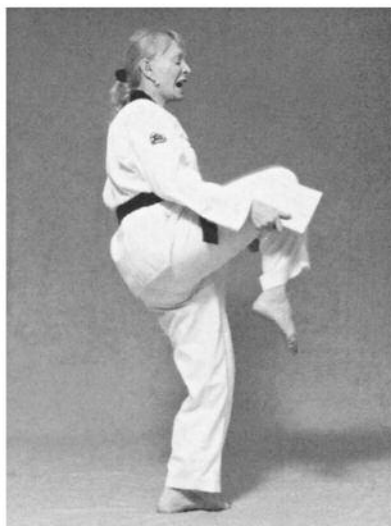
Το με τσούμοκ νέριο τσίκι (γροθιά-σφυρί) και το ντουγκ τσούμοκ όλγουλ πάκατ τσίκι (χτύπημα με τη ράχη της γροθιάς) μοιάζουν παρόμοια αλλά εκτελούνται διαφορετικά. Για τη Γροθιά-Σφυρί, πάρτε τη πιονγκ κι σόγκι (στάση ετοιμότητας), τοποθετήστε τη γροθιά που πρόκειται να χτυπήσει στον αντίθετο ώμο με την παλάμη προς τα μέσα και τον αγκώνα λυγισμένο και περιστρέψτε τη γροθιά σαν τον μεγάλο δείκτη του ρολογιού, μέχρι να τεντώσει ο αγκώνας. Το δυνατό αυτό χτύπημα, χρησιμοποιείται προκειμένου να πλήξουμε την κορυφή του κεφαλιού, το πρόσωπο, τους ώμους, τα πλευρά και τους βραχίονες του αντιπάλου.

Για το ντουγκ τσούμοκ όλγουλ πάκατ τσίκι (χτύπημα με τη ράχη της γροθιάς), η αρχική στάση και η τοποθέτηση του χεριού είναι τα ίδια. Η διαφορά είναι στο ότι αντί να περιστρέψουμε τη γροθιά, τεντώνουμε το χέρι κατ' ευθείαν προς τα έξω και χτυπάμε με τη ράχη της. Αυτό το χτύπημα χρησιμοποιείται για να πλήξουμε το πρόσωπο, το πλάι του κεφαλιού και το ηλιακό πλέγμα. Σε ένα διπλό χτύπημα με τη ράχη της γροθιάς, το δεύτερο χέρι βρίσκεται σε μια θέση φύλαξης, με τον αγκώνα λυγισμένο στις 90 μοίρες και τον βραχίονα κατά μήκος του σώματος.



### **Μούρουπ Τσάκι (Χτύπημα με το Γόνατο)**

Λυγίστε το γόνατο με τον γοφό να δίνει τη δύναμη για την κίνηση προς τα επάνω. Το χτύπημα αυτό έχει ως στόχο το πρόσωπο, το λιακό πλέγμα, το υπογάστριο και την περιοχή των γεννητικών οργάνων.



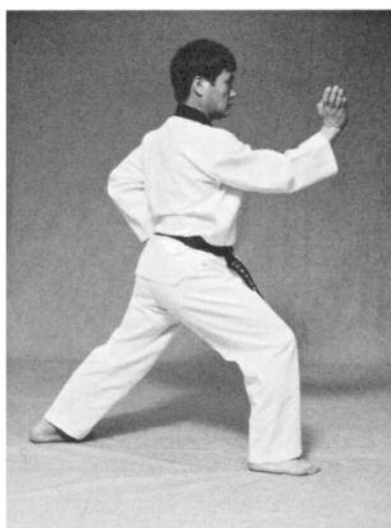
### **Χαν Σόναλ Πάκατ Τσίκι (Χτύπημα με την Κόψη της Παλάμης)**

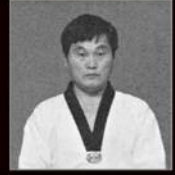
Πάρτε τη τζουτσούμ σόγκι (στάση ιππασίας). Φέρτε την παλάμη του χεριού που θα εκτελέσει το χτύπημα προς τα κάτω ή προς τα έξω, ώστε να δώσετε ένα χτύπημα με στόχο τον λαιμό, το πρόσωπο και το πίσω μέρος του κεφαλιού (η κίνηση είναι αυτή που δείχνει η φωτογραφία). Το χτύπημα αυτό χρησιμοποιείται συχνά, επίσης, όταν σπάμε σανίδες. Αν πρόκειται για διπλό χτύπημα, το άλλο χέρι βρίσκεται οριζόντιο στο ύψος του στήθους και με την παλάμη προς τα επάνω για προστασία.



### **Μπάτακσον Τοκ Τσίκι (Χτύπημα με την Παλάμη στο Σαγόني)**

Πάρτε την απ κούμπι (εμπρός στάση) και τινάξτε προς τα επάνω την παλάμη του χεριού που πρόκειται να χτυπήσει. Το χτύπημα αυτό χρησιμοποιείται, κυρίως, με στόχο το σαγόني του αντιπάλου, προκειμένου να τινάξει προς τα πίσω το κεφάλι του. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί με στόχο το πρόσωπο, το στήθος, το λιακό πλέγμα ή το υπογάστριο.





Ο Μεγάλος Δάσκαλος Σουν Μαν Λη είναι Διεθνής Αρχι-Εκπαιδευτής, Διεθνής Διαιτητής και κάτοχος μαύρης ζώνης 8ου νταν, από το Κουκιουόν, το αρχηγείο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τάε Κβον Ντο. Ξεκίνησε να ασκείται στο Τάε Κβον Ντο στα 7 του χρόνια και επί τριετία ήταν εκπαιδευτής στις Δυνάμεις Πεζοναυτών της Νότιας Κορέας. Ζει στις ΗΠΑ από το 1982 και στα 22 αυτά χρόνια υπήρξε πολλές φορές προπονητής της Εθνικής Ομάδας Τάε Κβον Ντο της χώρας -με την ιδιότητα αυτή, επισκέφθηκε μάλιστα την Αθήνα το 1991 για το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Τάε Κβον Ντο. Σήμερα, διδάσκει στο Αμερικανικό Κέντρο Τάε Κβον Ντο, στο Βιρτζίνια Μπιτς της Βιρτζίνια, το οποίο και ίδρυσε ο ίδιος.



Η Γκαετάνε Ρίκε, είναι κάτοχος μαύρης ζώνης 4ου νταν, από το Κουκιουόν, είναι εκπαιδευτρια και διαπιστευμένη διαιτητής της Αμερικανικής Ένωσης Τάε Κβον Ντο, και διευθύντρια του Αμερικανικού Κέντρου Τάε Κβον Ντο, στο Βιρτζίνια Μπιτς της Βιρτζίνια, τη σχολή του Μεγάλου Δασκάλου Σουν Μαν Λη.

σύγχρονο

# ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ

Δύο από τις κορυφαίες μορφές του Τάε Κβον Ντο, της πιο δημοφιλούς πολεμικής τέχνης στον κόσμο και ενός από τα επίσημα Ολυμπιακά Αγωνίσματα, σας προσφέρουν το πληρέστερο μάθημα της τέχνης τους.

Προτεινόμενο από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Τάε Κβον Ντο (World Taekwondo Federation), τον οργανισμό που διοικεί παγκοσμίως το άθλημα, το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να δυναμώσετε το σώμα σας, να ακονίσετε τον νου σας και να αναπτύξετε το πνεύμα σας.

Στις σελίδες του θα βρείτε τα πάντα -από τις ασκήσεις προθέρμανσης ως τις βασικές στάσεις, τις αποκρούσεις, τα χτυπήματα και τα λακτίσματα, καθώς και όλες τις φόρμες (πούμσε) του Τάε Κβον Ντο, απαραίτητη γνώση και εξεταστέα ύλη από την κίτρινη ζώνη έως και το 9ο νταν.



ISBN 960-87285-6-8



9 789608 728561