

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

web site: 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	Παράρτημα	261
Πρόλογος του μεταφραστή	13	Κουκιβόν: Το Παγκόσμιο Αρχηγείο	
Πρόλογος	15	του Τάε Κβον Ντο	261
1. Τι Είναι το Τάε Κβον Ντο;	17	Οι σχέσεις της ΠΟΤ με τις Διεθνείς	
2. Ιστορία του Τάε Κβον Ντο	20	Αθλητικές Οργανώσεις	262
3. Ασκήσεις Προθέρμανσης	23	Κανονισμοί Αγώνων	263
4. Βασικές Τεχνικές	30	Καθήκοντα και Προσόντα	
5. Φόρμες	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	Ορολογία	267
Ταεγκούκ Σάα Τζανγκ	74	Σχετικά με τους Συγγραφείς	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		
6. Φόρμες Μαύρης Ζώνης	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		
7. Κυόπκα	251		
8. Κιορούγκι	253		