

UMA MENSAGEM DE CHOON JANG NIM , CHUN SIK KIM

Como um membro da Federação Internacional Tang Soo Do, espero que encontre felicidade e realização através do seu treino contínuo em Tang Soo Do. A F.I.T (Federação Internacional de Tang Soo Do) é uma organização tradicional de Artes Marciais com padrões e objectivos, criados para ajudar cada estudante a maximizar o seu potencial como indivíduo, e também, como um praticante de Artes Marciais. Através do treino tradicional de Tang Soo Do, irá encontrar muitas oportunidades para obter sabedoria específica que poderá ser aplicada, não só no treino em Artes Marciais, mas também na melhoria da qualidade do seu dia a dia.

As filosofias e os aspectos técnicos de Tang Soo Do derivam principalmente de ensinamentos e sabedoria Coreanos. É uma mistura de Filosofias Orientais, por isso Tang Soo Do é reconhecido como uma das Artes Marciais com o estilo mais tradicional. A F.I.T dá ênfase não só ao desenvolvimento de capacidades físicas, mas também requer a cada praticante uma melhoria notável da sua concentração e da disciplina mental.

A F.I.T. dá oportunidades ilimitadas a qualquer praticante de se tornar um artista proficiente de Artes Marciais. A F.I.T. exige e mantém normas rigorosas na função de cada Do Jang membro, e todos os Instrutores Certificados têm obrigação de comparecer frequentemente em testes de avaliação para assegurar que a instrução que você recebe está nas mais elevadas normas possíveis, e dentro das regulações do F.I.T. e do seu Conselho de Directores.

Por fim, desejo-lhe sucesso ao iniciar este caminho de estudo que pode ser significativo na melhoria da sua qualidade de vida e que através de Tang Soo Do encontre paz interior, comum a todos os seus praticantes. Ouça os seus instrutores, porque eles são ensinados para o guiar cuidadosamente na sua viagem iminente. Finalmente, desejo a si e à sua família saúde e felicidade, agora e para a prosperidade.

Com os meus melhores cumprimentos,

*Chun Sik Kim
Fundador e Presidente
Federação Internacional de Tang Soo Do*

**MANUAL DE ESTUDANTE DA
FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TANG SOO DO**

Distribuído por:

Federação Internacional de Tang Soo Do

Escola Principal:

3955 Monroeville Blvd.
Monroeville, PA 15146
412/373-8666

Presidente e Fundador:

Grande Mestre Chun Sik Kim

Vice Presidente:

Sa Bum Nim Joe Goss

Secretário Geral

Sa Bum Nim Joeseeph Bruno

Director do Conselho Técnico

Choong Jae Nim Chun Sik Kim

Comité do Conselho Técnico

Revisto anualmente pelo Concelho Executivo

Comité de Promoções

Chairman-Choong Jae Nim Chun Sik Kim
Dan Member-Sa Bom Nim Marion Gregor
Gup Member-Kyo Sa Nim Debra Rhodes

A História de Tang Soo Do

Dinastia de Kokuryo

Durante este período existem registos da existência de Tang Soo Do, no entanto, muitos dos detalhes específicos faltam. Foram descobertas pinturas murais antigas, representando homens a praticar Tang Soo Do, em túmulos perto do rio Ap Lok, que se encontra numa vila chamada Jih Ahn. Isto significa que existia a prática de Tang Soo Do há pelo menos 1500 anos.

Dinastia Silla

Tal como na Dinastia Kokuryo, os registos de Tang Soo Do são poucos. Podemos, de qualquer forma concluir que Tang Soo Do existia, porque esculturas Budistas deste período de tempo mostram monges a praticar esta arte marcial. Aqui, nós precisamos pensar na relação entre Tang Soo Do e Budismo. Há muitos exemplos: as esculturas no Shoalin Temple na Província Hunan em China, e o templo de Bul Dook; a história de 13 monges, monge Dal Ma e monge Mio Ryeon; e um registo que requisita aos monges a prática de Tang Soo Do. Podemos concluir que existe qualquer tipo de ligação entre o início de Tang Soo Do e o Budismo. É um tópico que precisa de ser mais aprofundado.

Dinastia Ko Ryeo

Mais do que em qualquer outra dinastia, existem registos concretos de Tang Soo Do nos livros de história de "História de Ko Ryeo". Um registo de Yo Moon Yi, um mestre de Tang Soo Do era muito amado de 16º Rei, Yo Jong, que mais tarde se tornou um general de um exército devido pelo seu conhecimento e perícia em artes marciais. Segundo o 36º volume de "História de Ko Ryeo", há um registo que diz que o 30º Rei de Ky Ryeo, Choong Hye, ia ao pavilhão Sang Choon ver os homens a praticar Tang Soo Do há 600 anos atrás.

Dinastia Eh Cho

Segundo o 23º volume do livro "Tea Jong-Sil Lok" há mais ou menos 500 anos, o rei novo, Sang Wang convidou o seu filho e alguns familiares para ver Tang Soo Do numa festa. Outros livros evidenciam o Tang Soo Do durante a Dinastia Eh Cho. O livro "Moo Yeh Do Tong Ji Bo" (manual de artes marciais), muito conhecido na literatura de artes marciais, é valorizado e guardado como um recurso de história de artes marciais. Primeiro, as "12 formas" foram adicionadas às "6 formas Jun Bo" originais, e foi publicado no tempo do Rei Dong Goong da Dinastia Eh Cho. Mais tarde, outras "6 formas" foram adicionadas com "Won Ryoo Je Do". A edição que existe hoje é "MooYeh Do Bo Tong Ji". Através do estudo do livro "Moo Yeah Do Bo Tong Ji" vimos que a história de artes marciais durante a Era Eh Cho muda de vez em quando e de lugar para lugar. No entanto, não é importante desenvolver mais esta literatura, mesmo sabendo que o rei novo Eh Tae Jo, foi um guerreiro.

Para o fim da Era Eh Cho, existe um registo de técnicas de luta chamadas "Tak Gyeon" que utiliza os pés. Não podemos considerar isto como parte de uma arte marcial tradicional porque não existe nenhum registo oficial deste estilo de treino em algum lugar. Nunca foi reconhecido como uma verdadeira arte marcial porque falta-lhe a prática de disciplina

mental. Não podemos, no entanto, descurar a influência notável que este método tem no Tang Soo Do, nomeadamente nos benefícios adicionais no uso das pernas e dos pés para pontapés dinâmicos que se encontram no treino de hoje.

A História da Federação Internacional de Tang Soo Do

No início da Primavera de 1984, a Federação Internacional de Tang Soo Do foi fundada por Choon Jang Nim Chun Sik Kim. O seu objectivo era de manter os padrões tradicionais de Tang Soo Do, como também dar ênfase à consistência e uniformidade do modo que Tang Soo Do é ensinado aos seus praticantes. Com uma melhor organização e standardização, Choon Jang Nim Chun Sik Kim tem conseguido trazer a paz e harmonia do Tang Soo Do tradicional a milhares de praticantes.

Choon Jang Nim Chun Sik Kim começou a arte marcial de Tang Soo Do com a idade de dez anos. A sua técnica excelente e a sua forte determinação espiritual, permitiram-lhe obter muitas honras prestigiosas, incluindo:

- Mais de oito capas e artigos em publicações nacionais e internacionais;
- Capitão da equipa Coreana no 5º torneio de Karate Asiático - 1969 - Malásia;
- Campeão Coreano do 1º Campeonato do Mundo do Karate - 1970 - Japão;
- Instrutor Chefe para os tropas dos E.U.A na base militar Osan na Coreia do Sul;
- Treinador da equipa Americana em 1980;
- 1988 - All American Hall of Fame em Madison Square Garden em Nova Iorque;
- Fundador e Presidente da Federação Internacional de Tang Soo Do;
- 1995 – Eleito “Homem do ano” na Black Belt Magazine;
- Autor de " Authentic Tang Soo Do" 1998.

A dedicação de Choon Jang Nim Chun Sik Kim à arte de Tang Soo Do é um exemplo a seguir para todos praticantes.

Como Presidente e Fundador da Federação Internacional de Tang Soo Do, Choon Jang Nim Chun Sik Kim escolheu um Conselho Directivo para o ajudar a atingir os seus objectivos e manter as directrizes de excelência estabelecidas pela federação e seus líderes. Cada membro que Choon Jang Nim escolheu é Mestre de uma habilidade técnica notável, em conjunto com um compromisso espiritual profundo para a preservação do Tang Soo Do tradicional. A F.I.T. desde então tem crescido, e inclui milhares de praticantes, como também centenas de Instrutores de Cinto Negro. Uma Sede foi estabelecida em Monroeville, Pennsylvania e todos os instrutores e estudantes são encorajados a visitar e aproveitar a oportunidade de treinar e aprender com o Choong Jae Nim Chun Sik Kim.

Através de força, liderança e união, a Federação tem obtido reconhecimento internacional como sendo uma excelente e tradicional organização de Artes Marciais. Com o apoio contínuo de cada membro Sénior e Júnior, a Federação Internacional de Tang Soo Do vai continuar a crescer, e a trazer benefícios incomparáveis aos praticantes de Tang Soo Do no futuro.

Consistência de treino e instrução são adquiridos através de estágios técnicos, torneios e seminários de negócios que têm lugar periodicamente nos Estados Unidos. Choon Jang Nim Chun Sik Kim tem muito gosto em atender e em instruir estes eventos pessoalmente, como também os Mestres Seniores Instrutores de todo o mundo.

O Funcionamento da sua Federação

Tang Soo Do é conhecido como a Arte Marcial Tradicional da Coreia. Por isto, a Federação Internacional de Tang Soo Do concentra-se em manter aspectos tradicionais nos nossos métodos de treino.

Como um artista marcial, vai receber muitos benefícios da sua associação com a Federação Internacional de Tang Soo Do. A F.I.T. é uma Organização de Artes Marciais, que acredita na preservação de valores e normas tradicionais. No entanto, neste mundo em constante mudança, a F.I.T. e o seu conselho directivo estão atentos às necessidades de cada membro. A sede da F.I.T. em Monroeville, Pennsylvania, está disponível para responder a questões e também assistir na resolução de problemas que não se conseguem resolver dentro do Do Jang (escola) de qualquer membro. Estudantes Sêniores estão constantemente em comunicação com Choon Jang Nim Chun Sik Kim, Presidente e Fundador do F.I.T., para assegurar que os caminhos de comunicação são efectivos e representam apropriadamente as necessidades de cada praticante. Choon Jang Nim faz uma visita periodicamente a todas as escolas que pertencem à F.I.T. e os alunos são encorajados a expressar o seu Espírito de Tang Soo durante estas oportunidades.

A Federação Internacional de Tang Soo Do institui um programa de uniformização e organização para maximizar os benefícios de todos os praticantes de Tang Soo Do. Choong Jang Nim tem trabalhado diligentemente para estandardizar não só os aspectos técnicos de Tang Soo Do, mas também os métodos de instrução de cada Instrutor registado e certificado na F.I.T. Estandarização e consistência permitem aos estudantes a facilidade de treinar em qualquer Do Jang da F.I.T. enquanto visita outras regiões ou cidades. Por uma questão de respeito, o praticante deve previamente obter permissão do seu Instrutor e do Instrutor Chefe da escola onde pretende treinar.

Ocasionalmente um estudante tem que mudar de residência devido a mudanças de empregos, escolas, estado civil e outras razões pessoais. Neste caso, o praticante deve falar desta situação com o seu instrutor para escolher a melhor forma de continuar o seu treino. Muitos outros sistemas de Artes Marciais reconhecem a F.I.T e os altos standards que são impostos por Choong Jang Nim e os seus instrutores Sêniores. Frequentemente, estudantes da F.I.T. obtêm equivalência pelo conhecimento e cinto que têm presentemente, se realmente for necessário transferir para outra arte marcial. Em todo o caso, um Do Jang membro da F.I.T. será recomendado se essa possibilidade existir. Quando um Do Jang membro não existe, para manter uma posição positiva com a F.I.T., todas as transferências devem de ser reconhecidas e aprovadas pelo Choong Jang Nim.

Cada Do Jang, membro da F.I.T. é inspeccionado periodicamente e todos os instrutores sêniores são registados e certificados pelas normas estabelecidas pela F.I.T. e o seu Conselho Directivo. Todos os Instrutores, Chefes e Assistentes, têm que recertificar o seu nível em testes especificamente desenvolvidos e feitos em conjunto com os testes promocionais de Cinto Negro, feitos duas vezes por ano. A razão principal deste facto é a F.I.T. querer manter e proporcionar apenas Instrutores de qualidade excepcional a cada membro estudante.

Um Jornal da F.I.T., "*The Tang Soo Do Times*", é publicado periodicamente para providenciar informação de áreas que são de grande interesse para todos os praticantes de Tang Soo Do. Artigos de história, filosofia, e informação técnica serão discutidos. Notícias de eventos correntes tal como seminários, torneios e exames também são incluídos. Muitos dos artigos são publicados por Instrutores Sêniores e oferecem informação que não se encontra em outro tipo de formato.

O maior benefício que um membro da F.I.T. poderá dar conta é a fraternidade que junta os praticantes numa amizade e união. Enquanto os estudantes partilham conhecimentos, depressa se apercebem do desenvolvimento de respeito e amizade, uns pelos outros, e isto é uma qualidade importante para os praticantes de Tang Soo Do. Através de crescimento e realização, os estudantes começam a perceber a importância de partilharem e ajudarem-se uns aos outros na verdadeira essência da filosofia de Tang So Do.

Normas para Membros da Federação Internacional de Tang So Do

Cada aluno de Tang Soo Do tem que demonstrar respeito e disciplina própria em qualquer circunstância. O praticante tem de saber que pelo estudo de Tang Soo Do e pertencendo à F.I.T., que existe uma série de responsabilidades para representar a Arte e a F.I.T. apenas de uma maneira - positivamente. Cada estudante tem que demonstrar dedicação ao Choong Jang Chun Sik Kim, ao seu instrutor, e à F.I.T.

É esperado que todos os praticantes sigam as directrizes tradicionais implementadas pela Federação, e que demonstrem uma grande consideração por estas normas. Praticantes devem demonstrar a genuinidade da sua dedicação ajudando outros e também desenvolvendo um forte carácter moral. Estudantes têm que, através das suas acções, reflectir humildade, sacrifício próprio, e a perseguição de justiça, e também uma boa compreensão e aceitação dos Dez Mandamentos, não só enquanto treinam, como também no dia a dia da sua vida. Em todos os casos, os praticantes devem-se esforçar para ter dentro do coração, paz e harmonia, e isto deve-se reflectir no seu comportamento. Os praticantes têm de perceber que são representantes de Tang Soo Do e membros de uma irmandade dentro das Artes Marciais.

Procedimentos para os Testes:

Todos os estudantes devem chegar 30 minutos antes da hora de começo.

Assim que chegam devem-se apresentar e mudar para o Do Bok.

Durante o teste, sentam-se sossegadamente em atenção - não falar nem rir.

Devem fazer conta em ficar durante o tempo todo do teste. Se não for possível ficarem, devem pedir autorização para sair mais cedo ao seu instrutor antes do começo do teste.

Se necessitar de sair momentaneamente por qualquer razão terá que pedir autorização a um membro Cinto Negro.

Responda alto e com espírito quando é chamado ou quando alguém fala para si.

No caso de se enganar durante uma forma, pare e faça uma vénia aos juizes, peça autorização para começar de novo e espere por instruções para o fazer.

Avise o Instrutor Sénior de qualquer lesão física antes do teste.

Seja sério e entusiasta.

Os alunos devem planear ficar um pouco depois do fim de teste para ajudar na limpeza do Do Jang.

Directrizes da Ordem dos Cintos

Ordem	Período de Tempo	Cor do Cinto e Lapela
10º Gup	3 meses	Cinto branco - sem risca
9º Gup	3 meses	Cinto amarelo - sem risca
8º Gup	3 meses	Cinto laranja - sem risca
7º Gup	3 meses	Cinto laranja - 1 risca verde
6º Gup	3 meses	Cinto verde - sem risca Lapela forrada a verde
5º Gup	3 meses	Cinto verde - 1 risca vermelha
4º Gup	3 meses	Cinto verde - 2 riscas vermelhas
3º Gup	6 meses	Cinto vermelho - sem riscas Lapela forrada a vermelho
2º Gup	6 meses	Cinto vermelho - 1 risca azul
1º Gup	6 meses	Cinto vermelho - 2 riscas azuis
1º Pré-teste	6 meses	Cinto vermelho - 3 riscas azuis
2º Pré-teste	6 meses	Cinto vermelho - 4 riscas azuis
1º Dan	Só com permissão	Cinto azul escuro - 1 risca branca é permitida
2º Dan	Só com permissão 24 meses	Cinto azul escuro - 2 riscas brancas
3º Dan	Só com permissão 36 meses	Cinto azul escuro - 3 riscas brancas

4° Dan	Só com permissão	Cinto azul escuro - risca
a 7° Dan		vermelha centrada ao longo do comprimento do cinto

Todos os uniformes de Dan têm que ser forrados com azul escuro nos punhos, na lapela, e na borda de baixo. Todas as riscas, Gup e Dan, como também o emblema do F.I.T., devem de ser colocados no lado esquerdo. A largura do forro deve de ser mais ou menos 4 cm de largura, e não deve tapar nem exceder a dobra do fato.

Os períodos de tempo são recomendados, a não ser que o Instrutor e também os membros do Quadro de Testes da F.I.T. autorizarem o membro a testar antes do tempo.

Exigências Gerais de Promoções

Qualquer estudante que deseja ser considerado para uma promoção de cinto tem que ter a recomendação do seu Instrutor. O praticante deverá ser assíduo e também ser um membro corrente da Federação Internacional de Tang So Do. Os alunos poderão ter que fazer um pré-teste antes do exame promocional.

HYUNG NECESSÁRIO PARA PROMOÇÃO

Nível de Gup	Exigências Promocionais
10° para 9° Gup	Ki Cho Hyung Il Bu
9° para 8° Gup	Ki Cho Hyung E Bu Ki Cho Hyung Sam Bu
8° para 7° Gup	Ki Cho Hyung Sam Bu Pyong Ahn Cho Dan
7° para 6° Gup	Pyong Ahn Cho Dan Pyong Ahn E Dan
6° para 5° Gup	Pyong Ahn E Dan Pyong Ahn Sam Dan
5° para 4° Gup	Pyong Ahn Sam Dan Pyong Ahn Sa Dan
4° para 3° Gup	Pyong Ahn Sa Dan Pyong Ahn O Dan

3º para 2º Gup	Pyong Ahn O Dan Passai So
2º para 1º Gup	Passai So Passai Deh
1º Pré-teste e 2º Pré-teste	Passai Deh e Naihanji, Cho Dan Todas as formas de Ki Cho e Pyong

IL SOO SIK NECESSÁRIO PARA PROMOÇÃO

Nível de Gup	Exigências Promocionais
10º para 9º Gup	Adulto - Mão e Pé - 1 e 2 Criança - Longa Distância - 1 e 2
9º para 8º Gup	Adulto - Mão e Pé - 3 e 4 Criança - Longa Distância - 3 e 4
8º para 7º Gup	Adulto - Mão e Pé - 5 e 6 Criança - Longa Distância - 5 e 6
7º para 6º Gup	Mão e Pé - 7 e 8
6º para 5º Gup	Mão e Pé - 9 e 10
5º para 4º Gup	Mão e Pé - 11 e 12
4º para 3º Gup	Mão e Pé - 13, 14 e 15
3º para 2º Gup	Combinações Mão e Pé de 1 - 4
2º para 1º Gup	Combinações Mão e Pé de 5 - 9
1º Pré-teste e 2º Pré-teste	Mão e Pé de 1 - 15 Combinações Mão e Pé de 1 - 9

HO SIN SOL NECESSÁRIO PARA PROMOÇÃO

Nível de Gup	Exigências Promocionais
10º para 9º Gup	Básico 1 e 2

9º para 8º Gup	Básico 3 e 4
8º para 7º Gup	Básico 5 e 6
7º Para 6º Gup	Básico 7 e 8
6º para 5º Gup	Básico 9 e 10
5º para 4º Gup	Básico 11 e 12
4º para 3º Gup	Básico 13, 14 e 15
3º para 2º Gup	"Cross-Grips" e Técnicas Avançadas
2º para 1º Gup	"Cross-Grips" e Técnicas Avançadas
1º Pré-teste e 2º Pré-teste	Básico de 1 - 15, "Cross-Grips" e Técnicas Avançadas

KYOK PA NECESSÁRIO PARA PROMOÇÃO

Nível de Gup	Exigências Promocionais
10º para 9º Gup	Não é necessário partir
9º para 8º Gup	Adulto - Soo Do Kon Kyuck Criança - Kwon Do Kon Kyuck
8º para 7º Gup	Adulto - Homem - Toro Choong Dan Kon Kyuck Mulher - Jang Kwon Kon Kyuck Criança - Soo Do Kon Kyuck
7º para 6º Gup	E-Dan Ahp Cha Gi
6º para 5º Gup	E-Dan Yup Cha Gi
5º para 4º Gup	Pal Koop Kong Kyuck
4º para 3º Gup	Dwi Dull Ryo Cha Gi
3º para 2º Gup	E-Dan Dull Ryo Dwi Cha Gi
2º para 1º Gup	E-Dan Dull Ryo Cha Gi
1º Pré-teste	Três Estações de Quebra

2° Pré-teste

Não é necessário partir

TERMINOLOGIA BÁSICA

Os seguintes termos representam informação geral que todos os estudantes devem de tomar em consideração e familiarizarem-se para melhor compreender a conduta de uma aula e a filosofia do seu treino em Tang Soo Do.

Terminologia Geral

TANG SOO DO - O nome da arte que estudamos. Literalmente, "A maneira (de vida) da mão digna." "Tang" significa defender/atacar; "Soo" significa mão aberta; "Do" significa maneira/modo.

MOO DUK KWAN - Organização ou "Militar" de irmandade ou escola que nos ensina a parar conflitos interiores e exteriores. Literalmente - "Moo" significa militar; "Duk" significa sabedoria/virtude; "Kwan" significa escola.

CHOON JAE (NIM) - Chun Sik Kim, Presidente e Fundador da Federação Internacional de Tang Soo Do.

SA BUM (NIM) - Mestre Instructor, (4º Dan e Superior). Título de respeito, indicado pelo cinturão azul escuro com uma lista vermelha centrada no seu comprimento. Requer um treino intenso e testes especiais.

KYO SA (NIM) - Instrutor ou "professor" certificado de Tang Soo Do. Requer um teste especial para inscrição na F.I.T.

SUN BEH - Membro Sénior.

HU BEH - Membro Júnior.

DAN - Grau, possuidor de cinto azul escuro (negro).

KO DAN JA - Membro Sénior com Dan.

YU DAN JA - Membro Júnior com Dan.

GUP - Possuidor de cinto abaixo de azul escuro (negro).

YU GUP JA - Possuidor do título Gup.

KWAN WON - Membro estudante.

CHO BA JA - Principiante.

DO JANG - Chão de treino.

DO BOK - Fato com que se treina.

DEE - Cinto.

KO MAP SUM NI DA - Obrigado.

Comandos para Abertura e Fecho da Aula

CHA RYUT - Atenção.

KUK GI BAY RAY - Saudação da Bandeira Coreana.

BA RO - Retorno.

ANJU - Sentar.

MUK NYUM - Meditação.

BA RO - Retorno.

KYUNG RET - Fazer uma vénia.

CHOON JAE NIM KAY KYUNG RET - Vénia ao Choon Jang (Nim) Chun Sik Kim,
Presidente e Fundador da F.I.T..

SA BUM NIM KAY KYUNG RET - Vénia ao Sa Bum Nim.

KYO SA NIM KAY KYUNG RET - Vénia ao Instrutor.

SAHNG HO KAN E KYUNG RET -- Fazer uma vénia uns aos outros.

SHIM SA KWAN NIM GE KYUNG RET - Vénia aos juízes.

SHI-JOCK - Começar.

SHIO - Relaxar (descansar).

TORA - Virar.

DWEE RO TORA - Virar para trás.

CHOON BEE - Posição de preparado.

KYO DEH - Mudar de posição.

BAL CHA KI CHOON BEE - Preparar para dar pontapés.

Termos Gerais durante o treino

GI CHO - Básico.

HYUNG - Formas.

DEH RYUN - Luta.

HO SIN SUL – Auto- Defesa.

KYOK PA - Quebra

SOO GI - Técnica de mão.

JOK GI - Técnica de pé.

MAHK KEE - Defesa / Bloqueio.

KONG KYUCK - Ataque.

HA DAN - Parte inferior (baixo).

CHOONG DAN - Parte média (médio).

SANG DAN - Parte alta (alto).

AHP - Frontal / Frente.

YUP - Lado / Lateral.

DWI - Trás.

CHA GI - Pontapé.

KI HAP - "Sopro Espiritual" - Grito

O RIN - Direito.

WEN - Esquerdo.

Números e Contagem

KU RYUNG - Contar.

KU RYUNG E MAT CHO SO - Pela contagem.

KU RYUNG UP SHI - Sem contagem.

A Coreia tem duas formas de contagem, o sistema coreano e um sistema adaptado do chinês, chamado Sino-Coreano; ambos são usados mas utilizados para contar coisas distintas.

Português	Sino - Coreano	Coreano	Inglês
1. Um	il	hana	one
2. Dois	e	tul	two
3. Três	sam	set	three
4. Quatro	sa	net	four
5. Cinco	o	tasot	five
6. Seis	yuk	yosot	six
7. Sete	ch'il	ilgop	seven

8. Oito	p'al	yodul	eight
9. Nove	ku	ahop	nine
10. Dez	sip	yol	ten
20. Vinte	I sip	Sumul	twenty
30. Trinta	Sam sip	Sorhun	thirty
40. Quarenta	Sa sip	Ma hun	forty
50. Cinquenta	O sip	Swin	fifty

ANATOMIA (PARTES DO CORPO)

Abdómen - Dan Jan

Tornozelo - Pal mok

Braço - P'al

Costas - Tang

Sangue - Pai

Osso - Paio

Peito - Ka sam

Queixo - Tuk

"Osso do Colarinho" - Swe gol

Orelha - Kwi

Cotovelo - P'al Cup

Olho - Nan

Dedo - Sohn Ka Rak

Punho - Chu Mok

Pé - Bahl

Testa - Ima

Virilha - Ko Whan

Mão - Sohn ou Soo

Cabelo - Mori

Coração - Shim Jang

Calcanhar - Twi Kum Ch'i

Maxila /Queixada - T'ok

Joelho - Mu Rup

Perna - Tari ou Dari

Boca - Ip

Pescoço - Mok

Nariz - K'o

Plexos Solar - Maiung Chi

Ombro - O'Kai

Dedos dos Pés - Bahl Ga Rak

Cintura - Huri

Pulso - Son Mok

Entre nariz e boca - In Chung

Posições Bases

CHOON BEE JA SEH - Base de preparado.

De atenção, puxa as duas mãos com os punhos bem fechados, para trás do cinto. Levantando a perna esquerda, dê um passo para esquerda de forma a que fique com os pés nivelados com os ombros, ligeiramente inclinados para dentro. Os punhos baixam bruscamente para ficarem aproximadamente a 15 cm à frente do abdómen, com um espaço de 4 cm entre eles. Cabeça e ombros devem estar direitos como em atenção, o olhar deve focar-se em frente. Este é o movimento fundamentalmente básico para começar todos os movimentos.

CHUN GUL JA SEH - Base frontal.

De Choon Bee Ja Seh, dê um passo para frente (cerca de 60 cm) com uma perna e dobre o joelho dessa perna enquanto a perna de trás mantém-se direita e esticada. Os pés devem-se manter afastados, ao nível dos ombros. A cabeça deve estar erguida e focar-se o olhar em frente. A perna da frente faz um ângulo de 90° com o chão e a perna de trás um ângulo de 60° com o chão. O centro de gravidade situa-se na linha central do corpo.

KEE MA JA SEH - Base de lateral (cavalo).

Olhe directamente para a frente com a cabeça erguida e direita. Deixe os punhos cair naturalmente ao lado do corpo. Dê um passo para a esquerda de modo a que os pés fiquem afastados cerca de 70 cm e ligeiramente inclinados para dentro. As pernas ficam flectidas cerca de 120°, fazendo desta forma um ângulo de 90° com o chão. O equilíbrio concentra-se no baixo abdómen.

HU GUL JA SEH - Posição de luta.

Posicione os pés de modo a que façam um ângulo de 90° entre eles e dobre ligeiramente os joelhos. Mova um dos pés para a frente cerca de 25 cm, mantendo os calcanhares alinhados. Dobre ligeiramente o joelho da frente, levantando o calcanhar desse pé cerca de 2 cm do chão, ficando apenas apoiada a parte da frente do pé. A perna traseira deve estar flectida fazendo um ângulo de 90° com o chão. A distribuição do peso deve ser de 70% na perna traseira e 30% na perna frontal.

Movimentos Básicos de Mão (Soo Gi)

CHUNG KWON - Parte frente do punho (punho cerrado)

KAP KWON - Parte trás do punho; ataque com as costas da mão (backfist)

SOO DO - Mão de faca; ataque de mão aberta (palma para cima); cutelo da mão

YUK SOO DO - Ataque de mão aberta (palma para baixo); cutelo interno da mão

KWAN SOO - Mão de espada; ataque vertical de mão aberta; ponta dos dedos

JANG KWON - "Calcanhar" da mão; ataque com a palma da mão

HA DAN MAHK KEE - Defesa baixa em base frontal

CHOONG DAN KONG KYUCK - Ataque médio em base frontal

SANG DAN KONG KYUCK - Ataque alto em base frontal

SAN DAN MAHK KEE - Defesa alta em base frontal

AHNESO PAKERO MAHK KEE - Defesa de dentro para fora (médio)

PHAKESO ANERO MAHK KEE - Defesa de fora para dentro (médio)

WIN JIN KONG KYUCK - Ataque lateral, em base de cavalo

CHUN GUL SANG SOO MAHK KEE - Defesa média de dois punhos, base frontal

HU GUL SANG SOO MAHK KEE - Defesa média de dois punhos, base de luta

HU GUL YUP MAHK KEE - Defesa lateral, base de luta

SANG SOO HÁ DAN MAHK KEE - Defesa baixa de dois punhos cruzados, base frontal

HU GUL SANG SOO HAN DAN MAHK KEE - Defesa baixa de dois punhos, base de luta

HU GUL HAN DAN MAHK KEE - Defesa baixa, base de luta

HU GUL SANG DAN MAHK KEE - Defesa alta, base de luta

SANG DAN SOO DO MAHK KEE – Defesa alta de mão de faca , base de luta

HA DAN SOO DO MAHK KEE – Defesa baixa de mão de faca , base de luta

KWAN SOO KONG KYUCK - Ataque de mão aberta (mão de espada), base frontal

YUK JIN KONG KYUCK - Ataque reverso , base de luta

TORA CHOONG DAN KONG KYUCK - Ataque reverso, base frontal

YUK SOO – Defesa e ataque, base frontal

YUK SOO DO KONG KYUCK - Ataque de mão canelada, base frontal

PAL KUP KONG KYUCK - Ataque de cotovelo

Nota: O termo "Tora" significa reverso pode ser aplicado a todas as técnicas acima descritas. Tora, significa o movimento da mão e pé opostos, simultaneamente.

Técnicas de Pontapés (Jok Gi)

AHP PODO OLL RI GI - Pontapé frontal de alongamento

AHP CHA GI - Pontapé frontal

YUP PODO OLL RI GI - Pontapé lateral de alongamento

YUP CHA GI - Pontapé lateral

BIT CHA GI - Pontapé frontal ligeiramente direccionado para os lados

DULL RYO CHA GI - Pontapé circular

DWI CHA KI - Pontapé para trás

DWI DULL RYO CHA GI - Pontapé rotativo para trás

AHNESO PAKERO CHA GI - Pontapé de dentro para fora

PHAKESO ANERO CHA GI - Pontapé de fora para dentro

YUP HU RI GI - Pontapé gancho

AHP MEE RO CHA GI - Pontapé frontal de empurrar

MU RUP CHA GI - Pontapé de joelho

E-DAN - Saltar

E-DAN AHP CHA GI - Pontapé de salto frontal

E-DAN YUP CHA GI - Pontapé de salto lateral

E-DAN DWI CHA GI - Pontapé de salto para trás

E-DAN DULL RYO CHA GI - Pontapé de salto circular

E-DAN DWI DULL RYO CHA GI - Pontapé de salto traseiro rotativo

E-DAN DULL RYO DWI CHA GI - Pontapé de salto traseiro de 360°

Hyung (Formas)

Formas são o elemento chave para progressão de treino em Tang Soo Do. É natural que técnicas básicas sejam transformadas em grupos de movimentos que por fim preparam os nossos corpos e mentes para as realidades de conflitos de defesa.. Formas básicas consistem em defesas simples, pontapés e socos/pancadas elaborados para desenvolver controlo, equilíbrio, timing, força e velocidade. À medida que as formas vão progredindo, tornam-se mais complexas na combinação de padrões e na aplicação de técnicas. Forma perfeita, a união de corpo e mente, é verdadeiramente uma arte, e o praticante deve treinar com sinceridade e um forte compromisso a este ideal.

** Pode ver as exigências necessárias para promoções para ver qual Hyung é necessário saber para cada nível de treino de Gup.

Deh Ryun (Luta)

IL SOO SIK DEH RYUN - Ataque e defesa a um passo

SAM SOO SIK DEH RYUN - Ataque e defesa a três passos

JA YU DEH RYUN – Luta livre

JUA DEH RYUN - Ataque e defesa de uma posição sentada

WA DEH RYUN - Ataque e defesa de uma posição deitada

BONG DEH RYUN - Ataque e defesa com um pau/ uma vara

DA SOO IN DEH RYUN - Luta contra duas ou mais pessoas

TOOK SOO DEH RYUN - Ataque e defesa especial

DAN DO DEH RYUN - Ataque e defesa com faca curta

SIL CHAY DEH RYUN - Luta com contacto total

GUN NUHN DEH RYUN - Luta sem contacto

Terminologia de Torneios

SHI JOCK - Início da partida

GU MAN - Paragem temporária

KAY SOK (Shi Jock) - Resumir a partida

SUN SOO EEP JANG - Mandar os concorrentes para o ringue

SUN SOO WI CHI JUNG NEE - Mandar os concorrentes para as suas posições fixas

SHI GAN - Dar sinal ao contador de tempo para começar a contar

HAN JOM - Um ponto

DU JOM - Dois pontos

SEH JOM - Três pontos

E SANG - Fim da partida

BECK (white) or HONG (red) SOONG - Vitória ao branco ou vermelho

SHIM SA - Julgamento / avaliação

BEE GIM - Uma tiragem / extracção

YON JANG JON - Prolongar o tempo da partida

MOO JOM - Sem ponto

BAN CHUK - Falta

KYONG GO - Aviso

SIL JAE DEH RYUN - Luta com contacto

GUN NUN DEH RYUN - Luta sem contacto

JA KYOK SANG SHIL - Desclassificado

BOOT JAP UM - Agarrar

SUNG JA - Vencedor

PAH JA - Derrotado

**** A utilização destes termos varia de torneio para torneio. Preste sempre muita atenção aos seus juizes e árbitros para assegurar uma boa compreensão dos procedimentos do torneio.**

ASPECTOS DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE TANG SOO DO

PRINCÍPIOS DE TANG SOO DO

Responsabilidade

Sinceridade

Justiça

POLÍTICA DE DIRECÇÃO DO TANG SOO DO

Proteja a arte de Tang Soo Do com justiça.

Cultive carácter e personalidade através
de treino para disciplina.

Unidade através de sinceridade e cortesia.

10 MANDAMENTOS

Ser leal ao teu país.

Ser obediente aos pais.

Ser amoroso entre marido e mulher.

Ser cooperativo entre irmãos.

Ser fiel entre amigos.

Ser respeitador para com os mais velhos.

Ser fiel entre professor e aluno.

Saber diferenciar o Bem do Mal.

(Ser justo no matar.)

Nunca retirar em batalha.

Acabar sempre o que se começa.

5 REQUISITOS DE TREINO MENTAL

Harmonia com a natureza.

Completa consciência do meio ambiente.

Experiência.

Consciência.

Cultura.

11 PONTOS DE ÊNFASE EM TREINO MENTAL

Reverência para a natureza.

Concentração física (Ki-Ap).

Cortesia.

Modéstia.

Gratidão.

Auto-sacrifício.

Cultivar a coragem.

Castidade.

Seja forte por dentro e suave por fora.

Resistência.

Habilidade de leitura.

5 REQUISITOS DE TREINO FÍSICO

Contacto com a natureza circundante.

Contacto com diversas condições físicas.

Nutrição apropriada.

Exercício apropriado.

Descanso apropriado.

10 PONTOS DE ÊNFASE DO DESENVOLVIMENTO FÍSICO

Exalação vocal para força torácica (ki-Ap).

Focagem da visão.

Equilíbrio contínuo durante os movimentos.

Flexibilidade do corpo.

Tonificação correcta dos músculos para força máxima

Técnica de alta e baixa velocidade.
Precisão de técnica.
Ajustamento para distância apropriada.
Respiração apropriada para endurance.
Condicionar mão e pés.

ASSUNTOS DE ESPECIAL ATENÇÃO DURANTE O TREINO

O objectivo do treino deve ser dar ênfase às nossas componentes mental e física.
A sinceridade é necessária.
Esforço é necessário.
Horário consistente durante a prática.
Dar o seu melhor durante o treino.
Treinar com o espírito de Tang Soo Do.
Sessões de prática regularmente espaçadas.
Obedeça sem objecção as palavras dos instrutores e dos séniores; observe e aprenda.
Não seja ambicioso demais.
Tome muita atenção a todos os aspectos do seu treino.
Tome atenção à ordem do treino.
Obtenha instruções, passo por passo, para cada forma e técnica nova.
Tente conquistar quando se sente preguiçoso.
A higiene é necessária após o treino.

Conceitos e Filosofias em Tang Soo Do

Ideologia Básica - "Harmonia entre o Corpo e a Mente."

YONG GI - Coragem

IN NEH – Resistência/Endurance

CHUNG JIK - Honestidade

KYUM SON - Humildade

HIM CHO CHUNG - Controle de força

SHIN CHOOK - Tensão e relax

WAN GUP - Controle de velocidade

CHUNG SHIN TONG IL - Concentração; o corpo e a mente como um só.

TANG SOO DO CHUNG SHIN - Corpo e mente como um só no espírito de Tang Soo Do

IL KYOCK PIL SAL - Uma técnica para acabar

NEH GUNG - Força interna

WEH GUNG - Força externa

SHIM GUNG - Força espiritual

SHI SUN - Foco dos olhos ou direcção de "hipoteca" de vista

CHOONG SHIM - Equilíbrio

KYONG - Sabedoria

JUL - Julgamento perspicaz

KUN - Coragem e confiança

KIN - Esforço e sinceridade

YU JANG - Do coração

PYONG-AHN*

* Bem equilibrado, calma, em paz

** Seguro, Confiante, Confortável

Etiqueta Básica de Tang Soo Do

A seguinte informação deve ser estudada cuidadosamente e instituída para permitir a cada praticante de Tang Soo Do mostrar o respeito e disciplina apropriados.

Os estudantes devem fazer um esforço para chegar cedo às aulas. Isto vai permitir tempo suficiente para os alongamentos e para preparação da aula. Além disso, o atraso consistente demonstra falta de atenção e disciplina.

Ao chegar ao Do Jang os estudantes devem reconhecer e fazer vénia ao Instrutor Sénior presente.

Respeito apropriado deve ser demonstrado com vénias mútuas entre os estudante na chegada para os treinos. O "cumprimento" deve de ser iniciado pelo membro júnior e reconhecido pelo membro sénior.

Para fazer a vénia correctamente, faz uma paragem completa e vira-se para a pessoa. Esteja em pé, firme, ombros para trás e os braços ao lado do corpo. Dobre devagarinho a cintura, num ângulo aproximadamente de 45° e retorne a uma postura firme podendo assim continuar o seu caminho no Do Jang.

Praticantes devem remover os seus sapatos antes de entrar para o Do Jang ou qualquer área de escritório de um Instrutor.

A entrada para o escritório de um Instrutor deve ser feita apenas com a autorização do próprio. O estudante deve permanecer de pé em atenção, a não ser que o Instrutor permita que se sente.

Todos os estudantes, ao entrar no Do Jang, devem ficar em atenção, fazer uma saudação às bandeiras, e fazer uma vénia. Ao sair do Do Jang, o estudante deve fazer vénia, e depois saudar as bandeiras. Isto demonstra respeito, lealdade e patriotismo apropriado.

Estudantes devem tirar os seus cartões de assiduidade e pô-los em ordem para ajudar os sêniores a manter os registos de assiduidade correctos.

Quando é pedido que os alunos se alinhem, cada estudante deve rapidamente encontrar a sua posição correcta na aula, segundo o seu nível e senioridade. Atenção que a senioridade deve ser sempre demonstrada durante todo o treino.

O primeiro estudante a notar a chegada de um Instrutor Chefe ou de um Sa Bum Nim ao Do Jang, deve imediatamente chamar a turma em atenção. O estudante Sênior deve então dizer os comandos de fazer a vénia ao Instrutor ou Sa Bum Nim.

O estudante sênior é quem diz os comandos da aula, instruído pelo Instrutor Chefe. O início e fim da aula devem-se considerar momentos formais, por isto, têm que ser feitos de forma correcta. A posição certa de "atenção" deve ser demonstrada por todos os que treinam. Saudação às bandeiras deve ser feita com orgulho. Todos os estudantes devem manter-se de pé enquanto os Instrutores Chefe e qualquer Sa Bum Nims o estiverem também. Quando estes estiverem todos sentados então os estudantes devem de se sentar rapidamente para a posição de meditação apropriada. Os estudantes devem ficar sentados até os Instrutores Chefe e todos os Sa Bum Nims se levantarem.

Quando um estudante está na fila organizada, tem que pedir autorização para sair dessa fila, qualquer seja a razão. Para se ausentar da fila, o estudante deve fazer uma vénia, depois sair da sua posição, recuando - nunca passando pela frente da fila formada pelos outros estudantes. O estudante também deve pedir autorização para reentrar na aula e se situar na fila.

Se um estudante chegar depois do início da aula, deve primeiro meditar e fazer alongamentos e só de seguida pedir autorização ao Instrutor Chefe para formalmente entrar para aula.

Quando se dirige ao Mestre C. S. Kim, deve tratá-lo por Choong Jae Nim. Todos os membros Dan (cinturões pretos) devem ser tratados por "Senhor" ou "Senhora". Também se devem utilizar os termos Sr. e Sra. quando se faz referência ao nome de qualquer membro Dan.

Devem-se tratar os membros Sênior ou Instrutores por "Kyo Sa" ou "Sa Bum Nim", se eles certificaram para tal e são merecedores destes títulos, pois isto demonstra um respeito apropriado.

Estudantes com perguntas devem, em primeiro lugar, pedir aos seus sêniores para obter respostas. Se necessitarem de mais esclarecimentos, devem obter prévia autorização para abordar o Instrutor Sênior. A hierarquia de comandos no treino é muito importante, e deve ser sempre reconhecida.

É um privilégio ter a oportunidade de treinar e os estudantes devem demonstrar respeito pelo Do Jang. Os alunos devem trabalhar juntos e partilhar a responsabilidade de limpar o chão, os espelhos, e o equipamento de treino. Não devem comer ou beber no Do Jang.

Estudantes devem sempre tentar manter uma boa disciplina na sua postura. Ao falar com um Sênior ou Instrutor, os alunos devem estar em posição de atenção mantendo as costas direitas, mãos ao lado do corpo e os pés juntos. Durante a aula, uma posição de "atenção" deve ser mantida – esteja-se sentado ou em pé. Quando, durante a aula, o aluno estiver sentado, deve estar sentado com as costas direitas, as pernas cruzadas e as mão apoiadas nos joelhos - NUNCA RELAXADO.

Estudantes devem demonstrar respeito pelo seu Do Bok. O seu uniforme devem estar sempre limpo e estimado. Antes e após os treinos os uniformes devem ser dobrados primorosamente. Se o aluno não tiver a certeza de como se dobra o uniforme, deve pedir a um membro Sênior para lhe mostrar.

O Do Bok nunca deve ser usado em público, a não ser por uma ocasião especial e para isto deverá obter primeiro autorização. É permitido o uso das calças do Do Bok com uma T-shirt ou camisola, ao fazer a viagem para as aulas ou para demonstrações. Nunca ande dentro do Do Jang com o seu Do Bok mal atado ou com o cinto por atar, isto demonstra uma imensa falta de respeito por si próprio e pelo local de treino.

Estime a sua oportunidade de treinar, demonstre respeito, preste atenção e responda sempre correctamente com espírito.

KUK KI

A bandeira da República da Coreia é toda branca, dominada no centro pelo símbolo do Uhm-Yang. Este símbolo representa a natureza dupla do Universo e também a dupla natureza de todos os aspectos da vida. A secção **vermelha** representa o **activo**, "i.e.", **Fogo, Céu, Pai**. A secção **azul** representa o **passivo**, "i.e.", **Água, Terra, Mãe**. À volta do símbolo Uhm-Yang, estão símbolos que representam este conceito. No canto superior esquerdo está o símbolo para o Céu, o seu oposto - Terra, está no canto inferior direito. No

canto superior direito está o símbolo de Água - Fogo, está no canto inferior esquerdo. A área branca representa o povo da Coreia.

Esta é a única bandeira que representa a filosofia do povo. Para haver paz na vida, as pessoas e as forças que os rodeiam têm que trabalhar em harmonia.

Emblema da Federação Kwan Ki (Bandeira da Federação)

O emblema de Tang Soo Do Internacional representa filosofias muito importantes no treino, na história e na tradição de Tang Soo Do. Abaixo estão listados os símbolos e uma breve descrição daquilo que representam.

O Punho - Justiça

Treze Folhas - 13 províncias originais da Coreia

Seis Cerejas - Seis continentes em que se estuda Tang Soo Do

Uhm Yang - A República da Coreia

A Estrela - Os Estados Unidos da América

Os símbolos decorativos vermelhos representam a Rosa dos Ventos, representando a expansão do Tang Soo Do pelo mundo fora.

As letras em Coreano (da esquerda para direita):

"Tang" - defender / atacar

"Moo" - significa Militar

"Soo" - significa mão

...todos representando Tang Soo Do como "A forma da mão digna, em parar ou prevenir os conflitos externos e internos e desenvolver virtude pela mão da justiça.