

Gub

significado

A caminhada do praticante de taekwondo é dividida inicialmente em Gub's e, em seguida (a partir da Faixa Preta) em DANS.

GUB é graduação de faixa colorida. Corresponde a cada faixa em ordem decrescente. Quanto menor o Gub maior será a sua graduação colorida.



10° GUB

FAIXA BRANCA

A pureza e a inocência, a semente

Representa o início do aprendizado do Taekwondo, onde o aluno que se encontra desprovido do conhecimento terá o primeiro contato com a arte e com seus princípios básicos, tais como, disciplina, respeito, cortesia, humildade, perseverança e auto controle.



9° GUB

FAIXA CINZA

A pureza e a inocência, a semente

Representa o início do aprendizado do Taekwondo, onde o aluno que se encontra desprovido do conhecimento terá o primeiro contato com a arte e com seus princípios básicos, tais como, disciplina, respeito, cortesia, humildade, perseverança e auto controle.



8° GUB

FAIXA AMARELA

A Riqueza - a terra:

Representa o início da adaptação do aluno no Taekwondo, é simbolizado pela terra, onde a planta brota e finca sua raiz é o começo de seu desenvolvimento técnico e muitos são táticos, assim como de uma gama de princípios que irão ser adquiridos.



7° GUB

FAIXA LARANJA

A Riqueza - a terra:

Representa o início da adaptação do aluno no Taekwondo, é simbolizado pela terra, onde a planta brota e finca sua raiz é o começo de seu desenvolvimento técnico e muitos são táticos, assim como de uma gama de princípios que irão ser adquiridos.



6° GUB

FAIXA VERDE

O crescimento - a planta

Representa o crescimento físico, mental e espiritual, é o início da destreza que começa a surgir no aluno, onde além do aprimoramento de todos seus conhecimentos, é fundamental que o aluno esteja ciente do espírito do Taekwondo. É uma etapa de amplo crescimento de seu conhecimento.



5° GUB

FAIXA ROXA

O crescimento - a planta

Representa o crescimento físico, mental e espiritual, é o início da destreza que começa a surgir no aluno, onde além do aprimoramento de todos seus conhecimentos, é fundamental que o aluno esteja ciente do espírito do Taekwondo. É uma etapa de amplo crescimento de seu conhecimento.



4° GUB

FAIXA AZUL

A liberdade - o céu:

Simbolizada pelo céu, para onde a planta se dirige; a liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade tudo o que foi aprendido. Representa o amadurecimento do aluno.



3° GUB

FAIXA MARROM

A liberdade - o céu:

Simbolizada pelo céu, para onde a planta se dirige; a liberdade de utilizar, com raciocínio e criatividade tudo o que foi aprendido. Representa o amadurecimento do aluno.



2° GUB

FAIXA VERMELHA

Alerta - o sol

Assim como o sol é responsável pela vida no universo, nesta fase o aluno torna-se responsável por todos em sua academia. Seus conhecimentos adquiridos e aperfeiçoados representam uma parte da própria academia. Portanto é uma fase de alerta sobre seus atos e comportamentos, o aluno deve ter a consciência de suas técnicas e do poder que elas têm, e por isso, é fundamental que este saiba por que, como, quando e para que usá-las, tendo em vista sua grande responsabilidade.



1° GUB

FAIXA VERMELHA

PONTA PRETA

Alerta - o sol

Assim como o sol é responsável pela vida no universo, nesta fase o aluno torna-se responsável por todos em sua academia. Seus conhecimentos adquiridos e aperfeiçoados representam uma parte da própria academia. Portanto é uma fase de alerta sobre seus atos e comportamentos, o aluno deve ter a consciência de suas técnicas e do poder que elas têm, e por isso, é fundamental que este saiba por que, como, quando e para que usá-las, tendo em vista sua grande responsabilidade.



Sistema de Graduação de Faixas

10° Gub		BRANCA
9° Gub		CINZA
8° Gub		AMARELA
7° Gub		LARANJA
6° Gub		VERDE
5° Gub		ROXA
4° Gub		AZUL
3° Gub		MARROM
2° Gub		VERMELHA
1° Gub		VER/PRETA
1° PON		PRETA
1° DAN		PRETA

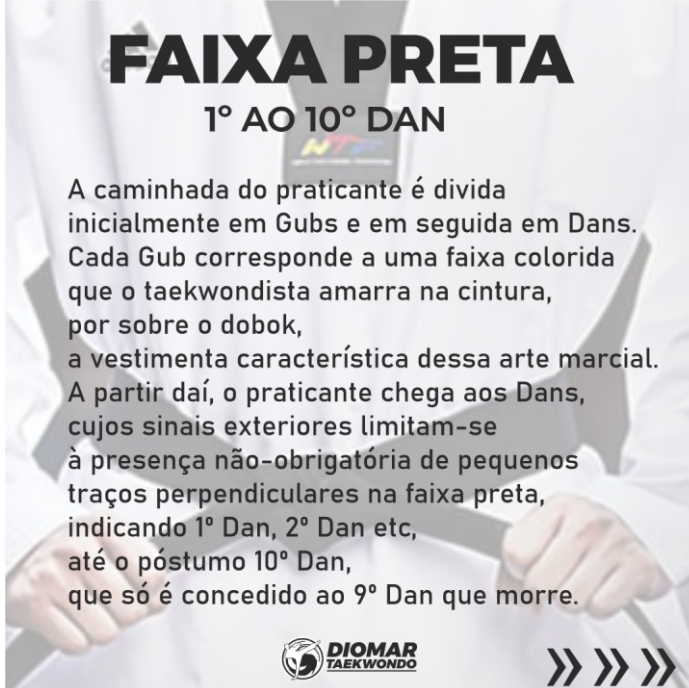
Curta a página:
Fundamentos do Taekwondo



FAIXA PRETA

1º AO 10º DAN



Significado



FAIXA PRETA

1º AO 10º DAN

A caminhada do praticante é dividida inicialmente em Gubs e em seguida em Dans. Cada Gub corresponde a uma faixa colorida que o taekwondista amarra na cintura, por sobre o dobok, a vestimenta característica dessa arte marcial. A partir daí, o praticante chega aos Dans, cujos sinais exteriores limitam-se à presença não-obrigatória de pequenos traços perpendiculares na faixa preta, indicando 1º Dan, 2º Dan etc, até o póstumo 10º Dan, que só é concedido ao 9º Dan que morre.

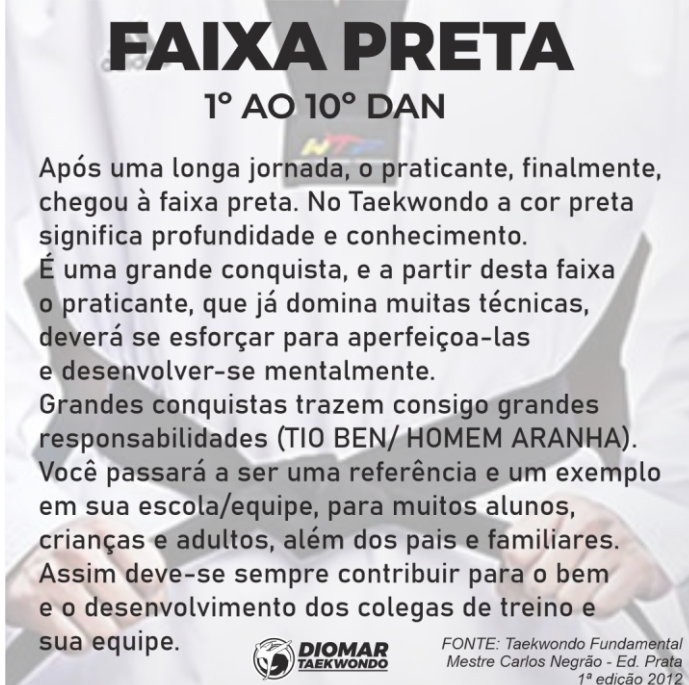


FAIXA PRETA

1º AO 10º DAN

Sabedoria e conhecimento - O Universo


É o oposto ao branco, o alcance da maturidade e do conhecimento é o crescimento intelectual e espiritual do praticante, a consciência de que o Taekwondo é muito mais do que uma simples luta, se confunde com a sua própria vida através de seus princípios e atitudes.



FAIXA PRETA

1º AO 10º DAN

Após uma longa jornada, o praticante, finalmente, chegou à faixa preta. No Taekwondo a cor preta significa profundidade e conhecimento. É uma grande conquista, e a partir desta faixa o praticante, que já domina muitas técnicas, deverá se esforçar para aperfeiçoá-las e desenvolver-se mentalmente. Grandes conquistas trazem consigo grandes responsabilidades (TIO BEN/ HOMEM ARANHA). Você passará a ser uma referência e um exemplo em sua escola/equipe, para muitos alunos, crianças e adultos, além dos pais e familiares. Assim deve-se sempre contribuir para o bem e o desenvolvimento dos colegas de treino e sua equipe.



FONTE: Taekwondo Fundamental
Mestre Carlos Negrão - Ed. Prata
1ª edição 2012



Os TAEGUKs / POOMSAE ´S simbolizam o céu e a terra, a magnificência do universo.

As posições praticadas mostram o princípio da filosofia universal, baseando-se na teoria do positivo e negativo.

As linhas de movimento também se baseiam nos PARLGYE (oito GYE), onde são explorados todas as posições de defesa, ataque, avanço, recuo, velocidade, intensidade de força.

O essencial dessa posição está na exatidão e velocidade da respiração e movimento, a mudança rápida e correta do centro de equilíbrio, onde temos a aplicação da filosofia universal TAEGUK.

Tae Guk é o símbolo sobre a regra científica da criação do universo e da maneira de viver do homem.

A palavra significa:

TAE – Início e GEUK – Infinito.

O Tae Guk é formado da junção do Mu-Geuk (círculo), Yang I (curva em vermelho e azul) e seus Parl Gues (oito trigramas de harmonia da natureza).

TAEGUK: São formas/movimentos de faixas coloridas (GUB).

POOMSAE: São as formas de faixa preta e Dan superior

1. Tae Guk – Luz, centralização do universo e da vida.
2. Um Guk – Força, raiz da vida.
3. Yang I – Movimento de evolução do universo e da vida humana como combinação entre a força positiva e a negativa ou entre a matéria e a não-matéria.

Os três são formados em um só.

4. Parl Gue – São os oitos trigramas (céu, satisfação, fogo (sol), trovão, vento, água, montanha e terra) da natureza com o Tae Guk que cria harmonia e desenvolve os acontecimentos do universo. Quando o traço é maior significa positivo e menor negativo.

Histórico

No século 35 a.C. no reino de Sin Si, o príncipe Bok-He, caçula (12º filho do rei Te Ui), recebeu sabedoria através de três espíritos (Hwan In, Hwan Um e Hwan Gum – formadores da península da Coréia) e o Parl Gue no templo onde rezava para Dan Gun (Fundador da Coréia).

Na sua profissão era especialista em chui e natureza – desenhou Ra-Do (um dragão que sai do Rio Hwang Ra na China carregando o sol, a lua e as estrelas).

Assim foi criado o Tae Guk e o Parl Gue que mais tarde foram desenvolvidos e completados pelos sábios Moon, Ju Gong, Gong Ja e Il Bu Kim.



Fundamento

O Poomsae é fruto científico da história e de acontecimentos de 5 mil anos de existência da Coréia.

Pode-se observar e, sua parte técnica que o Kyorugui é a aplicação do Poomsae na prática.

Mesmo na teoria, pode-se descobrir uma maneira de agir do Poomsae.

Podemos finalizar dizendo que o Poomsae do Taekwondo é um modo de se executar movimentos com a utilização de métodos, obtendo assim o aperfeiçoamento físico e mental.

1º TAEGUK - IL JANG FAIXA AMARELA (8º GUB)



Representa o símbolo do "keon", um dos 8 Kwaes (sinais divinos), que significa o "positivo e o negativo".

Como o "keon" simboliza o começo da criação de todas as coisas no universo, recomendamos o Teguk il jang no treinamento de Taekwondo.

É caracterizado pela sua facilidade na prática, que consiste na sua maior parte de fazer as ações básicas, como:

are-maki, montong maki, montong dirgui, e ap-tchagui.

2º TAEGUK - I JANG FAIXA LARANJA (7º GUB)

Simboliza o "Tae", um dos 8 sinais divinos, que significa a firmeza e a suavidade externa. Uma introdução de **olgul-maki** é um novo desenvolvimento desse poomsae. As ações de **aptchagui** aparecem mais freqüentemente do que no *Teguk Il Jang*.

O aluno de 7º Gub pratica esse poomsae.

3º TAEGUK - SAM JANG FAIXA VERDE (6º GUB)

Simboliza o "Ra", um dos 8 sinais divinos, que representa "quente e resplandecente". Isso encoraja o aluno a abrigar um senso de justiça e ardor pra treinar.

Uma realização bem sucedida desse poomsae dará ao aluno uma promoção a uma faixa verde com ponta azul.

Novas ações como: han sonnal mok thigui e han sonnal iop maki.

Esse poomsae é caracterizado pelas sucessivas defesas e ataques.

É dada ênfase para os contra-ataques empregados contra o ataque do oponente.

O aluno do 6º Gub pratica esse poomsae.

4° TAEGUK - SÁ JANG FAIXA ROXA (5° GUB)

Simboliza o "Jin", um dos 8 sinais divinos, que representa o grande poder do trovão e da dignidade.

Os novos movimentos são:

sonnal montong maki,
pyon son cut seo thigui,
jebi poom mok thigui,
yop tchaqui,
montong bacat maki e
dung jumok olgul ap thigui.

Em vários movimentos usamos a base ***duit kub*** caracterizando assim esse poomsae.

5° TAEGUK - OH JANG FAIXA AZUL (4° GUB)

Simboliza o "Son", um dos 8 sinais divinos, que representa o vento, significando tanto uma força potente quanto a tranqüilidade de acordo com sua força e fraqueza.

Novos movimentos são:

me jumok nerio tchigui,
palkup dolio tchigui,
iop tchamio iop dirugui e
palkup pyo jok tchigui.

Também é caracterizado pelas sucessivas defesas de ***montong maki e are maki.***

6° TAEGUK - IUK JANG FAIXA MARROM (3° GUB)

Simboliza o "Kam", um dos 8 sinais divinos, que representa a água, significando um continuo fluxo e suavidade.

Novos movimentos são:

han sonnal pitrô maki,
olgul bacat maki,
are retchiô maki e
batang son montong maki.

Deve-se ter cuidado para fazer com que o pé do chute termine no ponto certo após o ***dolio-tchagui***, a palma da mão do ***batang son montong maki***, deve ficar na altura do peito, no ***han sonnal pitrô maki*** girar bem o tronco para o lado oposto da perna da frente, sem levantar o calcanhar de trás.

7° TAEGUK - CHIL JANG FAIXA VERMELHA (2° GUB)

Simboliza o "Kan", um dos 8 sinais divinos, que representa a montanha, significando ponderação e firmeza.

Novos movimentos são:

sonnal are maki,
batang son gudurô montong maki,
montong rethio maki,
iop dirgui,
murup tchigui,
gauí maki,
du jumok jetchio dirgui,
otgorô are maki,
díng jumok bacat tchigui e bo jumok.

Uma conexão refinada de movimentos é importante para treinar esse poomsae.

8º TAEGUK - PAL JANG FAIXA VERMELHA PONTA PRETA (1º GUB)

Simboliza o "Kon", um dos 8 sinais divinos, que representa o "yin" e a Terra, significando a origem e a povoação e também o começo e o fim.

Novos movimentos são:
goduro montong maki,
wen santul maki,
dangyo tuk tchigui e
goduro are maki.

Esse é o último dos 8 Teguk, ís que poderá permitir ao aluno passar pelo exame de promoção ao 1º Dan (faixa preta).

