

Hapkido

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 15:34

Definícia

Kórejské bojové umenie, ktoré je odlišné od bojových športov, pretože je úplne zamerané na sebaobranu a obsahuje veľké množstvo techník ako sú - kopy, údery, seky, bloky, hody, zápästno-kĺbové zovretia, pády, úchopy, páky, chvaty a únikové techniky, a používanie tlakových bodov. Veľmi dôležité je to, že Hapkido môže cvičiť každý, pretože využíva silu súpera, kde vlastná sila nie je najdôležitejším aspektom. To znamená, že Hapkido je tiež veľmi vhodné pre ženy.

HAP -harmónia medzi telom a vedomím

KI -koncentrácia silou ducha a tela

DO -cesta

Pre pochopenie pohybov techník Hapkido je dôležité študovať a praktizovať tri princípy:

HVA -princíp neodporovania harmónie

Spočíva v schopnosti napadnutého premôcť nepriateľa prevzatím iniciatívy a ovplyvňovaním a riadením jeho vynaloženej sily v útoku, čo je možné uskutočniť pri nastolení harmónie brániaceho sa.

VON -princíp kruhu

Spočíva v odrazení útoku kruhovým spôsobom.

JU -plynutie ako voda

Spočíva vo vyhnutí sa útoku ako voda v rieke, ktorá sa vyhýba prekážke; prúd vody je ako prúdenie mnohých techník vypustených na súpera; prispôsobivosť techník človeku ako voda, ktorá sa prispôsobuje či prekážke alebo korytu rieky.

TECHNIKY HAPKIDO

Tento systém prastarého kórejského bojového umenia, slúžiaceho k odvráteniu útoku alebo zneškodneniu útočníka pozná tri hlavné formy techník:

1. **Techniky predlaktia** (vykrútenie, skrútenie), **hodov, znehybnenia súpera, škrtenia a boja na zemi.**

2. **Techniky útoku a obrany** (kopy, údery, zrážanie súpera).

3. **Techniky obrany proti zbrani** (nožu, palici, a iným bodným a sečným zbraniam).

Hapkido

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

bojový šport, Kórea

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/hapkido>