

ORTAÖĞRETİM

Spor Lisesi

BİREYSEL SPORLAR

TAEKWONDO

Ders Kitabı

Yazarlar

Mevlüt PEKCAN
Oğuzhan ÖZSOY



DEVLET KİTAPLARI
BİRİNCİ BASKI

....., 2019

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI: 6564
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ.....: 914

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

EDİTÖR

Doç. Dr. Metin ŞAHİN

DİL UZMANI

Aysel KEPENEK

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Seçil YILDIRIM PALABIYIK

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

İlkay ÜÇGÜL ÖCAL

REHBERLİK VE GELİŞİM UZMANI

Mustafa KARA

GÖRSEL TASARIM UZMANI

Fatih SAĞLAM

GRAFİK TASARIM UZMANI

Meryem ÜNSEL

ISBN 978-975-11-4454-6

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 15.09.2017 gün ve 13880245 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiş, Destek Hizmetleri Genel Müdürlüğünün gün ve sayılı yazısı ile birinci defa adet basılmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahlâli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlahî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

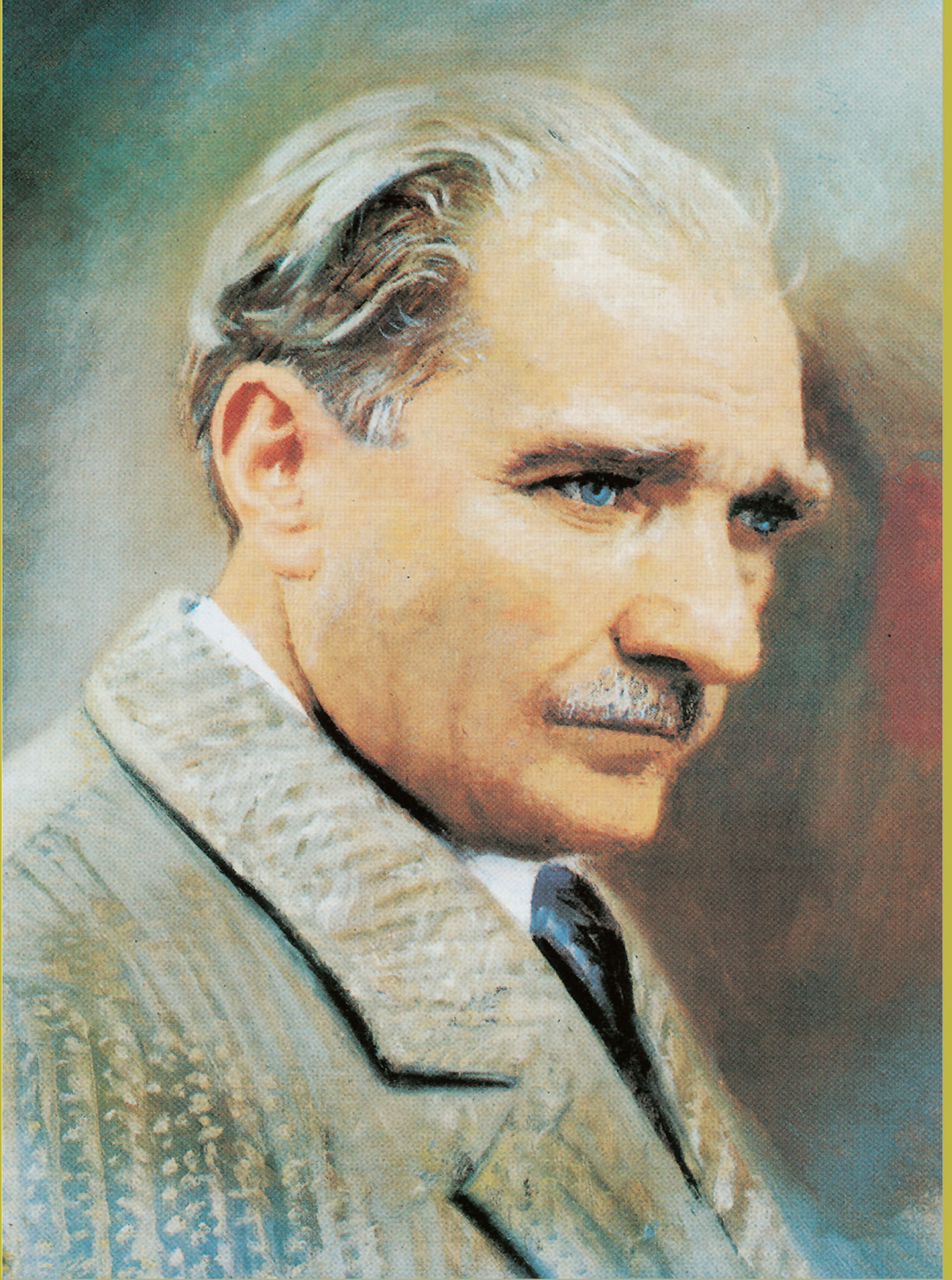
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaît bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİTABIN TANITIMI.....	8
-----------------------	---

1. ÜNİTE

TAEKWONDUNUN TARİHİ GELİŞİMİ	11
---	-----------

1.1. Taekwondunun Dünyadaki Gelişimi	12
1.2. Taekwondunun Türkiye'deki Gelişimi	14
1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	16

2. ÜNİTE

TAEKWONDONUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	17
---	-----------

2.1. Taekwondunun Tanımı	18
2.2. Taekwondunun Kavramsal Çerçevesi	19
2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	24

3. ÜNİTE

TAEKWONDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ.....	25
--	-----------

3.1. Taekwondo Sahası	26
3.2. Taekwondo Malzemeleri	29
3.3. Taekwondo Kuralları	31
3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	36

4. ÜNİTE

TAEKWONDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI	37
--	-----------

4.1. Duruş Teknikleri	38
4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri	44
4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri	49
4.4. Savunma Teknikleri	55
4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME	61

SÖZLÜK	63
KAYNAKÇA	68
GÖRSEL KAYNAKÇA	68
CEVAP ANAHTARI	69

KİTABIN TANITIMI

3. ÜNİTE



TAEKWONDONUN SAHA,
MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Ünitenin Bölümleri

- 3.1. Taekwondo Sahası
- 3.2. Taekwondo Malzemeleri
- 3.3. Taekwondo Kuralları

Ünite numarasını gösterir.

Ünite adını gösterir.

Ünitenin bölümlerini gösterir.

Ünite kapaklarını gösterir.

3. ÜNİTE

TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Taekwondunun (tekwondo) dünyadaki gelişimi hakkında Genel Ağ ve Bilgi Teknolojilerini kullanarak araştırma yapınız. Araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınıza paylaşınız.
2. Taekwondunun Türkiye'deki gelişimi hakkında Bilgi Teknolojilerini kullanarak araştırma yapınız. Araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınıza paylaşınız.
3. Ailenizde veya çevrenizde taekwondo sporu ile ilgilenen varsa bu kişilerle taekwondo sporu hakkında sohbet ediniz. Taekwondunun fiziksel ve zihinsel gelişimimize sağladığı faydaları öğenerek sınıf ortamında paylaşınız.

1.1. Taekwondunun Dünyadaki Gelişimi

Spor tarihçelerinin İkinci zamanında yaşayan insanların mağara duvarlarına çizen resimleri yorumlamaya günümüzde taekwondunun atası kabul edilen taekywon (taekyon), sookbaki (subak) ve soobyakko (subakko) sporlarını hareketeyleştiren ortaya çıkmıştır. Bu hareketler, tarihçiler tarafından zamanla güney sporunun teknik hareketlerine benzerliğinden dolayı güney sporuna karıştırmış ve taekwondunun ihmal edilmesine neden olmuştur. Bu ihmal sonucu, taekwondunun tarihi gelişimi gecikmiştir. Taekwondo; tecrübe, akıl ve hayal gücü esasına dayanan bir gelişmeden sonra günümüzde savunma sanatı hâline gelmiştir.

Taekwondo zamanla bir kültürün ayırtmaz parçası olarak Kore tarihini içinde yer almış, kültürel özellikleriyle birlikte ulusal bir savunma sanatı olarak geliştirilmiştir. Uzak Doğu kültürünün ilk eserleri, tahta makyajlarının üzerine işlenmiştir. Kültürün, zamanla savaşların etkisi altında kalması sonucu bu eserler tahrip edilmiş ve eserlerin günümüze ulaşması engellenmiştir. Geçmiş dönemlere ait bilgi veren kaynaklar, Tumulul'nin (Tumulul) yer altı duvarındaki bütçe resimleri sınıfı içermiştir. Taekwondocuların sanatlarını ifade ettiği resimler, Koguryo (Koguryo) (Görsel 1.1) Hanedanlığına ait kalıpla mezarlarının duvarlarına bulunmuştur.




Görsel 11. Taekwondo dövüş resmi

12 | TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

Ünitelere ait bölüm başlıklarını gösterir.

ARAŞTIRMALARI GÖSTERİR.



Yükarıda bazı uluslararası federasyonların logosunu verdiğimiz. Siz de bilginiz teknolojisinden yararlanarak:

- a) Dünya Taekwondo Federasyonunun logosunu araştırınız.
- b) Dünya Taekwondo Federasyonuna bağlı kıta federasyonlarını araştırınız.

1.2. Taekwondunun Türkiye'deki Gelişimi

Taekwondo 1960'lı yıllarda ülkemize tanıtılmıştır. Güney Koreli General Choi-Honghi'nin (Çoi Honki) başkanlığında iyi niyet gezisi düzenlenmiş; gezisi sırasında Güney Kore Taekwondo ekibi tarafından hazırlanan gösteriler, Türk halkına sunularak beğeni toplamıştır. İyi niyet gezisi aracılığıyla halkımız, taekwondoyu tanıma fırsatı bulmuştur.

Spor Bakanı İsmet Sezgin, 1970 yılında Güney Kore'den teknik direktör davet ederek ülkemizde taekwondo faaliyetlerini başlatmıştır. Taekwondo Federasyonu (Görsel 1.4), 1981 yılında Judo Federasyonundan ayrılarak bağımsız federasyon hâline gelmiş; başkanlığa ise Mithat Kor getirilmiştir. Esen Beşer, 1982-1995 yılları arasında başkanlık görevini devâm ettirmiştir.

Teknik direktör İsmet İzzet'in disiplinli çalışması ve istikrar sayesinde taekwondo sporunun yaygınlaşması hızla devam ettirmiş ve uluslararası alanda birçok başarıya imza atmıştır.

Federasyon başkanlığı görevini, 1996-2003 yılları arasında Cengiz Yağcı, 2004 yılından itibaren de Melih Şahin yapmıştır.

Türkiye'deki Tarihsel Başarılarınıza

Türkiye, ilk defa 1976 yılında Avrupa Şampiyonası'na katılarak takım hâlinde Avrupa ikincisi olmuştur. Bu yarışmada Avrupa şampiyonluğunu kazanan ilk sporumuz Murat Güllü'dür. Dünya şampiyonluğunu ülkemize kazandıran ilk sporcu ise Yılmaz Halıvacıoğlu'dur.

1982'de düzenlenen Avrupa Şampiyonası'na ilk kazanan sporcularmız, Nuriye Yalçınkaya ve Teniz Yelcu'dur. Aynı zamanda Teniz Yelcu, 1987 yılında düzenlenen Dünya Şampiyonası'na ilk kazanan sporcumuz olmuştur. 1988 Seul Olimpiyatı'nda gösteri sporu olarak yer alan taekwondo branşında, Zuleyha Tan ve Cengiz Yağcı gümüş, Melih Şahin bronz madalyayı kazanarak başan elde etmişlerdir. Taekwondo 1992 yılında da gösteri sporu olarak devam edenken bu tarihte Aytekin Ergin Bayal ve Arzu Tan bronz, Etem Bayal ise gümüş madalyayı kazanmıştır.

14 | TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

Ünitelere ait alt konu başlıklarını gösterir.

Görselleri ve görsellere ait numaraları gösterir.

Taekwondunun resmi spor dalı olduğu 2000 Olimpiyatında Hamide Bıçkın Çeltner (Görsel 1.5) bronz, 2004 Atina Olimpiyatında Bahri Tannıkcı (Görsel 1.4) gümüş, 2008 Pekin Olimpiyatında Azeze Tannıkcı (Görsel 1.7) gümüş, Servet Tazegül (Görsel 1.8) ise bronz madalya olarak derece elde eden sporcular olmuştur.

Görsel 1.5: Hamide Bıçkın Çeltner
Görsel 1.6: Bahri Tannıkcı
Görsel 1.7: Azeze Tannıkcı
Görsel 1.8: Servet Tazegül

2012 Londra Olimpiyatında Nur Tatar (Görsel 1.9), bronz; Servet Tazegül, altın madalya kazanırken taekwondo taahhuzünde ilk altın madalyayı ülkemize getiren Servet Tazegül, olimpiyatlarda ikinci Maşra olmuştur. 2016 Rio De Janeiro'da (Rio De Janeiro) düzenlenen Olimpiyat Oyunlarında Nur Tatar, bronz madalya almıştır.

Görsel 1.9: Nur Tatar

Türk Taekwondo Millî Takımı, farklı yıllarda; büyükler, ümitler, gençler, yıldızlar kategorilerinde ve poomsae (pumsae), para taekwondo, deaf (deaf) taekwondo yarışmalarında takım halinde Avrupa şampiyonluğunu kazanarak dünya şampiyonasında (Görsel 1.10) büyük başarılar elde etmiştir.

2012 Londra Olimpiyatında Türkiye'ye altın madalya kazandıran Servet Tazegül, "Singapur, ülkesi adına yarışmam için bana 15 milyon dolar teklif etti (Görsel 1.11). Ben, bu sporu para için yapmıyorum. Ay yıldızi bayrağıma taşımaktan gurur duyuyorum. Milletimize ve ülkemize huzel etmekten güzel bir şey yok. Hoş duymadan Singapurun yapığı teklifi reddedtim." dedi. Servet Tazegül, bu başarıyla ülkesine ve ay yıldız bayrağına olan sorumluluğunu dile getirmiştir.

Görsel 1.10: 2009 Dünya Kupası Taekwondo Takımlar Şampiyonası Taekwondo Millî Takımı
Görsel 1.11: Servet Tazegül'ün başpısı

2012 Olimpiyat Şampiyonu'muz Servet Tazegül
15 milyon doları REDDETTİ

TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ 15

Sayfa numaralarını gösterir.

2. Taekwondo Poomsae Sahası

Poomsae yarışmaları, feidi yarışmalarında 10 m X 10 m; takım yarışmalarında 12 m X 12 m alanda yapılır (Görsel 3.2.). Yarışma, kıyuride olduğu gibi zemin elastik minder ile kaplanmalı; gerek görülduğünde zemin platform ile yükseltilmelidir.

Görsel 3.2: Poomsae yarışma alanı

UYARI
Mindirin (Görsel 3.3.) elastik özelliğı, müsabakadan önce kontrol edilmeli ve Dünya Taekwondo Federasyonu tarafından onaylı olmalıdır.

Görsel 3.3: Elastik minder

Taekwondo saha ölçülerinde zamanla değişiklikler olmuştur. Bu değişimin nedenlerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

28 TAEKWONDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Uyarı bölümlerini gösterir.

ARAŞTIRINIZ

Kurallar kısmında yer verilmeyen diğer taekwondo kurallarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

Bahri Tannıkcı

3 dünya, 4 Avrupa şampiyonluğu ve olimpiyat ikinciliğı gibi önemli dereceleri bulunan, hayatı başarılarla dolu Bahri Tannıkcı (Görsel 3.16.), birçok gazetenin 2009 yılının "En Başarılı Sporcu" anketinde okular tarafından en başarılı sporcu seçilmiştir. Bahri Tannıkcı turnuvalarda sakatlıklara ve jansetlere rağmen pes etmemiş, 2001 Dünya şampiyonasında gün içerisinde birçok kez omuz almışna rağmen şampiyonluğu kazanmıştır. 2004 Atina Olimpiyatında ilk kudo kulu Bahri Tannıkcı, olimpiyat ikincisi olmuştur. Kazadığı zorluklara rağmen pes etmemiş, antrenmanlara sabırla devam etmiştir. Mücadeleci yapısı ve spor ahlakıyla genç nesillere örnek olmuştur.

Görsel 3.16: Bahri Tannıkcı
(TTR kaynağından derlenmiştir.)

SIRA SİZDE

Aşağıda taekwondo çarptırılmasına ait bazı görseller vermiştik. Kutu içinde verilen ifadelerden görsellere ait alanları belirleyerek altlarına yazınız.

Kıyurugi alanı, Eldiven, Poomsae alanı, Kask, Gövde koruyucusu, Kask

36 TAEKWONDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Sıra sizde bölümlerini gösterir.

Taekwondo millî sporcularının tanıtıldığı bölümü gösterir.

Mehmet Sami Saraç



Görsel 4.92: Mehmet Sami Saraç

Millî taekwondocu Mehmet Sami Saraç (Görsel 4.92), 5 yaşında kolunu buğday öğütme makinesine kapılması sonucu kaybetmiştir. Saraç, bu dönemden sonra artık zorlu bir süreç içerisindeymiştir. Millî taekwondocunun yapıldığı sınıflar, onun hayatını zorlaşsa da kendisine ve ailesine olan sorumluluklarını kaybetmemiştir.

Mehmet, bir süre sonra arkadaşlarının tavsiyesi üzerine taekwondoya başlama isteğini babasına iletti. Bu istek Saraç'ın hayatla olan mücadelesi ruhunu bir kez daha güçlendirdi. Babasının, "İsim spor yaparsın hem de kendini korusun, Taekwondo, senin vücut yapına da uygun." demesi üzerine taekwondoya başlayan Mehmet, başlarda zorlanırsa da bu spora zamanla alıştı. Ailesinin kendisini desteklemesiyle yapıldığı zorlukları bir bir atılarak kısa sürede başarıya ulaştı.

Avrupa şampiyonluğunu ilk defa 2011 yılında kazandı. Büyük bir başarıya imza atan Saraç, daha sonra dünya şampiyonasında altın madalyayı ülkemize kazandı. 16 Eylül 2016 yılında Varşova'da düzenlenen 5. Avrupa Para Taekwondo Şampiyonasında 61 kiloda altın madalyayı kazanmıştır. Millî sporumuzun yakaladığı başarılar, onun öz güvenini geliştirmiş, kendisini hiçbir zaman yalnız bırakmayan ailesinin de gurur kaynağı olmuştur. 2020 Tokyo Paralimpik Oyunlarına katılmak için mücadele eden Mehmet, bu büyük organizasyonda altın madalyayı hedefleri içerisinde almıştır.

Mehmet, spora başladıktan sonra yapıldığı zorlukları şu sözleriyle dile getirmiştir: "Alevi ve maddi nedenlerden dolayı birçok kez taekwondoyu bırakmak istedim. Hocam sağ olsun beni hiç bırakmadı. Her defasında elimden tuttu. Beni de onun yüzünden kara çıkarmamak için çok çalıştım." sözleriyle dile getirmiştir.

Engelli hedefleriyle evine kapananlara da seslenen Mehmet, "Engelli olup hayata kıymış arkadaşlarımla evimden çıp sosyalleşmeyi istiyorum. Kendilerine uygun bir branş bularak spor yapmalarını tavsiye ediyorum. Spor yaptıkça daha çok mutlu olabileceklerini inanıyorum." diye konuştu.

(TRT kaynaklarından derlenmiştir.)

60
TAEKWONDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

Uygulama bölümlerini gösterir.

UYGULAMA Apkubi-Seogi Duruş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmenin rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- Kişiler kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrencilerle taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapilan alanda hazır bulunur.
- Grupları bir öğrenci apkubi-seogi duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşına dikkatlice izler. Çözüm sonrasında uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Ekak görülen uygulama hataları çıkararak giderilir.

APKUBI-SEOGİ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu apkubi seogi tekniğini uygularken yapılacak davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranış yaparken arkadaşları uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.


Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı : _____
Sınıfı ve Numarası : _____

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Öndeki bacağın dizini bükür.		
2. Öndeki ayağın parmak uçları karşı yöne bakar.		
3. Arkadaki bacağın dizini bükmemeye dikkat eder.		
4. Arkadaki ayağın topuğu yere temas eder.		
5. Ayağların arasındaki mesafe iki buçuk ayak boyudur.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çıkararak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

5. **DwiTububi-Seogi (Dutububi-Seogi):** Geri dönüş adı veili (Görsel 4.9, 4.10). Her iki bacağın dizi bükülür. Öndeki ayağın dizi ve parmak uçları, karşı yöne bakar. Arkadaki ayağın dizi ve parmak uçları ise yaklaşık olarak 90 derece açıyla yana bakar. Vücut ağırlığının çoğu arka bacağına yerilir.



Görsel 4.9: DwiTububi-Seogi tekniği Görsel 4.10: DwiTububi-Seogi tekniği

40
TAEKWONDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

Akran değerlendirme formunu gösterir.



1. ÜNİTE

DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Taekwondo, 2000 Sydney Olimpiyatı'nda spor dalı olarak resmen kabul edilmiştir.
2. Bayanlar Dünya Taekwondo Şampiyonası, Barselona'da ilk kez düzenlenmiştir.
3. Uluslararası Taekwondo Federasyonu, 1990 yılında kurulmuştur.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I ve III

2. Taekwondo branşında;

- I. Dünya şampiyonluğunu kazanan ilk sporcumuz Sevil Taşgözü'dür.
- II. Avrupa şampiyonluğunu kazanan ilk sporcumuz Murat Güllü'dür.
- III. Nur Lataf, 2016 Olimpiyatı'nda birece madalya kazanmıştır.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I ve III

3. Türkiye Taekwondo Federasyonu, ilk olarak hangi federasyon çatısı altında faaliyetlerine başlamıştır?

- A) Kickboks B) Güreş C) Judo D) Boks E) Karate

4. Türkiye Taekwondo Federasyonu, kaç yılında bağımsız federasyon haline gelmiştir?

- A) 1972 B) 1980 C) 1981 D) 1985 E) 1993

5. Dünya Taekwondo Federasyonu hangi yılda kurulmuştur?

- A) 1980 B) 2000 C) 1938 D) 1973 E) 1966

Aşağıda verilen sorulara cevaplayınız.

6. İsmet İzzet'in Türk Taekwondosu için önemi nedir? Yazınız.
7. Taekwondo branşında ilk olimpiyat şampiyonumuz kimdir?
8. Türkiye Taekwondo Federasyon Başkanlığı görevini yapmış kişiler kimlerdir? Sıra sıra adlarını yazınız.
9. Taekwondonun dünyadaki gelişiminde durağanlık gösterme sebepleri nelerdir? Açıklayınız.

Ünite sonunda yer alan değerlendirme sorularını gösterir.

1. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

Ünitenin Bölümleri

- 1.1. Taekwondonun Dünyadaki Gelişimi
- 1.2. Taekwondonun Türkiye'deki Gelişimi

1. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TARİHİ GELİŞİMİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI



1. Taekwondonun (tekvando) dünyadaki gelişimi hakkında Genel Ağ ve bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapınız. Araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.
2. Taekwondonun Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapınız. Araştırma sonuçlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.
3. Ailenizde veya çevrenizde taekwondo sporu ile ilgilenen varsa bu kişilerle taekwondo sporu hakkında sohbet ediniz. Taekwondonun fiziksel ve zihinsel gelişimimize sağladığı faydaları öğrenerek sınıf ortamında paylaşınız.

1.1. Taekwondonun Dünyadaki Gelişimi

Spor tarihçilerinin ilkel zamanda yaşayan insanların mağara duvarlarına çizilen resimleri yorumlamasıyla günümüzde taekwondonun atası kabul edilen taekkyon (tekyon), soobakhi (subaki) ve soobyokta (subyokta) sporlarının hareketleriyle ortaya çıkmıştır. Bu hareketler, tarihçiler tarafından zamanla güreş sporunun teknik hareketlerine benzetildiğinden güreş sporuyla karıştırılmış ve taekwondonun ihmal edilmesine neden olmuştur. Bu ihmal sonucu, taekwondonun tarihî gelişimi gecikmiştir. Taekwondo; tecrübe, akıl ve hayal gücü esasına dayanan bir gelişmeden sonra günümüzde savunma sanatı hâlini almıştır.

Taekwondo zamanla bir kültürün ayrılmaz parçası olarak Kore tarihinin içinde yer almış, kültürel özellikleriyle birlikte ulusal bir savunma sanatı olarak görülmüştür. Uzak Doğu kültürünün ilk eserleri, tahta materyallerin üzerine işlenmiştir. Kültürün, zamanla savaşların etkisi altında kalması sonucu bu eserler tahrip edilmiş ve eserlerin günümüze ulaşması engellenmiştir. Geçmiş dönemlere ait bilgi veren kaynaklar, Tumuli'nin (Tumuli) yer altı odalarındaki birkaç resimle sınırlı kalmıştır. Taekwondocuların sanatlarını ifade ettiği resimler, Koguryo (Koguryo) (Görsel 1.1) Hanedanlığı'na ait kraliyet mezarlarının duvarlarında bulunmuştur.



Görsel 1.1. Taekwondo duvar resmi

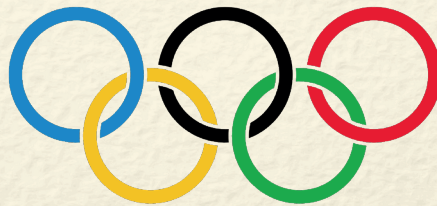
İkinci Dünya Savaşı'nın sonuna kadar dövüş sanatları, Batı'da fazla yaygın değilken Pasifik Savaşı'na katılan Japon ve Kore askerlerinden dövüş sanatlarının öğrenilmesi sonucu, Batı'nın taekwondoya olan ilgisi artmıştır. 1950'li yılların sonlarında yaygınlaşan taekwondo sporuna gelen talepleri karşılamak amacıyla Kore hükümetinden eğitmen talep edilmiş ve talep sonucu az sayıda Koreli taekwondo eğitmeni, Batı'ya göç etmiştir. Taekwondo, Koreli eğitimciler aracılığıyla yaygın bir spor hâlini alarak günümüze kadar ulaşmıştır.

Taekwondonun Dünyadaki Tarihsel Kronolojisi



Görsel 1.2. Taekwondo müsabakası

1966	Uluslararası Taekwondo Federasyonu kuruldu.
30 KASIM 1972	Kukkiwon (Kukivon) Dünya Taekwondo Merkezi binası açıldı.
25 MAYIS 1973	Dünya Şampiyonası ilk kez düzenlendi.
28 MAYIS 1973	Dünya Taekwondo Federasyonu kuruldu.
17 TEMMUZ 1980	Moskova'da yapılan olimpik komitenin kongresinde taekwondonun olimpik bir spor dalı olması onaylandı.
24 TEMMUZ 1981	Dünya Oyunları'nda gösteri sporu olarak yer aldı.
28 EYLÜL 1984	Taekwondonun 1988 yılında yapılacak olan Seul Olimpiyatı'nda resmî gösteri sporu olmasına ve ileride tam resmî spor dalı olarak yer almasına karar verildi.
30 EYLÜL 1986	Seul'de yapılan Asya oyunlarında, resmî spor dalı olarak kabul edilmiştir.
29 KASIM 1986	İlk kez Dünya Üniversitelerarası Taekwondo Şampiyonası düzenlendi.
7 EKİM 1987	Dünya Bayanlar Taekwondo Şampiyonası ilk kez İspanya'nın Barselona şehrinde düzenlendi.
17 EYLÜL 1988	Seul Olimpiyatı'nda gösteri sporu olarak yer aldı (Görsel 1.2).
27-30 EYLÜL 2000	Sidney Olimpiyatı'nda (Görsel 1.3) resmî bir spor dalı oldu.



Görsel 1.3. Olimpiyat simgesi



Yukarıda bazı uluslararası federasyonların logoları verilmiştir. Siz de bilişim teknolojilerinden yararlanarak;

- Dünya Taekwondo Federasyonunun logosunu araştırınız.
- Dünya Taekwondo Federasyonuna bağlı kıta federasyonlarını araştırınız.

1.2. Taekwondonun Türkiye'deki Gelişimi



Görsel 1.4. Türkiye Taekwondo Federasyonu logosu

Taekwondo 1960'lı yıllarda ülkemizde tanınmıştır. Güney Koreli General Choi-Honghi'nin (Çoi Honki) başkanlığında iyi niyet gezisi düzenlemiş; gezi sırasında Güney Kore Taekwondo ekibi tarafından hazırlanan gösteriler, Türk halkına sunulmuş ve beğeni toplamıştır. İyi niyet gezisi aracılığıyla halkımız, taekwondoyu tanıma fırsatı bulmuştur.

Spor Bakanı İsmet Sezgin, 1970 yılında Güney Kore'den teknik direktör davet ederek ülkemizde taekwondo faaliyetlerini başlatmıştır. Taekwondo Federasyonu (Görsel 1.4), 1981 yılında Judo Federasyonundan ayrılarak bağımsız federasyon hâline gelmiş; başkanlığa ise Mihtat Kor getirilmiştir. Esen Beder, 1982-1995 yılları arasında başkanlık görevini devam ettirmiştir.

Teknik direktör İsmet İraz'ın disiplinli çalışması ve istikrarı sayesinde taekwondo sporunun yaygınlaşması hızla devam etmiş ve

uluslararası alanda birçok başarıya imza atılmıştır.

Federasyon başkanlığı görevini, 1996-2003 yılları arasında Cengiz Yağız; 2004 yılından itibaren de Metin Şahin yapmıştır.

Türkiye'deki Tarihsel Başarılarımız

Türkiye, ilk defa 1976 yılında Avrupa Şampiyonası'na katılarak takım hâlinde Avrupa ikincisi olmuştur. Bu yarışmada Avrupa şampiyonluğunu kazanan ilk sporcumuz Murat Güllü'dür. Dünya şampiyonluğunu ülkemize kazandıran ilk sporcu ise Yılmaz Helvacıoğlu'dur.

1982'de bayanlarda Avrupa Şampiyonluğu'nu ilk kazanan sporcularımız, Nurten Yalçinkaya ve Tennur Yerlisu'dur. Aynı zamanda Tennur Yerlisu, 1987 yılında bayanlarda Dünya Şampiyonluğu'nu ilk kazanan sporcumuz olmuştur. 1988 Seul Olimpiyatı'nda gösteri sporu olarak yer alan taekwondo branşında, Züleyha Tan ve Cengiz Yağız gümüş; Metin Şahin bronz madalyayı kazanarak başarı elde etmişlerdir. Taekwondo 1992 yılında da gösteri sporu olarak devam ederken bu tarihte Ayşegül Ergin Boyalı ve Arzu Tan bronz, Ekrem Boyalı ise gümüş madalya kazanmıştır.

Taekwondonun resmî spor dalı olduğu 2000 Olimpiyatı'nda Hamide Bıkçın Çetiner (Görsel 1.5) bronz, 2004 Atina Olimpiyatı'nda Bahri Tanırıkulu (Görsel 1.6) gümüş, 2008 Pekin Olimpiyatı'nda Azize Tanırıkulu (Görsel 1.7) gümüş, Servet Tazegül (Görsel 1.8) ise bronz madalya alarak derece elde eden sporcular olmuştur.



Görsel 1.5. Hamide Bıkçın Çetiner



Görsel 1.6. Bahri Tanırıkulu



Görsel 1.7. Azize Tanırıkulu



Görsel 1.8. Servet Tazegül



Görsel 1.9. Nur Tatar

2012 Londra Olimpiyatı'nda Nur Tatar (Görsel 1.9), bronz; Servet Tazegül, altın madalya kazanırken taekwondo tarihimizde ilk altın madalyayı ülkemize getiren Servet Tazegül, olimpiyatlarda İstiklâl Marşı'nı okutmuştur. 2016 Rio De Janeiro'da (Riyo Dö Jenaryo) düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda Nur Tatar, bronz madalya almıştır.



Görsel 1.10. 2009 Dünya Kupası Taekwondo Takımlar Şampiyonu Taekwondo Milli Takımımız

Türk Taekwondo Millî Takımı, farklı yıllarda; büyükler, ümitler, gençler, yıldızlar kategorilerinde ve poomsae (pumse), para taekwondo, deaf (def) taekwondo yarışmalarında takım hâlinde Avrupa şampiyonluğunu kazanarak dünya şampiyonalarında (Görsel 1.10) büyük başarılar elde etmiştir.

2012 Londra Olimpiyatı'nda Türkiye'ye altın madalya kazandıran Servet Tazegül, "Singapur, ülkesi adına yarışmam için bana 15 milyon dolar teklif etti (Görsel 1.11). Ben, bu sporu para için yapmıyorum. Ay yıldızlı bayrağımızı taşımaktan gurur duyuyorum. Milletimize ve ülkemize hizmet etmekten güzel bir şey yok. Hiç düşünmeden Singapur'un yaptığı teklifi reddettim." dedi. Servet Tazegül, bu sözleriyle ülkesine ve ay yıldızlı bayrağına olan sorumluluğunu dile getirmiştir.



2012 Olimpiyat Şampiyonu'muz
Servet Tazegül

**15 milyon
doları
REDDETTİ**



Görsel 1.11. Servet Tazegül'ün başarısı.



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. I. Taekwondo, 2000 Sydney Olimpiyatı'nda spor dalı olarak resmen kabul edilmiştir.
II. Dünya Bayanlar Taekwondo Şampiyonası, ilk kez Barselona'da düzenlenmiştir.
III. Uluslararası Taekwondo Federasyonu, 1990 yılında kurulmuştur.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III

2. Taekwondo branşında;

- I. Dünya şampiyonluğunu kazanan ilk sporcumuz Servet Tazegül'dür.
- II. Avrupa şampiyonluğunu kazanan ilk sporcumuz Murat Güllü'dür.
- III. Nur Tatar, 2016 Olimpiyat'ında bronz madalya kazanmıştır.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III

3. Türkiye Taekwondo Federasyonu, ilk olarak hangi federasyonun çatısı altında faaliyetlerine başlamıştır?

- A) Kickboks B) Güreş C) Judo D) Boks E) Karate

4. Türkiye Taekwondo Federasyonu, kaç yılında bağımsız federasyon hâline gelmiştir?

- A) 1972 B) 1980 C) 1981 D) 1985 E) 1993

5. Dünya Taekwondo Federasyonu hangi yılda kurulmuştur?

- A) 1980 B) 2000 C) 1938 D) 1973 E) 1966

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

6. İsmet İraz'ın Türk Taekwondosu için önemi nedir? Yazınız.

7. Taekwondo branşında ilk olimpiyat şampiyonumuz kimdir?

8. Türkiye Taekwondo Federasyon Başkanlığı görevini yapmış kişiler kimlerdir? Sırasıyla adlarını yazınız.

9. Taekwondonun dünyadaki gelişiminde durağanlık gösterme sebepleri nelerdir? Açıklayınız.

2. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Ünitenin Bölümleri

2.1. Taekwondonun Tanımı

2.2. Taekwondonun Kavramsal Çerçevesi

2. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI



1. Çevrenizde bulunan taekwondo salonlarına giderek kyorugi (kyorugi) ve pomsae (pumse) antrenmanlarını izleyiniz, gözlemlerinizi sınıf ortamında paylaşınız.
2. Taekwondonun tanımını ve kavramlarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

2.1. Taekwondonun Tanımı

Korece tae (tae), kwon (kivon) ve do (do) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Tae; ayak teknikleri, kwon; el ve yumruk teknikleri, do; ahlâk, inanç, nezaket, saygı, sanat, vücut bilgisi ve ruhun olgunlaştırılması anlamına gelir.

Taekwondo (Görsel 2.1), 2000 yıldan beri Kore’de geliştirilen ve uluslararası, çağdaş bir nitelik kazanan savunma sanatıdır.

Taekwondonun savunma sanatı olarak en önemli özelliği; kişilerin üstün seviyede kendini koruyabilme yeteneğine sahip olması ve bu sporu yapan kişilerde güven duygusunu oluşturmaktır. Güven duygusu oluşan kişiler, müsabaka sırasında ve günlük hayatta hoşgörü anlayışına sahip olur. Bu özelliklere sahip sporcular, eşit koşullarda bir rakiple karşılaşma sırasında gücünü gereksiz yere kullanmasının önüne geçer.

Taekwondo eğitimi, başlı başına sosyal davranışlarda alçak gönüllü olma prensibine dayanır. Mertliğin ve alçak gönüllülüğün temelinde, kendine güven duygusu bulunur. Sihatli bir vücudun, insanı hareketli ve güçlü kılacağı açıktır. Kendine güven duygusuyla geliştirilmiş fiziksel ve ruhsal eğitim, günlük yaşantıda, aile çevresinde ve toplum içerisinde yararlı olmaya imkân sağlar. Taekwondo; bir sporunun adil, tarafsız, haklıdan yana ve vatanperver olarak yetiştirilmesinde önemli rol oynar.



Görsel 2.1. Taekwondo

2.2. Taekwondonun Kavramsal Çerçevesi

Taekwondo 3 kısımdan oluşur:

- a) Poomsae (pumse)
- b) Kyorugi (kyorugi)
- c) Kyokpa (kyokpa)

a) Poomsae



Görsel 2.2. Poomsae hareketleri



Görsel 2.3. Poomsae hareketleri

Poomsae (Görsel 2.2, 2.3); blok yapma, yumruk ve ayakla vurma, ayak duruşları gibi hareketlerin yer aldığı taekwondonun bir kategorisidir. Poomsae bu hareketlerin iç içe sıralanmasıyla oluşur. Kuvvet, denge, zamanlama, koordinasyon ve estetik gerektiren bu hareketler; karşısında rakip olduğu düşünülüp vücudun hedef olarak seçilen bölgelerine uygulanır. Taekwondonun 10 adet kuşak seviyesi bulunmaktadır. Bu kuşakların her birinin ayrı ayrı poomsaesi vardır. Siyah kuşaktan sonra da poomsaenin seviyeleri bulunur, seviyeler "dan" olarak adlandırılır. Her poomsaenin kendine has hareketleri, geometrik bir şeması ve adı vardır. Poomsae, 17 seviyeden oluşur ve seviyelerine göre çeşitli adlar alır. Poomsae seviyeleri, en alt seviyeden itibaren aşağıdaki gibi sıralanır:

1. seviye: Taegeuk İl jang (Teguk il jank)
2. seviye: Taegeuk I jang (Teguk İ jank)
3. seviye: Taegeuk Sam jang (Teguk sam jank)
4. seviye: Taegeuk Sa jang (Teguk sa jank)
5. seviye: Taegeuk Oh jang (Teguk o jank)
6. seviye: Taegeuk Yuk jang (Teguk yuk jank)
7. seviye: Taegeuk Chil jang (Teguk çil jank)
8. seviye: Taegeuk Pall jang (Teguk pal jank)
9. seviye: Koryo (Koryo)
10. seviye: Keumgung (Kimgan)
11. seviye: Taebaek (Tebek)
12. seviye: Pyongwon (Pyonkvon)
13. seviye: Sipjin (Sipjin)
14. seviye: Jitae (Jite)
15. seviye: Chonkwon (Çonkvon)
16. seviye: Hansou (Hansu)
17. seviye: İlyo (İlyo)

Taekwondonun Kuşak ve Anlamları



Görsel 2.4. Taekwondo kuşakları

Beyaz Kuşak

Saflık, temizlik, zararı olmayan, masumiyet gibi anlamlara gelir. Beyaz kuşağı, taekwondo sporuna yeni başlayan ve taekwondo hakkında ön bilgisi olmayan sporcular takar (Görsel 2.4).

Sarı Kuşak

Kök salmak anlamındadır. Sarı kuşağa geçen sporcu, taekwondo dünyasında kök salmaya, taekwondonun prensiplerini öğrenmeye başlamış ve gelişmeye hazır hâle gelmiştir.

Yeşil Kuşak

Sürgün vermek, büyümek, yeşermek anlamına gelir.

Mavi Kuşak

Göğe erişmek anlamını taşır. Mavi kuşağı takan sporcu (Görsel 2.5), temel teknikleri öğrenmiş ve yavaş yavaş olgunlaşmaya başlamıştır.

Kırmızı Kuşak

Tehlike anlamındadır. Kırmızı kuşak sahibi taekwondocu artık, dikkate alınacak bir yapıya sahiptir.

Siyah Kuşak

Olgunluk anlamına gelir. Siyah kuşak seviyesine ulaşan sporcu, hem fizik olarak mükemmel estetiğe hem de ruh hâli olarak toplum ahlak kurallarının zirvesinde bir kişiliğe ulaşmıştır.



Görsel 2.5. Taekwondo kuşakları

Taekwondonun Kuşak Bağlama Aşamaları



Görsel 2.6 (a)

Taekwondo kuşak bağlama aşamaları

Taekwondo kuşağını, belinizden geçirin ve iki ucunu eşitleyin [Görsel 2.6 (a)].



Görsel 2.6 (b). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları



Görsel 2.6 (c). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları

Sol taraftaki kuşağın ucunu, sabit tutunuz [Görsel 2.6 (b)]. Sağ tarafta kalan kuşağın ucunu ise sol taraftaki kuşağın üzerinden geçirerek [Görsel 2.6 (c)] ilk düğümünüzü atınız.



Görsel 2.6 (ç). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları



Görsel 2.6 (d). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları



Görsel 2.6 (e). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları

Sağ taraftaki kuşağı sabit tutunuz [Görsel 2.6 (ç)]. Sol taraftaki kuşağın ucunu, sağ taraftaki kuşağın üzerinden geçirerek [Görsel 2.6 (d)] ikinci düğümünüzü atınız. Kuşağın iki ucu eşitlendiğinde düğümü sıkı tutunuz [Görsel 2.6 (e)].



Görsel 2.6 (f). Taekwondo kuşak bağlama aşamaları

Taekwondo kuşak bağlama aşamalarının tümü, sırasıyla yapıldığında kuşak doğru şekilde bağlanmış olacaktır [Görsel 2.6 (f)].

b) Kyorugi



Görsel 2.7. Kyorugi müsabakası

Kyorugi, rakibin gücünü kendi teknikleriyle ölçmesidir (Görsel 2.7). Müsabıklar saflık ve temizlik anlamına gelen elbiselerini giyip seviyelerine ait kuşağı ve koruyucu malzemelerini takarak yarışmaya hazır hâle gelirler. Yarışmaya hazır hale gelen sporcular, taekwondo selamı vererek rakibine nezaket, sevgi ve saygısını gösterir. Müsabaka, ikişer dakikadan oluşan 3 rauntta yapılır. Her rauntun arası otuzar saniyelik moladan oluşur. Yarışma, müsabıkların selamlaşmasıyla bitirilir. Müsabakanın sakatlık olmaması için belirli kuralları da bulunmaktadır. Taekwondoda müsabıklar; kilo (sıklet) ve minikler, yıldızlar, ümitler, gençler, büyükler adı verilen kategorilere göre yarışılır.

c) Kyokpa



Görsel 2.8. Kırış hareketi

Kırışlar ve zor hareketler (Görsel 2.8) anlamına gelen kyokpa, taekwondo sporunun bölümlerinden biridir. İnsanda var olan fiziki gücü bilinçli ve doğal yollarla kullanmayı öğretir. Ayak-el darbele-riyle yapılan kırış ve hareketler, daha ziyade gösteri niteliği taşır. Aynı zamanda bu tür sporlar, sporcuların nasıl bir güç taşıdıklarını gösterir. Kırışlar ve zor hareketler, insanda var olan kuvvetin doğal yollarla giderilmesiyle kişinin kendini ispatlamasından oluşur.

Taekwondonun Genel Kavramları

- Charyeot (Çaryot)** : Hazır ol duruşuna verilen isimdir. Komut geldiğinde ayaklar kapalı ve eller sıkılı yumruk durumuna getirilir.
- Kyeong-rye (Kyöng)** : Selam verme komutudur. Selamlama; charyeot duruşunda, vücudun üst kısmı yaklaşık olarak 45 dereceden daha fazla bir açıyla; kafa ise yaklaşık olarak 30 dereceden fazla bir açıyla öne eğilir. Eğitimcileri görünce, müsabıklar karşılaşıncaya, spor salonuna girince ve müsabakaya başlarken verilir.
- Joonbi (Çumbi)** : Komut geldiğinde müsabakaya başlamak için sporcuların hazırlanma durumudur.
- Shijak (Şicak)** : Müsabakaya başlama komutudur.
- Kallyo (Kalyo)** : Müsabaka esnasında hakemin müsabakayı durdurmasıdır.
- Kuman (Kıman)** : Müsabaka veya raunt sonuna gelindiğinde verilen komuttur.
- Hong (Hong)** : Kırmızı köşede bulunan sporcu için kullanılır. Bu köşedeki sporcunun üzerinde kırmızı renkte koruyucular vardır.
- Chung (Çong)** : Mavi köşede bulunan sporcu için kullanılır. Bu köşedeki sporcunun üzerinde mavi renkte koruyucular vardır.
- Chagi (Çagi)** : Tekme anlamına gelir. Teknik sırasında ayağın kullanılan bölümüne göre chagi adının önüne çeşitli adlar getirilir.
- Dobok (Dobok)** : Taekwondo kıyafetidir. Kıyafet beyaz renkte olup günümüzde farklı biçimde ve farklı renklerde kullanılmaya başlanmıştır.
- Dojang (Dojang)** : Taekwondo antrenmanlarının yapıldığı salonun adıdır.
- Sabeomnim (Sabonim)** : Taekwondo antrenörüne denir. Antrenörün kıdemine göre bu isimlerde değişiklikler olur.
- Kihap (Kihap)** : Taekwondoda hazırlık yapılırken ve teknikler uygulanırken kişinin içindeki enerjini dışarıya yansımasıdır.
- Jireugi (Çirigi)** : Taekwondonun temel hareketlerinde yumrukla yapılan vuruşlardır. Yumruğun şekline göre jireuginin sözcüğünün önüne çeşitli isimler gelir.
- Makki (Maki)** : Taekwondoda yapılan blokların adıdır. Blokların şekline göre makki sözcüğünün önüne çeşitli isimler gelir.
- Taegeuk (Teguk)** : Kore bayrağında bulunan kırmızı ve mavi sembolün adıdır. Bu semboller, taekwondoda kullanılan formlara atıfta bulunur.
- Dan (Dan)** : Siyah kuşak derecelerine verilen isimdir. 1. dan, 2. dan şeklinde yukarıya doğru sıralanır.
- Gıp (Gıp)** : Renkli kuşak derecelerinin adıdır. 10. gıptan 1. gıpa kadar aşağıya doğru sıralanır.
- Tatami (Tatemi)** : Hasır, tahta veya minderte kaplı, kyogi ve poomsae müsabakalarının yapıldığı alana denir.



Kavramlar kısmında yer verilmeyen taekwondo kavramlarını ve anlamlarını araştırınız. Eindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

Elif Aybüke Yılmaz



Görsel 2.9. Elif Aybüke Yılmaz

Elif Aybüke Yılmaz (Görsel 2.9), 2016 yılında Peru'da yapılan Taekwondo Poomsae Şampiyonası'nda Türkiye'ye altın madalya kazandırmıştır.

Önceki yıllarda, Avrupa ve uluslararası şampiyonlukları olmasına rağmen bireysel olarak dünya şampiyonluğunu kazanmak istiyordu. Bu amaçla dünya şampiyonluğu yolunda yaptığı antrenman programının saatlerini hiç aksatmadı. Daha fazla çalışarak şampiyonaya sabırla hazırlandı. Yarışma öncesi hazırlıklarda sakatlıklar geçirse de hızlıca toparlandı. Hedefine ulaşan Elif Aybüke Yılmaz, yaptığı açıklamalarda "Şampiyonluğu sabırlı olmamın ve çok çalışmamın sonucu kazandım." dedi.



SIRA SİZDE

Aşağıda taekwondo çalışmalarına ait bazı görseller verilmiştir. Kutu içindeki kavramlardan bu görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Dojang

Kihap

Tatami

Dobok

Kyorugi

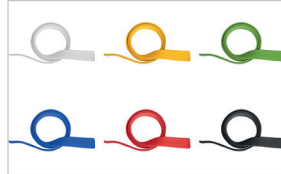
Poomsae

Gıp

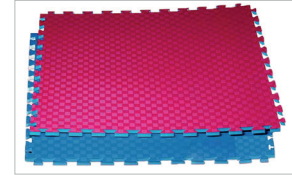
Kyokpa



.....



.....



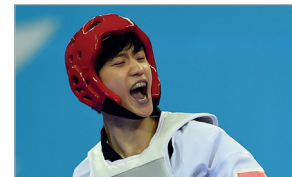
.....



.....



.....



.....



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Aşağıdaki kavramlardan hangisinin açıklaması yanlış verilmiştir?

- A) Makki: Taekwondoda yapılan bloklar.
- B) Dobok: Taekwondo kıyafeti.
- C) Sabeomnim: Taekwondo antrenörüne verilen ad.
- D) Chong: Kırmızı köşede bulunan sporcu.
- E) Shiyak: Müsabakaya başlama komutu.

2. Taekwondo antreman salonuna ne ad verilir?

- A) Dojang
- B) Jireugi
- C) Kalyo
- D) Charyeot
- E) Tatami

3. Aşağıdakilerden hangisi taekwondo kuşaklarından biri değildir?

- A) Beyaz
- B) Sarı
- C) Kahverengi
- D) Kırmızı
- E) Mavi

4. I. Beyaz kuşak; saflık, temizlik, masumiyet anlamındadır.

II. Siyah kuşak, olgunluk anlamındadır.

III. Mavi kuşak; sürgün vermek, büyümek, yeşermek anlamındadır.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) Yalnız III
- D) I ve II
- E) II ve III

5. I. Tae: El teknikleri anlamına gelir.

II. Kwon: Ayak teknikleri anlamına gelir.

III. Do: Ahlak, inanç, nezaket, saygı, sanat, vücut bilgisi ve ruhun olgunlaştırılması şeklinde ifade edilir.

Yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

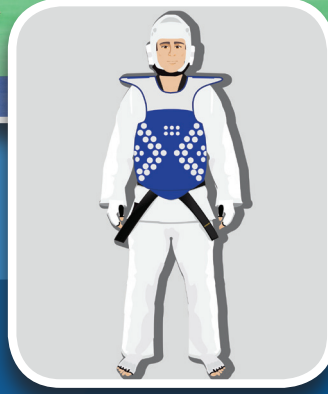
- A) Yalnız I
- B) Yalnız II
- C) Yalnız III
- D) I ve II
- E) II ve III

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

6. Taekwondo, poomsae, kyorugi ve kyokpa kavramlarını tanımlayınız. Aralarındaki farkları belirtiniz.

7. Taekwondo sporunun kişisel gelişime faydaları nelerdir? Açıklayınız.

3. ÜNİTE



TAEKWONDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

Ünitenin Bölümleri

- 3.1. Taekwondo Sahası
- 3.2. Taekwondo Malzemeleri
- 3.3. Taekwondo Kuralları

3. ÜNİTE



TAEKWONDONUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI



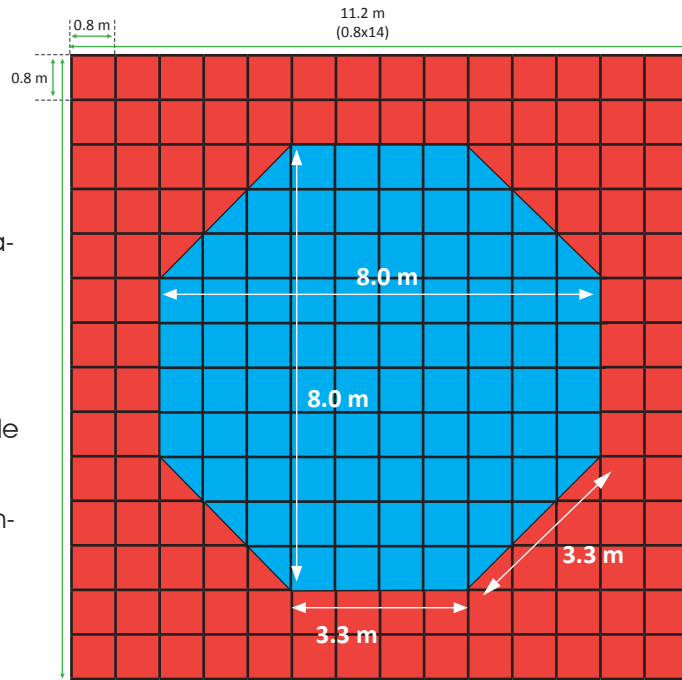
1. Taekwondo müsabakası sırasında veya Genel Ağ ve bilişim teknolojilerini kullanarak kyorugi ve poomsae saha ölçülerini inceleyiniz. Gözlem sonuçlarınızı sınıf ortamında paylaşınız.
2. Taekwondo sporunda kullanılan malzemeleri, bilişim teknolojilerinden yararlanarak veya spor salonlarına giderek inceleyiniz. İnceleme sonucunda edindiğiniz bilgileri, sınıf ortamında paylaşınız.

3.1. Taekwondo Sahası

1. Taekwondo Kyorugi Sahası

Müsabaka alanı; zemininde yarışmayı engelleyen herhangi bir çıkıntısı olmayan, düz bir yüzeye sahip, kaymayan elastik minderlerle kaplıdır. Minder yüzeyinin renk tasarımında sporcuların ve seyircilerin gözlerinin yorulmasından kaçınılmalıdır. Alanın renk düzeni, yarışmacıların kıyafet ve malzemeleri ile uyumlu olmalıdır.

Yarışma alanı, müsabaka ve güvenlik alanından oluşur. Kare şeklindedir. Alan ölçüleri, 10 m X 10 m veya 12 m X 12 m'dir (Şekil 3.1.).



Şekil 3.1. Taekwondo sahası

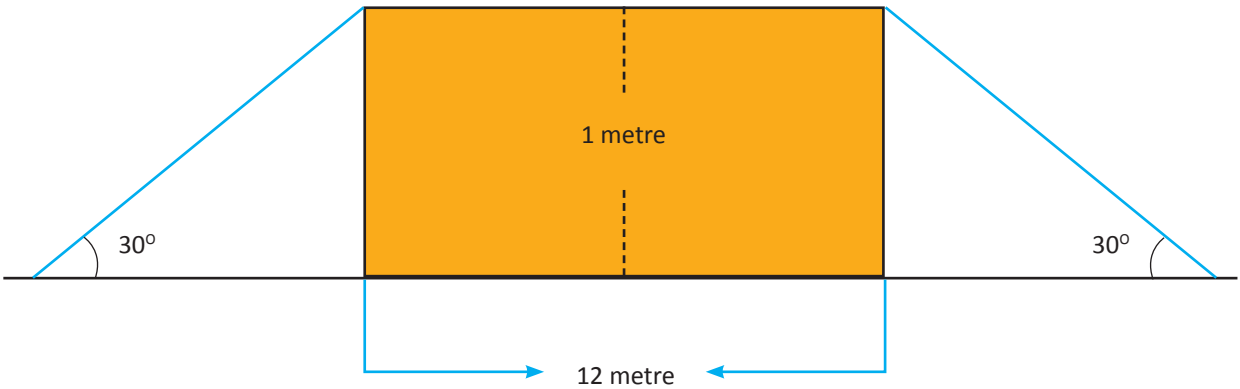
	108		76		12	Total: 196
---	-----	---	----	---	----	------------

Yarışma alanının ortasında bulunan sekizgen şeklindeki yere **müsabaka alanı** denir (Görsel 3.1). Müsabaka alanı, yaklaşık 8 metre çapında ölçüye sahiptir. Sekizgenin her kenarı yaklaşık 3,3 metrelik bir uzunluktadır. Yarışma alanının dış sınırı ile müsabaka alanının sınır çizgisi arasındaki alana ise **güvenlik alanı** denir. Müsabaka alanı ve güvenlik alanı farklı renklere sahiptir.



Görsel 3.1. Kyorugi müsabaka alanı

Yarışma alanının zemini (Şekil 3.2.), gerek görüldüğünde platform ile yükseltilmeli ve sınır hattının dış kısmı, yarışmacıların güvenliği için 30 dereceden daha az bir eğime meyilli olmalıdır.



Şekil 3.2. Kyorugi platform

2. Taekwondo Poomsae Sahası

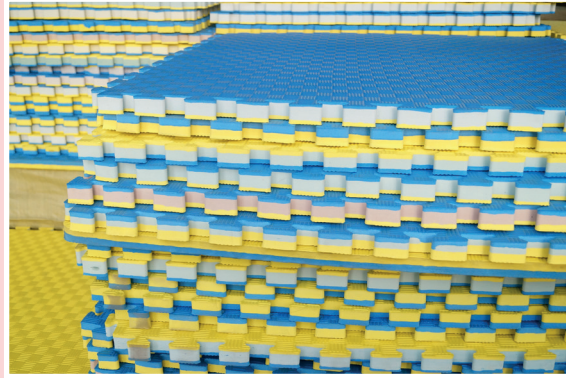
Poomsae yarışmaları, ferdi yarışmalarda 10 m X 10 m; takım yarışmalarında 12 m X 12 m alanda yapılır (Görsel 3.2.). Yarışma, kyorugide olduğu gibi zemin elastik minder ile kaplanmalı; gerek görüldüğünde zemin platform ile yükseltilmelidir.



Görsel 3.2. Poomsae yarışma alanı

UYARI

Minderin (Görsel 3.3.) elastik özelliği, müsabakadan önce kontrol edilmeli ve Dünya Taekwondo Federasyonu tarafından onaylı olmalıdır.



Görsel 3.3. Elastik minder



Taekwondo saha ölçülerinde zamanla değişiklikler olmuştur. Bu değişimin nedenlerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

3.2. Taekwondo Malzemeleri

Taekwondo Kyorugide Kullanılan Malzemeler

1. **Dobok:** Taekwondo kıyafetidir (Görsel 3.4.). Müsabakalarda giyilmesi zorunludur.



Görsel 3.4. Taekwondo kıyafeti

2. **Kask:** Kafa bölgesini korur. Darbelerin şiddetini azaltır. Elastik yapıya sahiptir (Görsel 3.5.). Müsabakalarda kullanılması zorunludur. Kaskta elektronik puan sistemi mevcuttur. Küçük yaş gruplarında, ön kısmı saydam ve kırılmaz bir madde ile yarı kapalıdır (Görsel 3.6.). Mavi ve kırmızı renkleri vardır.



Görsel 3.5.
Taekwondo kaskı



Görsel 3.6.
Taekwondo yarı kapalı kask

3. **Dişlik:** Ağız ve diş yaralanmalarını önlemek için dişlere takılır (Görsel 3.7, 3.8.). Müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.7.
Taekwondo dişlik



Görsel 3.8.
Taekwondo dişlik

4. **Gövde Koruyucusu:** Gövde bölgesini darbelerle karşı korur. Koruyucu yelekte elektronik puanlama sistemi bulunur (Görsel 3.9.). Gövdeye yapılan vuruşlarda, puan otomatik olarak sisteme yansır. Müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.9. Taekwondo gövde koruyucusu

5. Kol ve Kaval Koruyucuları: Kol ve kaval kısmına gelen darbelere karşı koruma amaçlı kullanılır (Görsel 3.10.). Koruyucuların kullanılması, sakatlanma riskini azaltır. Bu koruyucular, taekwondo elbisesinin içinden giyilir ve dışarıdan bakıldığında görünmez. Müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.10. Taekwondo el, kaval koruyucuları

6. Kuki: Kasık bölgesinin korunması için taekwondo elbisesinin içinden giyilir (Görsel 3.11, Görsel 3.12.). Müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.11.
Taekwondo kuki malzemesi



Görsel 3.12.
Taekwondo kuki malzemesi

7. Ayak Koruyucuları: Ayak bileğinden ayak parmak uçlarına kadar olan bölgeyi korur. Çorap şeklindedir (Görsel 3.13.). Farklı kısımlarında sensörler vardır. Bu sensörler, elektronik puanlama sistemi için önemlidir. Rakip sporcunun koruyucu yelek ve kaskına uygulanan belirli temaslarda puan alınır. Müsabakalarda giyilmesi zorunludur.



Görsel 3.13. Taekwondo ayak koruyucuları

8. Eldiven: El ve parmakları koruma amaçlı taktır. Eldivenlerin (Görsel 3.14.) kullanılması, sakatlanma riskini azaltır. Müsabakalarda kullanılması zorunludur.



Görsel 3.14. Taekwondo eldiveni



ARAŞTIRINIZ

Taekwondo müsabakalarında sporcuların kullandığı malzemeler sağlam ve koruyucu yapıdadır. Son zamanlarda elektronik olarak üretilen kask, gövde koruyucusu ve ayak korucuları bulunmaktadır. Bu malzemelerin elektronik olarak yapılma nedenlerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

3.3. Taekwondo Kuralları

A) Taekwondo Kyorugi Kuralları

Yarışmalarda, sporcuların galip gelebilmesi ve müsabıkların güvenliğini sağlamak, adil yarışma ortamı oluşturmak, uygun teknikleri teşvik etmek amacı ile belirlenen kurallara uyulması gerekir (Görsel 3.15.). Geçerli ve geçersiz puan, gam-jeom (gamjam) cezaları, altın puan ve üstünlük kararı, puan farkı ile galibiyet kuralları uygulanır.



Görsel 3.15. Taekwondo kyorugi müsabaka görüntüsü

Taekwondo kyorugi kuralları çerçevesinde puanlama zaman içerisinde değişebilmektedir. Son değişiklik 2017 yılında Dünya Taekwondo Federasyonu tarafından aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

Geçerli Puanlar

- 1 puan** : Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir yumruk vuruşu için verilir.
- 2 puan** : Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir düz ayak vuruşu için verilir.
- 3 puan** : Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir dönerek tekme vuruşu için verilir.
- 3 puan** : Kafaya gelen geçerli bir düz tekme vuruşu için verilir.
- 4 puan** : Kafaya gelen geçerli bir dönerek tekme vuruşu için verilir.
- 1 puan** : Rakibe verilen her bir gam-jeom cezası için verilir.

NOT: Maç skoru, üç raundun toplam puanlarından oluşur.

• Geçersiz Puanlar

Müsabık, yarışma sırasında aşağıda belirtilen, yapılması yasak olan hareketlerden birini yaptığında puan kaybeder.

- Müsabaka sırasında, sporcunun yasak hareketlerden birini yapması durumunda oluşan puan kazanımını hakem siler. Hareketi uygulayan sporcuya ceza verilir.
- Müsabaka sırasında sporcu tarafından yapılan fakat puan kazandırmayan yasak harekete karşılık hakem, yasaklanmış hareketi yapan sporcuya ceza verebilir.

• Yasak Hareketler ve Cezaları

Sporcular, müsabaka sırasında belirlenen kurallara uymadığında "Gam-jeom" adı verilen puan kesintisi cezası alır. Gam-jeom cezaları orta hakem tarafından verilir. Hakemin verdiği bir Gam-jeom cezası rakip müsabık için ilave 1 (bir) puan sayılır. Yarışmacı 10 (on) Gam-jeom aldığı anda hakem, müsabığı mağlup ilan eder. Gam-jeom cezaları, üç raundun toplam skoruna dâhil edilir. Bir müsabık, kasıtlı olarak yarışma kurallarına ve hakemin direktiflerine uymayı reddederse hakem maçı bitirebilir ve rakip müsabığı galip ilan eder.

• Gam-jeom Cezaları

- Sınır çizgisini geçmek.
- Yere düşmek.
- Maçı oyalama veya maçtan kaçınmak.
- Rakibi elle yakalamak, kapmak veya itmek.
- 3 saniyeden fazla ayağı havada tutmak, havayı tekmelemek, ayak vuruşu bel seviyesinin altına vurmaya amaçlamak.
- Belden aşağıya tekme atmak.
- Hakemin verdiği "ayrıl" komutundan sonra rakibe vurmak.
- El ile rakibin başına vurmak.
- Diz ile saldırmak.
- Yere düşen rakibe vurmak.
- Müsabık veya antrenörün kurallara uygunsuz hareket etmesi.

• Altın Puan ve Üstünlük Kararı

- Kazanan sporcunun üç raunt sonuna kadar belirlenememesi durumunda, dördüncü raunda geçilir. Dördüncü raunt bir dakika yapılır.
- Bir müsabakanın dördüncü raunda uzaması durumunda, ilk 3 raunt süresince verilen tüm puanlar, geçersiz olur.
- Dördüncü rauntta ilk puanı kazanan veya rakibi iki Gam-jeom alan müsabık galip ilan edilir.
- Dördüncü raundun sonunda, müsabıkların puan kazanamaması durumunda galibiyet, sergilenen performansa göre belirlenir.

• Puan Farkı ile Galibiyet

İkinci raunt tamamlandığında veya üçüncü raunt esnasında iki sporcu arasında 20 puan fark oluşması durumunda, orta hakem müsabakayı durdurur. Puan farkı ile galibi ilan eder. Puan farkı ile galibiyet büyükler kategorisinde yarı final ve final maçlarında Merkez Hakem Kurulu kararı ile uygulanmayabilir.

• Sıkletler

- a) Büyük Erkekler : - 54, -58, -63,- 68, -74, -80, -87, +87 Kg.
- b) Büyük Bayanlar : -46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73 Kg.
- c) Ümit Erkekler : -54, -58, -63, -68, -74, -80, -87, +87 Kg.
- ç) Ümit Bayanlar : -46, -49, -53, -57, -62, -67, -73, +73 Kg.
- d) Genç Erkekler : -45, -48, -51, -55, -59, -63, -68, -73, -78, +78 Kg.
- e) Genç Bayanlar : -42, -44, -46, -49, -52, -55, -59, -63, -68, +68 Kg.
- f) Yıldız Erkekler : -33, -37, -41, -45, -49, -53, -57, -61, -65, +65 Kg.
- g) Yıldız Bayanlar : -29, -33, -37, -41, -44, -47, -51, -55, -59, +59 Kg.
- ğ) Minik Erkekler ve Bayanlar : -27, -30, -33, -36, -40, -45, -50, -57, +57 Kg.



SIRA SİZDE

Aşağıda taekwondo sporu ile ilgili verilen cümlelerin başındaki boşluğa cümle doğru ise "D" yanlış ise "Y" yazınız.

- (...) Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir yumruk vuruşu için 1 puan verilir.
- (...) Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli düz bir ayak vuruşu için 1 puan verilir.
- (...) Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir dönerek tekme vuruşu için 3 puan verilir.
- (...) Kafaya dönerek gelen geçerli bir tekme vuruşu için 4 puan verilir.
- (...) Rakibe verilen her bir gam-jeom cezası için 2 puan verilir.
- (...) 8 metre çapındaki sekizgen alana müsabaka alanı denir.
- (...) Maç skoru, üç raundun puanlarının toplamının sonucunda oluşur.

• B) Taekwondo Poomsae Kuralları

Poomsae Yarışmalarının Sınıflandırılması

1. Tanınmış Poomsae Yarışmaları
 - a) Ferdi Yarışmalar
 - b) Takım Yarışmaları
2. Serbest Stil Poomsae Yarışmaları
 - a) Ferdi yarışmalar
 - b) Takım yarışmaları

1. Tanınmış Poomsae Puanlaması

Yarışmalar, 5-7 hakem ve müsabaka koordinatörü tarafından idare edilir. Her poomsae, 10 tam puan ve ondalık puanlarla değerlendirilir. En yüksek ve en düşük puan, hariç tutularak yapılacak hesaplama ile puanlar tespit edilir.

Puanlama Kriteri

Toplam puan 10'dur. Poomsaenin doğruluğu ve sunumu ayrı değerlendirilir.

a) Doğruluk/Hatasızlık: Ana puan 4'tür. Müsabığın, ilgili poomsaenin doğruluğu veya temel hareketlerinde yaptığı her bir yanlışta 0.1 puan düşürülür. Müsabık, ilgili poomsaenin temel hareketlerinden daha büyük hata yaparsa 0.3 puan düşürülür. Aşağıdaki kriterlere göre puanlama yapılır.

- **Temel hareketlerin doğruluğu/hatasızlığı:** Bütün hareketlerin standartları vardır. Standart dışına çıkıldığında puan veya puanlar düşürülür.
- **Denge:** Poomsae hareketlerindeki denge kaybı durumunda puan veya puanlar düşürülür.

b) Sunum: Ana puan 6'dır. Sunumdaki puan düşürme, genel poomsae performansına göre yapılır.

Bu puanlama aşağıdaki kriterlere göre belirlenir.

- **Hız ve güç:** Hareketlerin hızı ve gücü değerlendirilerek puan veya puanlar düşürülür.
- **Kuvvet/hız/ritim uyumu:** Bütün hareketlerin birbiriyle bağlantısı ve uyumuna göre puan veya puanlar düşürülür.
- **Enerjinin açığa vurulması:** Hareketlerdeki estetik ve konsantrasyon durumuna göre puan veya puanlar düşürülür.

2. Serbest Stil Poomsae Puanlaması

Yarışmalar, 5-7 hakem ve müsabaka koordinatörü tarafından idare edilir. Her poomsae, 10 tam puan ve ondalık puanlarla değerlendirilir. En yüksek ve en düşük puan, hariç tutularak yapılacak hesaplama ile puanlar tespit edilir.

Puanlama Kriterleri

Serbest stil poomsae yarışmalarında puanlar, hareketlerde aranılan aşağıdaki kriterlere göre puan eklenir:

a) Teknik becerilerin toplam puanı 6'dır.

- **Ayak tekniklerinin zorluk derecesi:** Ayak tekniklerinin yüksekliği, sayısı ve dönüş derecesine göre puan veya puanlar eklenir.
- **Hareketlerin doğruluğu/hatasızlığı:** Taekwondo hareketlerinin standartlarına göre puan veya puanlar eklenir.
- **Poomsaeyi tamamlama derecesi:** Hareketlerin akıcılığı ve tamamlanmasına göre puan veya puanlar eklenir.

b) Sunum toplam puanı 4'tür.

- **Yaratıcılık:** Taekwondo hareketlerinin dışına çıkılmadan yapılan yeni ve değişik hareketlere göre puan veya puanlar eklenir.
- **Uyum:** Hareketler arasındaki ahenk ve uyuma göre puan veya puanlar eklenir.
- **Enerjinin açığa vurulması:** Hareketlerdeki estetik ve konsantrasyon durumuna göre puan veya puanlar eklenir.
- **Müzik ve koreografi:** Hareketler ve müzik arasındaki uyum ve koreografiye göre puan veya puanlar eklenir.



ARAŞTIRINIZ

Kurallar kısmında yer verilmeyen diğer taekwondo kurallarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız

Bahri Tanrıkulu



Görsel 3.16. Bahri Tanrıkulu

3 dünya, 4 Avrupa şampiyonluğu ve olimpiyat ikinciliği gibi önemli dereceleri bulunan, hayatı başarılarla dolu Bahri Tanrıkulu (Görsel 3.16.), birçok gazetenin 2009 yılının "En Başarılı Sporcu" anketinde okurları tarafından en başarılı sporcu seçilmiştir. Bahri Tanrıkulu turnuvalarda sakatlıklara ve şanssızlıklara rağmen pes etmemiş, 2001 Dünya şampiyonasında gün içerisinde birçok kez omzu çıkmasına rağmen şampiyonluğu kazanmıştır. 2004 Atina Olimpiyatı'nda ilk turda kolu kırılan Tanrıkulu, olimpiyat ikincisi olmuştur. Yaşadığı zorluklara rağmen pes etmemiş, antrenmanlara sabırla devam etmiştir. Mücadeleci yapısı ve spor ahlakıyla genç nesillere örnek olmuştur.

(TRT kaynaklarından derlenmiştir.)



SIRA SİZDE

Aşağıda taekwondo çalışmalarına ait bazı görseller verilmiştir. Kutu içinde verilen ifadelerden görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Kyorigu alanı



.....

Eldiven



.....

Poomsae alanı



.....

Kask



.....

Gövde koruyucusu

Kuki



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Kyorugi müsabaka alanı kaç metre çapındadır?
A) 6 B) 7 C) 8 D) 9 E) 16
2. Poomsae yarışmalarında toplam puan kaçtır?
A) 9 B) 10 C) 11 D) 12 E) 13
3. Poomsae ferdî yarışmalarında müsabaka alanı kaç metre çapındadır?
A) 9 B) 10 C) 11 D) 12 E) 13
4. I. Kaskta elektronik puanlama sistemi vardır.
II. Koruyucu yelekte elektronik puanlama sistemi bulunur.
III. Eldivende elektronik puanlama sistemi vardır.

Yukarıda verilen ifadelerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III
5. I. Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir dönerek tekme vuruşu 2 puandır.
II. Gövde koruyucusuna uygulanan geçerli bir düz ayak vuruşu 2 puandır.
III. Kafaya gelen geçerli düz bir tekme vuruşu 3 puandır.

Taekwondo sporu ile ilgili yukarıda verilen bilgilerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III
6. I. Tanınmış poomsae
II. Serbest stil poomsae
III. Hızlı poomsae

Poomsae yarışmalarının sınıflandırmasında yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri kullanılır?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) II ve III

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

7. Taekwondo sahasının özellikleri nelerdir? Açıklayınız.
8. Taekwondo koruyucu malzemelerinin adları ve özelliklerini nelerdir? Yazınız.
9. Taekwondo saha ve malzeme özelliklerinin bilinmesinin sporcular açısından faydaları nelerdir? Yazınız.
10. Taekwondo puanlama sisteminin elektronik olmasının sporcular üzerindeki etkisi nelerdir? Açıklayınız.
11. Kyorugi ve poomsae arasındaki temel fark nedir? Açıklayınız.

4. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

Ünitenin Bölümleri

- 4.1. Duruş Teknikleri
- 4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri
- 4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri
- 4.4. Savunma Teknikleri

4. ÜNİTE



TAEKWONDONUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI



1. Taekwondo ayak ve duruş tekniklerini antrenman salonuna giderek izleyiniz. Gözlem sonuçlarınızı, sınıf ortamında paylaşınız.
2. Taekwondo el atak tekniklerini antrenman salonuna giderek izleyiniz. Gözlemlerinizi sonucunda teknikleri sınıflandırınız.
3. Taekwondo savunma tekniklerinin birbirleriyle bağlantısını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

Taekwondo, birçok bağımsız hareketin birleşmesinden oluşur. Her hareketin kendi içerisinde temel teknikleri vardır. Bu teknikler, vücudun belirli bölgelerine uygulanır. Taekwondoda temel teknikler; duruş, elle yapılan atak, ayakla yapılan atak ve savunma teknikleridir. Duruş tekniklerinde ellerin pozisyonu çeşitlendirilebilir.

4.1. Duruş Teknikleri

Duruş teknikleri, sporcunun ayağının yere temas etmesiyle yapılır. Yapılan bu tekniklere **seogi** adı verilir. İki ayak arasındaki mesafe, bir ayak boyu veya iki ayak boyu gibi ölçülerle söylenir. Ayakların ve dizlerin açıları yaklaşık olarak 90, 45 veya 30 derecedir. Ayak duruşlarında, vücudun üst kısmı dik pozisyonda olmalıdır.

Taekwondo Duruş Teknikleri

1. **Mao-Seogi (Mao-Sogi):** Hazır ol duruşunu belirten harekettir. Taekwondo müsabakalarının başlangıcında ve selamlamalarda bu duruş kullanılır (Görsel 4.1, 4.2). Hareket, her iki ayağı birbirine temas ettirerek ve vücudu dik tutarak yapılır.



Görsel 4.1. Mao-Seogi tekniği



Görsel 4.2. Mao-Seogi tekniği

2. Naranhi-Seogi (Narani-Sogi): Temel teknik çalışmalarında başlangıç duruşudur (Görsel 4.3, 4.4). İki ayak arasındaki mesafe, bir ayak boyudur. Ayaklar, paralel şekilde durur ve parmak uçları karşı yöne bakar.



Görsel 4.3. Naranhi-seogi tekniği



Görsel 4.4. Naranhi-seogi tekniği

3. Ap-Seogi (Ap-Sogi): Yürüyüş adımı olarak bilinen duruştur (Görsel 4.5, 4.6). Her iki ayak, karşı yöne bakar. Dizler, bükülmeden duruş yapılı ve iki ayak arasındaki mesafe, bir ayak boyudur.



Görsel 4.5. Ap-Seogi tekniği



Görsel 4.6. Ap-Seogi tekniği

4. Apkubi-Seogi (Apkubi-Sogi): Uzun duruş adı verilir (Görsel 4.7, 4.8). Bu harekette öndeki bacağın dizi yaklaşık olarak 130 derecelik açıyla bükülür. Arkadaki bacağın dizi bükülmez ve ayak parmak uçları yaklaşık olarak 30 derecelik açıyla dışa döndürülür. İki ayak arasındaki mesafe iki buçuk ayak boyu olmalıdır.



Görsel 4.7. Apkubi-Seogi tekniği



Görsel 4.8. Apkubi-Seogi tekniği

UYGULAMA

Apkubi-Seogi Duruş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci apkubi-seogi duruş tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görölen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görölen uygulama hataları çalışarak giderilir.

APKUBİ-SEOGİ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu apkubi seogi tekniği uygulanırken yapılacak davranışları kapsamaktadır. öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen öğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Öndeki bacağının dizini bükerek.		
2. Öndeki ayağın parmak uçları karşı yöne bakar.		
3. Arkadaki bacağının dizini bükmemeye dikkat eder.		
4. Arkadaki ayağın topuğu yere temas eder.		
5. Ayakları arasındaki mesafe iki buçuk ayak boyudur.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

5. Dwitkubi-Seogi (Dutkubi-Sogji): Geri duruş adı verilir (Görsel 4.9, 4.10). Her iki bacağın dizi bükölür. Öndeki ayağın dizi ve parmak uçları, karşı yöne bakar. Arkadaki ayağın dizi ve parmak uçları ise yaklaşık olarak 90 derece açıyla yana bakar. Vücut ağırlılığının çoğu arka bacağıya verilir.



Görsel 4.9. Dwitkubi-Seogi tekniği



Görsel 4.10. Dwitkubi-Seogi tekniği

6. Beom-Seogi (Bom-Sogi): Kaplan duruşu adı verilir (Görsel 4.11, 4.12). Her iki bacağın dizleri bükülür. Öndeki ayağın dizi ve parmak uçları, karşı yöne bakar aynı zamanda ayak parmakları yere temas eder. Arkadaki ayağın dizi ve parmak uçları ise yaklaşık olarak 30 derece açıyla yana bakar. Vücut ağırlığının büyük bir kısmı arka bacağına verilir.



Görsel 4.11. Beom-Seogi tekniği



Görsel 4.12. Beom-Seogi tekniği

7. Juchum-Seogi (Çucum-Sogi): Binici duruşu adı verilir (Görsel 4.13, 4.14). Her iki bacağın dizleri yaklaşık olarak 120 derece açıyla bükülür. İki ayak, paralel olarak aynı hizadadır. Parmak uçları ve diz karşı yöne bakar. İki ayak arasındaki mesafe, yaklaşık olarak iki buçuk ayak boyu olmalıdır.



Görsel 4.13. Juchum-Seogi tekniği



Görsel 4.14. Juchum-Seogi tekniği

8. Hakdari-Seogi (Hakdari-Sogi): Vinç duruşu adı verilir (Görsel 4.15, 4.16). Bu duruşta tek ayak yere temas eder, yerdeki bacağın dizi yaklaşık olarak 120 derece açıyla bükülür. Her iki bacağın ayak parmak uçları ve dizleri karşı yöne bakar. Havadaki ayağın iç yan kısmı, yerdeki bacağın dizine temas eder.



Görsel 4.15. Hakdari-Seogi tekniği



Görsel 4.16. Hakdari-Seogi tekniği

UYGULAMA

Hakdari-seogi Duruş Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir ğrenci hakdari-seogi duruş tekniğini uygularken diğer ğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışarak giderilir.

HAKDARİ SEOGİ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu hakdari-seogi duruş tekniği uygulanırken yapılacak davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Tek ayağı yere temas eder.		
2. Yere temas eden bacağının dizini bükür.		
3. Her iki ayağının parmak uçları karşı yöne bakar.		
4. Her iki bacağının dizleri karşı yöne bakar.		
5. Havadaki ayağının iç yan kısmı yerdeki bacağının dizine temas eder.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

9. Dwitkoa-Seogi (Dutkoa-Sogi): Bükülü duruş adı verilir (Görsel 4.17, 4.18). Hareket, öne hamle yapılırken uygulanır. Öndeki bacağın dizi, yaklaşık olarak 45 derece açıyla ie bükülür. Arkadaki bacağın kaval kemiği, öndeki bacağın baldırına temas eder. Arkadaki ayağın parmakları, yere temas eder. İki ayak arasındaki mesafe bir yumruk boyu kadardır.



Görsel 4.17. Dwitkoa-Seogi tekniği



Görsel 4.18. Dwitkoa-Seogi tekniği



SIRA SİZDE

Aşağıda taekwondo duruş tekniklerine ait bazı görseller verilmiştir. Kutu içindeki kavramlardan bu görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Moa-Seogi

Apkubi-Seogi

Hakdari-Seogi

Dwitkoa-Seogi

Beom-Seogi

Ap-Seogi



.....



.....



.....



.....



ARAŞTIRINIZ

Duruşlar bölümünde yer verilmeyen taekwondo duruşlarını araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.

4.2. Elle Yapılan Atak Teknikleri



Görsel 4.19. El atak tekniği

Taekwondo, ayak ve elle yapılan teknikleri, doğru kullanma yöntemidir. Bütün beden, tekniklerde ayak ve el ile uyum içerisinde olmalıdır. Duruşlar, elle yapılan atak tekniklerinde farklı şekillerde yapılabilir. Taekwondoda el ile yapılan atak teknikleri, iki grupta değerlendirilir:

A) Kyorugide Yapılan El Atak Tekniği: Müsabaka sırasında rakibin sadece koruyucu yeleğinin ön kısmı olan köprücük kemiği ile göbük arasındaki momtong (momtong) adı verilen orta bölüme, yumruk (Görsel 4.19) şeklinde yapılan vuruştur.

B) Poomsaede Yapılan El Atak Teknikleri: El atak teknikleri, Poomsaede oldukça fazladır. Yarışmalarda teknikler, en doğru ve kuvvetli bir şekilde boşluğa uygulanır. Poomsaede elle yapılan atak teknikler, temel olarak aşağıda sıralanmıştır:

1. Jireugi (Çirigi): Yumruk vuruşu adı verilir (Görsel 4.20, 4.21). Yumruk, bel hizasından itibaren dönererek hedefe atılır. Vücudun alt, orta ve yukarı bölümlerine çeşitlendirilerek atılır.



Görsel 4.20. Jireugi tekniği



Görsel 4.21. Jireugi tekniği

2. Deungjumeog-Apchigi (Dingjumok-Apçigi): Yumruğun üst kısmı ile rakibin dudak veya burun kısmına uygulanan dairesel vuruş hareketidir (Görsel 4.22, 4.23, 4.24).



Görsel 4.22.
Deungjumeog-Apchigi
tekniği



Görsel 4.23.
Deungjumeog-Apchigi
tekniği



Görsel 4.24.
Deungjumeog-Apchigi
tekniği

3. Mejumeok-Pyojeokchigi (Mejumok-Pi-yojokçigi): Çekiş yumruk adı verilir (Görsel 4.25, 4.26). Yumruğun dış yan kısmı rakibin yüz bölgesine doğru yapılan yandan vuruş hareketidir.



Görsel 4.25.
Mejumok-Pi-yojokçigi
tekniği



Görsel 4.26.
Mejumok-Pi-yojokçigi
tekniği

4. Kaljebi (Kaljebi): El başparmağı, diğer bitişik duran parmaklardan ayırarak avuç içi aşağı bakacak şekilde rakibin boğaz bölgesine doğru yapılan vuruş hareketidir (Görsel 4.27, 4.28).



Görsel 4.27. Kaljebi tekniği



Görsel 4.28. Kaljebi tekniği

5. Palkup-Dollyo-Chigi (Palkup-Tolyo-Çigi): Dirsekle rakibin çene bölgesine doğru yandan yapılan vuruş hareketidir (Görsel 4.29, 4.30, 4.31).



Görsel 4.29.
Palkup-Dollyo-Chigi
tekniği



Görsel 4.30.
Palkup-Dollyo-Chigi
tekniği



Görsel 4.31.
Palkup-Dollyo-Chigi
tekniği

6. Hansonnal-Mokchigi (Hansonnal-Mokçigi): Elin yan kısmı ile rakibin boyun bölgesine doğru yandan yapılan vuruş hareketidir (Görsel 4.32, 4.33, 4.34). El, bel hizasından çıkış yapar. Hareket, yandan dairesel dönüşle ve vuruş bitiminde dirsek bükülmeden yapılır.



Görsel 4.32.
Hansonnal-Mokchigi
tekniği



Görsel 4.33.
Hansonnal-Mokchigi
tekniği



Görsel 4.34.
Hansonnal-Mokchigi
tekniği

UYGULAMA

Hansonnal-Mokchigi El Atak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı ğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir ğrenci hansonnal-mokchigi el atak tekniğini uygularken diğer ğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında grlen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik grlen uygulama hataları çalışarak giderilir.

HANSONNAL-MOKCHIGI TEKNIĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu hansonnal-mokchigi tekniği uygulanırken yapılacak davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen ğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruşunu boyun bölgesine doğru yandan yapar.		
2. Elin yan tarafıyla vuruş yapar.		
3. Diğer eli yumruk şeklinde kalça kemiği üzerine çeker.		
4. Vuruşunun bitiminde dirseğini bükmemeye dikkat eder.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:

7. Batangson-Teokchigi (Batangson-Tokigi):

Avuç kısmı karşıya bakacak şekilde raki- bin çene bölgesine doğru karşıdan direkt olarak uygulanan vuruş hareketidir (Görsel 4.35, 4.36).



Görsel 4.35.
Batangson-Teokchigi tekniği



Görsel 4.36.
Batangson-Teokchigi tekniği

8. Pyonson-Keutjireugi (Pyonson-Kitçirigi):

Parmak uçlarını, dik bir şekilde tutarak açık el ile rakibin orta bölgesine doğru yapılan dürtme hareketidir (Görsel 4.37, 4.38). Diğer kol ise vuruş yapan kolun dirseğinin altında destek olarak dururmalıdır.



Görsel 4.37.
Pyonson-Keutjireugi tekniği



Görsel 4.38.
Pyonson-Keutjireugi tekniği

9. Palkup-Yopchigi (Palkup-Yopçigi):

Dirsekle rakibin orta veya yukarı bölgesine doğru yapılan vuruş hareketidir (Görsel 4.39, 4.40). Dirsek vuruşu yapılan elin yumruğu sıkıdır, diğer el ise bu yumruğu tutarak destekler. Vuruş hareketi yandan yapılır.



Görsel 4.39.
Palkup-Yopchigi tekniği



Görsel 4.40.
Palkup-Yopchigi tekniği

UYGULAMA

Palkup-Yopchigi El Atak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci palkup-yopchigi el atak tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışarak giderilir.

PALKUP-YOPCHIGI TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu palkup-yopchigi atak tekniği uygulanırken yapılacak davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Vuruşunu dirseğiyle yapar.		
2. Vuruşunu rakibinin orta veya yukarı seviyesine yapar.		
3. Vuruş yaptığı elinin yumruğu sıkıdır.		
4. Diğer eli ile yumruğunu destekler.		
5. Vuruşunu yandan yapar.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:



ARAŞTIRINIZ

Elle yapılan atak teknikleri bölümünde yer verilmeyen taekwondo el atak tekniklerini, araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.



SIRA SİZDE

Aşağıda verilen görselleri inceleyiniz.

- Görselleri, poomsae ve kyorugi tekniğine göre sınıflandırınız.
- Kutu içinde verilen taekwondo el atak tekniklerinden görsellere ait olanları belirleyerek altlarına yazınız.

Pyonson-Keutjireugi

Palkup-Dollyo-Chigi

Mejumeok-Pyojeokchigi

Hanssonal-Mokchigi

Batangson-Teokchigi

Jireugu



.....



.....



.....



.....

4.3. Ayakla Yapılan Atak Teknikleri

Ayakla yapılan atak teknikleri, genellikle kyorigide yer alır. Bu teknikler, vücudun belden daha üst bölgelerine uygulanır. Ayak tekniklerinden tekmelere puan verilir. Puanın belirlenmesi, uygulanan tekniğin zorluk derecesine göre değişir.

Taekwondoda ayakla yapılan atak tekniklerini çeşitlendirmek mümkündür. Ayak teknikleri; ön ve arkada ayakla, dönerek, sıçrayarak, adım atarak veya geriye çekilerek yapılır. Ayakla yapılan temel teknikler şunlardır:



Görsel 4.41.
Ap-Chagi tekniği



Görsel 4.42.
Ap-Chagi tekniği

1. Ap-Chagi (Ap-Çagi): Ayak parmaklarının altıyla rakibin çene bölgesine veya karın bölgesine doğru uygulanan tekniktir (Görsel 4.41, 4.42). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılan ayak, destek ayağının yanından, öne doğru bükerek çekilir. Ayak parmaklarının altıyla hedeflenen bölgeye vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrası diz toplanır, öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Görsel 4.43.
Baldeung-Chagi tekniği



Görsel 4.44.
Baldeung-Chagi tekniği



Görsel 4.45.
Baldeung-Chagi tekniği

2. Baldeung-Chagi (Paldink-Çagi): Taekwondoda en çok kullanılan ayak tekniğidir. Ayağın üst kısmıyla rakibin gövde bölgesine yandan uygulanır (Görsel 4.43, 4.44, 4.45). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılacak ayak destek ayağının yanından öne doğru bükülerek çekilir, destek ayağı ile vücut aynı anda yana doğru çevrilerek hedeflenen bölgeye ayağın üst kısmıyla vurulur. Vuruş sonrası diz toplanır, öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Görsel 4.49.
Yeop-Chagi tekniği



Görsel 4.50.
Yeop-Chagi tekniği



Görsel 4.51.
Yeop-Chagi tekniği

4. Yeop-Chagi (Yop-Çagi): Ayağın yan kısmıyla rakibin yüz bölgesine veya gövdesine uygulanan tekniktir (Görsel 4.49, 4.50, 4.51). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılacak ayak destek ayağının yanından öne doğru bükülerek çekilir, destek ayağı ile vücut aynı anda yana doğru çevrilerek hedeflenen bölgeye ayağın yan kısmıyla vurulur. Vuruş sonrası diz toplanır, öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.

UYGULAMA

Yeop-Chagi Ayak Atak Tekniği

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci yeop-chagi ayak atak tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışarak giderilir.

YEOP-CHAGİ TEKNİĞİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu değerlendirme formu yeop-chagi ayak tekniği uygulanırken yapılacak davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşı uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :
Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Ayağının yan kısmıyla vuruş yapar.		
2. Vuruşunu surat veya gövde seviyesine uygular.		
3. Vuruş yapacağı ayağının dizini bükerek öne çeker.		
4. Ayağını yan kısmıyla ileri doğru uzatır.		

Çalışma sonunda "**Gerçekleşmedi**" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:



Görsel 4.52.
Naeryo-Chagi tekniği



Görsel 4.53.
Naeryo-Chagi tekniği



Görsel 4.54.
Naeryo-Chagi tekniği

5. Naeryo-Chagi (Neryo-Çagi): Ayağın altıyla rakibin baş bölgesine uygulanan tekniktir (Görsel 4.52, 4.53, 4.54). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılan ayak, destek ayağının yanından, öne doğru bükerek çekilir. Ayağın altıyla hedeflenen bölgeye vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrası diz toplanır, öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Görsel 4.55.
Mireo-Chagi tekniği



Görsel 4.56.
Mireo-Chagi tekniği



Görsel 4.57.
Mireo-Chagi tekniği

6. Mireo-Chagi (Miro-Çagi): Ayağın altıyla rakibin gövdesini iterek uygulanan tekniktir (Görsel 4.55, 4.56, 4.57). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılan ayak, destek ayağının yanından, öne doğru bükerek çekilir. Ayağın altıyla hedeflenen bölgeye vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrası diz toplanır, öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Görsel 4.58.
Bituro-Chagi tekniği



Görsel 4.59.
Bituro-Chagi tekniği



Görsel 4.60.
Bituro-Chagi tekniği

7. Bituro-Chagi (Bitro-Çagi): Ayağın üst kısmıyla rakibin baş bölgesine veya gövdesine uygulanan tekniktir (Görsel 4.58, 4.59, 4.60). Vuruş yapılacak olan bacağın diz, öne doğru bükülür. Hareket sırasında diz, dışa doğru çevrilir ve ayağın üstüyle içten dışa doğru teknik tamamlanır.



Görsel 4.61. Dwi-Chagi tekniği

8. Dwi-Chagi (Dvi-Çagi): Ayağın altıyla veya topukla, rakibin gövdesine doğru uygulanan dönüş tekniğidir (Görsel 4.61). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılan ayak, destek ayağının yanından öne doğru bükülerek sırttan dönüp ayağın alt kısmıyla hedeflenen bölgeye vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrası diz toplanır ve öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Görsel 4.62.
Bandaedollyeo-Chagi tekniği



Görsel 4.63.
Bandaedollyeo-Chagi tekniği



Görsel 4.64.
Bandaedollyeo-Chagi tekniği

9. Bandaedollyeo-Chagi (Pandatolyo-Çagi): Ayağın altıyla rakibin baş bölgesine doğru uygulanan dairesel dönüş tekniğidir (Görsel 4.62, 4.63, 4.64). Tekniği uygulayacak ayak geride, destek ayağı önde bir omuz genişliğinde açıktır. Vuruş yapılan ayak, destek ayağının yanından öne doğru bükülerek sırttan dönüp ayağın alt kısmıyla hedeflenen bölgeye vuruş gerçekleştirilir. Vuruş sonrası diz toplanır ve öne doğru bir omuz genişliğinde pozisyon alacak şekilde konur.



Ayakla yapılan atak teknikleri bölümünde yer verilmeyen taekwondo ayak atak tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.



SIRA SİZDE

Kutu içinde verilen taekwondo ayak tekniklerinden görsellere ait olanları belirleyerek altına yazınız.

Baldeung-Chagi

Dollyeo-Chagi

Ap-Chagi

Naeryo-Chagi

Yeop-Chagi

Dwi-Chagi



.....



.....



.....



.....

4.4. Savunma Teknikleri

Kişi, saldırılara karşı kendini koruma amacıyla savunma tekniklerini uygular. Rakibin yapacağı ataklara göre tekniğin çeşidini belirler. Savunma yapmak için rakipten gelecek atakları bloke eder. Bloke etme tekniklerinin etkili olabilmesi için atığa karşı doğru zamanlama, kuvvetli olma ve doğru teknik uygulamak gerekir. Yapılacak bütün tekniklerde iki el, aynı anda hareket eder. Taekwondo da savunma teknikleri, çoğaltılabilir ve çeşitlendirilebilir. Sporcunun uygulayacağı geriye veya yana kaçma hareketleri de savunma teknikleri içerisinde yer almaktadır. Savunma tekniklerinden bazıları aşağıda sıralanmıştır:



Görsel 4.65.
Area-Makki tekniği



Görsel 4.66.
Area-Makki tekniği



Görsel 4.67.
Area-Makki tekniği

1. Arae-Makki (Are-Maki): Vücudun alt bölgesine doğru yapılan atığı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.65, 4.66, 4.67). Savunma yapan kol, rakibin uyguladığı atığa karşı bileğin dışıyla yukarıdan aşağıya doğru bloke ederken diğer el ise kalça kemiği üzerine aynı anda çekilir.



Görsel 4.68.
An-Makki tekniği



Görsel 4.69.
An-Makki tekniği



Görsel 4.70.
An-Makki tekniği

2. An-Makki (An-Maki): Vücudun orta bölgesine doğru yapılan atığı, bileğin dışıyla bloke etme hareketidir (Görsel 4.68, 4.69, 4.70). Savunma yapan kol, yan taraftan orta bölgeye doğru rakibin atığını bloke ederken diğer el ise kalça kemiği üzerine çekilir.



Görsel 4.71.
Olgul-Makki tekniği



Görsel 4.72.
Olgul-Makki tekniği



Görsel 4.73.
Olgul-Makki tekniği

3. Olgul-Makki (Olgul-Maki): Vücudun yukarı bölgesine yapılan atağı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.71, 4.72, 4.73). Savunma yapan kol kuşak hizasından itibaren aşağıdan yukarıya doğru atağı bloke ederken diğer kol ise aynı anda kalça kemiği üzerine çekilir.



Görsel 4.74.
Sonnal-Momtong-Makki tekniği



Görsel 4.75.
Sonnal-Momtong-Makki tekniği



Görsel 4.76.
Sonnal-Momtong-Makki tekniği

4. Sonnal-Momtong-Makki (Sonnal-Momton-Maki): Vücudun orta bölgesine doğru yapılan atağı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.74, 4.75, 4.76). Sporcu, her iki el açık ve kollar yandan ileriye doğru dirseklerden bükülükten karşıdan gelen atağı bloke eder.



Görsel 4.77.
Sonnal-Arae-Makki tekniği



Görsel 4.78.
Sonnal-Arae-Makki tekniği



Görsel 4.79.
Sonnal-Arae-Makki tekniği

5. Sonnal-Arae-Makki (Sonnal-Are-Maki): Vücudun alt bölgesine doğru yapılan atağı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.77, 4.78, 4.79). Bloke eden el, açık tutulur ve diğer omza temas ettirilir. Sporcu vücudun alt bölgesine gelen atağı, elin yan tarafıyla yukarıdan aşağıya doğru bloke eder.



Görsel 4.80.
Sonnal-Olgul-Makki tekniği



Görsel 4.81.
Sonnal-Olgul-Makki tekniği



Görsel 4.82.
Sonnal-Olgul-Makki tekniği

6. Sonnal-Olgul-Makki (Sonnal-Olgul-Maki): Vücudun yukarı bölgesine doğru yapılan atağı, açık elin bileğiyle bloke etme hareketidir (Görsel 4.80, 4.81, 4.82). Rakibin uyguladığı hareketi bloke eden kol, yukarıya doğru gelen atağı, açık elin yan tarafıyla hızlıca bloke ederken diğer el yumruk şekline getirilerek kalça kemiği üzerine çekilir.



Görsel 4.83.
Gawi-Makki tekniği



Görsel 4.84.
Gawi-Makki tekniği

7. Gawi-Makki (Gawi-Maki): Vücudun orta ve alt bölgesine doğru aynı anda gelen iki atağı bloke etme hareketidir (Görsel 4.83, 4.84). Bu harekete makas hareketi adı verilir. Savunma yapan kollardan bir tanesi, alt bölgeye gelen atağı bileğin dışıyla, diğeri ise orta bölgeye gelen atağı, bileğin içiyle bloke eder.



Görsel 4.85.
Geumgang-Makki tekniği



Görsel 4.86.
Geumgang-Makki tekniği



Görsel 4.87.
Geumgang-Makki tekniği

8. Geumgang-Makki (Kimgan-Maki): Vücudun yukarı ve alt bölgesine aynı anda gelen iki atağı bloke etme hareketidir (Görsel 4.85, 4.86, 4.87). Savunma yapan kollardan biri alt bölgeye gelen atağı, diğeri ise yukarı bölgeye gelen atağı bileklerinin dışıyla bloke eder.



Görsel 4.88.
Santeul-Makki tekniği



Görsel 4.89.
Santeul-Makki tekniği

9. Santeul-Makki (Santıl-Maki): Vücudun yukarı bölgesine yapılan iki atağı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.88, 4.89). Savunma yapan kollardan biri bileğin içiyle, diğeri ise bileğin dışıyla atakları aynı anda bloke eder.



Görsel 4.90.
Oesanteul-Makki tekniği



Görsel 4.91.
Oesanteul-Makki tekniği

10. Oesanteul-Makki (Osantıl-Maki): Vücudun yukarı ve alt bölgesine gelen iki atağı, bloke etme hareketidir (Görsel 4.90, 4.91). Savunma yapan kollardan biri, yukarı bölgeye gelen atağı bileğin içiyle, diğeri ise alt bölgeye gelen atağı bileğin dışıyla aynı anda bloke eder.

UYGULAMA

Arae-Makki ve An-Makki Savunma Tekniklerinin İlişkilendirilmesi

Aşağıdaki çalışmayı öğretmen rehberliğinde yönergeyi takip ederek uygulayınız.

- İkişer kişilik gruplar oluşturulur.
- Uygulamayı yapacak öğrenciler, taekwondo elbiseleriyle taekwondo yapılan alanda hazır bulunur.
- Gruptan bir öğrenci arae-makki ve an-makki savunma tekniğini uygularken diğer öğrenci hareketi yapan arkadaşını dikkatlice izler. Gözlem sonucunda uygulama sırasında görülen hatalar **akran değerlendirme formuna** göre değerlendirilir.
- Grup içinde görev değişikliği yapılarak uygulama tekrarlanır.
- Eksik görülen uygulama hataları çalışarak giderilir.

ARAE MAKKI VE AN-MAKKI TEKNİKLERİNİN AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Bu akran değerlendirme formu öğrencinin arae-makki ve an-makki tekniklerini ilişkilendirerek uygularken sırasıyla yapacağı davranışları kapsamaktadır. Öğrenci davranışı yaparken arkadaşları uygulama hatalarına göre en uygun seçeneğin altına "X" işareti koyar.

Değerlendirilen Öğrencinin Adı Soyadı :

Sınıfı ve Numarası :

Gözlenecek Davranışlar	Gerçekleşti	Gerçekleşmedi
1. Blok yapacağı kolunu alt seviyeye indirir.		
2. Bileğinin dış kısmıyla blok yapar.		
3. Teknikler arası geçişte kolları topludur.		
4. Bloğu vücudunun orta bölgesine yapar.		
5. Bileğinin dış kısmıyla blok yapar.		
6. Teknik tamamlandığında kolu bükülüdür.		

Çalışma sonunda "Gerçekleşmedi" olarak işaretlenen davranışları çalışarak eksikleri gideriniz.

Gözlemi yapan öğrencinin arkadaşının performansı hakkındaki görüşleri:



ARAŞTIRINIZ

Savunma teknikleri bölümünde yer verilmeyen taekwondo savunma tekniklerini araştırınız. Edindiğiniz bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.



SIRA SİZDE

Santeul-Makki

Oesanteul-Makki

Olgul-Makki

Gawi-Makki

Geumgang-Makki

Arae-Makki



.....



.....



.....



.....

Mehmet Sami Saraç



Görsel 4.92. Mehmet Sami Saraç

Millî taekwondocu Mehmet Sami Saraç (Görsel 4.92), 5 yaşında kolunu buğday öğütme makinesine kaptırması sonucu kaybetmiştir. Saraç, bu dönemden sonra artık zorlu bir süreç içerisine girmiştir. Millî taekwondocunun yaşadığı sıkıntılar, onun hayatını zorlaştırırsa da kendisine ve ailesine olan sorumluluklarını kaybettirmemiştir.

Mehmet, bir süre sonra arkadaşlarının tavsiyesi üzerine taekwondoya başlama isteğini babasına iletmış. Bu istek Saraç'ın hayatla olan mücadelecî ruhunu bir kez daha göstermiştir. Babasının, "Hem spor yaparsın hem de kendini korursun. Taekwondo, senin vücut yapına da uygun." demesi üzerine taekwondoya başlayan Mehmet, başlarda zorlansa da bu spora zamanla alışmıştır. Ailesinin kendisini desteklemesiyle yaşadığı zorlukları bir bir atlatarak kısa sürede başarıyı yakalamıştır.

Avrupa şampiyonluğunu ilk defa 2011 yılında kazanarak büyük bir başarıya imza atan Saraç, daha sonra dünya şampiyonasında altın madalyayı ülkemize kazandırmıştır. 16 Eylül 2016 yılında Varşova'da düzenlenen 5. Avrupa Para Tekvando Şampiyonası'nda 61 kiloda altın madalyayı kazanmıştır. Millî sporcumuzun yakaladığı başarılar, onun özgüvenini geliştirmiş, kendisini hiçbir zaman yalnız bırakmayan ailesinin de gurur kaynağı olmuştur. 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'na kota almak için mücadele eden Mehmet, bu büyük organizasyonda altın madalyayı hedefleri içerisine almıştır.

Mehmet, spora başladıktan sonra yaşadığı zorlukları şu sözleriyle dile getirmiştir: "Ailevi ve maddi nedenlerden dolayı birçok kez taekwondoyu bırakmak istedim. Hocam sağ olsun beni hiç bırakmadı. Her defasında elimden tuttu. Ben de onun yüzünü kara çıkarmamak için çok çalıştım." sözleriyle dile getirmiştir.

Engeli nedeniyle evine kapananlara da seslenen Mehmet, "Engelli olup hayata küsmüş arkadaşlarımın evlerinden çıkıp sosyalleşmelerini istiyorum. Kendilerine uygun bir branş bularak spor yapmalarını tavsiye ediyorum. Spor yaptıkça daha çok mutlu olacaklarına inanıyorum." diye konuştu.

(TRT kaynaklarından derlenmiştir.)



Aşağıda verilen soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

1. Temel teknik çalışmalarında başlangıç duruşu olarak bilinen taekwondo duruşu aşağıdakilerden hangisidir?
A) Dwitkubi-Seogi B) Naranhi-Seogi C) Ap-Seogi D) Apkubi-Seogi E) Juchum-Seogi

2. Dirsekle rakibin çene bölgesine doğru yapılan vuruş olarak bilinen taekwondo el atak tekniği aşağıdakilerden hangisidir?
A) Bituro-Chagi
B) Sonnal-Arrea-Makki
C) Palkup-Dollyo-Chigi
D) Geumgang-Makki
E) Juchum-Seogi

3. Aşağıdakilerden hangisi taekwondo el atak tekniklerinden biridir?
A) Sonnal-Olgul-Makki
B) Naeryo-Chagi
C) Bituro-Chagi
D) Dwitkubi-Seogi
E) Deung-Jumeog-Apchigi

4. Aşağıdakilerden hangisi taekwondo duruş tekniklerinden değildir?
A) Mao-Seogi B) Bituro-Chagi C) Ap-Seogi D) Juchum-Seogi E) Apkubi-Seogi

5. I. Beom-Seogi, duruş tekniğidir.
II. Baldeung-Chagi, el atak tekniğidir.
III. Pyonsonkeut-Jireugi, el atak tekniğidir.

Yukarıda verilen ifadelerden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I ve III

6. Oesanteul-Makki tekniği ile ilgili;
I. Savunma hareketidir.
II. Yüze ve vücudun alt bölgesine gelen atakları aynı anda bloke etme hareketidir.
III. Yüz hizasına gelen atağı bileğin iç kısmıyla, alt hizaya gelen atağı bileğin dış kısmıyla bloke edilir.

İfadelerinden hangisi ya da hangileri doğrudur?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I, II ve III



7. I. Bandoe-Dollyeo-Chagi
II. Ap-Chagi
III. Yeop-Chagi

Yukarıda verilenlerden hangisi ya da hangileri taekwondo ayak atak teknikleri arasında yer alır?

- A) Yalnız I B) Yalnız II C) Yalnız III D) I ve II E) I, II ve III

Aşağıda verilen soruları cevaplayınız.

8. Taekwondo el atak tekniklerini nelerdir? Tekniklerden bir tanesini açıklayınız.
9. Ap-seogi tekniğini nedir? Açıklayınız.
10. Taekwondo ayak atak teknikleri nelerdir? Tekniklerden bir tanesini açıklayınız.
11. Taekwondo savunma hareketlerinin önemi nedir? Tekniklerden bir tanesini açıklayınız.
12. Taekwondo duruş tekniklerini birer cümleyle açıklayınız.

A

alan	: Spor yarışmaların, karşılaşmaların ve oyunların yapıldığı yer.
antrenman	: Alıştırma. Herhangi bir konuda yapılan hazırlık.
antrenör	: Çalıştırıcı.
atak	: Saldırı, saldırış, hücum, hamle, akın.

B

bilişim teknolojileri	: Bilişimde kullanılan bütün araç ve gereçlerin oluşturduğu sistem.
branş	: Kol.

C

ceza	: Uygunsuz davranışlarda bulunanlara uygulanan üzüntü, sıkıntı, acı verici işlem veya yaptırım.
-------------	---

D

denge	: Bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli, muvazene, balans.
--------------	---

E

elastik	: Esnek.
enerji	: Organların çalışabilmesi ve vücut ısısının sürdürülebilmesini sağlayan besin öğelerinin oluşturduğu güç.

F

federasyon	: Aynı alandaki çeşitli kuruluşları bir arada toplayan dayanışma birliği.
ferdî	: Bireysel, kişisel, fertle ilgili, şahsi.

G

galip	: Bir yarışma, karşılaşma, çatışma vb. sonunda yenen, üstün gelen, başarı kazanan.
gösteri	: Dikkat çekmek için bir topluluk önünde gösterilen beceri veya oyun.
gözlem	: Bir nesnenin, olayın veya bir gerçeğin, niteliklerinin bilinmesi amacıyla, dikkatli ve planlı olarak ele alınıp incelenmesi, müşahede.
güreş	: Belli kurallar içinde, güç kullanarak iki kişinin türlü oyunlarla birbirinin sırtını yere getirmeye çalışması.

Sözlük

H

hakem	: Spor karşılaşmaları, yarışmaları kurallara uygun ve yansız olarak yöneten kimse.
has	: Katıksız, en iyi cinsten, saf.
hız	: Çabukluk, sürat.
hoşgörü	: Her şeyi anlayışla karşılayarak olabildiği kadar hoş görme durumu, müsamaha, tolerans.

İ

ihmal	: Gereken ilgiyi göstermeme, boşlama, savsaklama, savsama, önem vermeme.
--------------	--

K

kategori	: Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı, grup, ulam.
kavramsal	: Kavramla ilgili, kavram niteliğinde olan.
koordinasyon	: Eş güdüm.
koreografi	: Figür ve anlatımların bütünü.
kural	: Davranışlarımıza yön veren, uyulması gereken ilke.
kültür	: Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü, hars, ekin.

M

malzeme	: Belirli bir işi yapmak için kullanılması gereken maddeler.
metre	: Yer meridyen çemberinin kırk milyonda biri olarak kabul edilen, 100 cm'lik temel uzunluk ölçüsü birimi.
mola	: Yorgunluğu gidermek için duraklama. Ara verme.
müsabaka	: Yarışma.
müsabık	: Yarışmacı.

N

nezaket	: Başkalarına karşı saygılı ve incelikle davranma, incelik, naziklik, zarafet.
----------------	--

O

olimpiyat	: Her dört yılda bir başka ülkede yapılan, amatörlerin ve ülkelerinde profesyonel olarak futbol, basketbol, voleybol vb. takım sporlarıyla uğraşanların katıldığı uluslararası spor yarışmaları.
------------------	--

P

platform	: Yüksekçe yer.
prensip	: İlke.
puan	: Çeşitli sporlarda kullanılan ölçüsü ve değeri değişken birim.

R

rakip	: Herhangi bir işte, bir yarışta, birbirini geçmeye çalışan, aynı şeyi elde etmeye uğraşan kimse.
raunt	: Spor karşılaşmalarında devrelerden her biri.

S

savunma	: Saldırıya karşı koyma, müdafaa.
sıklet	: Ağırlık.
skor	: Sonuç.
stil	: Üslup, biçem.

Ş

şema	: Bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim.
-------------	---

T

talep	: İstek.
teknik	: Bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin hepsi.
teşvik	: İsteklendirme, özendirme.
turnuva	: Bir aletin, bir aracın veya bir biçimin ana çizgilerini gösteren çizim.

Z

zemin	: Yer.
--------------	--------

Kaynakça

- Güder Feri, Elit Taekwondocu Kadınlarda Poomsae ve Kyorugicilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Niğde Üniversitesi Bitirme Tezi, 2015
- Ortaöğretim Bireysel Sporlar Taekwondo Dersi Öğretim Programı, Ankara, 2016
- Şahin Metin, Taekwondo Eğitimi Alan Taekwondocuların Taekwondo Sporunu Algılamaya Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Konya 2002
- Şahin Metin, Taekwondo Temel Teknikler ve Poomse Ders Kitabı, Nobel Yayınları ISBN:975-59-429-3 Konya
- Yalçınkaya Galip, Taekwondo Poomsae, Klan Yayınları:2014

GENEL AĞ ADRESLERİ

- <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr> (ET: 20.12.2016)
- <http://www.worldtaekwondofederation.net> (ET: 20.12.2016)
- <http://www.trtspor.com> (ET: 20.12.2016)

GÖRSEL KAYNAKÇA

KAPAK: Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.

1. Ünite

- I. Ünite kapağı, Dreamstime.com ID:14159302 Kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- I.Ünite girişi Shutterstock.com ID: 205987372.
- Görsel 1.1 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 1.2 Shutterstock.com ID: 205948375.
- Görsel 1.3 Shutterstock.com ID: 310319594.
- Görsel 1.4 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 1.5 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 1.6 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber.asp?ID=303> (ET:19.12.2016).
- Görsel 1.7 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber.asp?ID=67> (ET:19.12.2016).
- Görsel 1.8 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?ID=8> (ET: 19.12.2016).
- Görsel 1.9 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber.asp?ID=1437> (ET: 19.12.2016).
- Görsel 1.10 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/haber.asp?ID=219> (ET:19.12.2016).
- Görsel 1.11 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.

2. Ünite

- II. Ünite kapağı, Shutterstock.com ID: 375384232 Dreams time.com ID:141599837.
- II. Ünite girişi kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 2.1 Dreams time.com ID: 67100595.
- Görsel 2.2 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=8> (ET: 06.01.2017).
- Görsel 2.3 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=8> (ET: 06.01.2017).
- Görsel 2.4 Dreams time.com ID: 694412.
- Görsel 2.5 Shutterstock.com ID: 162708722.
- Görsel 2.6a, Görsel 2.6b, Görsel 2.6c, Görsel 2.6ç, Görsel 2.6d, Görsel 2.6e, Görsel 2.6f, kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 2.7 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=8> (ET: 06.01.2017).
- Görsel 2.8 Dreams time.com ID: 19639051.

- Görsel 2.9 <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=8> (ET: 06.01.2017).

3. Ünite

- III. Ünite kapağı, Dreams time.com ID: 67101773 Shutterstock.com ID:372596554.
- III. Ünite girişi kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Şekil 3.1 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.1 Dreams time.com ID: 67106443.
- Şekil 3.2 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.2 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.3 Dreams time.com ID: 61628178.
- Görsel 3.4 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.5 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.6 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.7 Dreams time.com ID: 32867522.
- Görsel 3.8 Dreams time.com ID: 55764979.
- Görsel 3.9 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.10 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.11 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.12 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.13 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.14 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 3.15 Dreams time.com ID: 67100652.
- Görsel 3.16 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.

4. Ünite

- IV Ünite kapağı, Shutterstock.com ID:377397475 Shutterstock.com ID:245684893.
- IV Ünite girişi Shutterstock.com ID:375384205.
- Görsel 4.1, Görsel 4.2, Görsel 4.3, Görsel 4.4, Görsel 4.5, Görsel 4.6, Görsel 4.7, Görsel 4.8, Görsel 4.9, Görsel 4.10, Görsel 4.11, Görsel 4.12, Görsel 4.13, Görsel 4.14, Görsel 4.15, Görsel 4.16, Görsel 4.17 ve Görsel 4.18 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.
- Görsel 4.19 Shutterstock.com ID:101734513.
- Görsel 4.20, Görsel 4.21, Görsel 4.22, Görsel 4.23, Görsel 4.24, Görsel 4.25, Görsel 4.26, Görsel 4.27, Görsel 4.28, Görsel 4.29, Görsel 4.30, Görsel 4.31, Görsel 4.32, Görsel 4.33, Görsel 4.34, Görsel 4.35, Görsel 4.36, Görsel 4.37, Görsel 4.38, Görsel 4.39, 4.40, Görsel 4.41, Görsel 4.42, Görsel 4.43, Görsel 4.44, Görsel 4.45, Görsel 4.46, Görsel 4.47, Görsel 4.48, Görsel 4.49, Görsel 4.50, Görsel 4.51, Görsel 4.52, Görsel 4.53, Görsel 4.54, Görsel 4.55, Görsel 4.56, Görsel 4.57, Görsel 4.58, Görsel 4.59, Görsel 4.60, Görsel 4.61, Görsel 4.62, Görsel 4.63, Görsel 4.64, Görsel 4.65, Görsel 4.66, Görsel 4.67, Görsel 4.68, Görsel 4.69, Görsel 4.70, Görsel 4.71, Görsel 4.72, Görsel 4.73, Görsel 4.74, Görsel 4.75, Görsel 4.76, Görsel 4.77, Görsel 4.78, Görsel 4.79, Görsel 4.80, Görsel 4.81, Görsel 4.82, Görsel 4.83, Görsel 4.84, Görsel 4.85, Görsel 4.86, Görsel 4.87, Görsel 4.88, Görsel 4.89, Görsel 4.90, Görsel 4.91 ve Görsel 4.92 kitabın görsel tasarım uzmanı tarafından hazırlanmıştır.



Cevap Anahtarı

1. Ünite

1) D 2) E 3) C 4) C 5) D

2. Ünite

Sıra Sizde: Kyokpa, Gip, Tatami, Kyorugi, Dobok, Kihap

1) D 2) A 3) C 4) D 5) C

3. Ünite

Sıra Sizde: D, Y, D, D, Y, D, D,

Sıra Sizde: Kyorugi Alanı, Poomsae Alanı, Gövde Koruyucusu, Kask

1) C 2) B 3) B 4) D 5) E 6) D

4. Ünite

Sıra Sizde: Apkubi-Seogi, Dwitkoa-Seogi, Hakdari-Seogi, Mao-Seogi

Sıra Sizde: Pyonson-Keutjireugi, Hansonnal-Mokchigi, Palkup-Dollyo-Chigi, Jireugi

Sıra Sizde: Ap-Chagi, Baldeung-Chagi, Dollyeo-Chagi, Naeryo-Chagi

Sıra Sizde: Oesanteul-Makki, Arae-Makki, Olgul-Makki, Santeul-Makki,

1) B 2) C 3) E 4) B 5) E 6) E 7) E