

MAŁA ENCYKLOPEDIA TAEKWON-DO

1. WALKA

a. Po co rywalizować?

Sztuki walki w celu polepszenia swojej efektywności w większości zaakceptowały walkę sportową jako swoją integralną część. Doświadczenie, które nabywa adept dzięki sparingom sportowym jest nieporównywalne do walki wyimaginowanej (walka z cieniem itp.). Wyraźne plusy, jakie daje ta forma starcia, zostały docenione i wprowadzone do Taekwon-do.

Istota walki sportowej polega na tym, że walka ta powinna być nieustępliwa, nie kierowana przeciw rywalowi, lecz użyta wyłącznie dla przeegzaminowania samego siebie. Walka taka powinna się odbywać w duchu uczciwości i rycerskości w myśl zasad fair play. W walce sportowej najistotniejszymi elementami są poszanowanie przeciwnika i reguł. Walka sportowa ma bowiem sens tylko wtedy, kiedy przeciwnicy są sobie godni i prowadzą grę w myśl szlachetnej interpretacji jej reguł...

W realnym świecie nie dysponujemy tak krystalicznym obrazem walki sportowej. Reguły często są naginane, by osiągnąć sukces, laury i sławę. Walka jest, szczególnie w pierwszych etapach, dla większości osób poważnym stresorem (czynnik wywołujący stres). Strach przed doznaniem kontuzji oraz przegraną, powodują nerwowość, schematyczność i chaotyczność ruchów, wykluczając skuteczną walkę. By zapobiec tym objawom, Taekwon-do rozciąga szeroki wachlarz treningowo metodyczny, skoncentrowany na konsolidacji sfery psycho - fizycznej. Przygotowanie moralne jest niezbędne, by wychowanek czerpał z pozytywnych aspektów walki.

Pozytywne aspekty walki:

- **Wzrost pewności siebie.**
- **Przełamywanie barier psychicznych.**
- **Zbieranie doświadczeń dotyczących taktyki walki.**
- **Wykorzystanie w praktyce nauczanych technik sportowych.**
- **Wzrost szacunku w stosunku do przeciwnika.**
- **Nauka wygrywania i przegrywania.**
- **Nauka poszanowania reguł i zasad (regulaminy, przepisy sportowe).**
- **Wzrost odpowiedzialności za drugiego człowieka.**

Jeżeli chodzi o negatywne aspekty walki, jeśli adept (zawodnik) jest odpowiednio ukształtowany, głównym zagrożeniem jest możliwość odniesienia kontuzji.

Reasumując, walka jest niezbędnym elementem Taekwon-do. Odpowiednio przygotowany adept może wyciągnąć wiele pozytywnych cech z tej rywalizacji sportowej. Zabezpieczenie techniczne, opieka trenerska i pełnia rozwoju wychowanek są gwarantem możliwie jak najbardziej bezpiecznego przebiegu konfrontacji sportowej (walki)

2. FILOZOFIA TAEKWON-DO

a. Etyka w TKD

Zasady Taekwon-do

- YE UI- grzeczność
- YOM CHI- rzetelność
- JN NAE- wytrwałość
- GUK GI- samokontrola
- BAEKJOOOL BOOLGOOL- niezłomny duch, odwaga

Przysięga Taekwon-do

- Będę przestrzegał zasad TAEKWON-DO.
- Będę szanował instruktora i starszych stopniem.
- Nigdy nie nadużyję technik TAEKWON-DO.
- Będę bronił wolności i sprawiedliwości.
- Będę rzecznikiem pokoju na świecie.

Regulamin sali treningowej.

- Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon.
- Unikać niepotrzebnych rozmów, a zachowywać koncentrację i skupienie uwagi.
- Nie powinno się jeść, palić tytoniu i spożywać napojów.
- Nie należy nosić obuwia.
- Bez pozwolenia instruktora nie wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń.
- Wszystkie uwagi i zapytania do instruktora kierować przed i po treningu.

b. Formuły filozofii gen. Choi

- Idź nawet tam, gdzie może być ciężko i rób rzeczy które są trudne. Bądź łagodny wobec słabego a twardy wobec silnego.
- Bądź zadowolony z swojego majątku i pozycji jaką posiadasz lecz nigdy ze swoich umiejętności.
- Zawsze kończ co zacząłeś niezależnie czy to rzecz duża czy mała.
- Bądź chętnie nauczycielem dla wszystkich, niezależnie od religii, rasy czy ideologii.
- Nigdy nie dąż do szlachetnego celu nieszlachetnymi środkami.
- Ucz postaw i umiejętności bardziej czynem niż słowem.
- Zawsze bądź sobą, nawet jeśli okoliczności się zmieniają.
- Bądź wiecznym nauczycielem, który naucza ciałem, gdy jest młody, słowami, gdy jest stary a poprzez nakazy moralne nawet po śmierci.

c. Myśli twórcy TKD

Układy

- Układy - właściwa pozycja, prawidłowa technika. Układy można ćwiczyć zawsze niezależnie od wieku, w przeciwieństwie do sparingu czy technik specjalnych.
- Ćwiczący powinni znać znaczenie układów formalnych.
- Nie wolno oddzielać układów od walki. Walka to technika podstawowa i technika z układów przeciwko czynnie działającemu wrogowi. Forma to walka z wymagowanym przeciwnikiem.
- Przy nauce form należy podkreślać morale Taekwon-do, by nie zostało ono nigdy wykorzystane w złym celu.

Treningi

- Nigdy nie zapominajcie o codziennym treningu.
- Powtarzajcie techniki, dopóki nie osiągniecie doskonałości i całkowitej skuteczności.
- Nie podlewana roślina rośnie słabo i wydaje mizerny plon. Sekret Taekwon-do jest nieprzerwany trening, dzień po dniu. Nie można trenować układów formalnych przez 24 godziny, by następnie odpocząć przez trzydzieści dni. Taka praca nie przyniesie właściwych efektów.
- Utwardzanie powierzchni atakujących jest najważniejszą i najtrudniejszą częścią Taekwon-do. Przy tym, reszta jest łatwa.
- Wpatrzony w jeden punkt, nie widzisz świata wokół, wsłuchany w jeden dźwięk, nie słyszysz nic poza nim. W pełni skoncentrować się można na jednym, dlatego trzeba uczyć się pojedynczych rzeczy, a nie dwóch jednocześnie.

TKD jako sztuka

- Taekwon-do, jako sztuka walki, przywiązuje wielką wagę do kultury moralnej. Adepti Taekwon-do winni być ludźmi godnymi szacunku i wspierać pokój na świecie.
- Taekwon-do jest sztuką, więc musi być piękne.
- Taekwon-do jest sztuką, a nie sportem. Życie sztuki jako sportu jest krótkie. Sztuka jest wieczna.
- Sztuka walki musi mieć kodeks. Celem sztuki walki jest niedopuszczenie do walki lub powstrzymanie już toczącej się, szczególnie gdy silniejszy atakuje słabszego.

- Chciałbym widzieć Taekwon-do jako sztukę walki różniącą się od czystego sportu wyczynowego. W sztuce walki mamy szczególnie akcentowaną moralność i aspekt mentalny.

Sport

- Chciałbym widzieć Taekwon-do na olimpiadzie, jednakże wiąże się z tym pewne niebezpieczeństwo, gdyż nieuchronnie stawało by się ono coraz mniej liczebne, zaczęliby się liczyć jedynie mistrzowie olimpijscy lub osoby rokujące szanse zostać nimi.
- Techniki Taekwon-do są bardzo proste, ale trudno jest odpowiednio uodpornić dłonie i stopy - jest to podstawowa część Taekwon-do. Współzawodnictwo sportowe jest jedynie etapem
- w drodze do prawdziwego mistrzostwa w Taekwon-do.

Instruktorzy

- Początki... - rozpocząłem pracę nad stworzeniem nowych technik, bazując przede wszystkim na zdobyciach współczesnej nauki i na nowej, orientalnej filozofii. Oparłem się na nauce, aby uzyskać maksymalną skuteczność. Tego nie było w karate. Nawyki technik pozbawionych naukowej podstawy nie tylko redukują siłę, ale są także trudne do wykorzenia. Jest naprawdę istotne zatem, aby od początku mieć dobrego, wykwalifikowanego instruktora.
- Jest kwestią wielkiej wagi opanowywanie Taekwon-do pod okiem wykwalifikowanego instruktora, według właściwego programu szkolenia, zapewniającego ćwiczącym możliwość dokonywania postępów szybko i skutecznie.
- Instruktor winien być nauczycielem nawet po śmierci: musi poświęcić się temu całkowicie.
- Trzeba znać kompletną teorię technik, bo stary nauczyciel może nauczać tylko słownie.
- Taekwon-do jest bardzo łatwe, trzeba tylko wiedzieć jak go nauczać.
- Dobry instruktor musi dbać o to, by uczeń rozporządzał dużym zasobem skutecznych technik dla obrony samego siebie oraz by był dobrym i mądrym człowiekiem: dopiero wtedy może on otrzymać czarny pas.

Walka

- Podstawowa idea jest przewyciężyć samego siebie. Ze sobą walka najtrudniejsza.
- Trzeba znać bardzo dobrze anatomię człowieka (punkty vitalne), by zwyciężać pojedynczym ciosem.
- Każda z technik ma swój cel: trzeba wiedzieć czym, gdzie i jak atakować.
- Jeżeli znasz przeciwnika i znasz siebie, wygrasz w 100%. Jeżeli znasz siebie, a przeciwnika nie, szansa powodzenia wynosi 50%. Jeżeli znasz przeciwnika, a siebie nie, przegrasz na 100%.
- Walka to sprawdzian prawidłowości opanowania technik.

Moralność

- Dobry człowiek w połączeniu z dobrą techniką - oto istota prawdziwego Taekwon-do.

Inne

- Taekwon-do ma opracowaną metodykę nauczania.
- Samoobrona to nie tylko uwalnianie się z chwytów, samoobroną są wszystkie techniki Taekwon-do.
- Możesz być zadowolony ze swojej pozycji społecznej czy osiągniętego statusu ekonomicznego, ale nigdy ze swoich technik.

3. TECHNIKI

a. Technika w taekwon-do

Określenie "technika" oznacza w szerokim znaczeniu najbardziej celowy i skuteczny sposób osiągnięcia celu wykonywanego działania. W znaczeniu węższym, stosowanym w Taekwon-do, technika jest najmniejszą, całościową jednostką taktyczną stosowaną w walce. Nazywa się więc technikami wszelkie ustalone sposoby przeprowadzania ataku i obrony oraz regulowania dystansu do przeciwnika.

Pod pojęciem "technika Taekwon-do" rozumiemy określoną, precyzyjną postać danego ruchu ataku lub obrony, jego cel i szczegółowy sposób wykonania. Dla opisu przebiegu konkretnego ruchu, określę działania, analizy podstawowej jego struktury, przydatne jest pewne rozczłonkowanie całości na podstawowe elementy składowe. Podział taki

ułatwia opis i orientację w strukturze ruchu, kolejności i sposobie zgrania oraz wzajemnym stosunku składowych.

Dla dokonania rzeczywistych postępów w Taekwon-do, prócz systematycznego ćwiczenia ruchów technik nieodzowne jest dysponowanie jasnym wyobrażeniem tego, jak ma on wyglądać i rozumienie jego istoty.

Są podstawowymi elementami ruchu każdej techniki:

- Określające przebieg przestrzenny ruchu
 - Ściśle określone położenie wyjściowe (przygotowawcze).
 - Ściśle określone położenie końcowe.
 - Tor ruchu pomiędzy obu położeniami krańcowymi, czyli możliwe pomiędzy obu poprzednimi położenia pośrednie, w wypadku, gdy ruch z położenia wyjściowego do położenia końcowego nie odbywa się po linii prostej.
- Określające strukturę ruchu (wzajemne relacje składowych)
 - Akcent dynamiczny w całości ruchu (poziom składowej decydującej na tle pozostałych).
 - Tempo ruchu (czas trwania całości ruchu).
 - Rytm ruchu (stosunek między składowymi ruchami).

Każda z istniejących w Taekwon-do technik ma ściśle określone:

- kierunek (przód, bok, góra, tył, dół, na zewnątrz, do wewnątrz)
- wyjściowe ułożenie kończyn i ciała
- końcowe ułożenie kończyn i ciała
- wysokość (punkty orientacyjne: wysokość oczu, ramion, pasa)
- charakter ruchu (atak, obrona, przemieszczenie)
- rodzaj (ręczna, nożna)
- kończynę wykonującą względem pozycji (po stronie nogi wykroczonej, zakroczonej)
- łączenie z ruchem (w miejscu, w wysoku, z obrotem ciała, w kroku, ślizgu, odskoku)
- powierzchnię efektywną (powierzchnia uderzająca, powierzchnia blokująca)
- ułożenie ciała (frontalne, półboczne, boczne, tyłem)
- tor ruchu kończyny (po linii prostej, po łuku, wznoszący się, opadający).

4. UKŁADY

a. Dlaczego układy są takie ważne?

Układy formalne są bardzo istotnym, a można by nawet rzec - głównym pionem treningowym Taekwon-do. Są one, poza typowo treningowymi efektami (kondycja, przygotowanie techniczne, zmiany psychomotoryczne), swoistym żywym katalogiem technik, dziedzictwem sztuki walki.

Układy formalne są zestawami pozycji, przemieszczeń i technik wykonywanych pojedynczo lub zespołowo o ustalonej i niezmiennej liczbie kroków, zwrotów, kierunkach przemieszczeń oraz rodzaju i wysokości wykonywanych technik ataku i obrony.

Układy formalne zawierają istotę ruchu i techniki Taekwon-do. Praca nad doskonaleniem układów formalnych służy rozwojowi siły dynamicznej, koordynacji, równowagi, płynności ruchów i wytrzymałości. Układy formalne stanowią kompendium materiału technicznego na poszczególnych etapach nauczania i stanowią podstawę oceny postępów technicznych.

W wykonaniu układu przez adepta widoczna jest cała jego technika Taekwon-Do

W ocenie wykonania układów formalnych uwagę zwraca się na następujące elementy: Ściśle przestrzeganie tzw. diagramu, tj. kierunków, rodzaju i kolejności ruchów składowych układu, przy czym miejsce zakończenia układu winno dokładnie odpowiadać miejscu jego rozpoczęcia.

- Dynamikę wykonywanych technik.
- Równowagę w każdej fazie wykonywanych ruchów i przemieszczeń.
- Kontrolę oddechu, tj. prawidłowe zgranie fazy wdechu z początkowym ruchem złożeni i zamachów oraz fazy wydechu z zakończeniem ruchu, tj. momentem naprężenia mięśni.
- Płynność ruchów i łączy poszczególnych technik.
- Tempo ruchów pozwalające na kontrolę ruchów z jednej i płynność z drugiej strony, uwypuklające przepływ ruchu od rozluźnień do napięć.

- Rytm ruchu, tj. prawidłowy stosunek czasowy faz przygotowawczych ruchu i jego faz końcowych.
Elegancję ruchu, tj. charakterystyczne indywidualne piękno wykonania układu przez zawodnika.

Taekwon-do ITF oparte jest na systemie 24 układów formalnych, zawierających jego dorobek techniczny. Dziesięć z nich swoim stopniem trudności odpowiada wymaganiom promocyjnym na stopnie uczniowskie, pozostałe 14 jest formą szkoleniową i promocyjną stopni mistrzowskich.

b. Fala w taekwon-do

Gen. Choi Hong Hi wprowadził wiele nowych technik, których nie spotkamy w żadnej innej sztuce walki. We wczesnych latach 70-tych pojawiło się w Taekwon-do pojęcie i technika "fali". Powszechne wprowadzenie tego elementu technicznego w światowym Taekwon-do trwało praktycznie do końca lat 80-tych.

W chwili obecnej techniki wykonywane z "falą" stanowią główną, najlepiej rozpoznawalną dla postronnego obserwatora różnicę pomiędzy techniką Taekwon-do a taką, która nią nie jest.

Fala jest naturalnym elementem ruchu człowieka i również w naturalny sposób pozwala wykorzystywać zastosowanie elementów teorii mocy taekwon-do w praktyce.

Podsumowując jak powiedział generał: „nie ma fali, nie ma Taekwon-do”.

c. Systematyka nauczania układów

Układy formalne są bardzo istotnym, a można by nawet rzec - głównym pionem treningowym Taekwon-do. Są one, poza typowo treningowymi efektami (kondycja, przygotowanie techniczne, zmiany psychomotoryczne), swoistym żywym katalogiem technik, dziedzictwem sztuki walki.

Taekwon-do posiada 24 układy formalne (zawierające 970 technik), których twórcą jest Gen. Choi Hong Hi.

Dziesięć z nich swoim stopniem trudności odpowiada wymaganiom promocyjnym na stopnie uczniowskie, pozostałe 14 jest formą szkoleniową i promocyjną stopni mistrzowskich (I-9 Dan). Systematyka nauczania układów formalnych bazuje na metodyce treningu, zawartej w zasadach nauczania (uczenia się), dydaktyki i treningu sportowego. Nauczanie ruchowe jest procesem opartym nie tylko na czynnościach ruchowych i kolejnym ich opanowywaniu, jest także procesem psychicznym, gdzie kształtowane są uwaga, postrzeganie, myślenie etc.

Na szybkość, jakość i trwałość uczenia się nawyków czuciowo-ruchowych (z którymi mamy do czynienia w układach) wywiera wpływ ogromna liczba czynników zewnętrznych i wewnętrznych.

Są to m.in.: pokaz, stosowanie zasad pogłębności i innych zasad dydaktycznych, aktywna i świadoma postawa ucznia, stosowanie odpowiednich metod nauczania, osobowość trenera, wiek, płeć, ilość zajęć itp. itd.

Możemy z tej grupy wyłonić trzy główne zespoły czynników tj.:

- ucznia (ćwiczącego) - i cała sfera związana z jego osobowością,
- nauczyciela (trenera) - jego cech osobowych, wiedzy, pracowitości, zdolności pedagogicznych etc.,
- czynników zewnętrznych - np.: form i metod treningu, organizacji szkolenia itp.

W miarę postępu procesu treningowego możemy wyodrębnić fazy opanowania nawyku ruchowego (techniki). Począwszy od powstania wyobrażenia działania w umyśle ćwiczącego, a na zastosowaniu ruchu (techniki) w bardzo trudnych warunkach, nieoczekiwanych - skończywszy.

Niniejsze etapy opanowania nawyków ruchowych w układach przedstawia **tabela I**.

Kształtowanie umiejętności technicznych Tuł powinno następować wg. określonych celów, czy też kierunków, którymi należy „podażać”, by osiągnąć wymagany efekt.

Opanowanie układów powinno dążyć do:

- takiego wykonania ruchu, by w efekcie wytworzyć maksymalną siłę (zgodnie z zasadami biomechaniki i fizjologii),
- by ułatwić nauczanie (uczenie się) - łatwością i prostotą zrozumienia celu i sposobu wykonania ruchu,

- metodyka nauczania Tuł winna umożliwiać opanowanie układów wszystkim ćwiczącym, starym i młodym, kobietom i mężczyznom,
- prawidłowego oddychania, jako warunku siły i szybkości technik oraz ograniczenia zmęczenia,
- by każda technika układu wyrażała osobowość i ducha osoby, od której wzięła swą nazwę i którą symbolizuje

Tabela nr 1

Etapy opanowania nawyków ruchowych w układach

Etapy opanowania nawyku ruchowego	Właściwości nawyku	Cel etapu	Cechy znamienne wykonania i zastosowania nawyku
Zaznamiający	Zrozumienie działania i jego wyobrażenie	Poznanie ruchów potrzebnych do wykonania działania	Wyraźne zrozumienie celu i istoty działania, ale jeszcze słabe zrozumienie sposobów wykonania, liczne, poważne błędy przy próbach wykonania układu.
Przygotowawczy (częsteczkowy, analityczny)	Świadome, ale nieumiejętne wykonanie	Opanowanie części składowych działania; analiza sposobów wykonania	Dobre zrozumienie sposobu wykonania układu, ale niedoskonałe i niestabilne wykonanie; dużo przyruchów i napięć mięśniowych; duże skupienie uwagi na tym, jak wykonać układ, słaba kontrola wykonania
Standaryzujący (całościowy, syntetyczny)	Automatyzacja ruchów składowych działania	Łączenie części składowych w jedno działanie całościowe	Wzrost jakości wykonania układu, całościowe wykonanie; usuwanie przyruchów i zbędnych napięć mięśniowych. Uwaga przesuwana stopniowo na wynik działania; wykorzystanie czucia mięśniowo-ruchowego
Różnorodny zmienny (sytuacyjny)	Elastyczność przystosowania do sytuacji	Nabycie dowolnego panowania nad charakterem działania	Giętkie i celowe wykonanie działania, kontrola przy pomocy wyspecjalizowanego, całościowego spostrzegania; całościowe, wyspecjalizowane procesy umysłowe, intuicja

Wyżej wymienione priorytetowe cele winny być realizowane poprzez świadomy i zamierzony przez instruktora dobór metod i środków, dopasowanych do charakteru i trudności ćwiczonych układów.

I tak, możemy stosować metody:

- Słowno-poglądową - podstawowy poziom nauczania układów; pokaz kolejnych technik układu, pojedynczych sekwencji z jednoczesnym omawianiem działania; omawianie powinno zawierać proste sformułowania, pomijając żargon czy mowę potoczną.
- Obrazową - przede wszystkim pokaz; wykonanie całości lub fragmentu układu; a także film video, zdjęcia, diagramy i plansze.
- Wyobrażeniowo-odtwórczą - polegająca na odtwarzaniu w umyśle nauczanych i doskonalonych czynników ruchowych. Po pokazaniu i omówieniu układu uczeń tworzy w swoim umyśle obraz całości, jak i kolejnych części formy. Przy uszczegółwieniu przez instruktora kolejności działania, technik i poruszania się, uczeń buduje sobie szczegółową „mapę” ruchów danego układu z zaznaczonymi momentami przyspieszeń, ruchu ciągłego, szczegółów pozycji itp.
- Praktycznego działania - wykonywanie układu i jego poszczególnych technik

Metodę praktycznego działania można by klasyfikować ze względu na „wielkość” wykonywanego ćwiczenia tzn. - całość danego układu, jego część. Można również oba te warianty wykonywać z daną ilością powtórzeń. Tak więc możemy powtórzyć cały układ 5 razy, lub - co jest już trudniejszym zadaniem - wykonując całkowity układ, powtórzyć każdy element układu 5 razy, wzrastając kolejno po jednym elemencie od pierwszego do ostatniego ruchu w układzie. Jest to metoda powtórzeniowa, jednakże w dalszym ciągu obok dokładnego wykonywania układu przez ćwiczącego konieczna jest rola nadzorująca - koordynująca instruktora. Koryguje on bieżące błędy i niedokładności wykonania.

W zasadzie metody można dobierać dowolnie do każdego układu w innych konfiguracjach (w zależności od uznania trenera, planu treningowego itp.) Stąd też pozostawić to można pomysłowości, wiedzy i pracowitości każdego z instruktorów. Można za to zawrzeć schematyczne (ramowe) etapy nauczania, na bazie których będzie można wzorować się przy nauczaniu i treningach Tul. Są one złożone w formie wskazówek dla instruktora, oparte na doświadczeniu trenerów różnych dyscyplin sportowych.

Etap I

- przedstawienie układu i schemat działania
- entuzjazm w słowach i w działaniu,
- unikanie sarkazmu, manieryzmów, przesadnie krytycznych uwag,
- stosowanie poprawnego słownictwa, zrozumiałego przez uczniów
- jasny poprawny sposób mówienia,
- zwracanie się twarzą do uczniów podczas objaśnień słownych,
- kiedy uczniowie potrafią wykonać nowy układ, instruktor przerywa ćwiczenia, dokonuje oceny i omawia najczęściej występujące błędy,
- poprawiając najczęściej spotykane błędy, instruktor wykonuje pokaz i krótko omawia usterki, ustala ich przyczynę i podaje sposoby ich usunięcia.

Etap II

- sprzężenie zwrotne i poprawianie błędów
- instruktor ocenia poprawność wykonania układu,
- zaznacza, które elementy układu są dobrze wykonywane,
- udziela pochwał za dobre wykonanie,
- poprawia błędy (jeden błąd na raz),
- instruktor mówi i pokazuje uczniowi, co wykonał w porównaniu z tym, co miał wykonać,
- mówi i pokazuje, jak usunąć błąd,
- sprawdza, czy wszyscy uczniowie dobrze rozumieją przekazywane pouczenia i objaśnienia,
- wykazuje cierpliwość wobec uczniów,
- zachęca do kontynuowania ćwiczeń i dążenia do podniesienia poziomu wykonania.

Wymienione metody są możliwościami ruchu z punktu widzenia instruktora, jednakże należy je odpowiednio dobierać w zależności od wielu czynników, które każdy instruktor napotka w swojej pracy sportowej.

**Zebrał i opracował:
II Dan Tomasz Pawlik**