

## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



W ostatnią sobotę listopada, w świetlicy gminnej w Odrzychowicach Kłodzkich odbył się egzamin na stopnie uczniowskie (keup) w Koreańskiej Sztuce Walki Mieczem - Haidong Gumdo. Zajęcia prowadzone są w Odrzychowicach i w Wojborzu już od września. Wzbudzają spore zainteresowania wśród dzieci, młodzieży, a także dorosłych mieszkańców gminy. Obecnie bierze w nich udział ponad 20 osób.

Propagowaniem tej ciekawej i oryginalnej sztuki walki na Ziemi Kłodzkiej zajmuje się Dyrektor Techniczny Haidong Gumdo Polska mistrz Mariusz Bil.

Haidong Gumdo jest starożytną koreańską sztuką walki na miecze. Charakteryzuje się dynamiką, zwinnością i płynnością ruchu. Brak kontaktu typowy dla większości sztuk walki stwarza idealne warunki do treningu dla osób w każdym wieku. Ważnymi elementami Haidong Gumdo są: dyscyplina, koncentracja, samokontrola i równowaga.

Początkowo w treningu używa się mieczy drewnianych (mok gum). Miecze prawdziwe (Jin Gum) dozwolone są dopiero po osiągnięciu poziomu mistrzowskiego. W trakcie treningu adepci Haidong Gumdo ćwiczą błyskawiczne wyjmowanie miecza, bezpieczne chowanie go do pochwy, poszczególne cięcia, sposoby poruszania się z mieczem, postawy.

## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---

Fundamentem są układy formalne (gum bub), czyli wyimaginowana walka, często z wieloma przeciwnikami. Celem jest kształtowanie koncentracji i wyobraźni przestrzennej oraz doskonalenie postaw i przemieszczania się. Trening z partnerem (kyuk gum) uczy wyczucia odpowiedniego dystansu, wytrenowanie właściwej reakcji. Hartuje ciało oraz wzmacnia odporność psychiczną.

Ćwiczenia oddechowe i Qi Geong pozwalają na uspokojenie, wyciszenie umysłu, rozluźnienie, zrelaksowanie ciała oraz uzyskanie odpowiedniej postawy mentalnej potrzebnej do treningu. Trening Haidong Gumdo może być ciekawą, zdrową alternatywą spędzania wolnego czasu, pogłębianiem wiedzy o innych kulturach czy też pasją na całe życie.

Krzystian Kmiecński

## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---



## Zajęcia Haidong Gumdo w Gminie Kłodzko

Wpisany przez Michalina Tondytko

środa, 28 grudnia 2011 07:35 - Poprawiony środa, 28 grudnia 2011 07:43

---

