

ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟ SOO BAHK DO

Το καράτε είναι μια πολεμική τέχνη με αμυντικές και επιθετικές κινήσεις χωρίς την χρήση όπλων και βασίζεται στην χρήση ποδιών και χεριών. Επομένως, το καράτε δεν είναι επικίνδυνο, διότι ως πολεμική τέχνη δεν έχει σκοπό να μας βλάψει, αλλά να μας μάθει αυτοάμυνα.

Επίσης, στο καράτε δεν εξασκούμε μόνο τα χέρια και τα πόδια μας, αλλά και το μυαλό μας! Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του σεβασμού μας προς τον δάσκαλο και τους συμμαθητές μας. Στο καράτε έχει μεγάλη σημασία η προσπάθεια, η θέληση και η επιμονή. Ακόμη, υπάρχουν 10 κανόνες που προτάσσονται από το καράτε στους μαθητές και αφορούν όχι μόνο την συμπεριφορά εντός της σχολής, αλλά και εκτός αυτής. Οι κανόνες αυτοί είναι οι εξής:

Οι 10 κανόνες του Soo Bahk Do

- 1. Αγάπα την πατρίδα σου και αν χρειαστεί θυσιάσου γι' αυτήν.
- 2. Να είσαι υπάκουος στους γονείς σου.
- 3. Να υπάρχει αγάπη μεταξύ συζήγων.
- 4. Να υπάρχει αγάπη και συνεργασία μεταξύ των αδελφών.
- 5. Να σέβεσαι τους μεγαλύτερους σου.
- 6. Να σέβεσαι και να ευγνωμονείς τον δάσκαλό σου και να αγαπάς τους συμμαθητές σου.
- 7. Να είσαι τίμιος και να αγαπάς τους φίλους σου.
- 8. Να μη τυραννάς ή σκοτώνεις τα ζώα. Δικαιοσύνη στις πράξεις σου.
- 9. Να μην υποχωρείς ποτέ σε μια μάχη.
- 10. Πάντα να τελειώνεις αυτό που αρχίζεις.

Συνεπώς, το καράτε είναι ξεχωριστό ως πολεμική τέχνη, καθώς οι κανόνες του δεν ισχύουν μόνο εντός της σχολής, αλλά είναι τρόπος ζωής και μας βοηθούν να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι.

TO ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ SOO BAHK DO



- **1.Λευκό πλαίσιο:** Συμβολίζει την αγνότητα
- **2.Φύλλα:**Τα 14 φύλλα σε κάθε μεριά που περικυκλώνουν το σύμβολο συμβολίζουν τις επαρχίες της Κορέας.
- **3.Μούρα:**Τα 6 μούρα ανάμεσα στα φύλλα αντιπροσωπεύουν τις 6 ηπείρους.
- **4. Ζώνη:** Η ζώνη στο κάτω μέρος του συμβόλου αντιστοιχίζει στην ζώνη του Master και η κόμπος στην μέση της συμβολίζει την ενότητα.
- **5.Χαρακτήρες πάνω στην ζώνη:**Ο αριστερός χαρακτήρας είναι το Soo,που σημαίνει χέρι.Ο μεσαίος είναι το Moo,που σημαίνει μαθαίνω αυτοάμυνα,δεν επιθυμώ τον πόλεμο.Ο δεξιός είναι το Bahk,που σημαίνει χτύπημα.
- **6.Γροθιά:**Η γροθιά στο κέντρο του συμβόλου συμβολίζει την δύναμη και την περηφάνια,ενώ το χρυσό της χρώμα συμβολίζει την δικαιοσύνη.

ΖΩΝΕΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΙΔΕΣ

- **Η διαβάθμιση των ζωνών:**
- Άσπρη
- Κίτρινη ή άσπρη με μπλέ ρίγα
- 1η πορτοκαλί
- 2η πορτοκαλί
- 1η πράσινη
- 2η πράσινη
- 3η πράσινη
- 1η κόκκινη
- 2η κόκκινη
- 3η κόκκινη
- Σκούρο μπλέ ή μαύρη

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΧΡΩΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΖΩΝΩΝ

- **ΑΣΠΡΗ ΖΩΝΗ:** Χειμώνας (που σημαίνει – κενό, αθωότητα, κρυμμένη δυνατότητα, αγνότητα). Σαν άσπρη ζώνη αντιπροσωπεύετε (εσείς οι μαθητές) το χειμώνα. Η δυνατότητα και οι δεξιότητές σας είναι κρυμμένες κάτω από το καθαρό άσπρο χιόνι. Δεδομένου ότι αρχίζετε μόλις τώρα το ταξίδι σας, με τον χρόνο που θα αφιερώσετε στην εκπαίδευσή σας η δυνατότητα των δεξιωτήτων σας θα αρχίσει σιγά σιγά να εμφανίζεται ■
- **ΑΣΠΡΗ ΖΩΝΗ ΜΕ ΜΠΛΕ ΡΙΓΑ Ή ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ:** Ανάμεσα στην άσπρη και την πορτοκαλί ζώνη
- **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΖΩΝΗ:** Το διάστημα του χρόνου, μεταξύ του χειμώνα και της άνοιξης. Η πορτοκαλί ζώνη προστέθηκε αρχικά από τον Grand Master Hwang Kee το 1975. Αυτό το επίπεδο σχεδιάστηκε ως ένα πρόσθετο ενδιάμεσο στάδιο της ενθάρρυνσης και σαν ένα επιπλέον κίνητρο. Σα πορτοκαλί ζώνη εσείς οι μαθητές αντιπροσωπεύετε τον χρόνο μεταξύ του χειμώνα και της άνοιξης. Μέσω τις κατάρτησής σας, μερικές από τις δεξιότητές σας και η δυνατότητα αρχίζουν να εμφανίζονται όπως το μίσχο του λουλουδιού που σπρώχνει τα ανθάκια του προς τα επάνω και ξεπροβάλλουν μέσα από το χιόνι.
- **ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ:** Άνοιξη (σημαίνοντας- μεγάλωμα, εξάπλωση, πρόοδος.) Σαν πράσινη ζώνη εσείς οι μαθητές αντιπροσωπεύετε την άνοιξη. Μέσω της σκληρής εργασίας και της εκπαίδευσής σας, οι δυνατότητές σας και η δεξιότητά σας, γίνονται πιο ορατές, όπως το νέο άνθισμα των λουλουδιών την άνοιξη. Ακριβώς όπως τα νέα άνθη οι δεξιότητές σας πρέπει να παγιοποιηθούν μέσω της συνεχιζόμενης σκληρής προπόνησης και εξάσκησης και μόνο έτσι θα συνεχίσουν να αυξάνονται και να ανθίζουν

- **ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ**: Καλοκαίρι (που σημαίνει-ωρίμανση, "Yang", ενεργός.) Σαν κόκκινη ζώνη εσείς οι μαθητές αντιπροσωπεύετε το καλοκαίρι. Με την πολλή σκληρή και συνεχή εξάσκηση, οι δεξιότητες και οι δυνατότητές σας έχουν ανθίσει και είναι πλέον ορατές, όπως τα πέταλα ενός λουλουδιού. Η σταθερή εξάσκηση όλο αυτό το διάστημα, σας έχει δώσει ισχυρές ρίζες και γερές βάσεις στην τέχνη του Soo Bahk Do Moo Duk Kwan. Είστε σε θέση να δεχτείτε τις προκλήσεις της ζωής με την εμπιστοσύνη και μια θετική τοποθέτηση.
- **ΜΠΛΕ ΣΚΟΥΡΟ – ΜΑΥΡΗ**: Φθινόπωρο (που σημαίνει – ωριμότητα, "Um" παθητικός, συγκομιδή.) Σαν "Dan" μαθητές αντιπροσωπεύετε το φθινόπωρο, "Ωριμότητα και συγκομιδή των καρπών". Ο χρόνος που επενδύσατε στην εκπαίδευσή σας, σας έχει πλέον παράσχει τις δεξιότητες και την ωριμότητα για να καταλάβετε καλύτερα και να χρησιμοποιήσετε σωστότερα και πιο αποτελεσματικά την τέχνη του Soo Bahk Do Moo Duk Kwan. Αυτή η γνώση σας επιτρέπει να συνεχίσετε να ωριμάζεται σωματικά και πνευματικά καθώς επίσης και να ζείτε μια υγιή και πειθαρχημένη ζωή. (Επίσης θα ήθελα να συμπληρώσω πως κάνεις δεν φοράει μαύρη ζώνη αλλά φοράει σκούρο μπλε. Αυτό οφείλετε στο ότι κάνεις δεν είναι τόσο τέλειος στο κάρατε που να αξίζει να φοράει μαύρη ζώνη.)

ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ SOO BAHK DO



Στις διάφορες κατασκηνώσεις που διοργανώνει το Soo Bahk Do, κάνουμε προπόνηση σε άλλα μέρη με άλλες συνθήκες. Μέσα από αυτές τις εκδρομές ερχόμαστε πιο κοντά με άλλα παιδιά από άλλες σχολές και μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε. Επίσης μας δίνεται η ευκαιρία να κάνουμε προπόνηση και με άλλους δασκάλους, οι οποίοι μας δείχνουν διαφορετικούς τρόπους προπόνησης. Στις εκδρομές αυτές μαθαίνουμε να είμαστε ανεξάρτητοι και να μπορούμε να φροντίζουμε τον εαυτό μας όχι μόνο στην προπόνηση αλλά και στις υπόλοιπες δραστηριότητες που κάνουμε.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

ΜΑΡΙΑ ΡΟΜΠΟΛΗ

ΣΤ2

Πηγές: www.katsalifisacademy.gr

Wikipedia