

تکواندو بهتره یا کونگ فو

مدیر تولید محتوا ✓📌 خواندن این مطلب ۲ دقیقه زمان میبرد



لیست مطالب



تکواندو یا کونگ فو؟

هر دوی این ورزش ها با این که رزمی هستن ولی فرق های زیادی با هم دارن که در ادامه بهشون اشاره میکنیم.

۱. منشأ تکواندو و کونگ فو:

کونگ فو:

کونگ فو که از چین سرچشمه می گیرد، صدها سبک مختلف مبارزه دارد. افسانه ها ایجاد این ورزش رو به یک راهب بودایی به نام بودیدارما نسبت می دهند، اما صحت تاریخی این مورد اثبات نشده.

تکواندو:

یک هنر رزمی از کره، تکواندو از پادشاهی های اولیه کره الهام می گیرد. نقاشی های دیواری و مجسمه های تمدن های باستانی کره، فرم های مبارزه شبیه به تکنیک های تکواندوی مدرن را به تصویر می کشند.

۲. فلسفه این دو ورزش:

کونگ فو :

غالباً فلسفه های بودایی و تائوئیستی را در بر می گیرد و بر تعادل و صبر تاکید دارد.

تکواندو:

بر نظم، احترام، اعتماد به نفس و قدرت ذهنی تمرکز دارد.

۳. فرم ها و تکنیک ها:



کونگ فو:

شامل طیف گسترده ای از سبک ها، از جمله حرکات دایره ای و تقلید از حرکات حیوانات است. تکنیک ها می توانند به طور قابل توجهی در مدارس مختلف متفاوت باشند.

تکواندو:

معروف به ضربات پای بلند، سریع، پرشی و ضربات چرخشی است. آموزش در سراسر جهان یکنواخت است، با یک سیستم رتبه بندی کمربند ساختاریافته.

۴. حضور در المپیک و آینده:

تکواندو از اولین دوره المپیک در اون حضور داشته و داره ولی کونگ فو ورزش المپیکی نیست و اینکه آینده تکواندو توی ایران که ورزش محبوبیه و مسابقات مختلفی در رده های مختلف داره روشن تره ✓ .

۵. تفاوت تقویت عضلات و تناسب اندام:

تکواندو به دلیل اینکه بیشتر حرکاتش با پا زده میشه باعث تقویت و عضلات پا و همچنین انعطاف اونا میشه .

کونگ فو به قدرت کلی و انعطاف پذیری تکیه بیشتری داره .

۶. برای بچه ها کدوم بهتره ؟

همونطور که بالاتر هم گفتیم تکواندو آینده درخشان تری داره و فرستادن بچه ها از سن کم به این ورزش خواص خیلی زیادی داره که چندتا از اونا :

۱. بهبود قدرت فیزیکی و فکری

۲. افزایش نظم و انضباط

۳. بالارفتن اراده

پیشنهادی: فواید تکواندو برای کودکان

نتیجه گیری:

به طور خلاصه، در حالی که هر جز هنرهای رزمی قدیمی هستند، اما در ریشه ها، تکنیک ها و فلسفه های اساسی متفاوت هستند. اگه ضربات پویا تکواندو را ترجیح میدید یا سبک های متنوع کونگ فو رو باید بدونید که هر دو فواید جسمی و روحی ارزشمندی دارن! 🙏👊

نکته ✓: اگه تکواندو رو انتخاب کردی از همین الان با آموزش قدم به قدم تکواندو من میتونی شروعش کنی! ^{۱۵۶}

