



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU DZIECI STARSZE na stopnie młodzieżowe 4 cup- 3.3 cup

➤ TAEKWONDO – INFORMACJE PODSTAWOWE

- Nazwa TAEKWONDO (czytaj: *tekwondo*) :
TAE (czytaj: *te*) - stopa, uderzenie stopą
KWON (czytaj: *kwon*) - pięść, uderzenie pięścią
DO (czytaj: *do*) - droga, filozofia życia
- TWÓRCA taekwondo : generał Choi Hong Hi (czytaj: *Czoj Hong Hi*), IX Dan
- Taekwondo powstało w Korei, w 1955 roku.
- Nazwa naszego klubu to Klub Sportowy „ORIENT”.

➤ LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

- 1- Hana (czytaj: *hana*)
- 2- Dool (czytaj: *tu*)
- 3- Set (czytaj: *set*)
- 4- Net (czytaj: *net*)
- 5- Dasot (czytaj: *tasot*)
- 6- Yasot (czytaj: *jasot*)
- 7- Ilgop (czytaj: *ilgop*)
- 8- Yodul (czytaj: *jodul*)
- 9- Ahop (czytaj: *ahop*)
- 10- Jol (czytaj: *Jul*)



STOPNIE W TAEKWONDO - należy wiedzieć, ile jest stopni młodzieżowych, wymienić po kolei kolory pasów, wiedzieć, na jaki stopień zdaje się egzamin oraz umieć wymienić stopnie (po kolei – dopasowanie koloru pasa do stopnia i odwrotnie)

Stopnie uczniowskie młodzieżowe: (20 stopni)

10 cup- biały pas

9.1 cup- biały pas z jedną żółtą belką

9.2 cup – biały pas z dwoma żółtymi belkami

9.3 cup – biały pas z trzema żółtymi belkami

8 cup- żółty pas

7.1 cup- żółty pas z jedną zieloną belką

7.2 cup – żółty pas z dwoma zielonymi belkami

7.3 cup – żółty pas z trzema zielonymi belkami

6 cup- zielony pas

5.1 cup- zielony pas z jedną niebieską belką

5.2 cup – zielony pas z dwoma niebieskimi belkami

5.3 cup – zielony pas z trzema niebieskimi belkami

4 cup- niebieski pas

3.1 cup- niebieski pas z jedną czerwoną belką

3.2 cup – niebieski pas z dwoma czerwonymi belkami

3.3 cup – niebieski pas z trzema czerwonymi belkami

2 cup- czerwony pas

1.1 cup- czerwony pas z jedną czarną belką

1.2 cup – czerwony pas z dwoma czarnymi belkami

1.3 cup – czerwony pas z trzema czarnymi belkami

Stopnie mistrzowskie: (9 stopni)

I – IX dan – pasy czarne



ZASADY TAEKWONDO – w języku polskim należy wymienić wszystkie zasady, dodatkowo min. 2 zasady w języku koreańskim

1. Grzeczność (Ye Ui) [czytaj: jej]
2. Uczciwość (Yom Chi) [czytaj: jom cz]
3. Wytrwałość (In Nae) [czytaj: in ne]
4. Samokontrola (Guk Gi) [czytaj: guk gi]
5. Odwaga (Baekjool Bool) [czytaj: bekczul bu]



KOPNIĘCIA

- apchaolligi (czytaj: *apczaoligi*)- wymach prostą nogą w przód
- twimyo apchaolligi (czytaj: *timio apczaoligi*)- wymach prostą nogą w przód z wyskoku

- yopchagolligi (czytaj: *jopczaoligi*)- wymach prostą nogą w bok

- ap chagi (czytaj: *ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód)
- twimyo ap chagi (czytaj: *timio ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku

- golchoolligi (czytaj: *golczooligi*)- wymach prostą nogą po łuku
- anuro golchoolligi (czytaj: *anuro golczooligi*)- wymach prostą nogą po łuku do środka;
- bakkuro golchoolligi (czytaj: *pakuro golczooligi*)- wymach prostą nogą po łuku na zewnątrz

- naeryo chagi (czytaj: *nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą
- anuro naeryo chagi (czytaj: *anuro nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą do środka
- bakkuro naeryo chagi (czytaj: *pakuro nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą na zewnątrz
- twimyo naeryo chagi (czytaj: *timio nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku
- tora naeryo chagi (czytaj: *tora nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą z obrotu

- dollyo chagi (czytaj: *doljo czagi*)- kopnięcie sierpowe (po łuku)
- twimyo dollyo chagi (czytaj: *timio doljo czagi*)- kopnięcie sierpowe (po łuku) z wyskoku

- yop chagi (czytaj: *jop czagi*)- kopnięcie boczne
- twimyo yop chagi (czytaj: *timio jop czagi*)- kopnięcie boczne z wyskoku
- tora yop chagi (czytaj: *tora jop czagi*)- kopnięcie boczne po obrocie
- **twimyo tora yop chagi (czytaj: *timio tora jop czagi*) – kopnięcie boczne z wyskoku po obrocie**

- dwit chagi (czytaj: *dłit czagi*)- kopnięcie w tył
- twimyo dwit chagi (czytaj: *timio dłit czagi*)- kopnięcie w tył z wyskoku
- tora dwit chagi (czytaj: *tora dłit czagi*)- kopnięcie w tył po obrocie

- nopi ap chagi (czytaj: *nopi ap czagi*)- kopnięcie dosiężne

➤ **UDERZENIA**

- Ciosy proste

➤ **KOMENDY - należy znać koreańskie nazwy kopnięć, umieć je przetłumaczyć, prawidłowo na nie reagować oraz wiedzieć, kiedy należy wykonywać ukłon (min. 5 sytuacji)**

jumbi- (czytaj: *czumbi*)- zająć pozycję gotowości

charyot (czytaj: *czarjot*)- baczność

kyong ye (czytaj: *kjong je*)- ukłon

(Ukłon wykonujemy: na polecenie instruktora, rozpoczynając i kończąc ćwiczenie w parach/ grupach do swoich partnerów, przy wejściu i wyjściu z sali - twarzą do środka sali, podczas zbiórki, po każdym ćwiczeniu wykonywanym za karę, zwracając się do instruktora)

➤ **PODSTAWOWE ZAGADNIENIA Z PRZEPISÓW WALKI SPORTOWEJ**

- Konkurencje dla kategorii wiekowej dzieci na zawodach:
 - walki soft stick
 - techniki szybkościowe
 - techniki specjalne
- Punktacja w walkach soft stick:
 - 1 punkt- trafienie w nogi i tułów
 - 2 punkty- trafienie w głowę

➤ **PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT INSTRUKTORA**

- Należy znać imię, nazwisko oraz stopień instruktora prowadzącego treningi

➤ **ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

- Przysiady
- Pompki
- Brzuszek
- Pajacyki
- Wysoki
- Skip A
- Skip B
- Skip C
- Skipy bokserskie
- Skoki obunóż
- Skoki na jednej nodze
- Czworakowanie
- Czołganie
- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Stanie na rękach przy ścianie z asekuracją
- Równowaga – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju równowagi
- Koordynacja – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju koordynacji
- Gibkość – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju gibkości

➤ **ROZBIĆCIA DESEK**

- 3 deski – na stopień 4 cup
- 4 deski – na stopień 3.1 cup
- 4 deski – na stopień 3.2 cup
- 4 deski – na stopień 3.3 cup

Całość dokumentu stanowi własność Klubu Sportowego "Orient" i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Dokument przeznaczony jest dla zawodników Klubu Sportowego „Orient” do ich użytku prywatnego. Żadna część dokumentu nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody Klubu Sportowego "Orient".