



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU KADET, JUNIOR, SENIOR na stopnie seniorskie 10 cup- 9 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”.
- KS „Orient” powstał w 1993 roku.



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**

Stopnie uczniowskie: (10 stopni)

- 10 cup- biały pas
- 9 cup- biały pas z żółtą belką
- 8 cup- żółty pas
- 7 cup- żółty pas z zieloną belką
- 6 cup- zielony pas
- 5 cup- zielony pas z niebieską belką
- 4 cup- niebieski pas
- 3 cup- niebieski pas z czerwoną belką
- 2 cup- czerwony pas
- 1 cup- czerwony pas z czarną belką

Stopnie mistrzowskie: (9 stopni)

I – IX dan – pasy czarne

➤ **ZASADY TAEKWONDO**

1. Grzeczność
2. Uczciwość
3. Wytrwałość
4. Samokontrola
5. Odwaga



KOPNIĘCIA

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

- golcholligi (czytaj: *golczoligi*)- 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

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

- 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

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

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

- dwit chagi (czytaj: *drit czagi*)- kopnięcie w tył
- nopi ap chagi (czytaj: *nopi ap czagi*)- kopnięcie dosiężne



UDERZENIA

- Ciosy proste



KOMENDY

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 INFORMACJE NA TEMAT INSTRUKTORA**

- Należy znać imię, nazwisko oraz stopień instruktora prowadzącego treningi

➤ **ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

- Przysiady
- Pompki
- Brzuszek
- Pajacyki
- Jumpy
- Wysoki kolanami do ramion
- Skip A
- Skip B
- Skip C
- Skipy bokerskie
- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Równowaga – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju równowagi
- Koordynacja – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju koordynacji
- Gibkość – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju gibkości