



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU KADET, JUNIOR, SENIOR na stopnie seniorskie 4 cup- 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, 11 kwietnia 1955 roku.
- W Polsce taekwondo uprawiane jest od 1974 roku.
- Nazwa naszego klubu to Klub Sportowy „ORIENT”.
- KS „Orient” powstał w 1993 roku.

➤ LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

- 1- Hana (czytaj: *hana*)
- 2- Dool (czytaj: *tuł*)
- 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

10 cup- biały pas

Biały pas oznacza czystość, świeżość; początek zdobywania wiedzy o taekwondo.

9 cup- biały pas z żółtą belką

8 cup- żółty pas

Żółty pas jest symbolem ziemi, z której wyrasta roślina. Jest to etap kiełkowania wiedzy o taekwondo.

7 cup- żółty pas z zieloną belką

6 cup- zielony pas

Zieleń symbolizuje roślinę, która wykiełkowała i pnie się w górę, stale się rozwijając i stając się coraz silniejszą. Zielony pas wskazuje na rosnący i namacalny zasób wiedzy i umiejętności.

5 cup- zielony pas z niebieską belką

4 cup- niebieski pas

Niebieski pas oznacza niebo, do którego pnie się roślina; nowe wysokości. Posiadacz niebieskiego pasa ma coraz bardziej zaawansowane umiejętności fizyczne, ale także psychiczne i emocjonalne.

3 cup- niebieski pas z czerwoną belką

2 cup- czerwony pas

Czerwień reprezentuje słońce, które jest źródłem potężnej mocy i energii. Jest to także kolor uniwersalnie symbolizujący niebezpieczeństwo. Adept taekwondo posiada już duże umiejętności. Potrafi odnaleźć równowagę pomiędzy pewnością siebie a pokorą i samokontrolą.

1 cup- czerwony pas z czarną belką

Pasy z belkami symbolizują półmetek drogi pomiędzy jednym pasem a drugim. Są etapem przygotowawczym do zostania posiadaczem kolejnego stopnia.

Stopnie mistrzowskie: (9 stopni) – oznaczane cyframi rzymskimi, żółtym lub złotym kolorem

I – IX dan – pasy czarne

I-III Dan – Boosabum (młodszy instruktor)

IV-VI Dan – Sabum (instruktor)

VII-VIII Dan- Sahyum (Mistrz)

IX Dan- Saseong (Wieki Mistrz)

Czarny pas jako przeciwieństwo białego symbolizuje biegłość i dojrzałość w sztuce taekwondo. Oznacza także koniec jednego drogi (zdobywania kolorowych pasów) i początek kolejnej (doskonalenia się celem zdobywania kolejnych Danów).



ZASADY TAEKWONDO

- Grzeczność (Ye Ui) [czytaj: *je]*
- Uczciwość (Yom Chi) [czytaj: *jom cz]*
- Wytwałość (In Nae) [czytaj: *in ne]*
- Samokontrola (Guk Gi) [czytaj: *guk gi]*
- Odwaga (Baekjool Bool) [czytaj: *bekczul bul]*



KOPNIĘCIA

- apchaolligi (czytaj: *apczaoligi*)- wymach prostą nogą w przód
- twimyo apchaolligi (czytaj: *timio apczaoligi*)- wymach prostą nogą w przód z wysokości
- yopchagolligi (czytaj: *jopczaoligi*)- wymach prostą nogą w bok

- 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 po obrocie
- twimyo tora naeryo chagi (czytaj: *timio tora nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku, po obrocie
- ap chagi (czytaj: *ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód)
- twimyo ap chagi (czytaj: *timio ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku
- dollyo chagi (czytaj: *doljo czagi*)- kopnięcie sierpowe (po łuku)
- twimyo dollyo chagi (czytaj: *timio doljo czagi*)- kopnięcie sierpowe (po łuku) z wyskoku
- dollyo chagi 360st. – kopnięcie sierpowe po obrocie 360 stopni
- bandae dollyo chagi (czytaj: *bandaj doljo czagi*)- kopnięcie prostą nogą po obrocie (piętą)
- bandal chagi (czytaj: *bandal czagi*)- kopnięcie półkoliste od zewnątrz (spłycone kopnięcie po łuku)
- twimyo bandal chagi (czytaj: *timio bandal czagi*)- kopnięcie półkoliste od zewnątrz z wyskoku (spłycone kopnięcie 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
- yop chagi 360st. – kopnięcie boczne po obrocie 360 stopni
- twimyo nomo yop chagi (czytaj: *timio nomo jop czagi*)- kopnięcie boczne nad przeszkodą z wydłużonym wyskokiem
- dwit chagi (czytaj: *dhit czagi*)- kopnięcie w tył
- twimyo dwit chagi (czytaj: *timio dhit czagi*)- kopnięcie w tył z wyskoku
- tora dwit chagi (czytaj: *tora dhit czagi*)- kopnięcie w tył z obrotu
- nopi ap chagi (czytaj: *nopi ap czagi*)- kopnięcie dosiężne
- twimyo nopi ap chagi (czytaj: *timio nopi ap czagi*)- kopnięcie dosiężne
- goro chagi (czytaj: *goro czagi*) – kopnięcie zahaczające
- twimyo goro chagi (czytaj: *timio goro czagi*)- kopnięcie zahaczające z wyskoku
- bandae goro chagi (czytaj: *bandaj goro czagi*)- kopnięcie zahaczające po obrocie
- twimyo bandae goro chagi (czytaj: *timio bandaj goro czagi*)- kopnięcie zahaczające z wyskoku, po obrocie

➤ UDERZENIA

- Ciosy proste
- Ciosy sierpowe
- Ciosy podbródkowe

➤ 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 ZAGADNIENIA Z PRZEPISÓW WALKI SPORTOWEJ

- Niezbędnym warunkiem startu w każdych zawodach są aktualne badania od lekarza sportowego.
- Obowiązkowy sprzęt ochronny do walk to: rękawice, ochraniacze na stopy, kask, szczęka, ochraniacze piszczeli, suspensor, ochraniacz piersi dla kobiet.
- Kategorie wiekowe: dzieci, młodzicy, kadeci, juniorzy, seniorzy
- Konkurencje:
 - układy formalne
 - techniki szybkościowe
 - techniki specjalne
 - walka przerywana touch contact
 - walki soft stick
- Punktacja w walkach soft stick:
 - 1 punkt- trafienie w nogi i tułów
 - 2 punkty- trafienie w głowę
- Punktacja w walkach touch contact:
 - 1 punkt- technika ręczna na strefę średnią i górną (z wyskoku lub bez)
 - 2 punkty- technika nożna na strefę średnią (z wyskoku lub bez)
 - 3 punkty- technika nożna na strefę wysoką (z wyskoku lub bez)

(strefa średnia: od pasa do ramion, strefa wysoka: od ramion do czubka głowy wyłączając szyję)

- Punktacja w walkach light contact:
 - 1 punkt- technika ręczna na strefę średnią i górną (z wyskoku lub bez)
 - 2 punkty- technika nożna na strefę średnią (z wyskoku lub bez)
 - 3 punkty- technika nożna na strefę wysoką (z wyskoku lub bez)(strefa średnia: od pasa do ramion, strefa wysoka: od ramion do czubka głowy wyłączając szyję)

 - Techniki dozwolone w walkach touch contact:
 - techniki ręczne: ciosy proste z miejsca lub wyskoku, ciosy grzbietem pięści (bez technik obrotowych), ciosy sierpowe, haki;

 - techniki nożne: wszystkie kopnięcia z miejsca, z wyskoku, po obrocie, z wyskoku po obrocie, których powierzchnią uderzeniową jest stopa lub piszczel;

 - Techniki dozwolone w walkach light contact:
 - techniki ręczne: ciosy proste z miejsca lub wyskoku, ciosy grzbietem pięści (bez technik obrotowych), ciosy sierpowe, haki;

 - techniki nożne: wszystkie kopnięcia z miejsca, z wyskoku, po obrocie, z wyskoku po obrocie, których powierzchnią uderzeniową jest stopa lub piszczel;

 - Kary sportowe:
 - Ostrzeżenia w walkach light contact, touch contact i soft stick (przy drugim ostrzeżeniu zostaje odjęty jeden punkt)
- ✓ atak po komendzie „stop”
 - ✓ trzecie poprawianie sprzętu
 - ✓ atak pochyloną głową
 - ✓ nieumyślne kontuzjowanie przeciwnika
 - ✓ atak niedozwoloną techniką ręczną, atak na niedozwoloną część ciała
 - ✓ atak niedozwoloną techniką nożną, atak na niedozwoloną część ciała
 - ✓ wyjście obiema nogami poza planszę
 - ✓ upadek (dotknięcie planszy jakąkolwiek inną częścią ciała niż stopami)
 - ✓ zbyt silny kontakt
 - ✓ przytrzymywanie
 - ✓ pchanie
 - ✓ unikanie walki, obracanie się
 - ✓ ignorowanie poleceń sędziego, niesportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta
 - ✓ atak leżącego przeciwnika

- Odjęcie 1 punktu
- ✓ zwinione kontuzjowanie przeciwnika w sytuacji, gdy może on kontynuować walkę
- ✓ wszystkie przewinienia wymienione wcześniej, w przypadku, gdy grożą utratą zdrowia przeciwnika, względnie wpływających na wynik walki



INNE KOREAŃSKIE SZTUKI WALKI

- Należy znać minimum **wszystkie nazwy oraz opisać minimum 1 inną koreańską sztukę walki.**

- **Hapkido** (czytaj: *hapkido*)

1. typowy system obronny;
2. analogia do aikido; przypomina połączenie taekwondo i aikido;
3. ćwiczenia z partnerem;
4. podobne ćwiczenia jak w judo;
5. wykorzystanie siły przeciwnika do własnego celu przy oszczędnym użyciu własnej siły;

- **Hwarangdo** (czytaj: *hwarangdo*)

6. kształtowanie psychiki poprzez specjalne ćwiczenia medytacyjne i oddechowe;
7. uderzenie rękoma i nogami, dźwignie i rzuty, podcięcia, uciski punktów witalnych oraz techniki walki kijem, pałką i nożem;
8. podobne do hapkido;

- **Kyoksul** (czytaj: *kjoksul*)

9. szybkie i skuteczne obezwładnienie przeciwnika;
10. techniki skierowane na najwrażliwsze punkty ciała;
11. wspólne korzenie z taekwondo;

- **Shim Gum Do** (czytaj: szimgumdo)

12. „Droga Miecza Umysłu”;
13. ruchowe uzupełnienie praktyki buddyzmu;
14. walka mieczem, dwoma mieczami, długim kijem, dwoma kijami krótkimi;
15. walka wręcz;
16. techniki samoobrony podobne do hapkido;

- **Ship Pal Gi** (czytaj: szippaldzi)

17. koreańska odmiana chińskiego Kung Fu;
18. treningi tylko w formie walk;

- **Tang Soo Do** (czytaj: tangsudo)

19. mocny wpływ na jej powstanie miało karate; tang soo do określa się czasem mianem „koreańskiego karate”;
20. w części tradycyjnej jest stylem łączącym japońskie karate i koreańskie taekwondo;
21. techniki zbliżone do Taekwondo;
22. układy formalne podobne do kata w Karate;
23. brak czarnego pasa dla oznaczenia stopni mistrzowskich;

- **Taek Kyon** (czytaj: tekjon)

24. uderzenia rękami, głową, kopnięcia, rzuty, dźwignie, duszenia;
25. styl polegający głównie na kopnięciach i podcięciach;
26. celem jest wytrącenie przeciwnika z równowagi;

- **Su Bak Gi** (czytaj: subakdzi)

27. pierwsza prymitywna metoda samoobrony;
28. uderzenia rękami (pięści, łokcie), głową, nogami;

29. sztuka walki ostatecznie przeniesiona do Japonii jako jujitsu i do Chin jako Kwon Bup.

➤ **HISTORIA TAEKWONDO NA ŚWIECIE**

- 11 kwietnia 1955: data powstania taekwondo
- 1965: Powstaje Koreański Związek Taekwondo.
- 1993 : Utworzono Światową Federację Taekowndo (Taekowndo International – TI)
- 15 VI 2002 : Umiera twórca taekwondo gen. Choi Hong Hi

➤ **HISTORIA TAEKWONDO W POLSCE**

- W Polsce taekwondo uprawiane jest od 1974 roku. Pierwszymi ośrodkami tej dyscypliny były Lublin, Łódź oraz Kraków.

➤ **ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

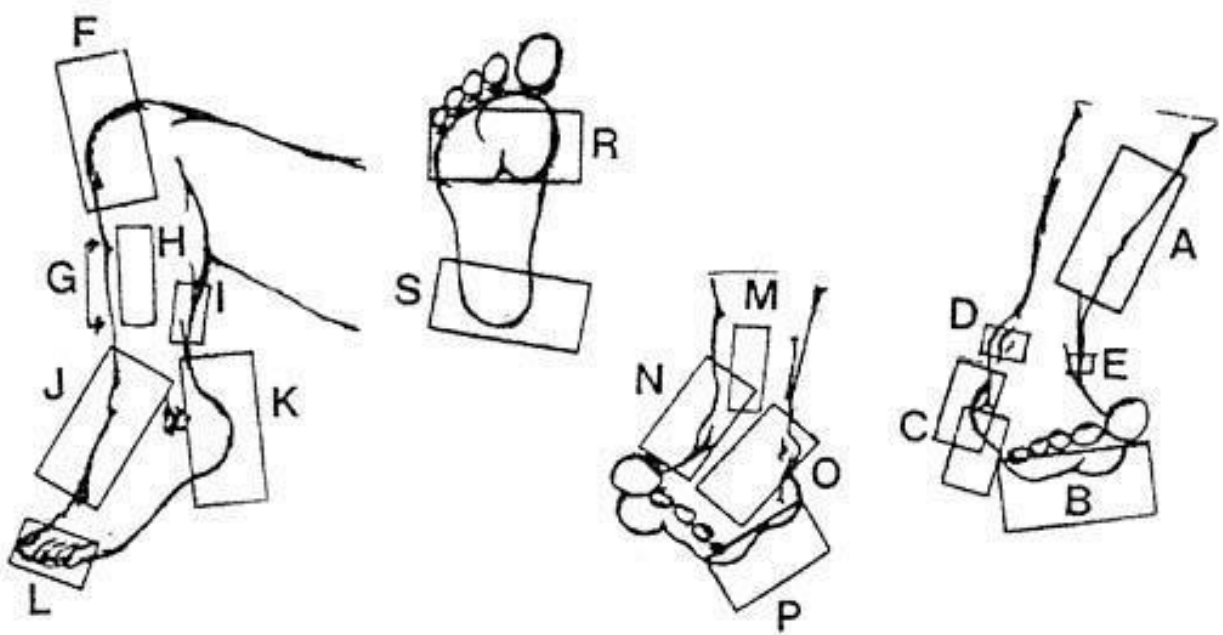
- Przysiady
- Pompki
- Brzuszek
- Pajacyki
- Jumpy
- Wysoki kolanami do ramion
- Skip A
- Skip B
- Skip C
- Skipy bokserskie
- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- **Stanie na rękach przy ścianie bez asekuracji**
- **Stanie na głowie przy ścianie bez asekuracji**
- **Gwiazda gimnastyczna**
- **Mostek gimnastyczny**
- Równowaga – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju równowagi
- Koordynacja – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju koordynacji
- Gibkość – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju gibkości
- Skoczność – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju skoczności
- Rozciąganie – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozciągania

➤ **ROZBICIA DESEK**

- 6 desek – na stopień 4 cup
- 7 desek – na stopień 3 cup

➤ **POWIERZCHNIE UDERZENIOWE**

- Powierzchnie uderzeniowe nóg (należy znać wymienione poniżej)



B. R. Apkumchi (apkumczy)

J. Baldung

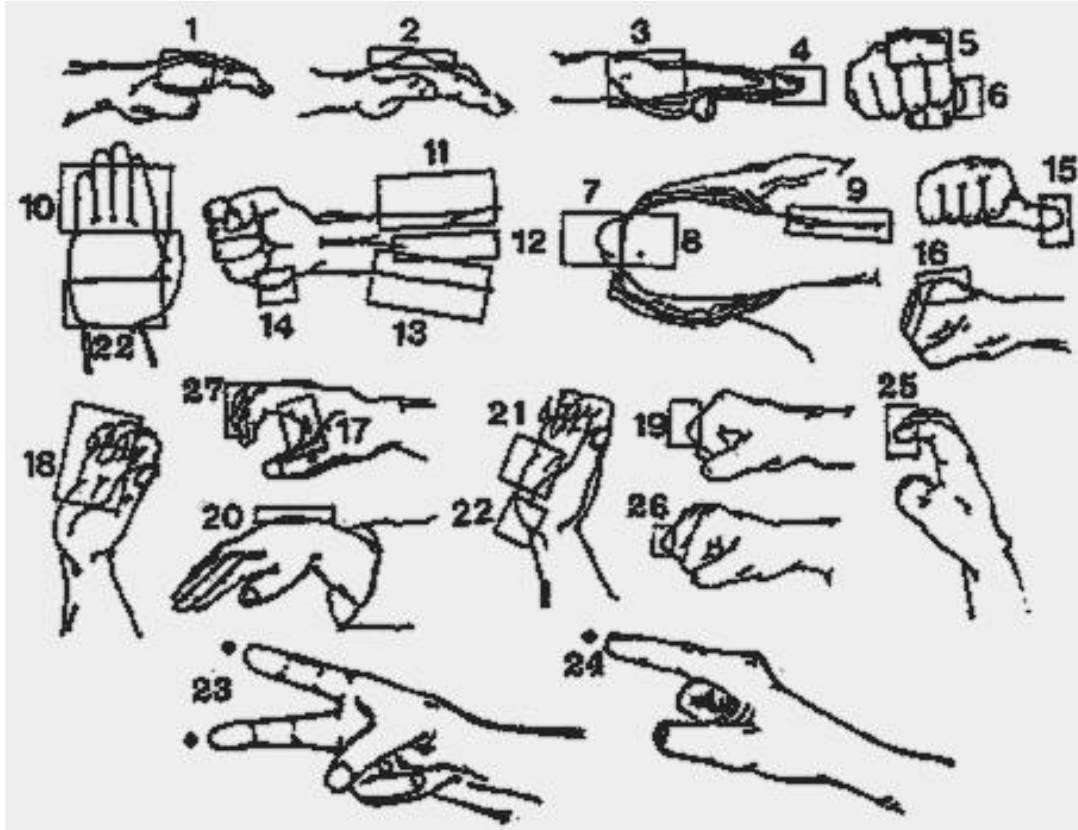
K. Dwitchook (dłitczok)

N. Balkal Dung

P. Balkal

S. Dwitkumchi (dłitkumczy)

- Powierzchnie uderzeniowe rąk (należy znać tylko wymienione poniżej)



1. Sonkal Dung
3. Sonkal
5. Ap Joomuk (ap dżumok)
16. Dung Joomuk (du dżumok)
22. Sonbadak

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".