



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU KADET, JUNIOR, SENIOR na stopnie seniorskie 6 cup- 5 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: *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) - oznaczane cyframi arabskimi

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

- 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) - oznaczane cyframi rzymskimi, żółtym lub złotym kolorem

I – IX dan – pasy czarne

I-III Dan – młodszy instruktor

IV-VI Dan – instruktor

VII-VIII Dan- Mistrz

IX Dan- Wielki 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 czi*]
- Wytrwałość (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 wyskoku
  
- 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
- **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**
  
- **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 naeryo chagi (czytaj: *timio tora nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku, po obrocie**
  
- 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
- goro chagi (czytaj: *goro czagi*) – kopnięcie zahaczające
- twimyo goro chagi (czytaj: *timio goro czagi*)- kopnięcie zahaczające z wysoku



### **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

- ✓ zawinione 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 **4 nazwy**.
  - Hapkido (czytaj: *hapkido*)
  - Hwarangdo (czytaj: *hwarangdo*)
  - Kyoksul (czytaj: *kyoksul*)
  - Taek Kyon (czytaj: *tekjon*)
  - Tang Soo Do (czytaj: *tangsudo*)
  - Sim Gum Do (czytaj: *szimgumdo*)
  - Ship Pal Gi (czytaj: *szippaldzi*)
  - Su Bak Gi (czytaj: *subakdzi*)

## ➤ **ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

- Przysiady
- Pompki
- Brzuszki
- 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 z asekuracją**
- **Stanie na głowie 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
- Skoczność – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju skoczności
- Rozciąganie – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozciągnięcia



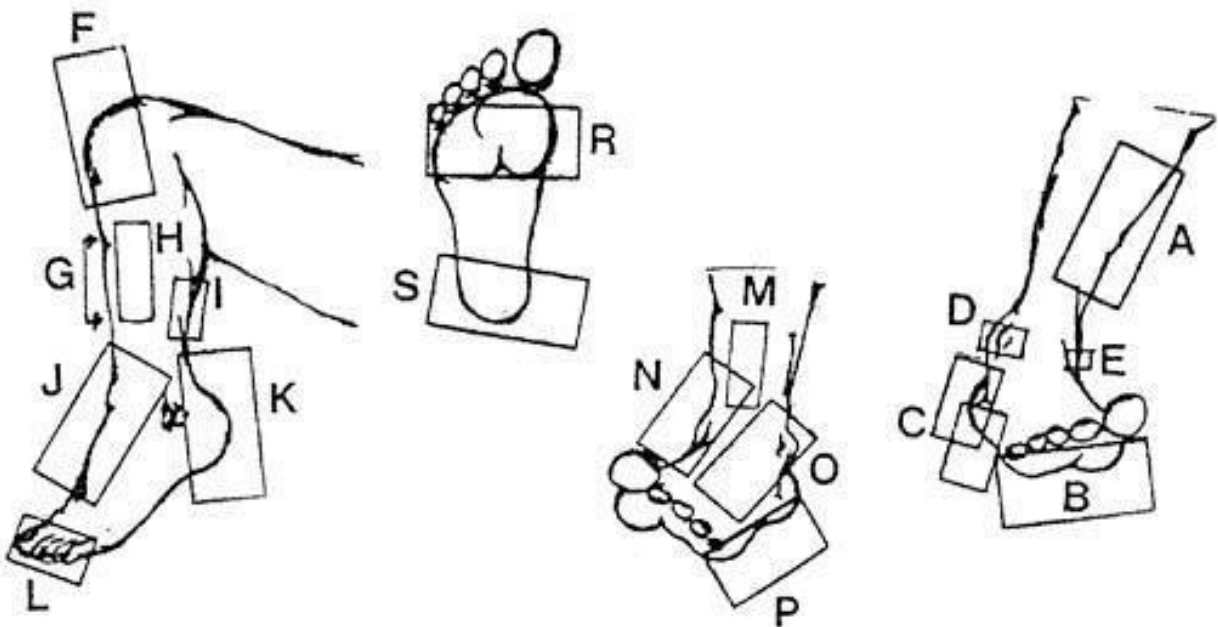
### ROZBICIA DESEK

- 4 deski – na stopień 6 cup
- 5 desek – na stopień 5 cup



### POWIERZCHNIE UDERZENIOWE

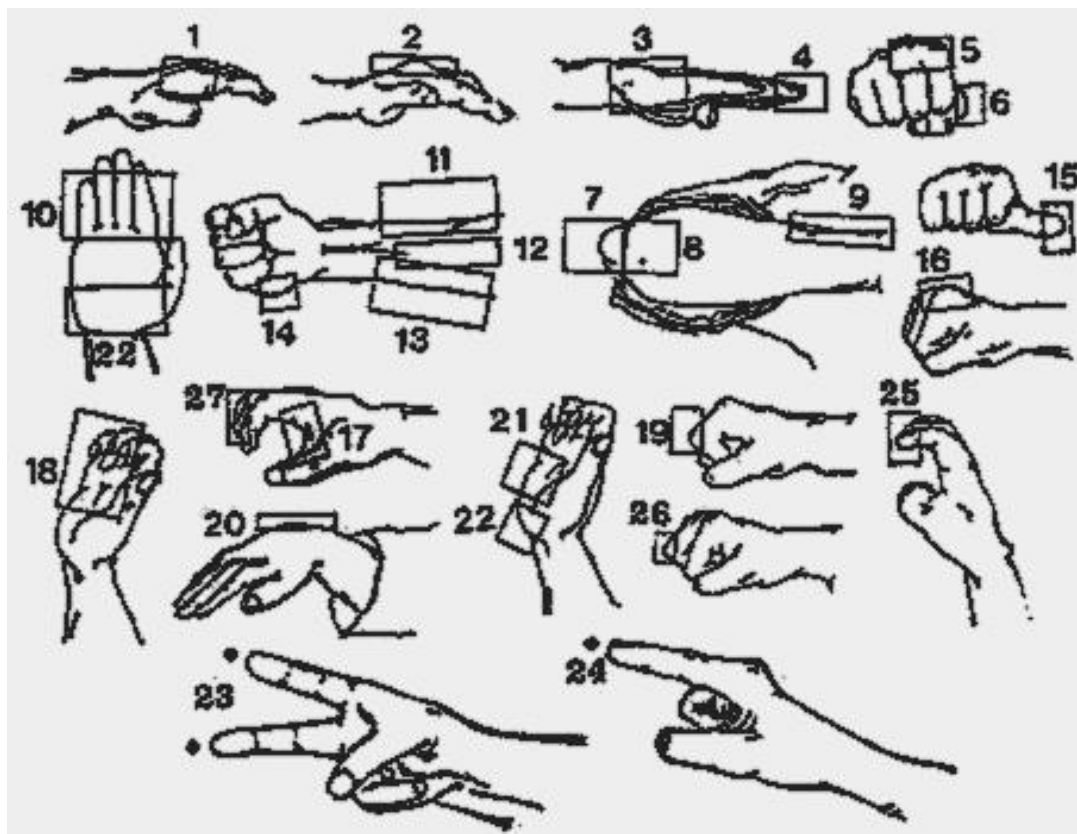
- Powierzchnie uderzeniowe nóg (należy znać wymienione poniżej)



R. Apkumchi (apkumczy)

S. Dwitkumchi (dłitkumczy)

- Powierzchnie uderzeniowe rąk (należy znać wymienione poniżej)



## 5. Ap Joomuk (ap dżumok)

Całość dokumentu stanowi własność Klubu Sportowego "Orient" i jest tworem 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".