

1. Pozycja *charyot sogi*:

- a) pozycja dostojna, na baczność;
- b) palce rozchylone o 45°;
- c) nadgarstki oddalone o 30 cm od ciała, niepodwinięte;
- d) łokcie lekko ugięte (nie wykonywać przeprostu!);
- e) ukłon:
 - z niewielkim odchyleniem ciała, o ok. 15°;
 - podczas wykonywania ukłonu plecy powinny być proste;
 - rozpoczyna go młodszy stopniem (np. **żółty** pas wykonuje ukłon pierwszy przed np. **czerwonym** pasem);
 - oczekujemy na ukłon od starszego stopniem i dopiero po jego/jej ukłonie prostujemy plecy;
 - stale utrzymujemy kontakt wzrokowy z osobą, do której kierujemy swój ukłon;
- f) kiedy należy wykonać ukłon:
 - przy wejściu i wyjściu na salę/*dojang*;
 - na początku i na końcu treningu;
 - przy dobieraniu się w pary;
 - przy zmianie partnera;
 - przy rozbiściu.

2. Słowo *taekwon*:

- a) stanowi formę pozdrowienia;
- b) wypowiedane na początku i na końcu treningu;
- c) wypowiedanie tego słowa miało na celu utrwalenia nowej nazwy sztuki walki;
- d) znaczenie powitania *taekwon-do*:
 - „*taekwon*” = **obecność** → to, że jesteśmy obecni;
 - „*do*” = **ukłon** → czynność wykonania ukłonu;

***** warto lekko ukłonić się lub pozdrowić słownie osobę starszą stopniem nawet pomimo braku doboka!**

3. Podawanie dłoni:

- a) lewą ręką podtrzymujemy prawą rękę;
- b) okazujemy pustą dłoń (demonstracja pokojowych zamiarów wobec drugiej osoby);
- c) wykonywane z lekkim ukłonem;
- d) w przeciwieństwie do ukłonu, rękę pierwszy podaje starszy stopniem (np. dłoń pierwszy wyciąga **czerwony** pas w kierunku **żółtego** pasa).

4. Zbiórka:

- a) ustawiamy się ze względu na posiadany stopień i wiek;
- b) gdy na sali obecne są osoby z tym samym stopniem – wówczas kryterium wieku jest decydujące;
- c) podczas poruszania się na sali młodszy stopniem przechodzi za starszym stopniem;
- d) nie należy przychodzić:
 - przed stolikami (np. podczas zawodów czy egzaminów), żeby nie zasłaniać lub przeszkadzać;
 - za ważnymi osobami (np. mistrzem, sędzią, itd.).

5. Komendy:

- a) „siadać” = *han-ja* (czyt. handża);
- b) „wstać” = *kyryo-so* (czyt. kiryso) lub *irosot*;
- c) „obróć” = *tora*:
 - w lewo = *charo-tora*;
 - w prawo = *uro-tora*;
 - w tył = *dwiro-tora*;
- d) „poprawić dobok” = *dobok-san do*;
- e) „bacznosc” = *charyot*;
- f) „pan/pani” = *nim*;
- g) „do” = *ge* (np. do kogoś);
- h) „uklon” = *kyong-ye*;
- i) „rozejść się” = *haesan* (czyt. hesan);
- j) „przygotować się” = *junbi* (czyt. czunbi);
- k) „rozluźnić się/odpocząć” = *swijot* (czyt. wsio);
- l) okrzyk bojowy = *kihap* (każdy wedle uznania);
- m) powrót do pozycji wyjściowej = *parro*;
- n) do komisji egzaminacyjnej zwracamy się *sim-sa nim ge kyong-ye*;

6. Stopnie uczniowskie i mistrzowskie – nazewnictwo:

- a) stopnie uczniowskie:

NAZEWNICTWO	STOPIEŃ	ZNACZENIE
<i>jeja</i>	10-1 kup	adept, uczeń
<i>sonbe-nim</i>	10-1 kup	osoba starsza stopniem

- b) stopnie mistrzowskie:

NAZEWNICTWO	STOPIEŃ	ZNACZENIE
<i>bosabum</i>	I-III dan	młodszy instruktor
<i>sabum</i>	IV-VI dan	instruktor
<i>sahyum</i>	VII-VIII dan	mistrz
<i>se-song</i>	IX dan	wielki mistrz

7. Dobok:

- a) strój do treningu = *gi*;
- b) donok składa się z:
 - *sang-i* = bluzy;
 - *ha-i* = spodnie;
 - *ti* = pasa;
- c) początek XIX wieku – pojawiły się kolorowe pasy, wprowadzone przed judo;
- d) pas:
 - wymiary: szerokość 50 mm, grubość 5 mm;
 - belka: naszyta 50 mm od końca pasa, szerokość to 5 mm; powinna znajdować się po lewej stronie;
 - końce pasa: powinny mieć równą długość, ok. 30 cm od węzła;

- węzeł pasa: płaski;
- dla stopni mistrzowskich: na pasie znajduje się napis taekwondo w języku angielskim i koreańskim, imię, nazwisko i posiadany stopień;

e) dlaczego pas przewiązujemy w pasie jeden raz***?

- *ohdoilkwan* – jeden cel
- *upyondanshim* – jeden mistrz;
- *ilkyokpilsung* – jeden cios;

*** źródło: <https://www.taewo.pl/stopnie-w-tkd/>

f) znaczenie logo ITF:

- logo ITF = kula ziemiska;
- żółta pięść = żółta rasa;



g) poprawianie doboku:

- kiedy jesteśmy losowo rozmieszczeni na sali (tzw. w rozsypce) – odwracamy się w lewo;
- kiedy stoimy już na zbiorce – odwracamy się w prawo;
- dobok poprawiamy dyskretnie, ale staramy się nie stać tyłem do starszego stopniem.

8. Ubiór egzaminatora/sędziego/stopni mistrzowskich:

a) garnitur: czarny lub granatowy;

b) obuwiu:

- białe – sędzia (do chodzenia po macie);
- czarne – obsługa;

c) kolory krawatów i apaszek:

- *bosabum* – niebieski;
- *sabum* – czerwony;
- *sahyum* – żółty;
- *se-song* – biały.

9. Zawody:

a) w układach przestrzega się kurtuazji;

b) kolejność: ukłon, komenda, przywitanie się, przygotowanie się (*junbi*);

c) kolory na zawodach:

d) ustanowiono dwa: **czerwony** i **niebieski**; ułatwia to identyfikację zawodników na macie;

e) nazewnictwo:

- **czerwony** – *hon* (*hong sun* – wygrał **czerwony**);
- **niebieski** – *czong* (*czong sun* – wygrał **niebieski**).