

WYMAGANA WIEDZA O TAEKWON-DO – ZAKRES 10-8 CUP

Egzamin na biały i żółty pas

<p>Liczebności 1-HANA 2-DUL 3-SET 4-NET 5-DASOT 6-YOSOT 7-ILGOP 8-YODUL 9-AHOP 10-YUL</p>	<p>Zasady taekwon-do: „U..U..W..O..O..” 1.YE UI-uprzejmość, grzeczność 2.YOM CHI-uczciwość, rzetelność 3.IN NAE-wytrwałość 4.GUK GI-opanowanie, samokontrola 5.BAEKJUL BOOLGOOL - odwaga, niezłomny duch</p>	<p>Przysięga taekwon-do 1.Będę przestrzegał zasad taekwon-do 2.Będę szanował instruktora i starszych stopniem 3.Nie będę naużywał technik taekwon-do 4. Będę bronił wolności i sprawiedliwości 5. Będę budował pokój na świecie</p>	<p>Teoria siły 1.siła reakcji 2.koncentracja 3.równowaga 4.kontrola oddechu 5.masa 6.szybkość</p>	<p>Podstawowe elementy techniki 1.położenie wyjściowe 2.tor ruchu 3.tempo 4.rytm 5.akcent dynamiczny 6.położenie końcowe</p>
<p>Strefy 1.NOPUNDE- głowa:oczy 2.KAUNDE- tułów:barki 3.NAJUNDE- nogi:pas Kierunki 1.AP-do przodu 2.ABYOP-w przód skos 3.YOP-w bok 4.YOPDIWI- w tył skos 5.DWIT-do tyłu</p>	<p>WAŻNE OSOBY Choi Hong Hi IX dan – twórca taekwon-do Tran Traieu Quan IX dan – Prezydent ITF Tadeusz Łoboda VII dan– Prezydent Polskiego Związku Taekwon-do Jerzy Jedut VII dan– Trener trenerów Robert Rusiniak – V dan - Prezes Poznańskiego Sportowego Klubu Taekwon-do</p>	<p>TECHNIKI RĘCZNE 1. Jirugi-cios prosty pięścią 2. Palmok daebi makgi- podwójny blok przedramionami 3. Bakat palmok najunde makgi-blok niski łokciową częścią przedramienia 4. Sonkal najunde makgi-blok niski kantem dłoni 5. An palmok kaunde maki- blok średni promieniową częścią przedramienia 6. Sonkal daebi makgi- podwójny blok kantem dłoni 7. Sonkal yop terigi-uderzenie kantem dłoni 8. Sang palmok makgi- podwójny blok wznoszący i boczny 9. Palmok chookyo makgi-blok wznoszący łokciową częścią przedramienia</p>	<p>KOPNIECIA 1. Apchabusigi (ap chagi)- kopniecie do przodu 2. Dollyo chagi-kopnięcie okrężne 3. Yopcha jirugi (yop chagi) - kopniecie w bok 4. Twimio apchabusigi- kopniecie do przodu w wyskoku 5. Twimio dollyo chagi- kopniecie okrężne w wyskoku 6. Twimio yopcha jirugi- kopniecie boczne w wyskoku 7. Tora yop chagi- kopniecie boczne po obrocie</p>	<p>Definicja: TAEKWON-DO – koreańska sztuka samoobrony przy pomocy nóg i rąk TAE=stopa, kopniecia KWON=pięść, uderzenie DO=sztuka, droga, metoda Dyscyplinowanie umysłu przez trening ciała Taekwon=fizys Do=psyche</p>
<p>Strony 1.ORUN- prawa 2.WEN-lewa konkurencje sportowe: 1. walki 2. układy formalne 3. testy siły 4. techniki specjalne</p>	<p>UKŁADY FORMALNE -TUL 1. Saju jarugi (14) - układ uderzenie w cztery strony świata 2. Saju makgi (16) - układ blok w cztery strony świata 3. Chon-ji Tul (19) - układ stworzenie nieba i ziemi 4.Dan-gun Tul (21) - układ założenie Korei Obroty, zwroty 1.URO TORA-w prawo 2.CHURO TORA-w lewo 3.TIRO TORA-w tył</p>	<p>POZYCJIE - SOGI Charyot Sogi- pięty złączone, palce stóp 45*, nogi wyprostowane w kolanach Narani Sogi– stopy rozstawione na szerokość ramion równoległe do siebie. Pięści 7 cm od pasa i 5 cm od siebie Annum Sogi – stopy rozstawione na 1i1/2 szerokości ramion mierząc od wew. krawędzi stopy, które są do siebie równoległe. Ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach rozciągnięte na zewnątrz, kolana i palce stóp w jednej linii pionowej, pięty w jednej linii poziomej Gunnun Sogi – stopy oddalone od siebie na szerokość ramion, przesunięte względem siebie o 1i1/2 szerokości ramion. Stopa nogi tylnej skrzyta na zew.25*, noga tylna wyprostowana w kolanie. Przednia noga ugięta w kolanie, kolano i pięta są w jednej linii pionowej. Ciężar ciała rozłożony równomiernie po 50% Niunja Sogi –Stopa nogi przedniej skrzyta do środka 15* i ugięta w kolanie jak w Gunnun Sogi. Noga tylna ugięta w kolanie, kolano i palce stopy w jednej linii pionowej jak w Annom Sogi. Stopa tylna skrzyta w bok i 15* do wew. Ciężar ciała rozłożony 30% na przednią nogę i 70% na tylną nogę.</p>	<p>Wymachy 1.APCHA OLIGI-wymach w przód 2.GOLCHO OLIGI-wymach po łuku na zewnątrz 3.SESAOLIGI-wymach po przekątnej do wewnątrz 4.BITURO OLIGI-wymach po przekątnej na zewnątrz 5.YOPCHA OLIGI-wymach w bok</p>	

Więcej szczegółów na stronach internetowych: