



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU

na stopnie: od 13 r.ż
od 10cup do 7cup

TAEKWONDO – INFORMACJE PODSTAWOWE:

- Nazwa TAEKWONDO:

TAE (czytaj: te) - stopa, uderzenie stopą

KWON (czytaj: kłon) - pięść, uderzenie pięścią

DO (czytaj: do) - droga, filozofia życia

- TWÓRCA taekwondo: generał Choi Hong Hi (czytaj: Czoj Hong Hi)
- Taekwondo powstało w Korei, w 1955 roku.
- W Polsce taekwondo uprawiane jest od 1974 r.
- Nazwa naszego klubu to Jurajska Akademia Sportu
- Imię i Nazwisko Trenera prowadzącego zajęcia, oraz posiadany stopień:
.....

LICZEBNIKI KOREAŃSKIE:

- 1- Hana (czytaj: hana)
- 2- Dool (czytaj: tul)
- 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)

INNE KOREAŃSKIE SZTUKI WALKI

(Należy znać minimum 3 nazw.)

- Hapkido (czytaj: hapkido)
- Hwarangdo (czytaj: hwarangdo)
- Kyoksul (czytaj: kjoksul)
- Taek Kyon (czytaj: tekjon)
- Tang Soo Do (czytaj: tangsudo)
- Sim Gum Do (czytaj: szimgumdo)
- Ship Pal Gi (czytaj: szippaldzi)
- Su Bak Gi (czytaj: subakdzi)

KOMENDY:

jumbi- (czytaj: czumbi)- zająć pozycję gotowości

charyot (czytaj: czarjot)- baczność

kyong ye (czytaj: kjong je)- ukłon

ZASADY TAEKWONDO: w języku polskim należy wymienić wszystkie zasady.

1. Grzeczność- (Ye Ui) [czytaj: jej]
2. Uczciwość- (Yom Chi) [czytaj: jom chi]
3. Wytrwałość- (In Nae) [czytaj: in ne]
4. Samokontrola- (Guk Gi) [czytaj: guk gi]
5. Odwaga- (Baekjool Bool) [czytaj: bekczul bul]

STOPNIE W TAEKWONDO – należy wymienić po kolei kolory pasów oraz wiedzieć, na jaki stopień zdaje się egzamin.

Stopnie uczniowskie młodzieżowe: (20 stopni)

10 cup- biały pas

9.1 cup- biały pas z jedną żółtą belką

9.2 cup – biały pas z dwoma żółtymi belkami

9.3 cup – biały pas z trzema żółtymi belkami

8 cup- żółty pas

7.1 cup- żółty pas z jedną zieloną belką

7.2 cup – żółty pas z dwoma zielonymi belkami

7.3 cup – żółty pas z trzema zielonymi belkami

6 cup- zielony pas

5.1 cup- zielony pas z jedną niebieską belką

5.2 cup – zielony pas z dwoma niebieskimi belkami

5.3 cup – zielony pas z trzema niebieskimi belkami

4 cup- niebieski pas

3.1 cup- niebieski pas z jedną czerwoną belką

3.2 cup – niebieski pas z dwoma czerwonymi belkami

3.3 cup – niebieski pas z trzema czerwonymi belkami

2 cup- czerwony pas

1.1 cup- czerwony pas z jedną czarną belką

1.2 cup – czerwony pas z dwoma czarnymi belkami

1.3 cup – czerwony pas z trzema czarnymi belkami Stopnie mistrzowskie: (9 stopni)

I – IX dan – pasy czarne

KOPNIĘCIA

- apchaolligi (czytaj: apczaoligi)- wymach prostą nogą w przód
- twimyo apchaolligi (czytaj: timio apczaoligi)- wymach prostą nogą w przód z wyskoku
- yopchaolligi (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
- dollyo chagi (czytaj: doljo czagi)- kopnięcie sierpowe (po łuku)
- twimyo dollyo chagi (czytaj: timio doljo czagi)- kopnięcie sierpowe (po łuku) 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
- tora yop chagi (czytaj: tora jop czagi)- kopnięcie boczne po obrocie
- 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
- dwit chagi (czytaj: dlit czagi)- kopnięcie w tył

- 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 wyskoku

UDERZENIA

- Ciosy proste
- Ciosy sierpowe

ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE:

- Sprawdzenie ogólnej sprawności fizycznej (nauczanej na treningach)