ZAGADNIENIA DO EGZAMINU TAEKWONDO

na stopnie młodzieżowe 2 cup- 1.3 cup

10-12 lat

TEORIA

1. CO OZNACZA SŁOWO TAEKWON-DO (*czytaj: tekłondo*)?

W dosłownym tłumaczeniu Taekwon-do oznacza:

- TAE *(czytaj: te)* - kopnięcie, uderzenia nogami
- KWON *(czytaj: kłon)* - ciosy, uderzenia ręką lub pięścią
- DO *(czytaj: do)* - drogę, filozofię życia

- Nazwa naszego klubu to: Klub Sportowy „MISTRAL"
- Umiejętność odróżnienia lewej od prawej strony ciała
- Znajomość własnej daty urodzenia (dzień, miesiąc, rok)

2. PODAJ DATĘ POWSTANIA TAEKWON-DO.

- Taekwon-do powstało w 1955 roku.
- W Polsce taekwondo uprawiane jest od 1974r

3. JAK SIĘ NAZYWA TWÓRCA TAEKWON-DO I GDZIE POWSTAŁO TAEKWON-DO?

- Twórcą taekwondo jest gen. Choi Hong Hi (czytaj: Czoj Hong Hi).
- Taekwon-do powstało w Korei.

4. POLICZ PO KOREAŃSKU OD 1 DO 10.

- Hana (czytaj: hana)
- Dool (czytaj: tul)
- Set (czytaj: set)
- Net (czytaj: net)
- Dasot (czytaj: tasot)
- Yasot (czytaj: jasot)
- Ilgop (czytaj: ilgop)
- Yodul (czytaj: jodul)
- Ahop (czytaj: ahop)
- Jol (czytaj: jul)

5. ILE JEST STOPNI UCZNIOWSKICH *CUP*, A ILE MISTRZOWSKICH *DAN*?

- Stopni młodzieżowych uczniowskich jest 20 (czyli CUP - kolorowe pasy i oznacza się 1-20)
- Stopni uczniowskich jest 10 (czyli CUP – kolorowe pasy i oznacza się 1-10)
- Stopni mistrzowskich jest 9 (czyli DAN – czarne pasy i oznacza się I-IX)

I-III Dan – młodszy instruktor
IV-VI Dan – instruktor
VII-VIII Dan- Mistrz
IX Dan- Wieki Mistrz

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

6. STOPNIE W TAEKWONDO

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 trzeba 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 uczniowskie seniorskie: (10 stopni) - oznaczane cyframi arabskimi

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

7. JAKIE SĄ ZASADY TAEKWON-DO

1. UPRZEJMOŚĆ - bądź miły i grzeczny
2. UCZCIWOŚĆ - nigdy nie kłam i nie oszukuj
3. WYTRWAŁOŚĆ - nigdy się nie poddawaj

4. SAMOKONTROLA - kontroluj samego siebie
5. NIEPOSKROMIONY DUCH - uwierz w siebie

8. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA Z PRZEPISÓW WALKI SPORTOWEJ

- Kategorie wiekowe: młodzicy, kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi
- Konkurencje dla kategorii kadetów:
  - układy formalne
  - techniki szybkościowe
  - techniki specjalne
  - walka przerywana semi hogo

- Punktacja w walkach semi hogo:
  - 1 punkt - trafienie techniką ręczną w głowę lub tułów,
  - 2 punkty - trafienie techniką ręczną z wyskoku obunóż w głowę,
  - 2 punkty - trafienie techniką nożną na tułów,
  - 3 punkty - trafienie techniką nożną po obrocie na tułów,
  - 3 punkty - trafienie techniką nożną w głowę,
  - 4 punkty - trafienie techniką nożną po obrocie w głowę.

Niezbędnym warunkiem startu w każdych zawodach są aktualne badania od lekarza sportowego. Obowiązkowy sprzęt ochronny do walk to: rękawice otwarte, ochraniacze na stopy, ochraniacze piszczeli, kask, szczęka, suspensor, ochraniacz piersi dla kobiet.

Techniki dozwolone w walkach semi hogo:

- 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

Ostrzeżenia w walkach semi hogo (przy drugim ostrzeżeniu zostaje odjęty jeden punkt):

- opuszczenie pola walki obiema stopami
- unikanie walki
- zastosowanie niedozwolonej techniki ręcznej lub nożnej
- kontakt z podłożem innej części ciała niż stopy
- uderzenia poniżej pasa, w plecy lub tył głowy
- zbyt silny kontakt
- niesportowe zachowanie, lekceważenie przeciwnika
- niesportowe zachowanie Sekundanta / Trenera / Kierownika drużyny
- uderzenia po komendzie „STOP".

Punkty ujemne przyznawane są w przypadku:

- 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
- ataku na leżącego przeciwnika
- celowym ataku na przeciwnika niedozwoloną techniką
- ignorowania poleceń sędziego przez zawodnika lub jego sekundanta
- po drugim ostrzeżeniu zawodnikowi odejmuje się 1 pkt., lub (gdy zawodnik nie ma zdobytych punktów przyznaje się jeden punkt przeciwnikowi).

Żółta kartka

- Przyznana zostaje w przypadku rażących przewinień, jednak nie na tyle, aby zdyskwalifikować zawodnika. Można w danej konkurencji/kategorii otrzymać jedną żółtą kartkę.

Dyskwalifikacja zawodnika następuje w przypadku :

- zawinione kontuzjowanie przeciwnika w sytuacji, gdy nie może on kontynuować walki
- ewidentnie zaniżonej wagi lub wzrostu zawodnika. Ważenie i mierzenie wszystkich zawodników odbywa się podczas rejestracji ekipy przed rozpoczęciem zawodów
- niestawienie się na matę podczas zbiórki przed rozpoczęciem kategorii lub stawienie się po regulaminowym czasie od wezwania (1 minuta)
- nieposiadanie, mimo wezwania do uzupełnienia lub zmiany, właściwego stroju i wyposażenia ochronnego;
- podejrzenia lub stwierdzenia, że zawodnik jest pod wpływem alkoholu lub środków odurzających, albo nie kontroluje emocji lub wykonywanych technik podczas walki, zagrażając życiu lub zdrowiu innych zawodników
- pomimo wcześniejszych upomnień mocno niesportowe zachowanie zawodnika lub jego sekundanta wobec przeciwnika lub sędziego
- wszystkie przewinienia wymienione wcześniej, w przypadku, gdy grożą utratą zdrowia przeciwnika, względnie wpływających na wynik walki

PRAKTYKA

1. UDERZENIA

- ciosy proste (dziecko umie pokazać cios prosty)

2. KOPNIĘCIA

- apchaolligi (czytaj: apczaoligi)- wymach prostą nogą w przód
- twimyo apchaolligi (czytaj: timio apczaoligi)- wymach prostą nogą w przód z wyskoku

- golcholligi (czytaj: golczoligi)- 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

- 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
- 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

- 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

- ap chagi (czytaj: ap czagi)- kopnięcie frontalne (w przód)
- twimyo ap chagi (czytaj: timio ap czagi)- kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku

- 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
- twimyo nomo yop chagi (czytaj: timio nomo jop czagi)- kopnięcie boczne z wyskoku, w dal

- dwit chagi (czytaj: dłit czagi)- kopnięcie w tył
- twimyo dwit chagi (czytaj: timio dłit czagi)- kopnięcie w tył z wyskoku
- tora dwit chagi (czytaj: tora dłit czagi)- kopnięcie w tył po obrocie
- twimyo tora dwit chagi (czytaj: timio tora dłit czagi)- kopnięcie w tył po obrocie z wyskoku

- goro chagi (czytaj: goro czagi) – kopnięcie zahaczające
- twimyo goro chagi (czytaj: timio goro czagi)- kopnięcie zahaczające z wyskoku
- tora goro chagi (czytaj: tora goro czagi)- kopnięcie zahaczające po obrocie
- twimyo tora goro chagi (czytaj: timio tora goro czagi)- kopnięcie zahaczające z wyskoku po obrocie

- nopi ap chagi (czytaj: nopi ap czagi)- kopnięcie dosiężne

- twimyo – oznacza „wyskok”
- tora – oznacza „obrót”

3. KOMENDY

- jumbi- (czytaj: czumbi)- zająć pozycję gotowości
- charyot (czytaj: czarjot)- baczność
- kyong ye (czytaj: kjong je)- ukłon

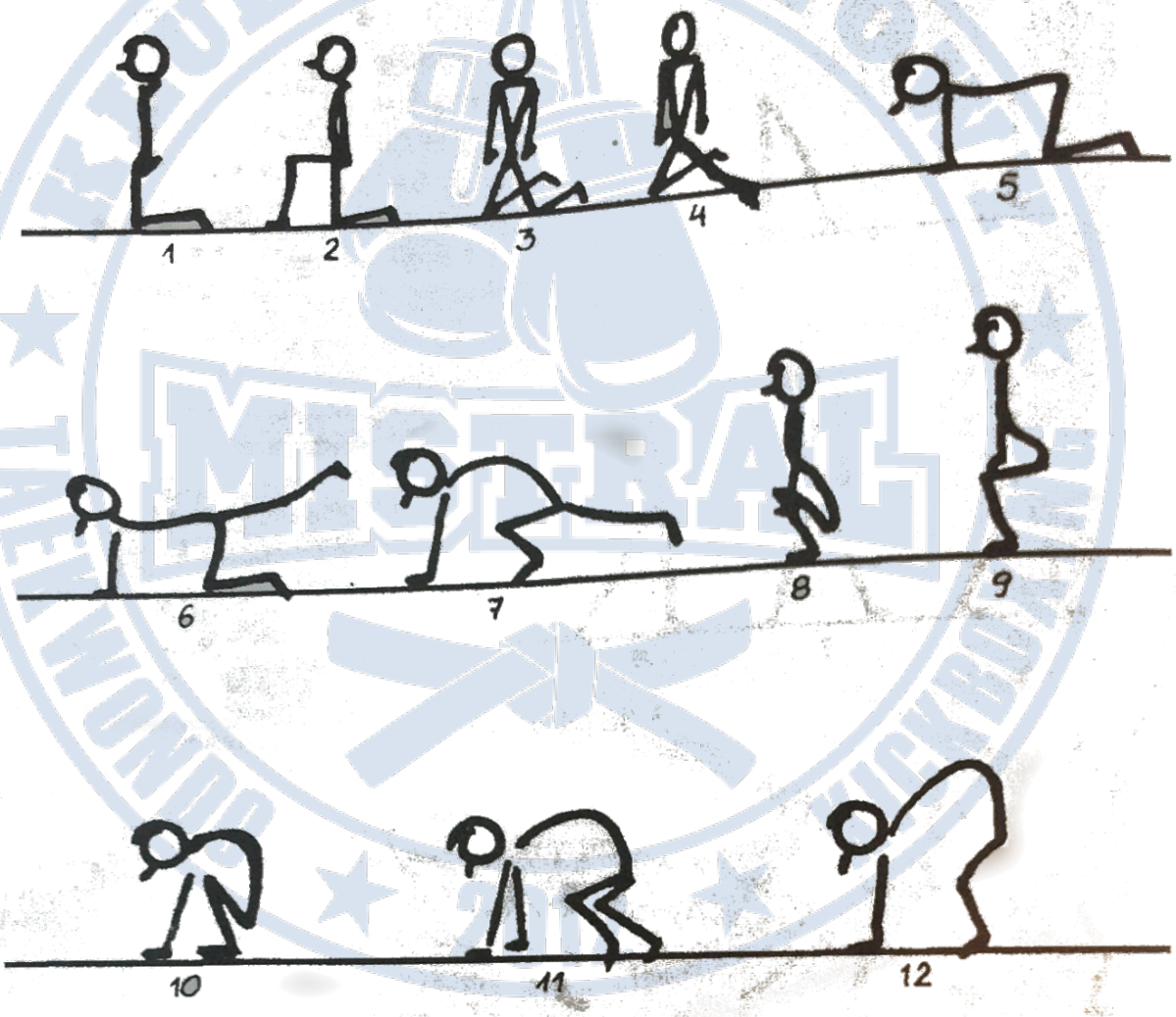
(Ukłon wykonujemy: na polecenie instruktora, rozpoczynając i kończąc ćwiczenie w parach/ grupach do swoich partnerów, przy wejściu i wyjściu z sali - twarzą do środka sali, podczas zbiórki, po każdym ćwiczeniu wykonywanym za karę, zwracając się do instruktora)

4. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- Przysiady
- Pompki
- Brzuszki
- Pajacyki
- Wyskoki
- Skip A
- Skip B
- Skip C
- Skipy bokserskie
- Skoki obunóż
- Skoki jednonóż
- Poruszanie na czworaka
- Czołganie
- Przewrót w przód
- 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
- Przyjmowanie określonych pozycji

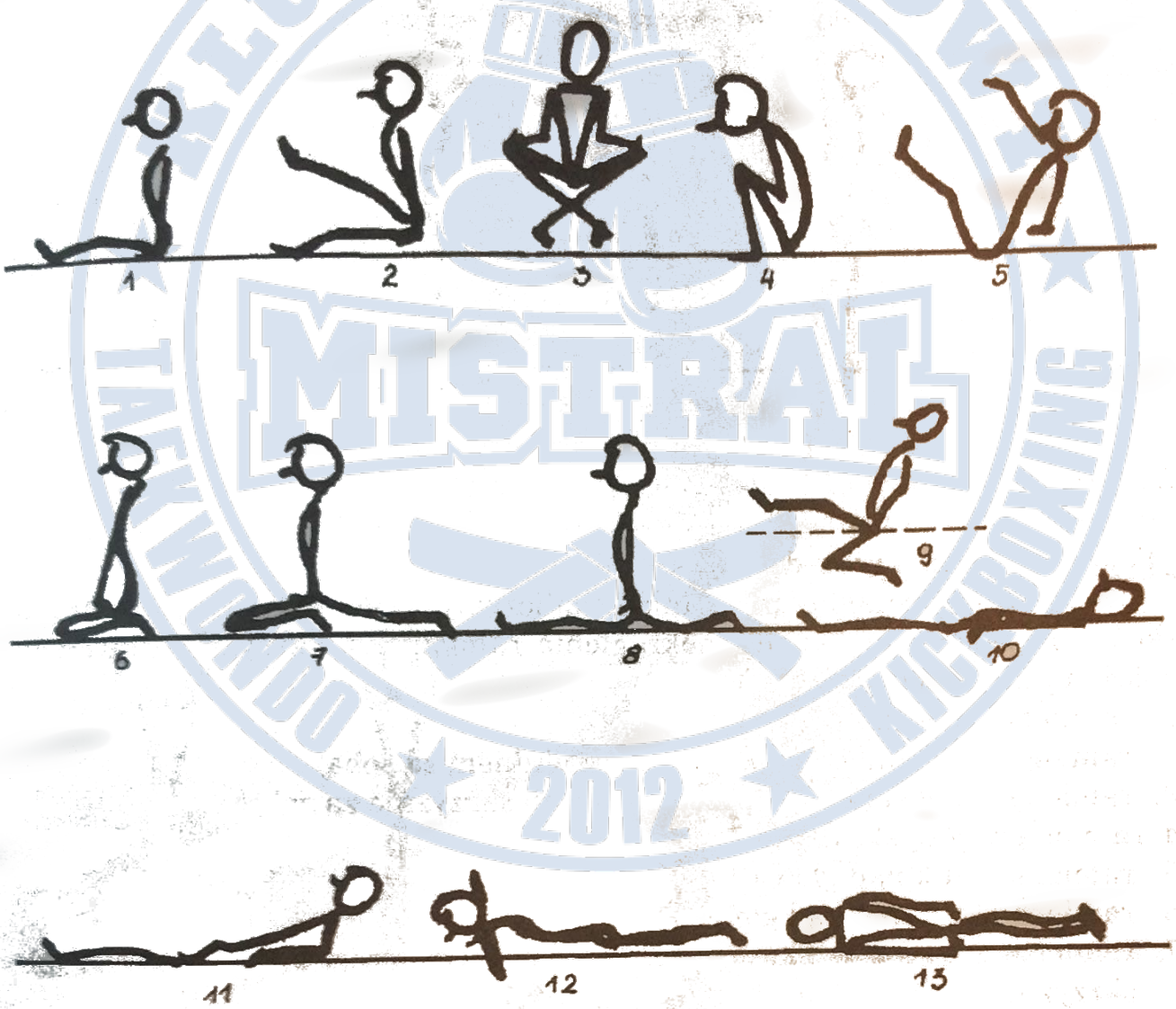
Pozycje wyjściowe średnie.

1. klęk prosty
2. klęk jednonóż
3. rozklęk
4. rozklęk jednonóż
5. klęk podparty
6. klęk podparty jednonóż
7. unik podparty przodem
8. przysiad
9. półprzysiad
10. przysiad podparty
11. na czworakach
12. skłon podparty



Pozycje wyjściowe niskie

1. siad prosty
2. siad rozkroczny
3. siad skrzyżny
4. siad skulony
5. siad równoważny
6. siad klęczny
7. siad w “półszpagacie”
8. siad wykroczno-zakroczny
9. siad płotkarski
10. leżenie tyłem
11. leżenie tyłem na przedramionach
12. leżenie przodem
13. leżenie bokiem



5.ROZBICIA DESEK

7 desek – na stopień 2 cup
8 desek – na stopień 1.1 cup
8 desek – na stopień 1.2 cup
8 desek – na stopień 1.3 cup