ZAGADNIENIA DO EGZAMINU TAEKWONDO

na stopnie młodzieżowe 6 cup- 5.3 cup

7-9 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"
- Wskaż na koszulce klubowej miejsca w których znajduję się nazwa naszego klubu
- Znajomość własnego imienia i nazwiska
- 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.

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.

- 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)

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)

6. STOPNIE W TAEKWONDO – należy wiedzieć, ile jest stopni młodzieżowych, wymienić po kolei kolory pasów, wiedzieć, na jaki stopień zdaje się egzamin oraz umieć wymienić stopnie (po kolei).). Należy znać swoją dokładną datę urodzenia.

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

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. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I ZACHOWANIA NA SALI TRENINGOWEJ.

1. Podczas treningów nie wolno rozmawiać. Należy zachowywać koncentrację i skupienie.
2. Nie powinno się spożywać napojów bez zgody trenera (pijemy wszyscy razem).
3. Podczas treningu koszulka powinna być schowana do spodni lub spodenek. Trenujemy bez obuwia na boso.
4. Przed treningiem należy zdjąć zegarki, łańcuszki, kolczyki.
5. Nie wolno wychodzić z sali bez zgody trenera.
6. Podczas oczekiwania na rozpoczęcie treningu nie wolno biegać po sali. Należy spokojnie czekać na rozpoczęcie treningu.
7. Na trening wolno przynosić tylko wodę mineralną niegazowaną. Woda mineralna smakowa, napoje gazowane i smakowe są zabronione ponieważ są niezdrowe.

8. Bez pozwolenia trenera nie wolno wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń. Ćwiczenia rozpoczynamy na komendę ZACZYNAMY, kończymy na komendę STOP (nie rozpoczynamy ćwiczeń kiedy trener jeszcze tłumaczy ćwiczenie).
9. Wszystkie uwagi i zapytania do instruktora należy kierować przed i po treningu. Nie wolno przerywać trenerowi kiedy tłumaczy ćwiczenia.
10. Najważniejsze jest bezpieczeństwo. Trenujemy i bawimy się tak aby nie zrobić sobie i innym krzywdy. Treningi mają być miejscem do którego każdy z chęcią będzie chciał wrócić

9. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA Z PRZEPISÓW WALKI SPORTOWEJ :

Konkurencje dla kategorii wiekowej MŁODZIK na zawodach:

- walki soft stick
- techniki szybkościowe
- techniki specjalne

Punktacja w walkach soft stick:

- 1 punkt- trafienie w nogi i tułów
- 2 punkty- trafienie w głowę

PRAKTYKA

1. UDERZENIA

- ciosy proste (dziecko umie pokazać cios prosty)

2. KOPNIĘCIA - dziecko nie musi dokładnie pokazywać kopnięć, powinno jedynie starać się pokazać właściwe kopnięcie.

- 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

- 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

- 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

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

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

3. KOMENDY - należy znać koreańskie nazwy kopnięć, umieć je przetłumaczyć, prawidłowo na nie reagować oraz wiedzieć, kiedy należy wykonywać ukłon (min. 5 sytuacji)

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

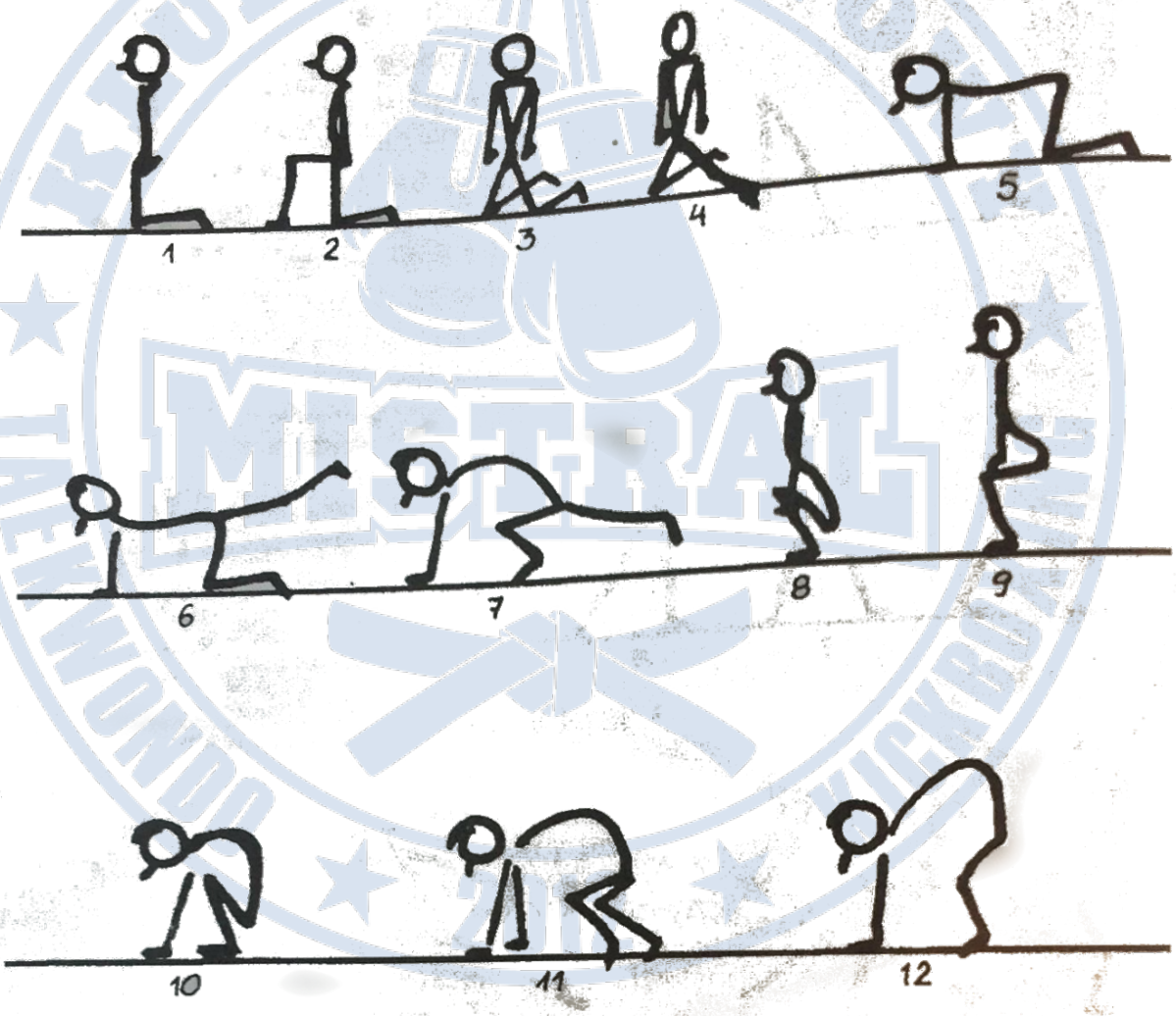
(Ukłon wykonujemy: na polecenie instruktora, rozpoczynając i kończąc ćwiczenie w parach/ grupach do swoich partnerów, przy wejściu i wyjściu z sali - twarzą do środka sali, podczas zbiórki, po każdym ćwiczeniu wykonywanym za karę, zwracając się do instruktora)

4. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE – dziecko nie musi dokładnie wykonywać ćwiczeń ale powinno wiedzieć jak wygląda dane ćwiczenie i starać się je zademonstrować.

- Przysiady
- Pompki
- Brzuszki
- Pajacyki
- Wyskoki
- Skip A
- Skip B
- Skip C
- Skipy bokserskie
- Skoki obunóż
- Skoki jednonóż
- Poruszanie na czworaka
- Czołganie
- Przewrót w przód
- Przewrót w tył
- Równowaga – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju równowagi
- Koordynacja – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju koordynacji
- Przyjmowanie określonych pozycji:

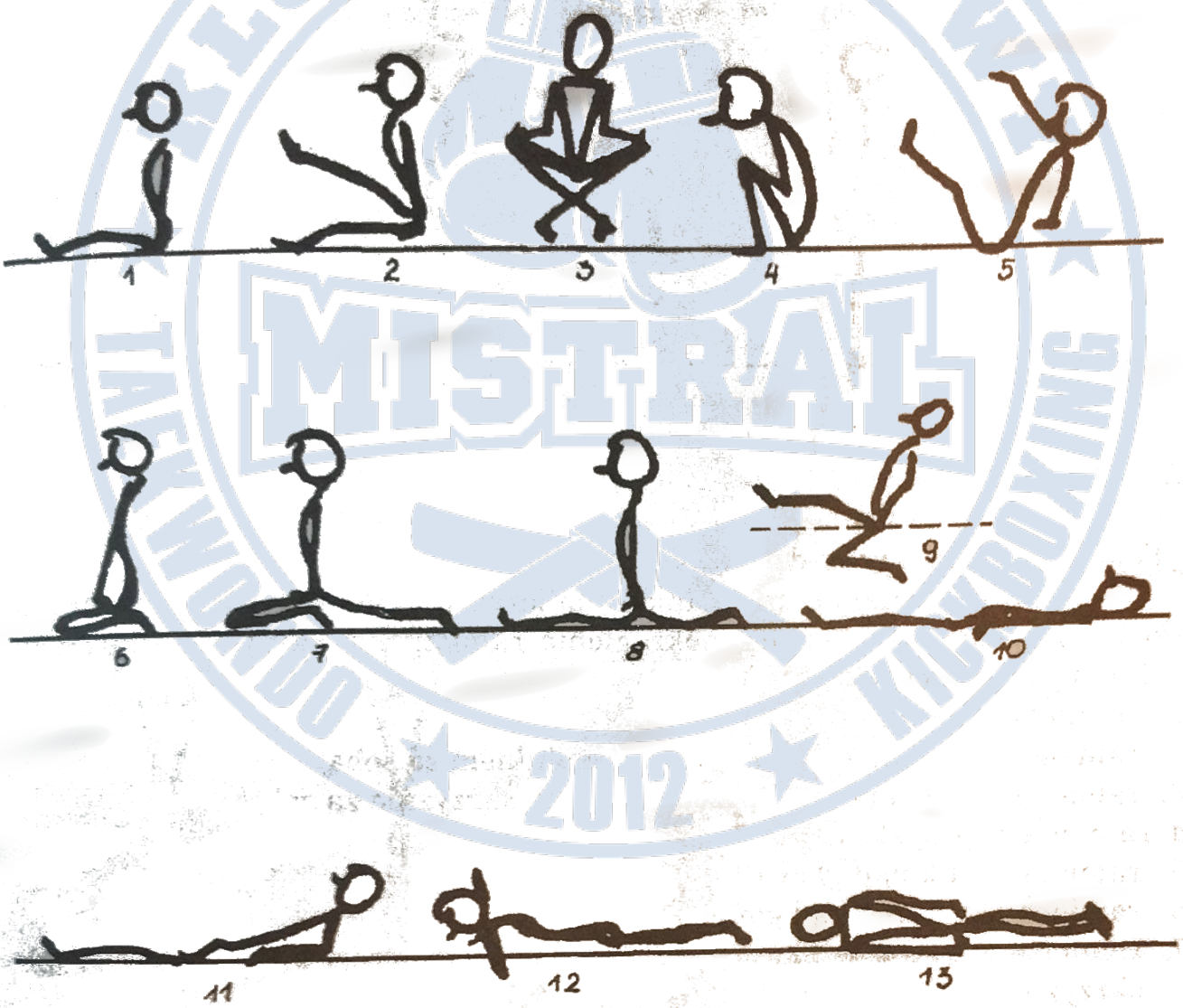
Pozycje wyjściowe średnie.

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

1 deska – na stopień 6 cup
2 deski – na stopień 5.1 cup
2 deski – na stopień 5.2 cup
2 deski – na stopień 5.3 cup