# ZAGADNIENIA DO EGZAMINU TAEKWONDO

na stopnie młodzieżowe 8 cup- 7.3 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.

**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)

**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

**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

**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
- twimyo naeryo chagi (czytaj: timio nerjo czagi)- kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku
- 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

- 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

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

- dollyo chagi (czytaj: doljo czagi)- kopnięcie sierpowe (po łuku)
- twimyo dollyo chagi (czytaj: timio doljo czagi)- kopnięcie sierpowe (po łuku) z wyskoku

- 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

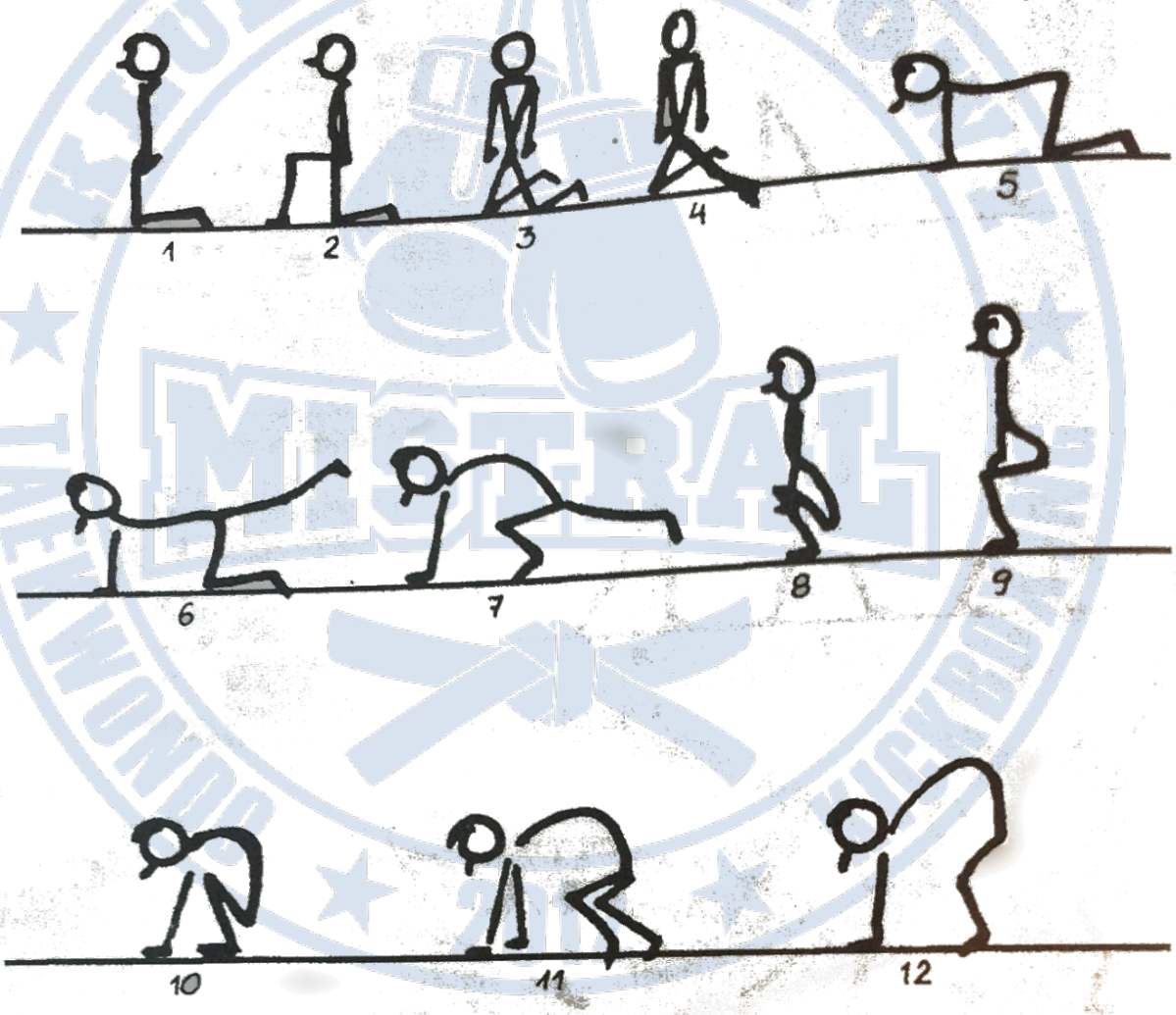
(Ukłon wykonujemy: na polecenie instruktora, rozpoczynając i kończąc ćwiczenie w parach/ grupach do swoich partnerów, przy wejściu i wyjściu z sali - twarzą do środka sali, podczas zbiórki, po każdym ćwiczeniu wykonywanym za karę, zwracając się do instruktora)

**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
- Przyjmowanie określonych pozycji

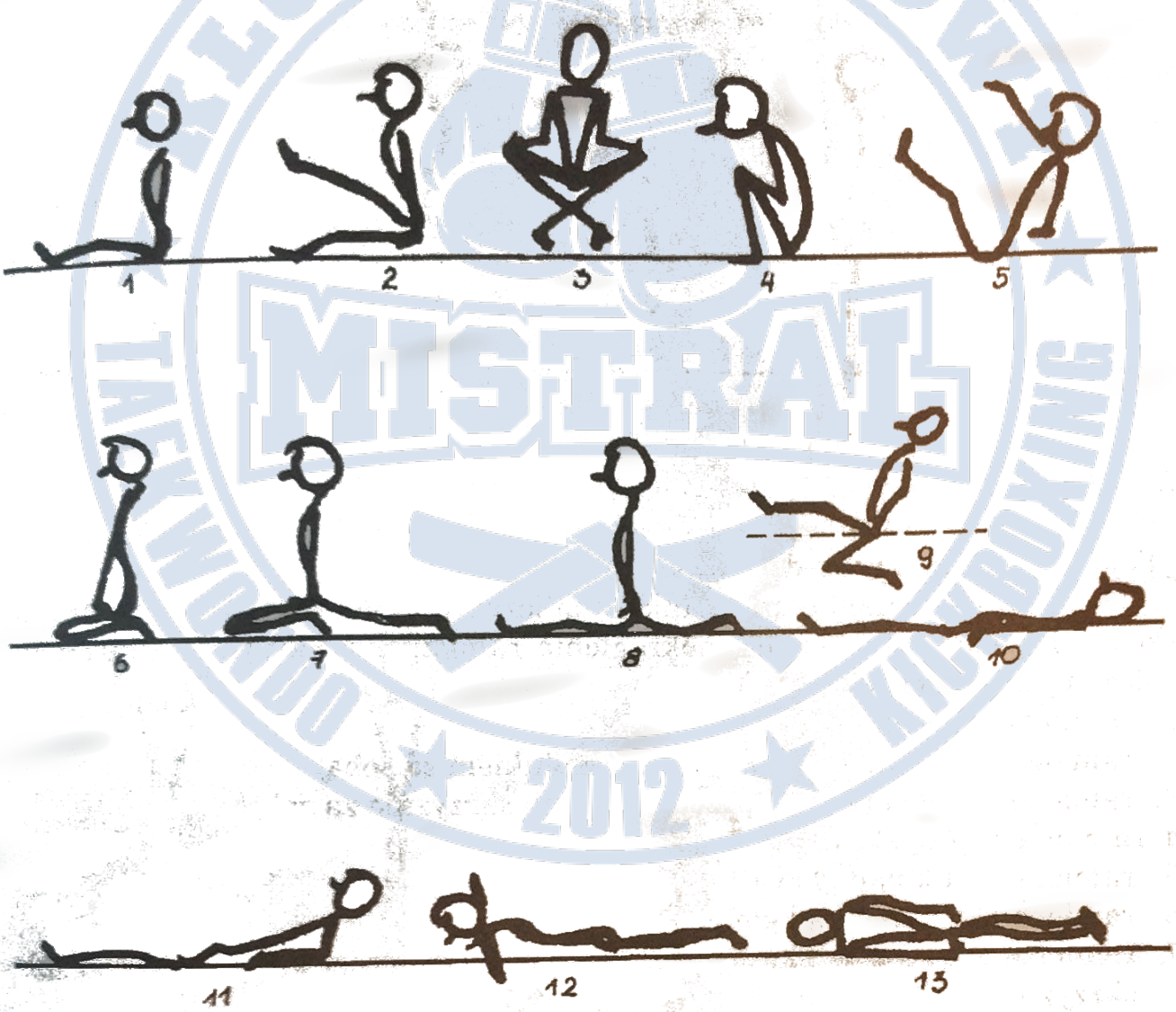
## Pozycje wyjściowe średnie.

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 8 cup
2 deski – na stopień 7.1 cup
2 deski – na stopień 7.2 cup
2 deski – na stopień 7.3 cup