ZAGADNIENIA DO EGZAMINU TAEKWONDO

na stopnie seniorskie 2 cup- 1 cup

13 lat i starsi

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"

2. PODAJ DATĘ POWSTANIA TAEKWON-DO.

- Taekwon-do powstało 11 kwietnia 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)

I-III Dan – Boosabum (młodszy instruktor)
IV-VI Dan – Sabum (instruktor)
VII-VIII Dan- Sahyum (Mistrz)
IX Dan- Saseong (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 seniorskie: (10 stopni) - oznaczane cyframi arabskimi

10 cup- biały pas - Biały pas oznacza czystość, świeżość; początek zdobywania wiedzy o taekwondo
9 cup- biały pas z żółtą belką
8 cup- żółty pas - Żółty pas jest symbolem ziemi, z której wyrasta roślina. Jest to etap kiełkowania wiedzy o taekwondo.
7 cup- żółty pas z zieloną belką
6 cup- zielony pas - Zielony pas symbolizuje roślinę, która wykiełkowała i pnie się w górę, stale się rozwijając i stając się coraz silniejszą. Zielony pas wskazuje na rosnący i namacalny zasób wiedzy i umiejętności.
5 cup- zielony pas z niebieską belką
4 cup- niebieski pas - Niebieski pas oznacza niebo, do którego pnie się roślina; nowe wysokości. Posiadacz niebieskiego pasa ma coraz bardziej zaawansowane umiejętności fizyczne, ale także psychiczne i emocjonalne.
3 cup- niebieski pas z czerwoną belką
2 cup- czerwony pas - Czerwony pas reprezentuje słońce, które jest źródłem potężnej mocy i energii. Jest to także kolor uniwersalnie symbolizujący niebezpieczeństwo. Adept taekwondo posiada już duże umiejętności. Potrafi odnaleźć równowagę pomiędzy pewnością siebie a pokorą i samokontrolą.
1 cup- czerwony pas z czarną belką

Pasy z belkami symbolizują półmetek drogi pomiędzy jednym pasem a drugim. Są etapem przygotowawczym do zostania posiadaczem kolejnego stopnia.

7. JAKIE SĄ ZASADY TAEKWON-DO

1. GRZECZNOŚĆ (Ye Ui) [czytaj: jej]
2. UCZCIWOŚĆ (Yom Chi) [czytaj: jom czi]
3. WYTRWAŁOŚĆ (In Nae) [czytaj: in ne]
4. SAMOKONTROLA (Guk Gi) [czytaj: guk gi]
5. ODWAGA (Baekjool Bool) [czytaj: bekczul bul]

8. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA Z PRZEPISÓW WALKI SPORTOWEJ

- Kategorie wiekowe: młodzicy, kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi
- Konkurencje dla kategorii: kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi
  - układy formalne (kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi)
  - techniki szybkościowe (kadeci)
  - techniki specjalne (kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi)
  - walka przerywana semi hogo (kadeci)
  - walka light contactv (juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy)
  - walka semi contact (juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy, mastersi)

- Punktacja w walkach semi hogo, semi contact, light contact:
  - 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.

Techniki dozwolone w walkach semi hogo, semi contact, light contact:

- 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, semi contact, light contact: (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

- ciosy sierpowe
- ciosy podbródkowe

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

- 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
- twimyo tora yop chagi (czytaj: timio tora jop czagi)- kopnięcie boczne z wyskoku po obrocie
- yop chagi 360st. – kopnięcie boczne po obrocie 360 stopni
- twimyo nomo yop chagi (czytaj: timio nomo yop czagi)- kopnięcie boczne nad przeszkodą z wydłużonym wyskokiem

- 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
- bandae dollyo chagi (czytaj: bandaj doljo czagi)- kopnięcie prostą nogą po obrocie (piętą)
- twimyo bandae dollyo chagi (czytaj: timio bandaj doljo czagi)- kopnięcie prostą nogą po obrocie (piętą) 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)

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

- 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
- bandae goro chagi (czytaj: bandaj goro czagi)- kopnięcie zahaczające po obrocie
- twimyo bandae goro chagi (czytaj: timio bandaj goro czagi)- kopnięcie zahaczające z wyskoku, po obrocie
- goro chagi 360st. - kopnięcie zahaczające z wyskoku po obrocie 360st.

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

3. KOMENDY

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

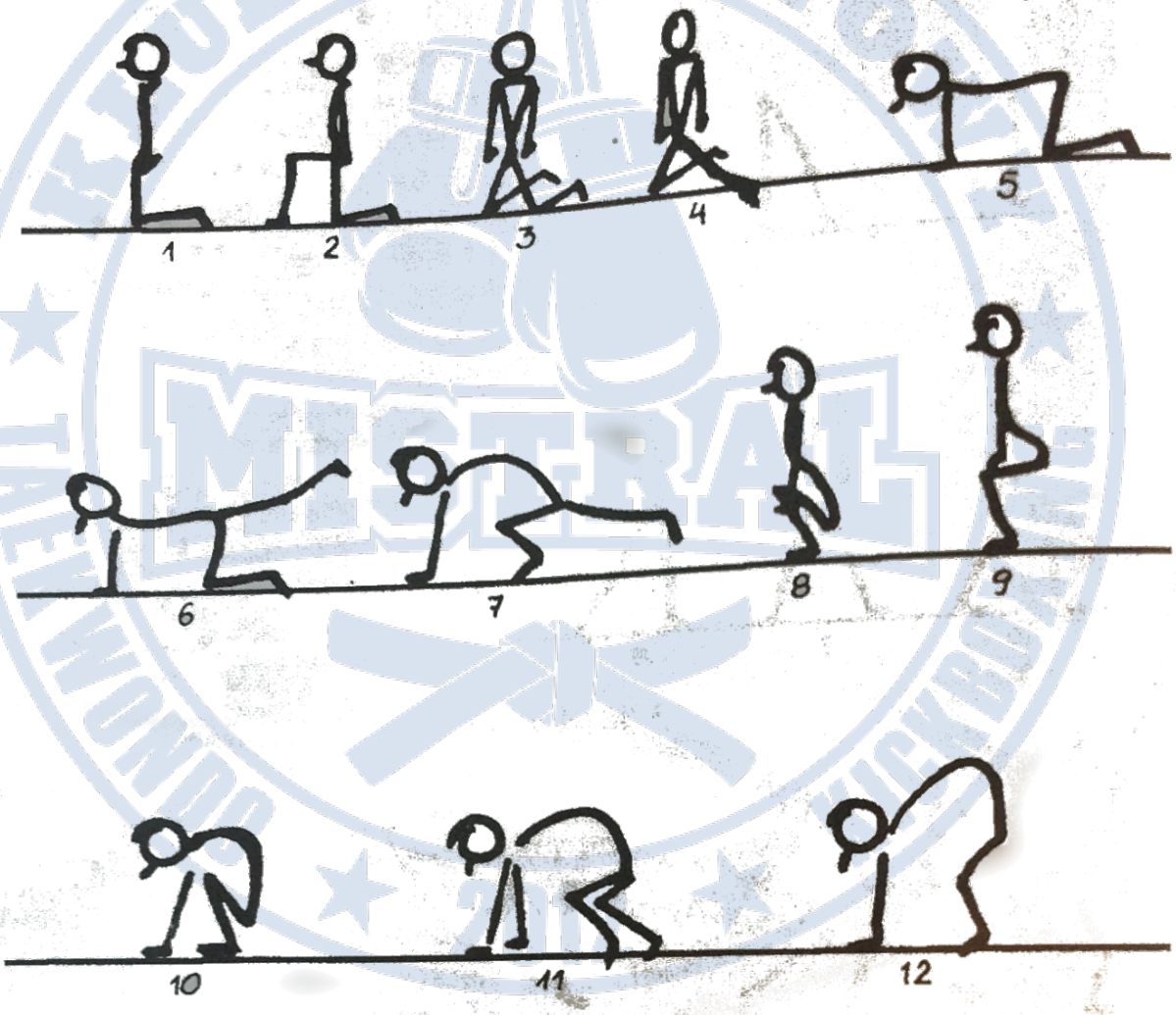
(Ukłon wykonujemy: na polecenie instruktora, rozpoczynając i kończąc ćwiczenie w parach/ grupach do swoich partnerów, przy wejściu i wyjściu z sali - twarzą do środka sali, podczas zbiórki, po każdym ćwiczeniu wykonywanym za karę, zwracając się do instruktora)

4. ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

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

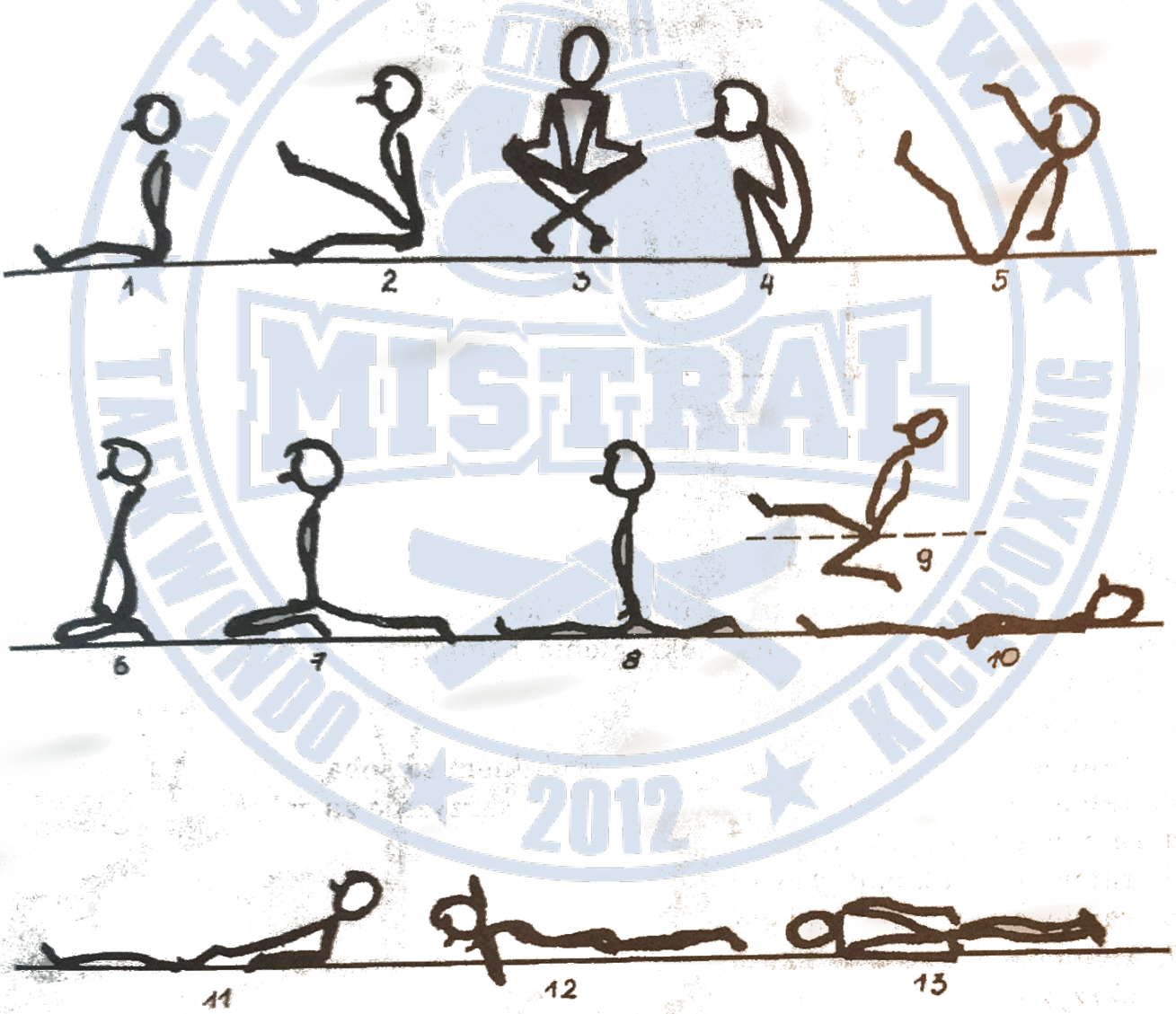
Pozycje wyjściowe średnie.

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

8 desek – na stopień 2 cup
9 desek – na stopień 1 cup

6. HISTORIA TAEKWONDO

Na świecie

11 kwietnia 1955: data powstania taekwondo
1965 : Powstaje Koreański Związek Taekwondo.
1966 : Utworzono Międzynarodową Federację Taekwondo (International Taekwondo Federation- ITF)
1973 : Utworzono Światową Federację Taekwondo (World Taekwondo Federation – WTF)
1989 : Mistrz Park Jung Tae (VIII DAN) opuszcza ITF i zakłada United International Taekwon-do Federation - UITF, która to w niedługim czasie zmienia nazwę na Global Taekwondo Federation - GTF
1993 : Utworzono Światową Federację Taekowndo (Taekowndo International – TI)
15 VI 2002 : Umiera twórca taekwondo gen. Choi Hong Hi

W Polsce
W Polsce taekwondo uprawiane jest od 1974 roku.
Pierwszymi ośrodkami tej dyscypliny były Lublin, Łódź oraz Kraków.
1978 : po raz pierwszy gościł w Polsce z wizytą twórca taekwondo gen. Choi Hong Hi (IX DAN)