



Lekcje

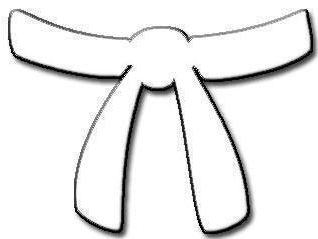
Taekwon-do ITF



Teoria na egzaminie?

- *Pytania dotyczące wiedzy o taekwon-do standaryzują zakres wymagań egzaminacyjnych w obszarze teorii.*
- *Każdy adept przystępujący do egzaminu na stopnie uczniowskie powinien posiadać wiedzę o taekwon-do w zakresie danego stopnia.*
- *Opanowanie wiedzy o taekwon-do może przyczynić się do podwyższenia promocji.*
- *Stwierdzenie przez komisję egzaminacyjną drastycznych luk w wiedzy o taekwon-do może skutkować brakiem promocji pomimo wysokich umiejętności technicznych adepta.*
- Podany podział materiału jest poglądowy, egzaminator ma prawo poszerzyć lub uprościć w zależności od poziomu i wieku zdających.



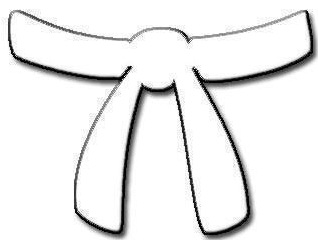


10 cup

- Co to jest taekwon-do?

Taekwon-do to koreańska sztuka samoobrony przy pomocy rąk i nóg.





10 cup

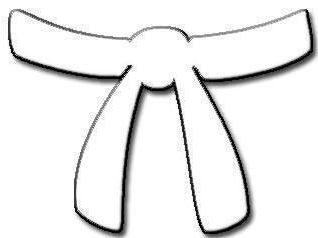
- Jak przetłumaczysz słowa:
tae? kwon? do?

TAE to stopa, kopnięcia

KWON to pięść, uderzenie

DO to sztuka, droga, metoda



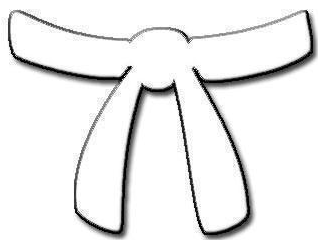


10 cup

- Czy potrafisz policzyć do 10 w języku koreańskim?

1-HANA
2-DUL
3-SET
4-NET
5-DASOT
6-YOSOT
7-ILGOP
8-YODUL
9-AHOP
10-YUL





10 cup

- Co to są chagi (czagi)?

CHAGI to techniki nożne, kopnięcia.

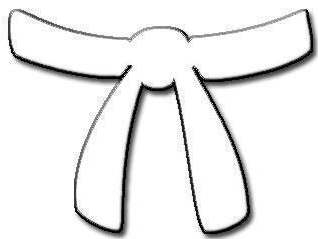
Podstawowe kopnięcia to:

Apchabusigi (ap chagi)- kopniecie do przodu;

Dollyo chagi- kopnięcie okrężne;

Yopcha jirugi (yop chagi) - kopniecie w bok





10 cup

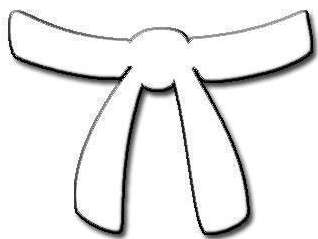
- Co to są maki?

MAKI to bloki, techniki obronne odpierające atak przeciwnika.

- Co to jest jirugi?

JIRUGI to cios prosty przednią częścią pięści (ap joomuk).





10 cup

- Co to są oligi?

OLIGI to wymachy prostą nogą.

Podstawowe wymachy to:

Apchaoligi- wymach w przód;

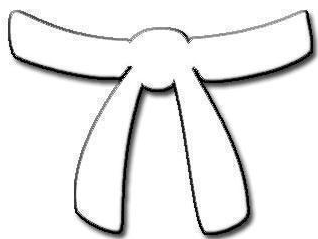
Golchooligi- wymach po łuku na zewnątrz;

Sesaoligi- wymach po przekątnej do wewnątrz;

Bitrooligi- wymach po przekątnej na zewnątrz;

Yopchaoligi- wymach w bok.





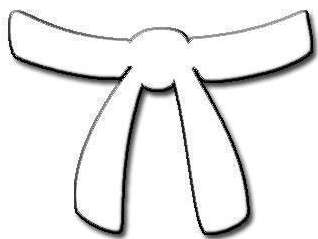
10 cup

- Co to jest **saju jirugi**, **saju maki**?
(znaczenie, ilość ruchów, diagram)

SAJU JIRUGI to forma tzw.
uderzenie w cztery strony świata.

SAJU MAKI to forma tzw. blok w
cztery strony świata.



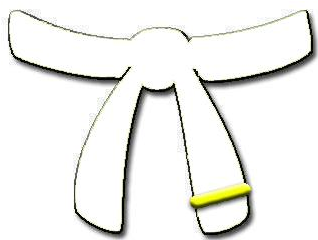


10 cup

- Co to jest **sambo matsogi**?

SAMBO MATSOGI to bezkontaktowa, trzykrokowa walka tradycyjna. W sambo matsogi wykonujemy trzy takie same techniki ataku i obrony. Służy ona do doskonalenia technik podstawowych z partnerem i nauki dobierania odpowiedniego dystansu.



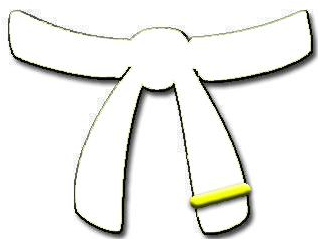


9 cup

- Kto jest twórcą taekwon-do?

Twórcą taekwon-do jest generał
CHOI HONG HI (czoj hong hi)





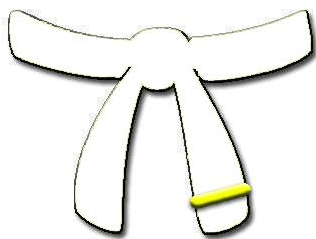
9 cup

- Wymień 5 zasad taekwon-do.

- 1.YE UI- **uprzejmość**, grzeczność
- 2.YOM CHI- **uczciwość**, rzetelność
3. IN NAE- **wytrwałość**
- 4.GUK GI- **opanowanie**, samokontrola
- 5.BAEKJUL BOOLGOOL - **odwaga**, niezłomny duch.

W skrócie – UUWOO





9 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy saju maki a saju jirugi?
(podaj 3 podstawowe różnice)

Kryterium ilości ruchów:

- Saju jirugi 14 ruchów
- Saju maki 16 ruchów;

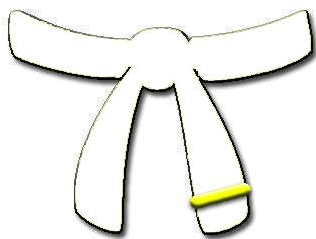
Kryterium rozpoczęcia układu:

- Saju jirugi prawa noga do przodu
- Saju maki prawa noga do tyłu.

Kryterium składowych technik:

- Saju jirugi 4 ciosy i 3 bloki
- Saju maki 8 bloków





9 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy ap chagi a dollyo chagi?

Kryterium kierunku:

- ap chagi kopnięcie do przodu
- dollyo chagi kopnięcie okrężne po łuku.

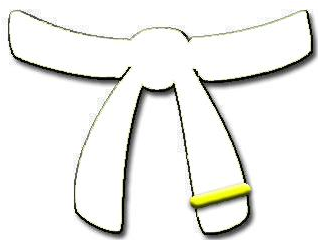
Kryterium ustawienia bioder:

- ap chagi biodra zwrócone do przodu
- dollyo chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt co najmniej 90 stopni.

Kryterium powierzchni uderzeniowej:

- ap chagi przednią częścią podeszwy stopy przy zgiętych palcach (apkumchi) przy prostym stawie skokowym
- dollyo chagi. przednią częścią podeszwy stopy przy zgiętych palcach (apkumchi) przy zgiętym stawie skokowym lub grzbietem stopy (baldung)





9 cup

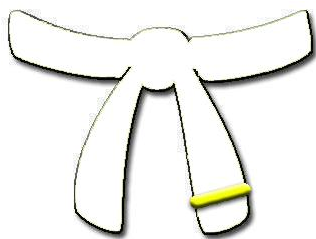
- Jak opiszesz pozycję **narani sogi**?

Nogi wyprostowane w kolanach. Stopy rozstawione na szerokość ramion równoległe do siebie. Pięści 7 cm od pasa i 5 cm od siebie

- Jak opiszesz pozycję **gunnun sogi**?

Stopy oddalone od siebie na szerokość ramion, przesunięte względem siebie o 1,5 szerokości ramion. Stopa nogi tylnej skręcona na zewnątrz o 25 stopni, noga tylna wyprostowana w kolanie. Przednia noga ugięta w kolanie, kolano i pięta są w jednej linii pionowej. Ciężar ciała rozłożony równomiernie po 50%





9 cup

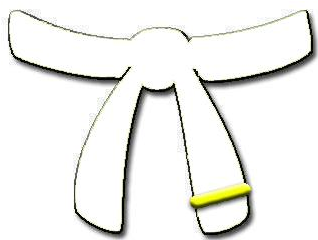
- Wymień 3 strefy ataków i obrony.

NOPUNDE- strefa wysoka: oczy

KAUNDE- strefa środkowa: dla technik ręcznych
wysokość barków, dla technik nożnych
wysokość splotu słonecznego

NAJUNDE- strefa niska: dla technik ręcznych
wysokość pasa, dla technik nożnych
wysokość pachwin



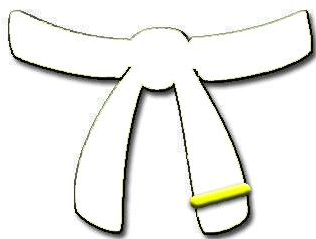


9 cup

- Co to jest **chon-ji** tul?
(znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Chon-ji to nazwa pierwszego układu taekwon-do. Symbolizuje początek świata i historii ludzkości. Układ złożony jest z dwóch symetrycznych części, reprezentujących niebo (chon) i ziemię (ji). Całość układu składa się z 3 technik ręcznych (2 techniki obrony i 1 ataku), wykonywanych w 2 pozycjach w 19-ruchowej sekwencji.





9 cup

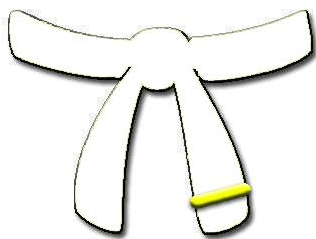
- Jakie techniki występują w: saju jirugi, saju maki i chon-ji?

SAJU JIRUGI składa się z 4 uderzeń kaunde jirugi przeplatanych 3 blokami bakat palmok najunde maki w pozycji gunnun sogi. Formę wykonuje się w prawą i lewą stronę co w sumie daje 14 ruchów.

SAJU MAKI składa się z 8 bloków: 4 sonkal najunde maki oraz 4 anpalmok kaunde maki w pozycji gunnun sogi. Formę wykonuje się w prawą i lewą stronę co w sumie daje 16 ruchów.

CHON-JI składa się z 4 bloków bakat palmok najunde maki w pozycji gunnun sogi, 4 bloków anpalmok kaunde maki w pozycji ninja sogi oraz 11 technik kaunde jirugi w pozycji gunnun sogi, co daje 19 ruchów.





9 cup

- Jakie są zasady wykonania sambo matsogi w pozycji gunnun sogi?

Sambo matsogi rozpoczyna się od ukłonu do partnera w pozycji **Charyot Sogi** (pięty złączone, palce stóp 45stopni na zewnątrz, nogi wyprostowane w kolanach, ręce ugięte w łokciach, dłonie lekko zaciśnięte w pięści ustawione ok. 30 cm od bioder).

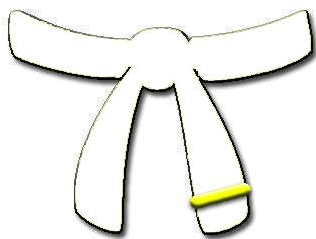
Atakujący odstawia prawą nogę do pozycji narani sogi, **broniący** się lewą nogę do pozycji narani sogi.

Następuje odmierzenie dystansu przez atakującego pozycją, w której będą się poruszali ćwiczący.

Atakujący zawsze rozpoczyna prawą nogą do tyłu przyjmując z okrzykiem lewą pozycję gunnun sogi oraz blok bakat palmok najunde maki.

Broniący daje sygnał gotowości do przyjęcia ataku okrzykiem, po czym atakujący wykonuje pierwszą technikę.





9 cup

- Jakie są zasady wykonania sambo matsogi w pozycji gunnun sogi? C.d.

Atakujący poruszając się w pozycji gunnun sogi pierwszy krok stawia na zewnątrz stopy broniącego się, drugi krok do wewnątrz stopy, trzeci na zewnątrz stopy.

Broniący się po trzeciej obronie wykonuje kontratak z okrzykiem nie zmieniając pozycji. W przypadku wykonania kopnięcia kontratakującego należy je wykonać przednią nogą, co umożliwi zachowanie bezkontaktowego dystansu.

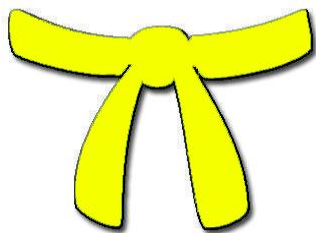
Po kontrataku broniącego się ćwiczący wracają do pozycji wyjściowej – narani sgoi . Atakujący cofa nogę przednią do tylnej a broniący dostawia nogę tylną do przedniej.

Jeżeli występuje **różnica wzrostu ćwiczących** wyższa osoba porusza się w pozycji dłuższej (np. gunnun so), osoba niższa w pozycji krótszej (np. ninja so).

Jeżeli różnica wzrostu jest znaczna nie należy ćwiczyć w tak dobranej parze.

Należy **uwzględnić relację techniki ataku i wyboru pozycji** otwartej (np. jirugi, son sonkut tulki) lub zamkniętej (np. sonkal yop taerigi, dung joomuk taerigi)



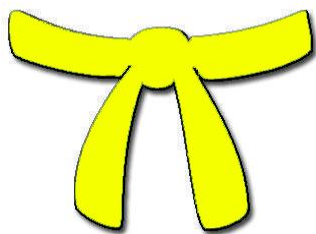


8 cup

- W jakich latach żył gen. Choi Hong Hi? (podaj datę narodzin i śmierci)

Gen. Choi Hong Hi
urodził się **9 listopada 1918** roku,
zmarł **15 czerwca 2002** roku.





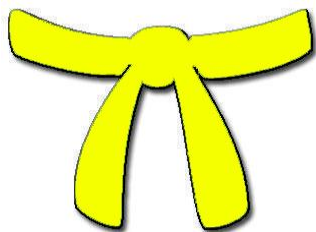
8 cup

- Co to jest ITF ?

International Taekwon-do Federation to Międzynarodowa Federacja Taekwon-do zrzeszająca krajowe związki taekwon-do (np. PZTKD – Polski Związek Taekwon-do).

W ramach ITF jest uprawiana sztuka i sport walki taekwon-do. Oprócz ITF istnieją inne federacje używające nazwy taekwon-do na uprawianie swojej sztuki walki. (np. WTF – World Taekwon-do Federation zrzeszająca PZTO – Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego)





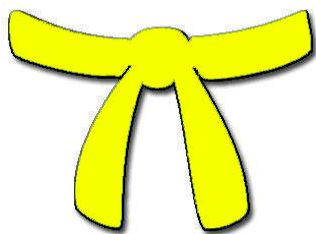
8 cup

- Czy potrafisz wymienić 6 elementów w składających się na teorię siły w taekwon-do?

Teoria siły uwzględnia następujące elementy:

- siła reakcji
- koncentracja
- równowaga
- kontrola oddechu
- masa
- szybkość



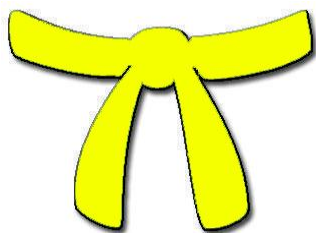


8 cup

- Co to jest **dan-gun** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Dan-gun nazwa drugiego układu taekwon-do upamiętnia mitycznego założyciela państwa Koreańskiego w roku 2333 pne. Całość układu składa się z 6 technik ręcznych (4 technik obrony i 2 technik ataku) wykonanych w 2 pozycjach w 21-ruchowej sekwencji.



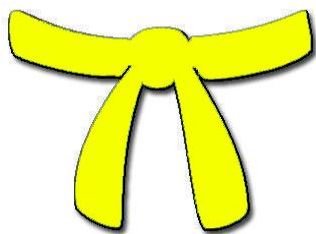


8 cup

- Jak opiszesz pozycje **annun sogi**?

Annun Sogi – stopy rozstawione na 1,5 szerokości ramion mierząc od wewnętrznych krawędzi stopy, które są do siebie równoległe. Ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach rozciągnięte na zewnątrz, kolana i palce stóp pokrywają się w jednej linii pionowej, pięty ustawione w jednej linii poziomej.





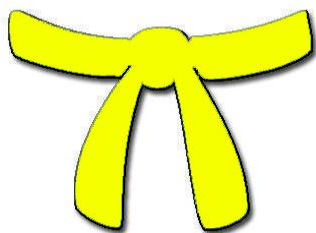
8 cup

- Jakie techniki występują w dan-gun tul?

Dan-gun tul

- nuinja so kaunde sonkal daebi maki x2
- gunnun so baro nopunde jirugi x9
- gunnun so bakat palmok najunde yop maki x2
- nuinja so sang palmok maki x2
- gunnun so bakat palmok chookyo maki x4
- nuinja so sonkal yop taerigi x2



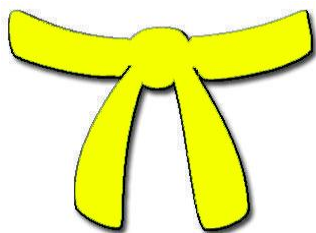


8 cup

- Jak opiszesz pozycje **niunja sogi**?

Niunja Sogi –stopa nogi przedniej skręcona do środka 15 stopni i ugięta w kolanie. Szczyt piety i rzepka kolana pokrywają się. w jednej linii pionowej Noga tylna ugięta w kolanie, kolano i palce stopy w jednej linii pionowej. Stopa tylna skręcona w bok i 15 stopni do wewnątrz. Ciężar ciała rozłożony 30% na przednią nogę i 70% na tylną nogę.



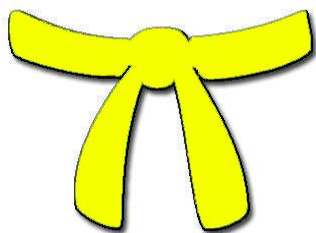


8 cup

- Co to jest continuous motion?

Continuous motion (ruch ciągły) jest to wykonanie dwóch lub więcej technik na jednym wydechu. Przykładem może być technika gunnun sogi bakat palmok najunde maki połączona jednym wydechem z palmok chookyo maki w układzie dan-gun tul.





8 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy yop chagi, dwit chagi, dollyo chagi?

Kryterium kierunku:

yop chagi kopnięcie w bok

dwit chagi kopnięcie do tyłu.

dollyo chagi kopnięcie okrężne po łuku.

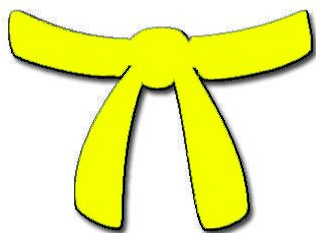
Kryterium ustawienia bioder:

dollyo chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt co najmniej 90 stopni

yop chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt pomiędzy 125 a 180 stopni

dwit chagi następuje obrót bioder do tyłu na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt około 180 stopni





8 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy yop chagi, dwit chagi, dollyo chagi? C.d.

Kryterium ustawienia tułowia:

yop chagi tułów ustawiony bokiem w kierunku kopnięcia

dwit chagi tułów ustawiony tyłem w kierunku kopnięcia

dollyo chagi tułów ustawiony bokiem w kierunku kopnięcia co umożliwia wykonanie ruchu okrężnego w płaszczyźnie poziomej.

Kryterium ustawienia ustawienia kolana:

dwit chagi kolano podciągnięte do przodu przy skręcie bioder do tyłu

yop chagi kolano odwiedzone w bok i podniesione do linii bioder lub wyżej

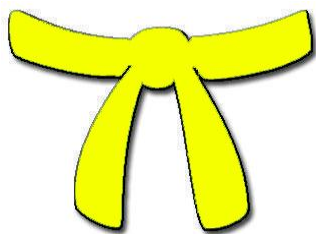
dollyo chagi kolano podniesione do linii bioder i odwiedzone do tyłu tak aby pięta znogi znalazła się przy pośladkach.

Kryterium powierzchni uderzeniowej:

dollyo chagi. przednią częścią podeszwy stopy przy zgiętych palcach (apikumchi) przy zgiętym stawie skokowym lub grzbietem stopy (baldung)

yop chagi 1/3 zewnętrzną krawędzi stopy licząc od pięty (balkal) - dwit chagi – tylna część podeszwy stopy stanowiącej spód pięty (dwitkumchi)





8 cup

- Jakie są zasady wykonania sambo matsogi w pozycji ninja sozi?

Sambo matsogi rozpoczyna się od ukłonu do partnera w pozycji
Charyot Sozi

Atakujący odstawia prawą nogę do pozycji narani sozi, **broniący** się lewą nogę do pozycji narani sozi.

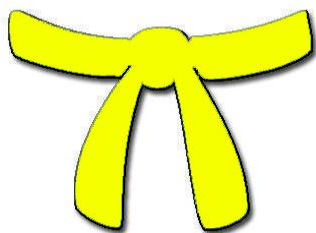
Następuje odmierzenie dystansu przez atakującego pozycją, w której będą się poruszali ćwiczący.

Atakujący zawsze rozpoczyna prawą nogą do tyłu przyjmując z okrzykiem lewą pozycję gunnun sozi oraz blok bakat palmok najunde maki.

Broniący daje sygnał gotowości do przyjęcia ataku okrzykiem, po czym atakujący wykonuje pierwszą technikę.

Atakujący poruszając się w pozycji ninja sozi pierwszy krok stawia do wewnątrz stopy broniącego się, drugi krok na zewnątrz stopy, trzeci do wewnątrz stopy.





8 cup

- Jakie są zasady wykonania sambo matsogi w pozycji ninja sozi? C.d.

Broniący się po trzeciej obronie wykonuje kontratak z okrzykiem nie zmieniając pozycji. W przypadku wykonania kopnięcia kontratakującego należy je wykonać przednią nogą, co umożliwi zachowanie bezkontaktowego dystansu.

Po kontrataku broniącego się ćwiczący wracają do pozycji wyjściowej – narani sgoi . Atakujący cofa nogę przednią do tylnej a broniący dostawia nogę tylną do przedniej.

Jeżeli występuje różnica wzrostu ćwiczących wyższa osoba porusza się w pozycji dłuższej (np. gunnun so), osoba niższa w pozycji krótszej (np. ninja so).

Jeżeli różnica wzrostu jest znaczna nie należy ćwiczyć w tak dobranej parze.

Należy uwzględnić relację techniki ataku i wyboru pozycji otwartej (np. jirugi, son sonkut tulki) lub zamkniętej (np. sonkal yop taerigi, dung joomuk taerigi)



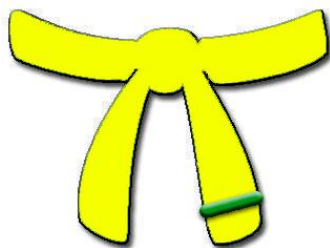


7 cup

- Kiedy po raz pierwszy użyto nazwy taekwon-do? (podaj datę)

Nazwy taekwon-do pierwszy raz
użyto **11.04.1955**



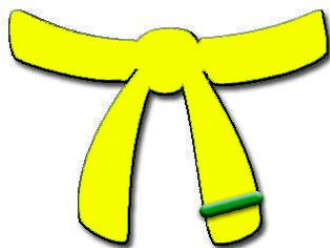


7 cup

- Kiedy powstała Międzynarodowa Federacja Taekwon-do ITF? (podaj datę)

ITF powstał **22.03.1966**



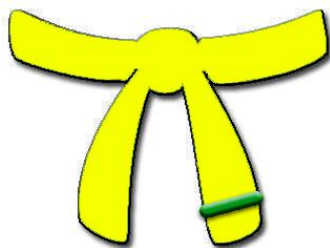


7 cup

- Co to jest **do-san** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Do-san nazwa trzeciego układu taekwon-do upamiętnia koreańskiego patriotę i poetę, żyjącego na przełomie XIX i XX wieku. Całość układu składa się z 9 technik ręcznych (5 technik ataku i 4 obrony) i jednej techniki nożnej wykonanych w 3 pozycjach w 24-ruchowej sekwencji.





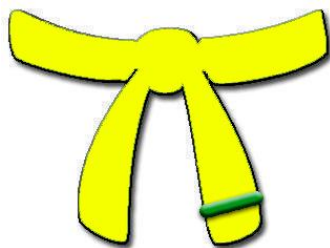
7 cup

- Jakie techniki występują w do-san tul?

Do-san tul

- gunnun so bakat palmok nopunde yop maki x4
- gunnun so bandae kaunde jirugi x6
- nuinja so kaunde sonkal daebi maki x1
- gunnun so baro sun sonkut tulgi x1
- gunnun so baro nopunde dung joomok yop taerigi x2
- gunnun so nopunde palmok hechyo maki x2
- kaunde apcha bushigi x2
- gunnun so baro kaunde jirugi x2 (w ruchu szybkim z bandae)
- gunnun so bakat palmok chookyo maki x2
- annun so nopunde sonkal yop taerigi x2





7 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy yop chagi, dwit chagi a goro chagi?

Kryterium kierunku:

yop chagi kopnięcie w bok

dwit chagi kopnięcie do tyłu.

dollyo chagi kopnięcie zahaczające.

Kryterium ustawienia bioder:

dollyo chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt co najmniej 90 stopni

yop chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt pomiędzy 125 a 180 stopni

dwit chagi biodro skręca się w bok na skutek skrętu stopy nogi podporowej o kąt pomiędzy 125 a 180 stopni





7 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy yop chagi, dwit chagi a goro chagi?

Kryterium ustawienia tułowia:

yop chagi tułów ustawiony bokiem w kierunku kopnięcia

dwit chagi tułów ustawiony tyłem w kierunku kopnięcia

goro chagi tułów ustawiony bokiem względem celu co umożliwia wykonanie ruchu zahaczającego w płaszczyźnie poziomej.

Kryterium ustawienia ustawienia kolana:

dwit chagi kolano podciągnięte do przodu przy skręcie bioder do tyłu

yop chagi kolano odwiedzione w bok i podniesione do linii bioder lub wyżej

goro chagi kolano odwiedzione w bok i podniesione do linii bioder lub wyżej

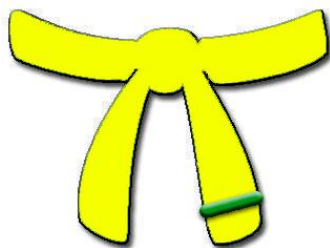
Kryterium powierzchni uderzeniowej:

yop chagi 1/3 zewnętrzną krawędzi stopy licząc od piety (balkal)

dwit chagi – tylna część podeszwy stopy stanowiącej spód piety (dwitkumchi)

goro chagi. tylna część piety, pod ścięgmem Achillesa (dwitchook)





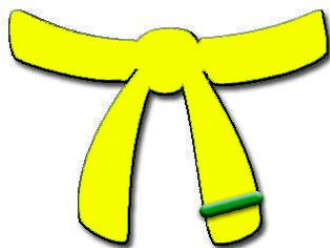
7 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy bakuro naeryo chagi a anuro naeryo chagi?

Oba kopnięcia są kopnięciami opadającymi.

Bakuro naeryo chagi wykonywane jest od wewnątrz do środka, anuro od zewnątrz do środka.



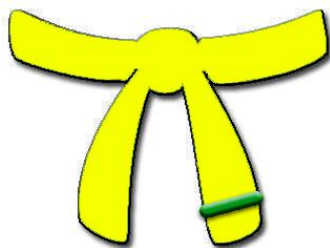


7 cup

- Co to jest ibo matsogi?

Ibo matsogi to walka dwukrokowa.





7 cup

- Jakie są zasady wykonania ibo matsogi?

Ibo matsogi rozpoczyna się od ukłonu do partnera w pozycji **Charyot Sogi**

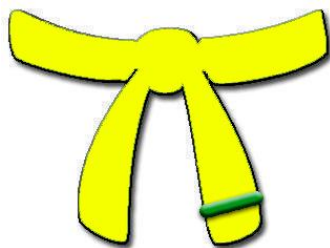
Atakujący odstawia prawą nogę do pozycji narani sogi, **broniący** się lewą nogę do pozycji narani sogi.

Atakujący zawsze rozpoczyna prawą nogą do tyłu przyjmując z okrzykiem prawą pozycję nuinja sogi oraz blok bakat palmok kaunde daebi maki.

Broniący daje sygnał gotowości do przyjęcia ataku okrzykiem, po czym atakujący wykonuje pierwszą technikę.

Atakujący Wykonuje dwa ataki, jeden ręczny, jeden nożny.





7 cup

- Jakie są zasady wykonania ibo matsogi?
C.d.

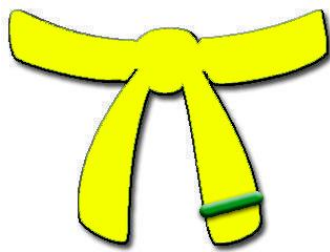
Broniący się po drugiej obronie wykonuje kontratak z okrzykiem.

Po kontrataku broniącego się ćwiczący wracają do pozycji wyjściowej – narani sogi .

Atakujący cofa nogę przednią do tylnej a broniący dostawia nogę tylną do przedniej.

Należy uwzględnić relację techniki ataku i wyboru pozycji otwartej (np. jirugi, sun sonkut tulki) lub zamkniętej (np. sonkal yop taerigi, dung joomuk taerigi)





7 cup

- Wymień 5 konkurencji sportowych rozgrywanych w taekwon-do.

- układy formalne
- techniki specjalne
- walka sportowa
- testy siły
- walka tradycyjna

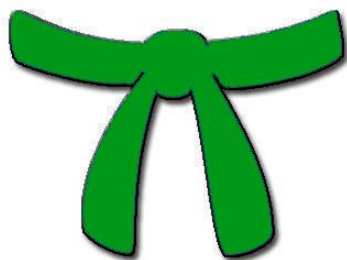




6 cup

- Czy potrafisz wymienić 7 sekretów taekwon-do wg gen. Choi Hong Hi?
 - każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania
 - dystans, kąty i powierzchnie wykonywanych technik powinny być tak dobrane, aby zapewnić jak największą skuteczność techniki
 - każdy ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym, a ruch raz rozpoczęty nie może być zatrzymany
 - podczas przygotowania do wykonania techniki mięśnie muszą być odpowiednio rozluźnione a ręce i nogi odpowiednio ugięte
 - wykonanie techniki wymaga pojedynczego, dynamicznego wydechu (z wyjątkiem technik kontynuowanych, połączonych, wolnych, itp., gdzie występują inne rodzaje wydechu)
 - każdy ruch (za wyjątkiem kilku technik) powinien być wykonany z falą. Gwałtowne obniżenie środka ciężkości powoduje wzrost siły
 - jedność czaso-przestrzenna. Przyjęcie pozycji, technika oraz wydech powinny być wykonane w tym samym momencie, co przyczyni się do dynamiki dango ruchu





6 cup

- Co to jest **won-hyo** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Won-hyo to nazwa czwartego układu taekwon-do, upamiętnia mnicha, który był Prekursorem buddyzmu w Korei. Całość układu składa się z 7 technik ręcznych (3 technik ataku i 4 obrony) i dwóch technik nożnych wykonanych w 4 pozycjach w 28-ruchowej sekwencji.





6 cup

- Jakie techniki występują w won-hyo tul?

Won-hyo

- ninja so sang palmok maki x4
- ninja so sonkal anuro ap taerigi x4
- gojang so baro kaunde jirugi x4
- guburyo so palmok kaunde daebi maki x2
- kaunde yopcha jirugi x2
- ninja so sonkal kaunde daebi maki x3
- gunnun so sun sonkut tulgi x1
- gunnun so bandae an palmok dollmyo maki x2
- gunnun so najunde apcha bushigi x2
- gunnun so bandae kaunde jirugi x2
- ninja so palmok kaunde daebi maki x2

Co daje 28 ruchów.





6 cup

- Jak opiszesz pozycję guburyo sogi?

Pozycja na jednej nodze. Noga podporowa ugięta w kolanie, rzepka kolana w jednej linii pionowej z końcami palców, ustawiona bokiem w kierunku przeciwnika. Druga noga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce „podciągnięte” do góry (stopa ustawiona jak przy yop chagi), kolano w kierunku przeciwnika.



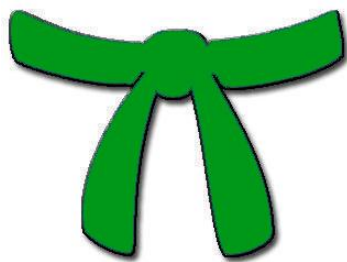


6 cup

- Co to jest yopcha jirugi?

Kopnięcie boczne z wkręceniem
biodra.



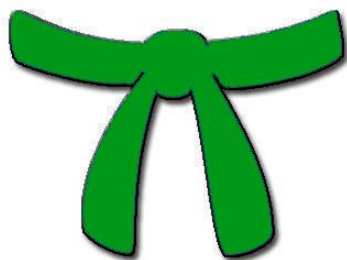


6 cup

- Jak opiszesz pozycje gojang sogi?

Jest to pozycja podobna do nuinja sogi, dłuższa od niej o szerokość stopy. Ciężar ciała rozłożony jest równomiernie, po 50%.





6 cup

- Co to jest ilbo matsogi?

Ilbo matsogi to walka jednokrokowa.





6 cup

- Jakie są zasady wykonania ilbo matsogi?

Ilbo matsogi rozpoczyna się od ukłonu do partnera w pozycji **Charyot Sogi**

Atakujący odstawia prawą nogę do pozycji narani sogi, **broniący** się lewą nogę do pozycji narani sogi.

Atakujący daje sygnał gotowości do ataku okrzykiem.

Broniący daje sygnał gotowości do przyjęcia ataku okrzykiem, po czym atakujący wykonuje pierwszą technikę.

Broniący się po obronie, lub w tempie ataku wykonuje kontratak z okrzykiem.

Po kontrataku broniącego się ćwiczący wracają do pozycji wyjściowej – narani sogi .





6 cup

- Jak przetłumaczysz komendy walki sportowej:
jumbi?, sijak?, hechyo?, gaesok?, goman?, ju uj
hana?, gam jun?, hong sung?, chong sung?

Jumbi – gotowość

Sijak – rozpocząć

Hechyo – przerwać

Gaesok – wznowić

Goman – koniec

Ju uj hana – ostrzerzenie

Gam jun – punkt ujemny

Hong sung – zwycięża czerwony

Chong sung – zwycięża niebieski





6 cup

- Czy potrafisz wymienić 5 technik specjalnych?

- twimyo nopi apcha bushigi
- twimyo dollyo chagi
- nomo yopcha jirugi
- twimyo bandae dollyo chagi
- twimyo dollmyo yopcha jirugi (360)





5 cup

- Jak przetłumaczysz określenia: jeja? (czecza), bosabum?, sabum?, sahyun?, saseong?

Jeja – osoba trenująca tkd, posiadająca stopień uczniowski

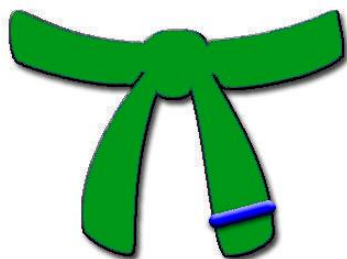
Bosabum – instruktor (I-III DAN)

Sabum – trener (IV-VI DAN)

Sahyun – mistrz (VII-VIII DAN)

Saesong – wielki mistrz (IX DAN)





5 cup

- Co to jest **yul-gok** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Yul-gok nazwa piątego układu taekwon-do upamiętnia koreańskiego Myśliciela i filozofa, zwanego „Konfucjuszem Korei”. Całość układu składa się z 9 technik ręcznych (4 technik ataku i 5 obrony) i dwóch technik nożnych wykonanych w 5 pozycjach w 38-ruchowej sekwencji, co odzwierciedla 38 równoleżnik, na którym urodził się Yul Gok.

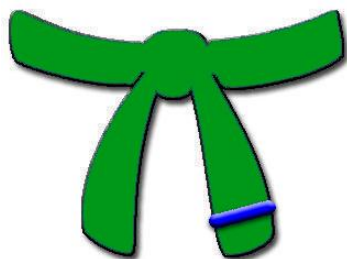




5 cup

- Jakie techniki występują w yul-gok tul?
 - annun so kaunde jirugi x4
 - gunnun so an palmok kaunde maki x2
 - gunnun so baro kaunde jirugi x5
 - gunnun so bandae kaunde jirugi x4
 - gunnun so sonbadak golcho baro maki x2
 - gunnun so sonbadak golcho bandae maki x2
 - guburyo so palmok kaunde daebi maki x2



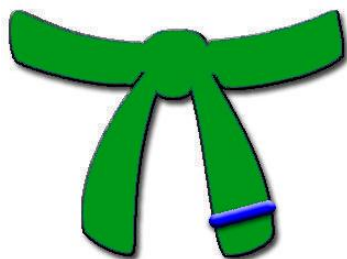


5 cup

- Jakie techniki występują w yul-gok tul? C.d.

-kaunde yopcha jirugi x2
-nuinja so sang sonkal maki x2
-gunnun so sun sonkut tulgi x2
-gunnun so bakat palmok nopunde yop maki x2
-kyocha so dung jumook nopunde yop taerigi x1
-gunnun so doo palmok nopunde yop maki x2
Co daje 38 ruchów.





5 cup

- Jak opiszesz pozycję kyocha sogi?

Nogi skrzyżowane, ugięte w kolanach, stopa podporowa całą powierzchnią na podłodze, druga noga oparta zewnętrzną częścią apkumchi, umiejscowiona przed (przy przejściach) lub za nogą podporową (przy przeskokach).





5 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy continuous motion a connecting motion?

Continuous motion – ruch ciągły (dwa lub więcej ruchów na jednym wydechu)

Connecting motion – ruch połączony (dwa lub więcej ruchów na jednej fali)





5 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy bandae goro chagi a bandae dollyo chagi?

Bandae goro wykonujemy obrót i w końcowej fazie kopnięcia zginamy nogę w kolanie zahaczając piętą (goro), bandae dollyo prawie tak samo, ale do końca utrzymujemy nogę wyprostowaną w kolanie (jak w końcówce dollyo)





5 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy pozycją otwartą a pozycją zamkniętą w walce sportowej?

Pozycja otwarta – osoby walczące stoją w „lustrzanym odbiciu”, tj. jedna osoba stoi w prawej, druga w lewej pozycji

Pozycja zamknięta – obie osoby walczące stoją w prawej lub lewej pozycji





5 cup

- Jak punktuje się techniki w walkach sportowych?

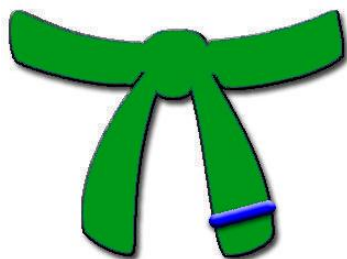
1 punkt – cios ręką

2 punkty – kopnięcie w korpus

3 punkty – kopnięcie w głowę

Technika musi być wykonana poprawnie, tj. prawidłową powierzchnią, dynamicznie trafić w cel i być wyraźnie widziana przez sędziego.





5 cup

- Za co można otrzymać ostrzeżenie w walce sportowej?
- upadek
- wyjście poza planszę
- niesportowe zachowanie





5 cup

- Jak punktuje się techniki specjalne?

2 pkt – deska w maszynie w pełni odchylona

1 pkt – deska w maszynie odchylona w do połowy

Technika musi być wykonana poprawnie, odpowiednią powierzchnią, lądowanie w pozycji nuinja so bakat palmok daebi maki z równowagą.





4 cup

- Co symbolizują poszczególne kolory pasów w taekwon-do?



Biały – niewinność, brak doświadczenia w TKD
Żółty – ziemia, w której roślina zapuszcza korzenie
(tak jak adept w taekwon-do)

Zielony – roślina rozwijająca się razem z umiejętnościami
adepta

Niebieski – niebo, do którego pnie się roślina

Czerwony – kolor ostrzegający potencjalnego przeciwnika
przed wysokimi umiejętnościami adepta

Czarny – doświadczenie i biegłość w taekwon-do,
niewrażliwość na strach i ciemność





4 cup

- Co to jest **joong-gun** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Joong-gun nazwa szóstego układu taekwon-do upamiętnia koreańskiego patriotę, zamachowca, który zabił japońskiego gubernatora podczas okupacji Korei. Całość układu składa się z 14 technik ręcznych (8 technik ataku i 6 obrony) i dwóch technik nożnych wykonanych w 6 pozycjach w 32-ruchowej sekwencji, co odzwierciedla wiek Jung-guna gdy został stracony za dokonanie zamachu.





4 cup

- Jakie techniki występują w joong-gun tul?

Joong-gun

- nuinja so sonkaldung kaunde an maki x2
- najunde yop apcha bushigi x2
- dwitbal so kaunde sonbadak ollyo maki x2
- nuinja so sonkal kaunde daebi maki x2
- gunnun so wepalkup taerigi x2
- gunnun so nopunde sang jumook sewo jirugi x1
- gunnun so kaunde sang jumook dwijibo jirugi x1
- gunnun so kyocha jumook chookyo maki x1





4 cup

- Jakie techniki występują w joong-gun tul?
 - nuinja so dung jumook nopunde yop taerigi x2
 - gunnun so bandae nopunde jirugi x2
 - gunnun so nopunde doo palmok maki x2
 - nuinja so bandae kaunde jirugi x2
 - kaunde yopcha jirugi x2
 - nachyo so sonbadak noolo maki x2
 - moa so kaunde kyokja jirugi x1
 - gojang so digutja (mongdung-i) maki x2
- Co daje 32 ruchy.





4 cup

- Jak opiszesz pozycję dwitbal sogi?

Noga tylna ugięta w kolanie tak, aby rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, ustawiona bokiem, skręcona do wewnątrz 15 stopni i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej oddalona na szerokość ramion (mierzone od palców nogi przedniej do pięty nogi tylnej), oparta o podłoże poduszkami stopy, skierowana palcami do przodu, skręcona do wewnątrz 25 stopni, kolano ugięte. Tułów ustawiony pod kątem 45 stopni do przeciwnika. Przednia stopa przylega do podłoża dla równowagi.





4 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy slow motion a fast motion?

Slow motion – ruch wolny

Fast motion – ruch szybki





4 cup

- Co to jest hosin sul?

Samoobrona, czyli realne zastosowanie technik taekwon-do w obronie przed atakiem





4 cup

- Jak przetłumaczysz podstawowe powierzchnie atakujące i blokujące ręki:

ap joomuk – dwie główki dalsze palca wskazującego i środkowego, przód pięści

dung joomuk – dwie główki dalsze palca wskazującego i środkowego, wierzch pięści

sonkal – zewnętrzny kant dłoni (dłoń-nóż)

sokal dung – wewnętrzny kant dłoni

opun sonkut – czubki trzech środkowych palców, dłoń ułożona poziomo kciukiem w dół

palkup - łokieć

sun sonkut - czubki trzech środkowych palców, dłoń ułożona pionowo kciukiem w górę

dwijibun sonkut - czubki trzech środkowych palców, dłoń ułożona poziomo kciukiem w górę

bakat palmok – zewnętrzna część przedramienia

an palmok – wewnętrzna część przedramienia

sonbadak – wewnętrzna część dłoni

bandalson – łuk stworzony przez kciuk i palec wskazujący, inne palce złączone razem





4 cup

- Jak przetłumaczysz podstawowe powierzchnie atakujące i blokujące nogi:

Apkumchi – przednia część podeszwy stopy

Baldung – wierzch stopy

Balkal – zewnętrzna krawędź stopy

balkal dung – wewnętrzna krawędź stopy

yop bal badak – podeszwa stopy

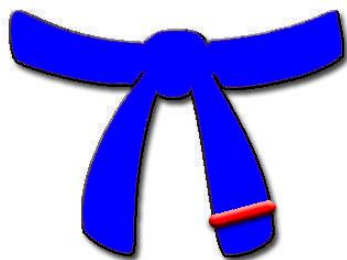
Moorup - kolano

Dwichook – tylna część pięty

Dwitkumchi – podeszwowa część pięty

balkut – czubki palców





3 cup

- Jak brzmi przysięga taekwon-do?

Będę przestrzegał zasad taekwon-do

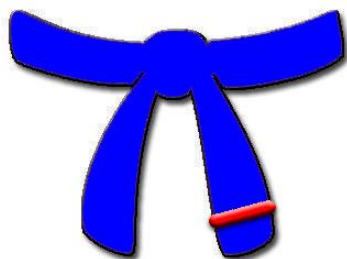
Będę szanował instruktora i starszych stopniem

Nigdy nie nadużyję technik taekwon-do

Będę orędownikiem wolności i sprawiedliwości

Będę budował pokój na świecie



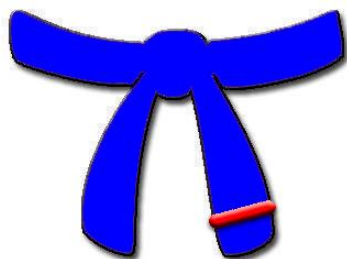


3 cup

- Co to jest **toi-gae** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Toi-gae nazwa siódmego układu taekwon-do upamiętnia koreańskiego poetę. Całość układu składa się z 19 technik ręcznych (10 technik ataku i 9 obrony) i 2 technik nożnych wykonanych w 5 pozycjach w 37-ruchowej sekwencji, co odzwierciedla równoleżnik, na którym urodził się Toi-Gye





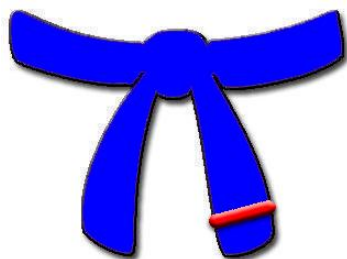
3 cup

- Jakie techniki występują w toi-gae tul?

Toi-gae

- nuinja so an palmok kaunde maki x2
- gunnun so najunde dwijibun sonkut tulgi x2
- moa so dung jumook nopunde yopdwi taerigi x2
- gunnun so kyocha jumook noolo maki x1
- gunnun so nopunde sang jumook sewo jirugi x1
- kaunde apcha bushigi x1
- gunnun so baro kaunde jirugi x1
- gunnun so bandae kaunde jirugi x1
- moa so sang palkup yopdwi tulgi x1
- annun so palmok san maki x5





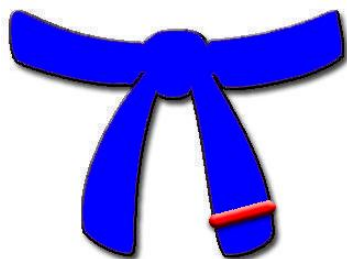
3 cup

- Jakie techniki występują w toi-gae tul? C.d.

- nuija so doo palmok najunde miro maki x1
- mooprup chagi
- nuija so sonkal kaunde daebi maki x2
- najunde yop apcha bushigi x2
- gunnun so opun sonkut tulgi x2
- gunnun so kaunde sun sonkut tulgi x1
- nuija so dung jumook nopunde yopdwi taerigi x1
- kyocha so kyocha jumook noolo maki x1
- gunnun so nopunde doo palmok maki x1
- nuija so najunde sonkal daebi maki x2
- gunnun so bandae an palmok dolmyo maki x4
- annun so kaunde jirugi x1

Co daje 37 ruchów





3 cup

- Jak opiszesz pozycję moa sogi A, B, C ?

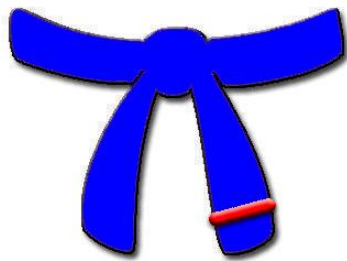
Moa sogi – proste nogi połączone razem, stopy połączone, skierowane frontalnie

A – lewa dłoń złożona na prawej pięści 30 cm od twarzy na wysokości ust

B - lewa dłoń złożona na prawej pięści 15 cm przed węzłem pasa

C - lewa dłoń ułożona na prawej otwartej dłoni 10 cm przed węzłem pasa



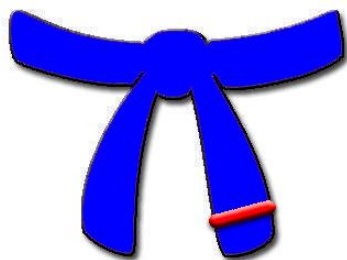


3 cup

- Co to jest mikulmyo chagi?

Kopnięcie ze ślizgiem (slide)





3 cup

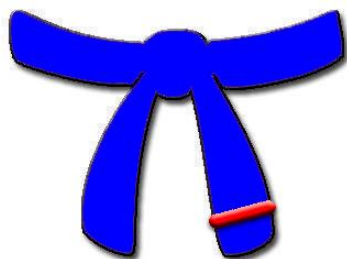
- Jaka jest różnica pomiędzy: jirugi, tulgi, taerigi?

Jirugi – uderzenie z pełną rotacją, tor zamachu pokrywa się z torem uderzenia

Taerigi – uderzenie z niepełną rotacją, tor zamachu nie pokrywa się z torem uderzenia

Tulgi - pchnięcie

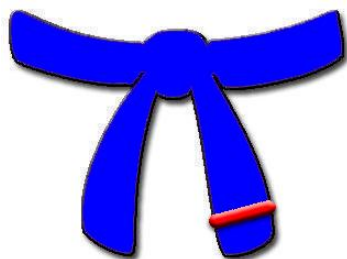




3 cup

- Czy potrafisz opisać 6 elementów składających się na teorię siły w taekwon-do?
- Siła reakcji – każdej sile towarzyszy druga siła o tym samym kierunku lecz przeciwnym zwrocie. Gwałtowne cofnięcie drugiej ręki podczas wykonywania techniki, zwiększa jej siłę.
- Koncentracja
 - Koncentracja ciosu na jak najmniejszej powierzchni
 - Koncentracja ciosu na punkcie witalnym przeciwnika
 - Zaangażowanie odpowiednich grup mięśniowych w wykonanie techniki
 - Koncentracja umysłu przed i podczas wykonywania techniki
- Równowaga – Każda technika musi być wykonana z zachowaniem równowagi (środek ciężkości wykonującego technikę musi znajdować się w pionowym rzucie w obrębie obszaru jego podporu). Istnieje równowaga statyczna (pozycje), oraz dynamiczna (kopnięcia, przemieszczenia, skoki)
- Kontrola oddechu – każdej technice powinien towarzyszyć jeden mocny, dynamiczny wydech (z wyjątkiem technik wykonywanych ruchem wolnym, połączonym, itp..)

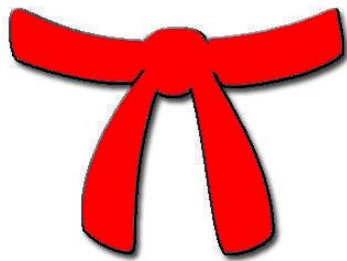




3 cup

- Czy potrafisz opisać 6 elementów składających się na teorię w taekwon-do? C.d.
- Masa –
Siła = masa*przyspieszenie. Gwałtowne obniżenie środka ciężkości poprzez wykonanie fali zwiększa siłę uderzenia.
- Szybkość – szybkość to zdolność wykonania jak największej ilości ruchów w jak najmniejszym odcinku czasu.
 - czas reakcji
 - czas trwania jednego ruchu
 - częstotliwość ruchów





2 cup

- Czy potrafisz wymienić wszystkich prezydentów ITF-u?

1966-2002 Gen. Choi Hong Hi

2002-2010 GM Tran Trieu Quan

2010-???? GM Pablo Trajtenberg





2 cup

- Czym jest „do” w sztukach walki?

„Do”, w językach wschodnich oznacza „drogę”. Jest to zbiór zasad moralnych, filozofia, duch walki.

Kodeks słynnych japońskich samurajów nazywany był „Bushi-do” (Droga wojownika).





2 cup

- Co to jest kupso?

Punkty vitalne, czyli wrażliwe punkty na ciele przeciwnika.

Punkty vitalne dzielimy na pierwszorzędne i drugorzędne





2 cup

- Co to jest **hwa-rang** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Hwa-rang nazwa ósmego układu taekwon-do upamiętnia elitarny oddział wojskowy z dynastii Silla, złożony z młodych arystokracji. Całość układu składa się z 14 technik ręcznych (8 technik ataku i 6 obrony) i 2 technik nożnych wykonanych w 6 pozycjach w 29-ruchowej sekwencji, co odzwierciedla 29 dywizję tego oddziału. Słowa Hwa-Rang oznaczają „Kwiat młodości”



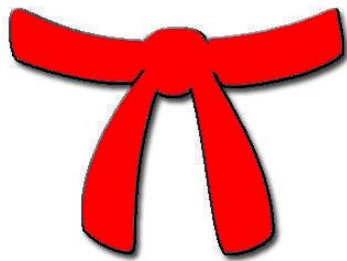


2 cup

- Jakie techniki występują w hwa-rang tul?

- annun so sonbadak kaunde miro maki x1
- annun so kaunde jirugi x2
- nuinja so sang palmok maki x1
- nuinja so nopunde ollyo jirugi x1
- gojang so baro kaunde jirugi x1
- soojik so sonkal naeryo taerigi x1
- gunnun so bakat palmok najunde yop maki x2
- gunnun so baro kaunde jirugi x4
- kaunde yopcha jirugi x1
- nuinja so nopunde sonkal yop taerigi x1





2 cup

- Jakie techniki występują w hwa-rang tul?
 - nuinja so sonkal kaunde daebi maki x4
 - gunnun so baro sun sonkut tulgi x1
 - nopunde dollyo chagi x2
 - nuinja so baro kaunde jirugi x3
 - gunnun so kyocha jumook noolo maki x1
 - nuinja so dwit palkup tulgi x1
 - moa so nopunde an palmok yopap maki x2





2 cup

- Jak opiszesz pozycję soojik sogi?

Obie nogi proste w kolanach, tylna stopa bokiem, przednia skierowana palcami do przodu, skręcone po 15 stopni do wewnątrz. Oddalone od siebie na szerokość ramion (odległość mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi nogi tylnej). Ciężar ciała rozłożony 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.





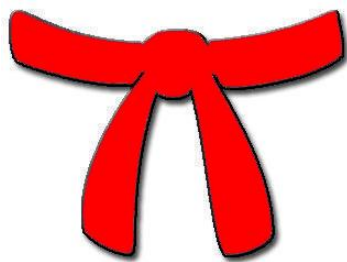
2 cup

- Jak punktuje się układy formalne?

Zawodnik otrzymuje na start 10 punktów. Za błędy odejmowane jest odpowiednio 0,5-1 pkt.

Za błędy w fali i brak dynamiki można odjąć po jednym punkcie za cały układ.





2 cup

- Jaka jest różnica pomiędzy:
yopcha jirugi, yopcha milgi?

Yopcha jirugi – dynamiczne
kopnięcie z wkręceniem biodra

Yopcha milgi – kopnięcie boczne
wypychające, bez dynamiki





1 cup

- Co to jest komisja techniczna ITF i kto wchodzi w jej skład?

Komisja techniczna ITF to 3-osobowy zespół mistrzów, którzy dbają o standaryzację technik taekwon-do na świecie.

- GM Ung Kim Lan
- GM Hector Marano
- GM Wilhelm Jacob Bos





1 cup

- Jaka jest symbolika 24 układów wg gen. Choi Hong Hi?

Dzień ma 24 godziny.

Całe życie człowieka jest jak jeden dzień wobec wieczności, lecz może być bardzo znaczące, jeśli pozostawi po sobie dobre dziedzictwo.

Tak więc życie generała i jego dziedzictwo w postaci TKD to jeden dzień w wieczności (24 godziny).





1 cup

- Jaka jest symbolika obwiązywania pasem jeden raz wg gen. Choi Hong Hi?

- zwycięstwo walki jednym ciosem
- jedno, zjednoczone taekwon-do
- lojalność jednemu mistrzowi





1 cup

- Co to jest **choong-moo** tul? (znaczenie, ilość ruchów, diagram)

Choong-Moo nazwa dziewiątego układu taekwon-do upamiętnia koreańskiego admirała, wynalazcę prototypu łodzi podwodnej. Całość układu składa się z 18 technik ręcznych (9 technik ataku i 9 obrony) i 3 technik nożnych wykonanych w 4 pozycjach w 30-ruchowej Sekwencji.





1 cup

- Jakie techniki występują w choong-moo tul?

- nuija so sang sonkal maki x1
- gunnun so anuro sonkal ap taerigi x1
- nuija so kaunde sonkal daebi maki x5
- gunnun so opun sonkut tulgi x1
- guburyo so palmok kaunde daebi maki x1
- kaunde yopcha jirugi x3
- najunde twimyo yopcha jirugi x1
- nuija so bakat palmok najunde maki x1
- moorup chagi x1
- gunnun so bandae nopunde sonkaldung anuro taerigi x1
- nopunde dollyo chagi x1
- kaunde dwitcha jirugi x1





1 cup

- Jakie techniki występują w choong-moo tul?

- ninja so palmok kaunde daebi maki x1
- kaunde dollyo chagi x1
- gojang so digutja (mongdung-i) maki x1
- gunnnun so dwijibun sonkut tulgi x1
- ninja so nopunde dung jumook yopdwi taerigi x1
- gunnun so sun sonkut tulgi x1
- gunnun so nopunde doo palmok maki x1
- annun so kaunde bakat palmok anuro ap maki x1
- ninja so kaunde kyocha sonkal yop maki x1
- gunnun so sang sonbadak ollyo maki x1
- gunnun so bakat palmok chookyo maki x1
- gunnun so bandae kaunde jirugi x1

Co daje 30 ruchów





1 cup

- Na jakie wysokości kopie się techniki nożne w poszczególnych układach uczniowskich?
- Do-san – kaunde apcha bushigi
- Won-hyo – kaunde yopcha jirugi; najunde apcha bushigi
- Yul-gok - kaunde yopcha jirugi; najunde apcha bushigi
- Joong-gun - kaunde yopcha jirugi; najunde yop apcha bushigi
- Toi-gye - kaunde apcha bushigi; najunde yop apcha bushigi
- Hwa-rang – kaunde yopcha jirugi; nopunde dollyo chagi
- Choong-moo – kaunde yopcha jirugi; najunde twimyo yopcha jirugi; nopunde dollyo chagi; kaunde dwitcha jirugi; kaunde dollyo chagi





1 cup

- Czy potrafisz wymienić pozycje w poszczególnych układach uczniowskich?
- Chon-ji: gunnun so; nuinja so
- Dan-gun: gunnun so; nuinja so
- Do-san: gunnun so; nuinja so; annun so
- Won-hyo: gunnun so; nuinja so; gojang so; guburyo so
- Yul-gok: annun so; gunnun so; nuinja so; guburyo so; kyocha so
- Joong-gun: gunnun so; nuinja so; dwitbal so; nachyo so; moa so; gojang so
- Toi-gye: gunnun so; nuinja so; moa so; annun so
- Hwa-rang: gunnun so; nuinja so; annun so; gojang so; soojik so; moa so
- Choong-moo: gunnun so; nuinja so; guburyo so; gojang so; annun so





1 cup

- Czy potrafisz wymienić techniki obrony w poszczególnych układach uczniowskich?
- Chon-ji: bakat palmok najunde maki; an palmok kaunde maki
- Dan-gun: sonkal kaunde daebi maki; bakat palmok najunde yop maki; sang palmok maki; bakat palmok chookyo maki
- Do-san: bakat palmok nopunde yop maki; sonkal kaunde daebi maki; bakat palmok nopunde hechyo maki; bakat palmok chookyo maki
- Won-hyo: sang palmok maki; bakat palmok kaunde daebi maki; sonkal kaunde daebi maki; dollmyo maki
- Yul-gok: an palmok kaunde maki; sonbadak kaunde golcho maki; bakat palmok kaunde daebi maki; sang sonkal maki; bakat palmok nopunde yop maki; doo palmok nopunde maki





1 cup



- Czy potrafisz wymienić techniki obrony w poszczególnych układach uczniowskich? C.d.
- Joong-gun: sonkaldung kaunde yop an maki; sonbadak ollyo maki; sonkal kaunde daebi maki; kyocha jumook chookyo maki; doo palmok nopunde maki; palmok kaunde daebi maki; sonbadak noolo maki; digutja (mongdung-i) maki
- Toi-gae: an palmok kaunde yop maki; kyocha jumook noolo maki; palmok san maki; doo palmok najunde miro maki; sonkal kaunde daebi maki; kyocha jumook noolo maki; doo palmok nopunde maki; sonkal najunde daebi maki; an palmok kaunde dollmyo maki
- Hwa-rang: sonbadak kaunde yopap miro maki; sang palmok maki; bakat palmok najunde yop maki; sonkal kaunde daebi maki; kyocha jumook noolo maki, nopunde an palmok yopap maki
- Choong-moo: sang sonkal maki; sonkal kaunde daebi maki; bakat palmok kaunde daebi maki, bakat palmok najunde yop maki; digutja (mongdung-i) maki; doo palmok nopunde maki; bakat palmok kaunde anuro ap maki; kyocha sonkal kaunde yop maki; sang sonbadak ollyo maki; bakat palmok chookyo maki



1 cup

Czy potrafisz wymienić techniki ataku w poszczególnych układach uczniowskich?

- Chon-ji: kaunde jirugi
- Dan-gun: nopunde jirugi; nopunde sonkal yop taerigi
- Do-san: kaunde jirugi; kaunde sun sonkut tulgi; kaunde apcha bushigi; nopunde sonkal yop taerigi
- Won-hyo: nopunde sonkal anuro ap taerigi; kaunde jirugi; kaunde yopcha jirugi; kaunde sun sonkut tulgi; najunde apcha bushigi
- Yul-gok: kaunde jirugi; najunde apcha bushigi; kaunde yopcha jirugi; kaunde ap palkup taerigi; dung jumook nopunde yop taerigi





1 cup

Czy potrafisz wymienić techniki ataku w poszczególnych układach uczniowskich?

- Joong-gun: najunde yop apcha bushigi; wepalkup taerigi; nopunde sang jumook sewo jirugi; sang jumook dwijibo jirugi; kaunde jirugi; kaunde yopcha jirugi; kyokcha jirugi
- Toi-gae: dwijibun sonkut tulgi, dung jumook nopunde yopdwi taerigi; nopunde sang jumook sewo jirugi; kaunde apcha bushigi; palkup yopdwi tulgi; moorup chagi; najunde yop apcha bushigi; opun sonkut tulgi; kaunde jirugi
- Hwa-rang: kaunde jirugi; nopunde ollyo jirugi; kaunde yopcha jirugi; nopunde sonkal yop taerigi; kaunde sun sonkut tulgi; nopunde dollyo chagi; dwit palkup tulgi
- Choong-moo: nopunde sonkal anuro ap taerigi; opun sonkut tulgi; kaunde yopcha jirugi; najunde twimyo yopcha jirugi; moorup chagi; sonkaldung nopunde anuro taerigi; nopunde dollyo chagi; kaunde dwitcha jirugi; kaunde dollyo chagi; dwijibun sonkut tulgi; dung jumook yopdwi taerigi; kaunde sun sonkut tulgi; kaunde jirugi;





Pamiętaj...

...do czego prowadzi
ciężka praca i rzetelna
wiedza 😊





Opracowali:
Robert Rusiniak V DAN
Jarosław Wójcik III DAN
Bartosz Nowak I DAN