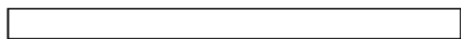




**WYMAGANIA DO
EGZAMINU
DO 12 LAT**

Spis treści

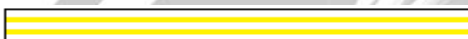
10 Cup - Biały pas3



9 „B” Cup - Biały pas z żółtą belką4



9 „A” Cup - Biały pas z podwójną żółtą belką5



8 Cup – Żółty pas.....7



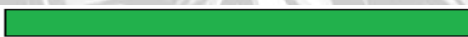
7 „B” Cup – Żółty pas z zieloną belką.....10



7 „A” Cup – Żółty pas z podwójną zieloną belką.....13



6 Cup – Zielony Pas.....17



5 Cup – Zielony Pas z niebieską belką21



Pozycje.....26

Uwaga! – wymagania na 4 cup oraz powyżej znajdują Państwo w pliku z wymaganiami dla starszych

10 Cup - Biały pas

- Liczebniki koreańskie do 5,
1.Hana–hana
2.Dul–tul
3.Set–set
4.Net – Net
5.Dasot – tasot
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwondo?
Do obrony, w sytuacji zagrożenia

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
Pozycja początkowa przy ukłonie

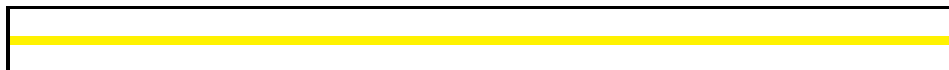
Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana

Ocena sprawności fizycznej:

- Podpór przodem (pozycja do pompki), 1 minuta ustania w takiej pozycji,
- Brzuszki, 5
- Przysiady, 10

9 „B” Cup - Biały pas z żółtą belką



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana–hana
 - 2.Dul–tul
 - 3.Set–set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwondo ?
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do,
Korea
- Sala treningowa,
Do jang- dojang
- Co oznacza słowo Chagi,
Kopnięcie

- Co to znaczy być wytrwałym?
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze. Stale dążyć do celu

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
Pozycja początkowa przy ukłonie
- Charyot Sogi,
Pozycja początkowa przy ukłonie (pozycja baczność w taekwondo)

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)

Ocena sprawności fizycznej:

- Podpór przodem (pozycja do pompki), 1,5 minuty ustania w takiej pozycji,
- Brzuski, 10
- Przysiady, 15

9 „A” Cup - Biały pas z podwójną żółtą belką



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana–hana
 - 2.Dul–tul
 - 3.Set–set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwondo?
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do?
Korea
- Sala treningowa,
Do jang- dožang
- Co oznacza słowo Chagi,
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym?
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze.
Stale dążyć do celu
- Co oznacza słowo Sogi,
Pozycje

- Znaczenie słowa Taekwon-do,
Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia
- Znaczenie słowa samokontrola,
Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres,
ból lub złość.

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prosta nogą do przodu

Ocena sprawności fizycznej:

- Podpór przodem (pozycja do pompki), 2 minuty ustania w takiej pozycji,
- Brzuski, 15
- Przysiady, 20

8 Cup – Żółty pas

Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana–hana
 - 2.Dul–tul
 - 3.Set–set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwondo,
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do,
Korea
- Sala treningowa,
Do jang- dožang
- Co oznacza słowo Chagi,
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym,
**Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze.
Stale dążyć do celu**
- Co oznacza słowo Sogi,
Pozycje
- Znaczenie słowa Taekwon-do,
**Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia**
- Znaczenie słowa samokontrola,
**Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres, ból lub
złość.**

- Nazwa bluzy, spodni, pasa,
Sang-i (bluza), Ha-i (spodnie), Ti (pas).
- Znajomość kolorów pasów i znaczenie kolorów,
Biały pas. Symbolizuje ucznia który dopiero zaczyna poznawać tajniki Taekwon-do.
Żółty pas. Symbolizuje ziemię z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.
Zielony pas. Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.
Niebieski pas. Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.
Czerwony pas. Kolor pasa symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności.
Krew.
- Nazwa stopnia uczniowskiego,
Cup
- Co oznacza słowo makgi,
Bloki
- Co oznacza być uprzejmym,
:)
- Samodzielne wiązanie pasa,
;)

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)
- Gunnun Sogi kaunde jirugi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi palmok najunde makgi (element układu Saju jirugi),

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prosta nogą do przodu
- Dollyo Chagi,
Kopnięcie po łuku
- Twimyo Nopi Ap Chagi,
Technika nożycowa z wyskokiem

Układy: <https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

- Saju jirugi,
"Uderzenie w cztery strony świata."

Ocena sprawności fizycznej:

- pompki, 5 (nos i klatka piersiowa do podłogi)
- Brzuszki, 20
- Przysiady, 30

7 „B” Cup – Żółty pas z zieloną belką



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana–hana
 - 2.Dul–tul
 - 3.Set–set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwon-do,
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do, **Korea**
- Sala treningowa,
Do jang- dožang
- Co oznacza słowo Chagi?
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym,
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze. Stale dążyć do celu.
- Co oznacza słowo Sogi?
Pozycje
- Znaczenie słowa Taekwon-do,
**Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia**
- Znaczenie słowa samokontrola,
Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres, ból lub złość.

- Nazwa bluzy, spodni, pasa,
Sang-i (bluza),
Ha-i (spodnie),
Ti (pas).
- Znajomość kolorów pasów i znaczenie kolorów,
Biały pas. Symbolizuje ucznia który dopiero zaczyna poznawać tajniki Taekwon-do.
Żółty pas. Symbolizuje ziemię z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.
Zielony pas. Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.
Niebieski pas. Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.
Czerwony pas. Kolor pasa symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności.
Krew.
- Nazwa stopnia uczniowskiego,
Cup
- Co oznacza słowo makgi,
Bloki
- Co oznacza być uprzejmym,
:) pytanie do Ciebie.
- Samodzielne wiązanie pasa,
;))
- Co oznacza niezłomny duch/odwaga, :) **pytanie do Ciebie.**
- Twórca Taekwon-do,
Generał Choi Hong HI
- Data powstania Taekwon-do,
11 kwietnia 1955r

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)
- Gunnun Sogi kaunde jirugi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi palmok najunde makgi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi (element układu Saju Makgi),
UWAGA: Dłoń otwarta - SONKAL
- Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Saju Makgi),

Układy:

<https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

- Saju jirugi,
"Uderzenie w cztery strony świata. "
- Saju Makgi,
"Blok w cztery strony świata."

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prosta nogą do przodu
- Dollyo Chagi,
Kopnięcie po łuku
- Twimyo Nopi Ap Chagi,
Technika nożycowa z wyskokiem
- Neryo Chagi,
Kopnięcie opadające

Ocena sprawności fizycznej:

- pompki, 10 (nos i klatka piersiowa do podłogi)
- Brzuszki, 25
- Przysiady, 35

7 „A” Cup – Żółty pas z podwójną zieloną belką



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana–hana
 - 2.Dul–tul
 - 3.Set–set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwon-do,
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do, **Korea**
- Sala treningowa,
Do jang- dożang
- Co oznacza słowo Chagi?
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym,
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze. Stale dążyć do celu.
- Co oznacza słowo Sogi? **Pozycje.**
- Znaczenie słowa Taekwon-do,
**Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia**

- Znaczenie słowa samokontrola,
Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres, ból lub złość.
- Nazwa bluzy, spodni, pasa,
**Sang-i (bluza),
Ha-i (spodnie),
Ti (pas).**
- Znajomość kolorów pasów i znaczenie kolorów,
Biały pas. Symbolizuje ucznia który dopiero zaczyna poznawać tajniki Taekwon-do.
Żółty pas. Symbolizuje ziemię z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.
Zielony pas. Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.
Niebieski pas. Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.
Czerwony pas. Kolor pasa symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew.
- Nazwa stopnia uczniowskiego,
Cup
- Co oznacza słowo makgi,
Bloki
- Co oznacza być uprzejmym,
:) pytanie do Ciebie.
- Samodzielne wiązanie pasa,
;))
- Co oznacza niezłomny duch/odwaga, **:) pytanie do Ciebie.**
- Twórca Taekwon-do,
Generał Choi Hong HI
- Data powstania Taekwon-do,
11 kwietnia 1955r
- Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,
Niebo i Ziemia, 19 ruchów
- Zasady Taekwon-do,
 1. Grzeczność, Uprzejmość,
 2. Rzetelność, Uczciwość,
 3. Wytrwałość,
 4. Samokontrola, Opanowanie,
 5. Niezłomny Duch, Odwaga,

- Strefy ataku i obrony,
NOPUNDE (czyt. nopunde) - strefa wysoka (od szyi w górę)
KAUNDE (czyt. kaunde) – strefa środkowa (od pasa do szyi)
NAJUNDE (czyt. nadzunde) – strefa niska (od pasa w dół)
- Znaczenie słowa Tora,
Obrót

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)
- Gunnun Sogi kaunde jirugi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi palmok najunde makgi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi (element układu Saju Makgi),
UWAGA: Dłoń otwarta - SONKAL !
- Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Saju Makgi),
- Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Chon-Ji Tul),

Układy:

<https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

- Saju jirugi,
"Uderzenie w cztery strony świata. "
- Saju Makgi,
"Blok w cztery strony świata."
- Chon-Ji Tul

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prosta nogą do przodu
- Dollyo Chagi,
Kopnięcie po łuku
- Twimyo Nopi Ap Chagi,
Technika nożycowa z wyskokiem
- Neryo Chagi,
Kopnięcie opadające
- Tora Yop Chagi,
Yop Chagi po obrocie

Ocena sprawności fizycznej:

- pompki, 15 (nos i klatka piersiowa do podłogi)
- Brzuszki, 30
- Przysiady, 40

6 Cup – Zielony Pas



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana-hana
 - 2.Dul-tul
 - 3.Set-set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwon-do,
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do, **Korea**
- Sala treningowa,
Do jang- dożang
- Co oznacza słowo Chagi?
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym,
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze. Stale dążyć do celu.
- Co oznacza słowo Sogi? **Pozycje.**
- Znaczenie słowa Taekwon-do,
**Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia**
- Znaczenie słowa samokontrola,
Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres, ból lub złość.
- Nazwa bluzy, spodni, pasa,
**Sang-i (bluza),
Ha-i (spodnie),
Ti (pas).**

- Znajomość kolorów pasów i znaczenie kolorów,
Biały pas. Symbolizuje ucznia który dopiero zaczyna poznawać tajniki Taekwon-do.
Żółty pas. Symbolizuje ziemię z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.
Zielony pas. Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.
Niebieski pas. Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.
Czerwony pas. Kolor pasa symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności.
 Krew.
- Nazwa stopnia uczniowskiego,
Cup
- Co oznacza słowo makgi,
Bloki
- Co oznacza być uprzejmym,
:) pytanie do Ciebie.
- Samodzielne wiązanie pasa,
;))
- Co oznacza niezłomny duch/odwaga, :) **pytanie do Ciebie.**
- Twórca Taekwon-do,
Generał Choi Hong HI
- Data powstania Taekwon-do,
11 kwietnia 1955r
- Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,
Niebo i Ziemia, 19 ruchów
- Zasady Taekwon-do,
 1. Grzeczność, Uprzejmość,
 2. Rzetelność, Uczciwość,
 3. Wytrwałość,
 4. Samokontrola, Opanowanie,
 5. Niezłomny Duch, Odwaga,
- Strefy ataku i obrony,
NOPUNDE (czyt. nopunde) - strefa wysoka (od szyi w górę)
KAUNDE (czyt. kaunde) – strefa środkowa (od pasa do szyi)
NAJUNDE (czyt. nadzunde) – strefa niska (od pasa w dół)
- Znaczenie słowa Tora,
Obrót
- Znaczenie słowa Twimyo,
w wysoku
- Przysięga Taekwon-do,
 1. Będę przestrzegał zasad Taekwon-do.
 2. Będę szanował instruktora i starszych stopniem.
 3. Nie będę nadużywał technik Taekwon-do.
 4. Będę wspierał wolność i sprawiedliwość.
 5. Będę wspierał pokój.

- Znaczenie oraz ilość ruchów Dan-Gun Tul, **Legendarny założyciel Korei, 21 ruchów.**
- Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi, **opis jest wcześniej,**

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)
- Gunnun Sogi kaunde jirugi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi palmok najunde makgi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi (element układu Saju Makgi),
UWAGA: Dłoń otwarta - SONKAL !
- Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Saju Makgi),
- Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Chon-Ji Tul)
- Ninja Sogi sonkal debi makgi,
- Ninja Sogi sang palmok makgi,
- Ninja Sogi nopunde chookyo makgi,
- Ninja Sogi sonkal yop taerigi,

Układy:

<https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

- Saju jirugi,
"Uderzenie w cztery strony świata. "
- Saju Makgi,
"Blok w cztery strony świata."
- Chon-Ji Tul
- Dan-Gun Tul,

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prostą nogą do przodu
- Dollyo Chagi,
Kopnięcie po łuku
- Twimyo Nopi Ap Chagi,
Technika nożycowa z wyskokiem
- Neryo Chagi,
Kopnięcie opadające
- Tora Yop Chagi,
Yop Chagi po obrocie
- Twimyo Tora Yop Chagi,
Yop Chagi po obrocie w wyskoku
- Twimyo Nomo Yop Chagi (1 osoba),
yop chagi w locie (ponad przeszkodą) -"żółwiki"

Ocena sprawności fizycznej:

- pompki, 20 (nos i klatka piersiowa do podłogi)
- Brzuszki, 35
- Przysiady, 45

5 Cup – Zielony Pas z niebieską belką



Teoria:

- Liczebniki koreańskie do 10,
 - 1.Hana-hana
 - 2.Dul-tul
 - 3.Set-set
 - 4.Net – Net
 - 5.Dasot – tasot
 - 6.Yosot– josot
 - 7 Ilgop–Ilgop
 - 8.Yodul– jodol
 - 9.Ahop – ahop
 - 10.Yul – jol
- Kolory symbolizujące Taekwon-do,
Czerwony, niebieski
- Nazwa stroju,
Dobok
- Kiedy możemy użyć technik Taekwon-do,
Do obrony, w sytuacji zagrożenia
- W jakim państwie narodziło się Taekwon-do, **Korea**
- Sala treningowa,
Do jang- dożang
- Co oznacza słowo Chagi?
Kopnięcie
- Co to znaczy być wytrwałym,
Nie rezygnować z czegoś, jeżeli nam to z początku nie wychodzi zbyt dobrze. Stale dążyć do celu.
- Co oznacza słowo Sogi? **Pozycje.**
- Znaczenie słowa Taekwon-do,
**Tae – stopa, uderzenie stopą,
kwon – pięść, uderzenie pięścią,
do – sztuka walki, droga życia**
- Znaczenie słowa samokontrola,
Opanowanie, spokojne podejście do rzeczy które powodują u nas stres, ból lub złość.
- Nazwa bluzy, spodni, pasa,
**Sang-i (bluza),
Ha-i (spodnie),
Ti (pas).**

- Znajomość kolorów pasów i znaczenie kolorów,
Biały pas. Symbolizuje ucznia który dopiero zaczyna poznawać tajniki Taekwon-do.
Żółty pas. Symbolizuje ziemię z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.
Zielony pas. Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.
Niebieski pas. Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.
Czerwony pas. Kolor pasa symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności.
 Krew.
- Nazwa stopnia uczniowskiego,
Cup
- Co oznacza słowo makgi,
Bloki
- Co oznacza być uprzejmym,
:) pytanie do Ciebie.
- Samodzielne wiązanie pasa,
;))
- Co oznacza niezłomny duch/odwaga, :) **pytanie do Ciebie.**
- Twórca Taekwon-do,
Generał Choi Hong HI
- Data powstania Taekwon-do,
11 kwietnia 1955r
- Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,
Niebo i Ziemia, 19 ruchów
- Zasady Taekwon-do,
 1. Grzeczność, Uprzejmość,
 2. Rzetelność, Uczciwość,
 3. Wytrwałość,
 4. Samokontrola, Opanowanie,
 5. Niezłomny Duch, Odwaga,
- Strefy ataku i obrony,
NOPUNDE (czyt. nopunde) - strefa wysoka (od szyi w górę)
KAUNDE (czyt. kaunde) – strefa środkowa (od pasa do szyi)
NAJUNDE (czyt. nadzunde) – strefa niska (od pasa w dół)
- Znaczenie słowa Tora,
Obrót
- Znaczenie słowa Twimyo,
w wysoku
- Przysięga Taekwon-do,
 1. Będę przestrzegał zasad Taekwon-do.
 2. Będę szanował instruktora i starszych stopniem.
 3. Nie będę nadużywał technik Taekwon-do.
 4. Będę wspierał wolność i sprawiedliwość.
 5. Będę wspierał pokój.

- Znaczenie oraz ilość ruchów Dan-Gun Tul, **Legendarny założyciel Korei, 21 ruchów.**
- Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi, **opis jest wcześniej,**
- Podstawowe powierzchnie stopy,



- Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul, **Patriota koreański, 24 ruchy**

Pozycje:

- Narani Junbi Sogi,
- Charyot Sogi,
- Pozycja walki sportowej,
- Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi (blok od góry)
- Gunnun Sogi kaunde jirugi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi palmok najunde makgi (element układu Saju jirugi),
- Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi (element układu Saju Makgi),
UWAGA: Dłoń otwarta - SONKAL !
- Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Saju Makgi),
- Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Chon-Ji Tul),
- Ninja Sogi sonkal debi makgi,
- Ninja Sogi sang palmok makgi,
- Ninja Sogi nopunde chookyo makgi,
- Ninja Sogi sonkal yop taerigi,

Układy:

<https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

- Saju jirugi,
"Uderzenie w cztery strony świata. "
- Saju Makgi,
"Blok w cztery strony świata."
- Chon-Ji Tul
- Dan-Gun Tul,
- Do-San Tul,

Techniki nożne:

- Ap chagi,
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- Yop Chagi,
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- Apcha Olligi,
Wymach prosta nogą do przodu

- Dollyo Chagi,
Kopnięcie po łuku
- Twimyo Nopi Ap Chagi,
Technika nożycowa z wyskokiem
- Neryo Chagi,
Kopnięcie opadające
- Tora Yop Chagi,
Yop Chagi po obrocie
- Twimyo Tora Yop Chagi,
Yop Chagi po obrocie w wyskoku
- Twimyo Nomo Yop Chagi (2 osoby),
yop chagi w locie (ponad przeszkodą) - "żółwiki"
- Tora Neryo Chagi,
Neryo Chagi po obrocie

Ocena sprawności fizycznej:

- pompki, 25 (nos i klatka piersiowa do podłogi)
- Brzuski, 40
- Przysiady, 50

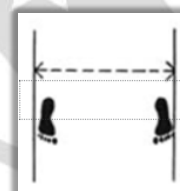
Pozycje

Wszystkie pozycje oraz układy i ich dokładne wytłumaczenie znajdują Państwo klikając w poniższy link:

<https://sonkal.cz/en/vyuka/tuly>

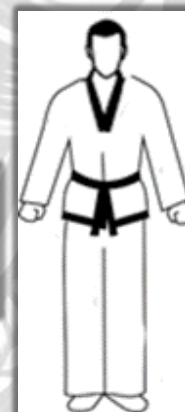
Narani Junbi Sogi

- ★ ➤ - Pozycja początkowa przy ukłonie
- ★ ➤ Stopy na szerokość barków
- Pięści zaciśnięte na wysokości pasa



Charyot Sogi

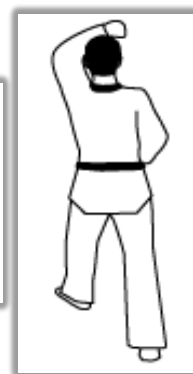
- Pozycja początkowa przy ukłonie
- Pięty złączone
- Palce u stóp skierowane na boki
- Ręce lekko rozstawione na boki



Pozycja walki sportowej z użyciem górnego bloku chookyo makgi

- Jedna pięść zaciśnięta nad czołem (blok od góry)
- Druga pięść zaciśnięta przy pasie
- Ta sama ręką i noga z przodu
- Stopy na 1,5 szerokości ramion.

Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi,
noga przednia ugięta, noga tylna prosta w kolanie.



Gunnun Sogi kaunde jirugi

(element układu Saju jirugi)

- Uderzenie pięścią na wysokość barku
- Druga pięść zaciśnięta przy pasie
- Ta sama ręką i noga z przodu
- Stopy na 1,5 szerokości ramion.

Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi,
noga przednia ugięta, noga tylna prosta w kolanie.



Gunnun Sogi palmok najunde makgi

- Blok pięścią na wysokość pasa
 - Druga pięść zaciśnięta przy pasie
 - Ta sama ręką i noga z przodu
 - Stopy na 1,5 szerokości ramion.
- Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, noga przednia ugięta, noga tylna prosta w kolanie.



Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi (element układu Saju Makgi)

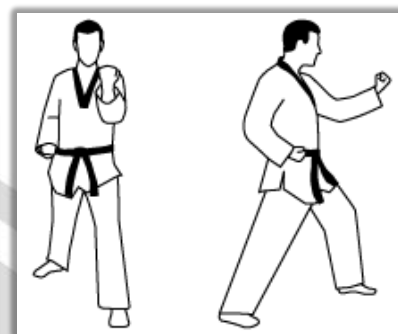
UWAGA: Dłoń otwarta - SONKAL !

- Blok otwartą dłonią na wysokość pasa
 - Drugą pięść zaciśnięta przy pasie
 - Ta sama ręką i noga z przodu
 - Stopy na 1,5 szerokości ramion.
- Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, noga przednia ugięta, noga tylna prosta w kolanie.



Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi

- (element układu Saju Makgi),
Blok przedramieniem
- Dłoń ręki wykroczonej zaciśnięta
w pięść na wysokość barku
- Drugą pięść zaciśnięta przy pasie
- Ta sama ręką i noga z przodu
- Stopy na 1,5 szerokości ramion.
Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi,
noga przednia ugięta, noga tylna prosta w kolanie.



Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi (element układu Chon-Ji Tul)

- Blok przedramieniem
- Dłoń ręki wykroczonej zaciśnięta
w pięść na wysokość barku
- Drugą pięść zaciśnięta przy pasie
- Ta sama ręką i noga z przodu
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną
nogę i 30% na przednią nogę



Ninja Sogi sonkal debi makgi

- Blok wewnętrzną krawędzią dłoni na wysokość barku
- Drugą pięść zaciśnięta przy pasie
- Ta sama ręką i noga z przodu
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną nogę i 30% na przednią nogę



Ninja Sogi sang palmok makgi (element układu Dan-Gun po obrocie)

- Blok przedramionami
- Jedna ręka nad głową (zaciśnięta pięść)
- Druga ręka zaciśnięta w pięść na wysokość barku
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną nogę i 30% na przednią nogę



Ninja Sogi nopunde chookyo makgi (blok od góry)

- Jedna ręka nad głową (zaciśnięta pięść)
- Druga ręka zaciśnięta w pięść na wysokość pasa
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną nogę i 30% na przednią nogę



Ninja Sogi sonkal yop taerigi

- Jedna ręka na wysokości barku uderza zewnętrzną krawędzią dłoni
- Druga ręka zaciśnięta w pięść na wysokość pasa
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną nogę i 30% na przednią nogę

