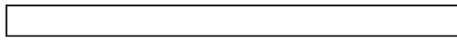




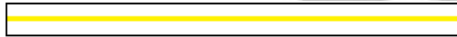
**WYMAGANIA DO
EGZAMINU
MŁODZIEŻ I DOROŚLI**

Spis treści

10 Cup - Biały pas	3
--------------------------	---



9 Cup - Biały pas z żółtą belką	7
---------------------------------------	---



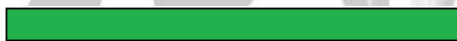
8 Cup - Żółty pas.....	11
------------------------	----



7 Cup - Żółty pas z zieloną belką.....	16
--	----



6 Cup - Zielony Pas.....	21
--------------------------	----



5 Cup - Zielony Pas z niebieską belką	26
---	----



4 cup - Niebieski pas	33
-----------------------------	----



3 cup - Niebieski pas z czerwoną belką	40
--	----



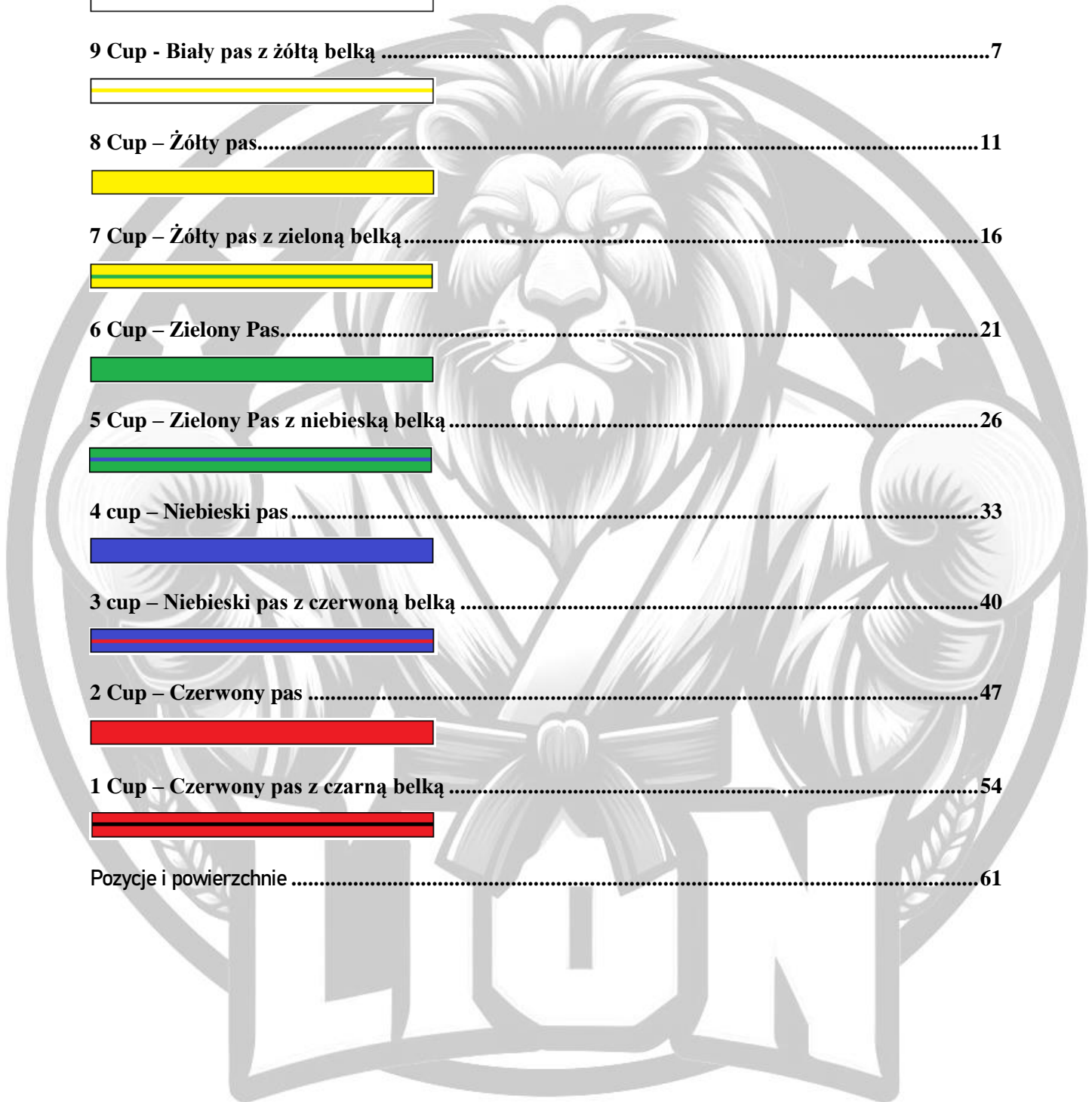
2 Cup - Czerwony pas	47
----------------------------	----



1 Cup - Czerwony pas z czarną belką	54
---	----



Pozycje i powierzchnie	61
------------------------------	----



10 Cup - Biały 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup

- **Co oznacza słowo makgi**
Blok

- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym

- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**

Układy

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

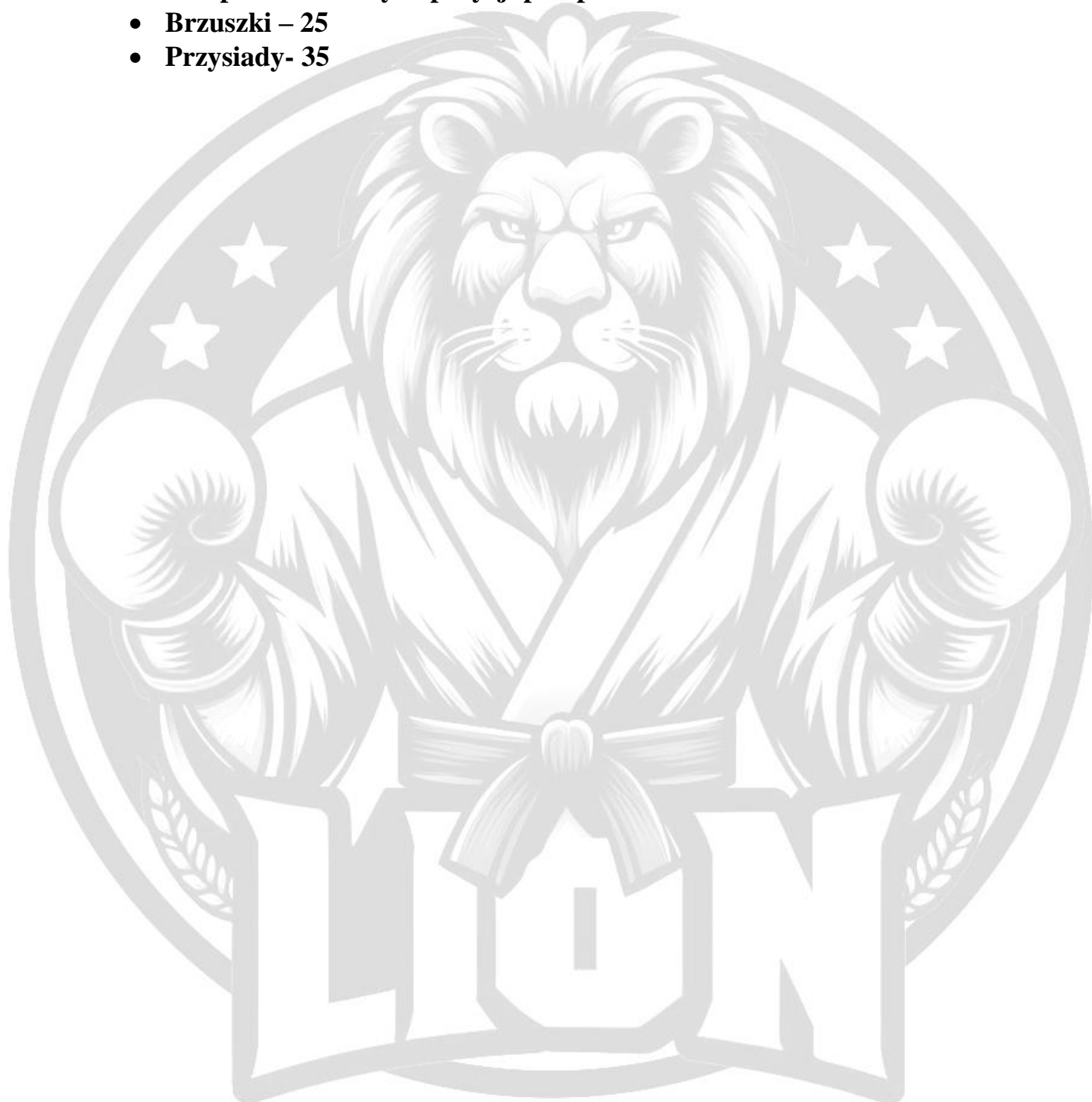
- **Saju jirugi** - „Uderzenie w cztery strony świata.”
- **Saju Makgi** - „Blok w cztery strony świata.”

Techniki nożne

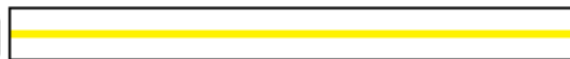
- | | |
|--|---|
| • Ap chagi
Kopnięcie do przodu
ze zgiętego kolana | • Apcha Olligi
Wymach prostą nogą
do przodu |
| • Yop Chagi
Kopnięcie w bok
(stopa bokiem) | • Naeryo Chagi
Kopnięcie opadające |
| • Dollyo Chagi
Kopnięcie po łuku | • Twimyo Nopi Ap Chagi
Technika nożycowa
z wyskokiem |

Ocena sprawności fizycznej

- Pompki – 2 minuty w pozycji pompki
- Brzuszki – 25
- Przysiady- 35



9 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 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**
Pozycja
- **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 roślina dopiero zaczyna wypuszczać pędy.

Zielony pas - Symbolizuje roślinę jako rozwój ucznia Taekwon-do.

Niebieski pas - Symbolizuje niebo, do którego dąży roślina.

Czerwony pas - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym

- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**

Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **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**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**

Układy

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

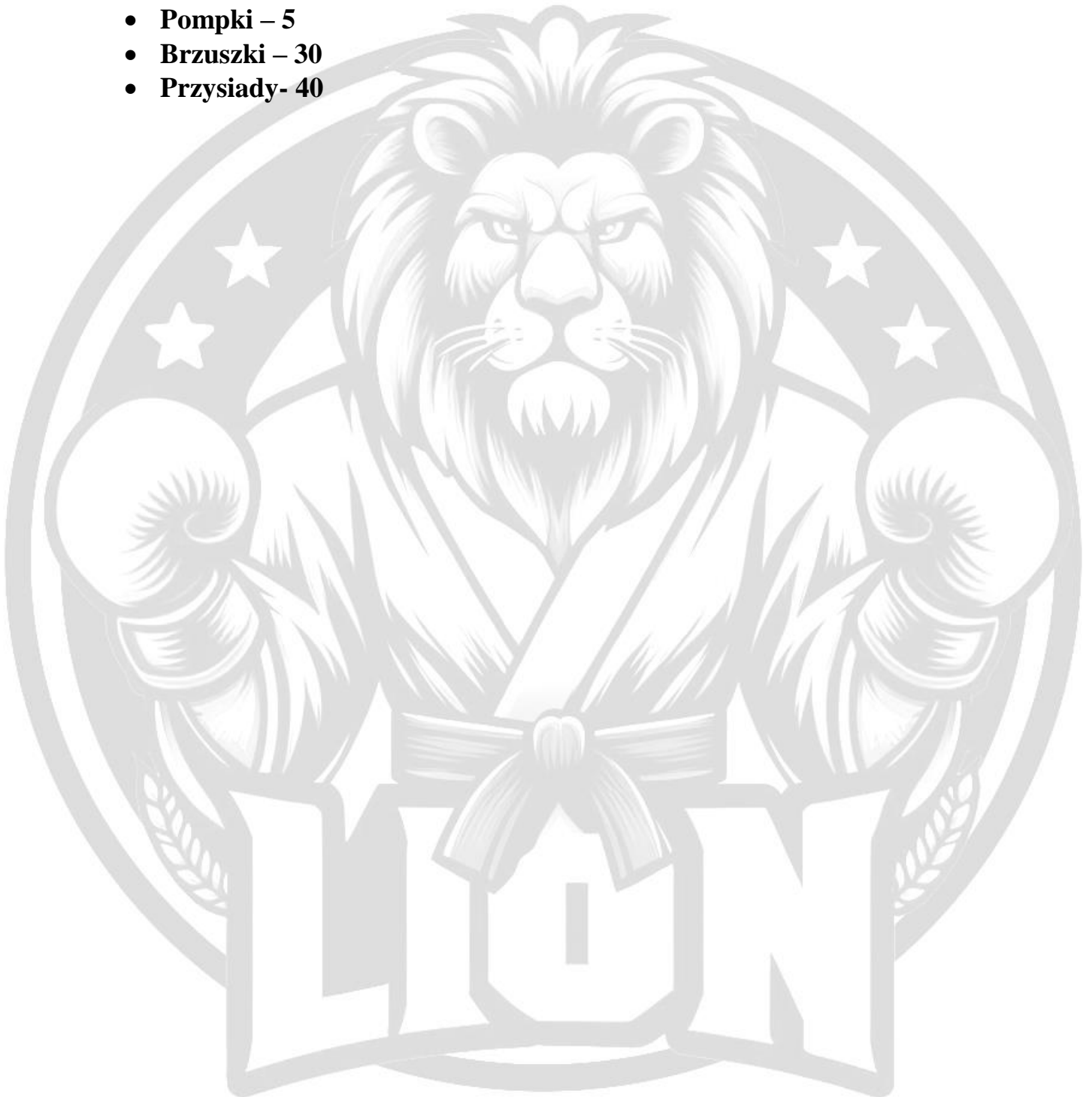
- **Saju jirugi** - „Uderzenie w cztery strony świata.”
- **Saju Makgi** - „Blok w cztery strony świata.”
- **Chon-Ji Tul** - „Niebo-ziemia”

Techniki nożne

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

Ocena sprawności fizycznej

- Pompki – 5
- Brzuszki – 30
- Przysiady- 40



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 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**

Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **Zasady Taekwon-do,**
 1. Grzeczność, Uprzejmość,
 2. Rzetelność, Uczciwość,
 3. Wytwałość,
 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,**
Z wysokoku

- **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**

21, Legendarny założyciel Korei
- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**

Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)

Yop - to kopnięcie odpychające

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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>

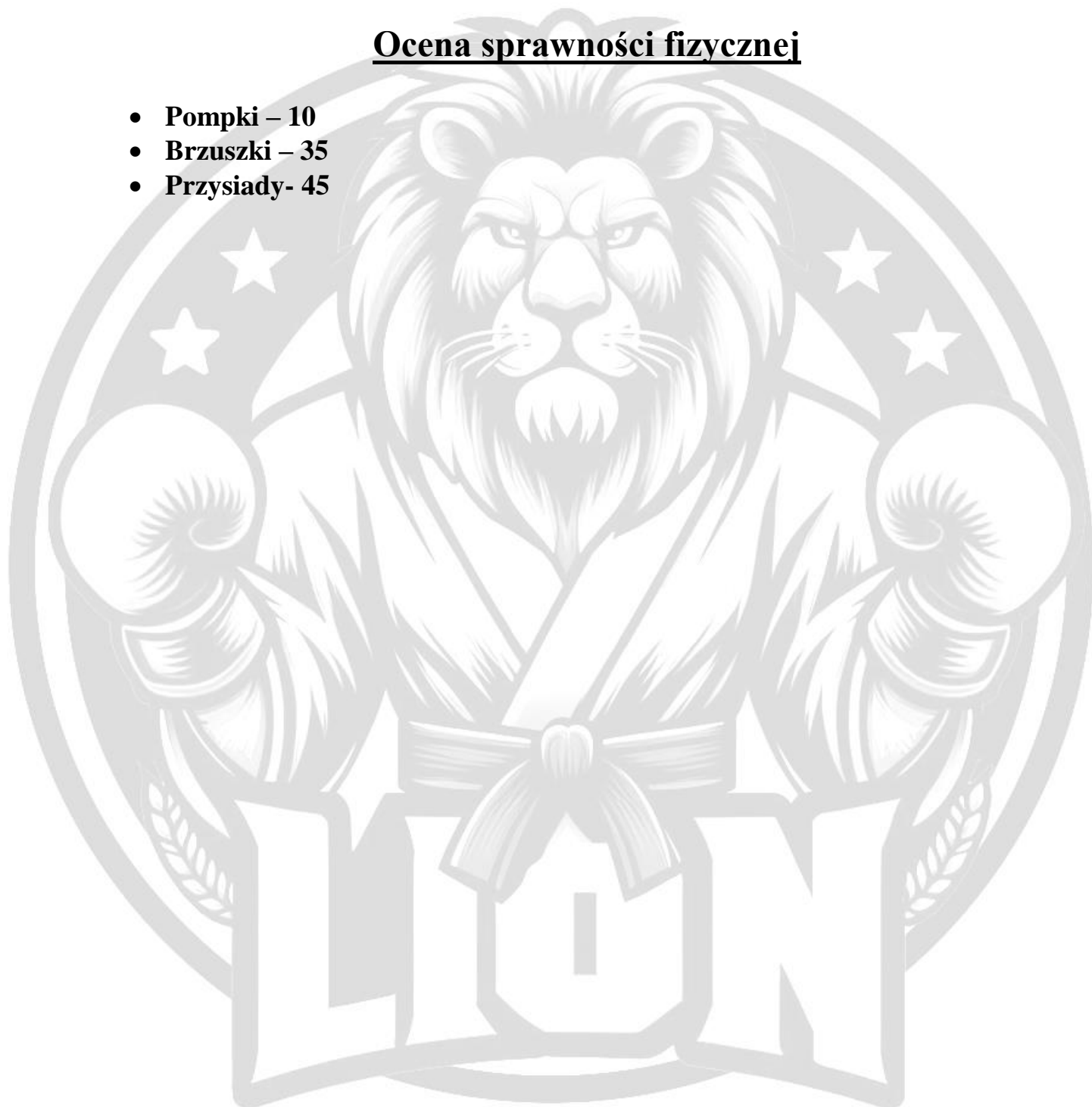
- **Saju jirugi** - „Uderzenie w cztery strony świata.”
- **Saju Makgi** - „Blok w cztery strony świata.”
- **Chon-Ji Tul** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”

Techniki nożne

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

Ocena sprawności fizycznej

- Pompki – 10
- Brzuszki – 35
- Przysiady- 45



7 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **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,**
Z wyskoku

- **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**
21, Legendarny założyciel Korei

- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające

- **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Tora Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające z obrotu
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku po rozbiegu

Ocena sprawności fizycznej

- **Pompki – 15**
- **Brzuszki – 40**
- **Przysiady- 50**

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- 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **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,**
Z wyskoku

- **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**
21, Legendarny założyciel Korei

- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające

- **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla

- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADA. - Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni

- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
22 marca 1966r

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie do przodu
ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie w bok
(stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą
do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok
po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie
z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku
po rozbiegu
- **Tora Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające z obrotu
- **Goro Chagi**
Kopnięcie haczące

Ocena sprawności fizycznej

- **Pompki – 20**
- **Brzuszki – 45**
- **Przysiady- 55**

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- 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**
Pozycja

- **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.

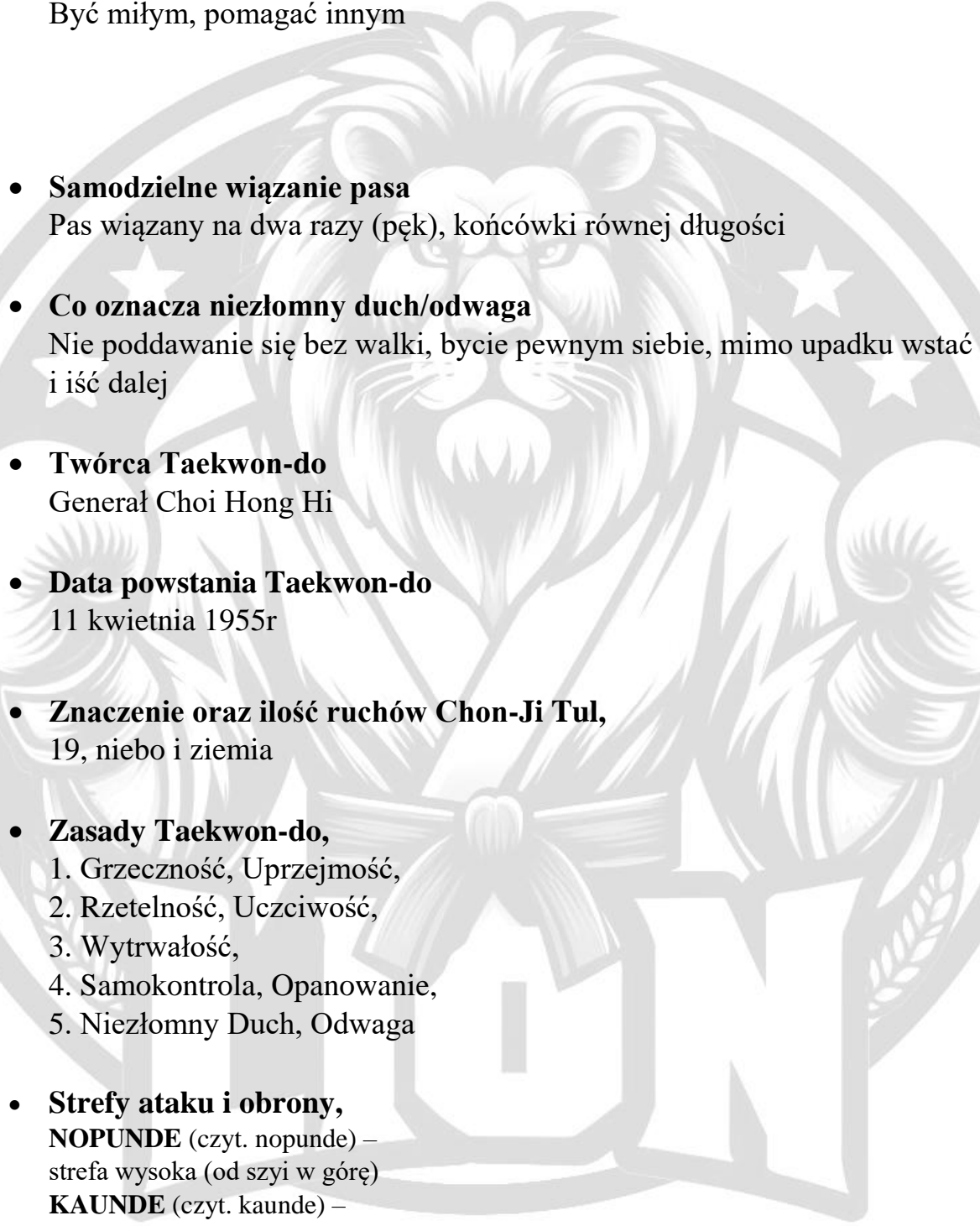
Żółty pas - Symbolizuje ziemię, z której mała roślinka dopiero zaczyna wypuszczać pędy.

Zielony pas - Symbolizuje roślinę, jako rozwój ucznia Taekwon-do.

Niebieski pas - Symbolizuje niebo do którego dąży roślinka.

Czerwony pas - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności.
Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup

- 
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
 - **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
 - **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości
 - **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej
 - **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi
 - **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia
 - **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,**
Z 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**
21, Legendarny założyciel Korei
- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające
- **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla

- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADAK - Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni
- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
 22 marca 1966r
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Yul-Gok Tul**
 (38 ruchów) - pseudonim wielkiego filozofa i uczonego, miał przydomek konfucjusza Korei. 38 ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- **Data powstania World Taekwon-do Federation**
 28 maja 1973
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do**
 15 czerwca 2002
- **Co oznacza słowo Taerigi**
 Uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**

- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”
- **Yul-Gok Tul** - „Koreański uczonec, Konfucjusz Korei”

Techniki nożne

- | | |
|---|---|
| <p>Ap chagi
Kopnięcie do przodu
ze zgiętego kolana</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Apcha Olligi
Wymach prostą nogą
do przodu |
| <ul style="list-style-type: none"> • Yop Chagi
Kopnięcie w bok
(stopa bokiem) | <ul style="list-style-type: none"> • Naeryo Chagi
Kopnięcie opadające |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dollyo Chagi
Kopnięcie po łuku | <ul style="list-style-type: none"> • Twimyo Nopi Ap Chagi
Technika nożycowa z
Wyskokiem |

- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok
po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie
z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku
po rozbiegu
- **Tora Goro Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu
(ze zgięciem kolana)
- **Tora naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające z obrotu
- **Goro Chagi,**
Kopnięcie haczące
- **Bandae Dollyo Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu
(prostą nogą)

Ocena sprawności fizycznej

- **Pompki – 25**
- **Brzuszki – 50**
- **Przysiady- 60**

4 cup – Niebieski 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- 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**

Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

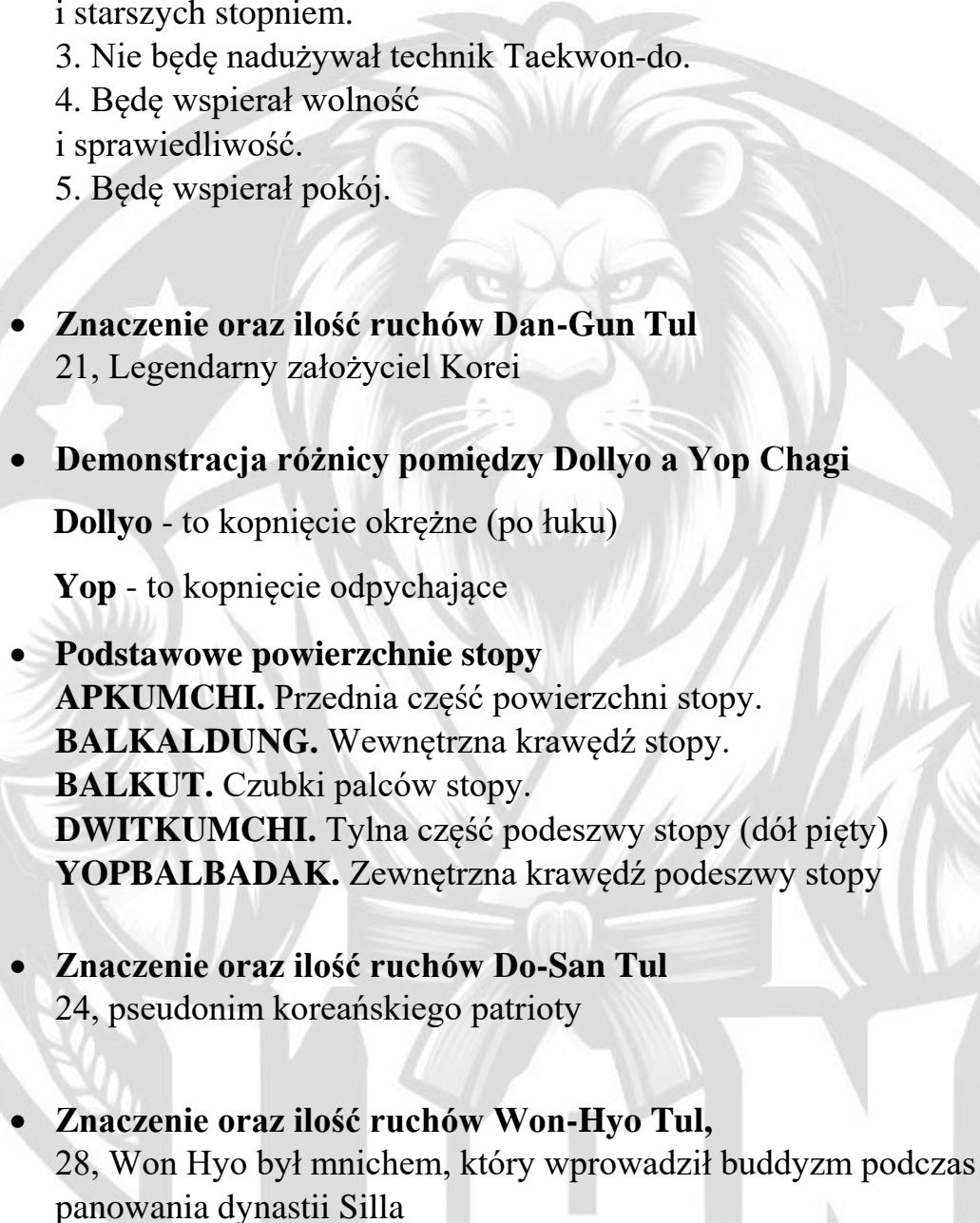
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **Zasady Taekwon-do,**
 1. Grzeczność, Uprzejmość,
 2. Rzetelność, Uczciwość,
 3. Wytwałość,
 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,**
Z wyskoku

- 
- **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**
21, Legendarny założyciel Korei
 - **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające
 - **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla

- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADAK - Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni
- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
22 marca 1966r
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Yul-Gok Tul**
(38 ruchów) - pseudonim wielkiego filozofa i uczonego, miał przydomek konfucjusza Korei. 38 ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do**
15 czerwca 2002
- **Co oznacza słowo Taerigi**
Uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Joong-Gun**
Joong Gun był patriotą, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała - gubernatora Korei, znanego jako człowieka, który odegrał główną rolę w koreańsko-japońskim scaleniu. Układ ten składa się z 32 elementów technicznych.

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”
- **Yul-Gok Tul** - „Koreański uczony, Konfucjusz Korei”

- **Joong Gun Tul** - “Nazwa pochodzi od patrioty Ahn Joong-Gun, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała – gubernatora Korei”

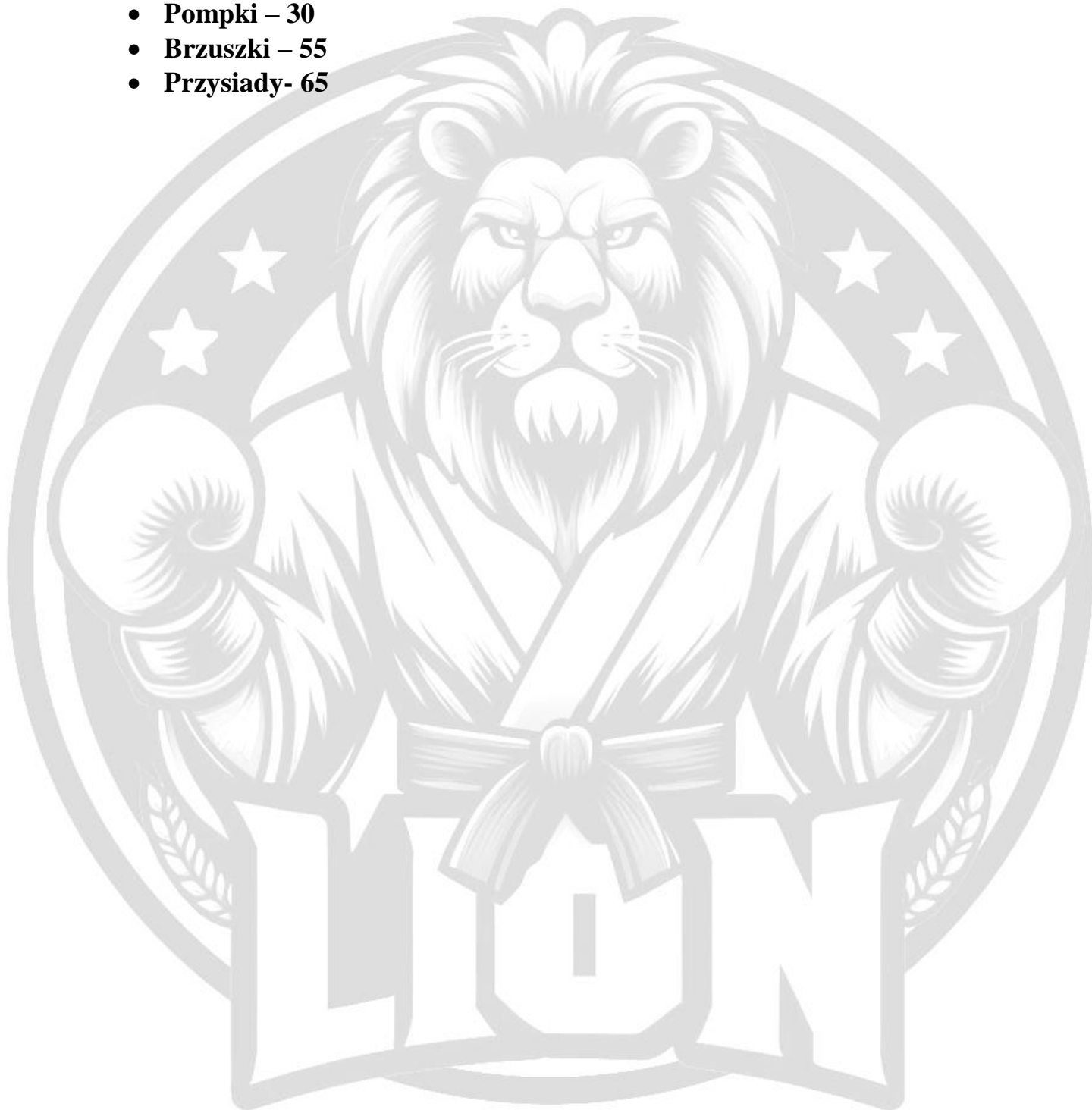
***Uwaga – Osoby poniżej 12 roku życia na egzaminie wykonują układy jedynie do Yul-gok**

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku po rozbiegu
- **Tora Neryo Chagi,**
Kopnięcie opadające po obrocie
- **Goro Chagi,**
Kopnięcie haczące
- **Bandae Dollyo Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (prostą nogą)
- **Tora Goro Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (ze zgięciem kolana)

Ocena sprawności fizycznej

- Pompki – 30
- Brzuszki – 55
- Przysiady- 65



3 cup – Niebieski pas z czerwoną 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **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

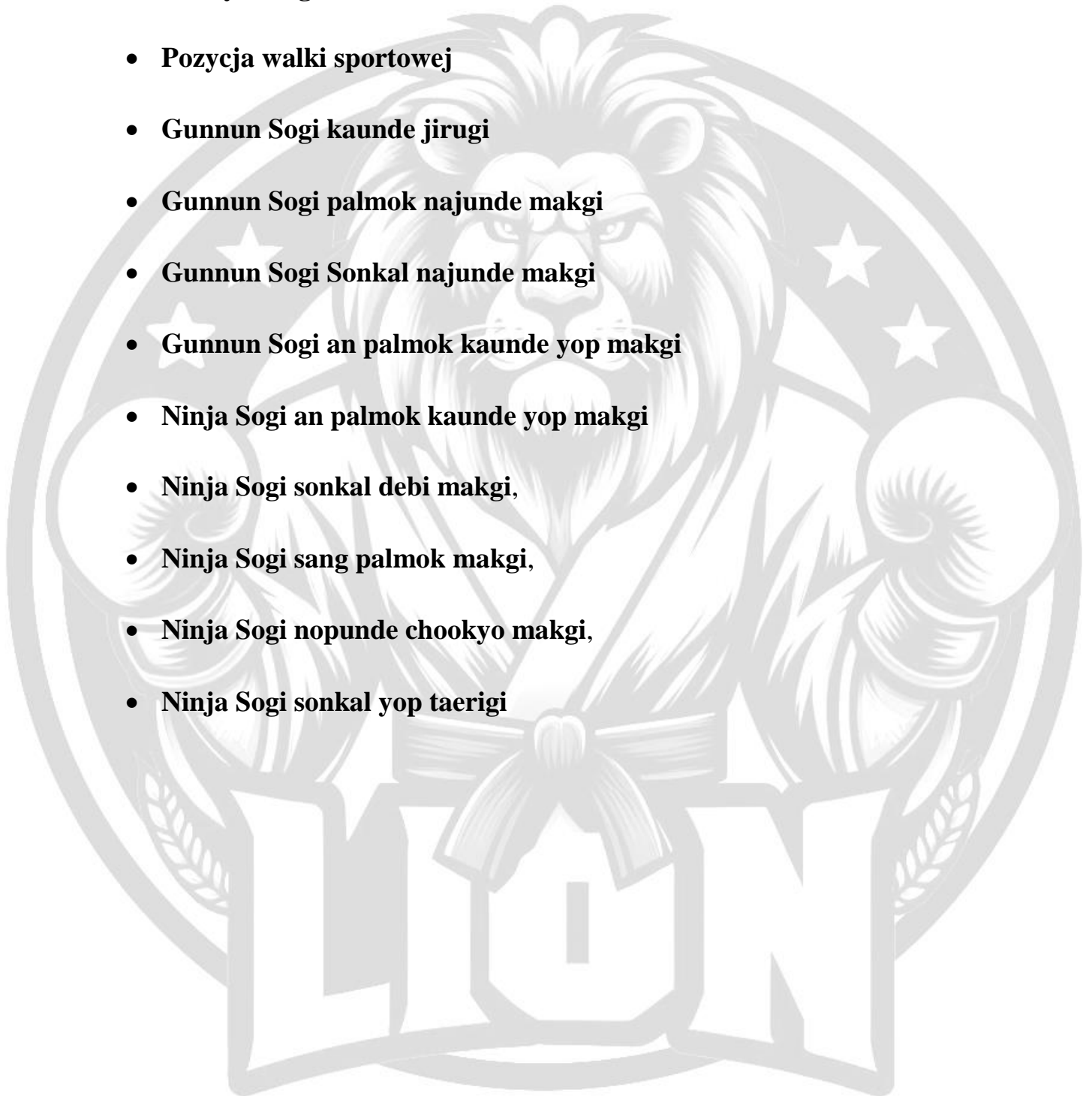
- **Znaczenie słowa Twimyo,**
Z wyskoku

- 
- **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**
21, Legendarny założyciel Korei
 - **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające
 - **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla

- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADAK - Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni
- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
22 marca 1966r
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Yul-Gok Tul**
(38 ruchów) - pseudonim wielkiego filozofa i uczonego, miał przydomek konfucjusza Korei. 38 ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- **Data powstania World Taekwon-do Federation**
28 maja 1973
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do**
15 czerwca 2002
- **Co oznacza słowo Taerigi**
Uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Joong-Gun**
Joong Gun był patriotą, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała - gubernatora Korei, znanego jako człowieka, który odegrał główną rolę w koreańsko-japońskim scaleniu. Układ ten składa się z 32 elementów technicznych.
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Toi-Ge Tul,**
Pseudonim literacki sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do,**
15 czerwca 2002

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”
- **Yul-Gok Tul** - „Koreański uczonego, Konfucjusz Korei”
- **Joong Gun Tul** - „Nazwa pochodzi od patrioty Ahn Joong-Gun, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała – gubernatora Korei”
- **Toi-Ge Tul** - „Pseudonimem literackim sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu”

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie do przodu
ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie w bok
(stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą
do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z
wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok
po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie
z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku
po rozbiegu
- **Tora Neryo Chagi,**
Kopnięcie opadające
po obrocie
- **Goro Chagi,**
Kopnięcie haczące
- **Bandae Dollyo Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu
(prostą nogą)
- **Tora Goro Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu
(ze zgięciem kolana)

Ocena sprawności fizycznej

- **Pompki – 35**
- **Brzuszek – 60**
- **Przysiady- 70**

2 Cup – Czerwony 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- 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**
Pozycja
- **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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**

Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19, niebo i ziemia

- **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,**
Z wyskoku

- **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**
21, Legendarny założyciel Korei

- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające

- **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24, pseudonim koreańskiego patrioty

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla

- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADA. Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni

- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
22 marca 1966r
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Yul-Gok Tul**
(38 ruchów) - pseudonim wielkiego filozofa i uczonego, miał przydomek konfucjusza Korei. 38 ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- **Data powstania World Taekwon-do Federation**
28 maja 1973
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do**
15 czerwca 2002
- **Co oznacza słowo Taerigi**
Uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Joong-Gun**
Joong Gun był patriotą, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała - gubernatora Korei, znanego jako człowieka, który odegrał główną rolę w koreańsko-japońskim scaleniu. Układ ten składa się z 32 elementów technicznych.
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Toi-Ge Tul,**
Pseudonim literacki sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu
- **Data śmierci twórcy Taekwon-do,**
15 czerwca 2002
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Hwa-Rang Tul,**
29. Grupa młodych arystokratów w dawnej Korei wychowywanych do późniejszej służby państwu.

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi sonkal debi makgi,**
- **Ninja Sogi sang palmok makgi,**
- **Ninja Sogi nopunde chookyoo 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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”
- **Yul-Gok Tul** - „Koreański uczonec, Konfucjusz Korei”

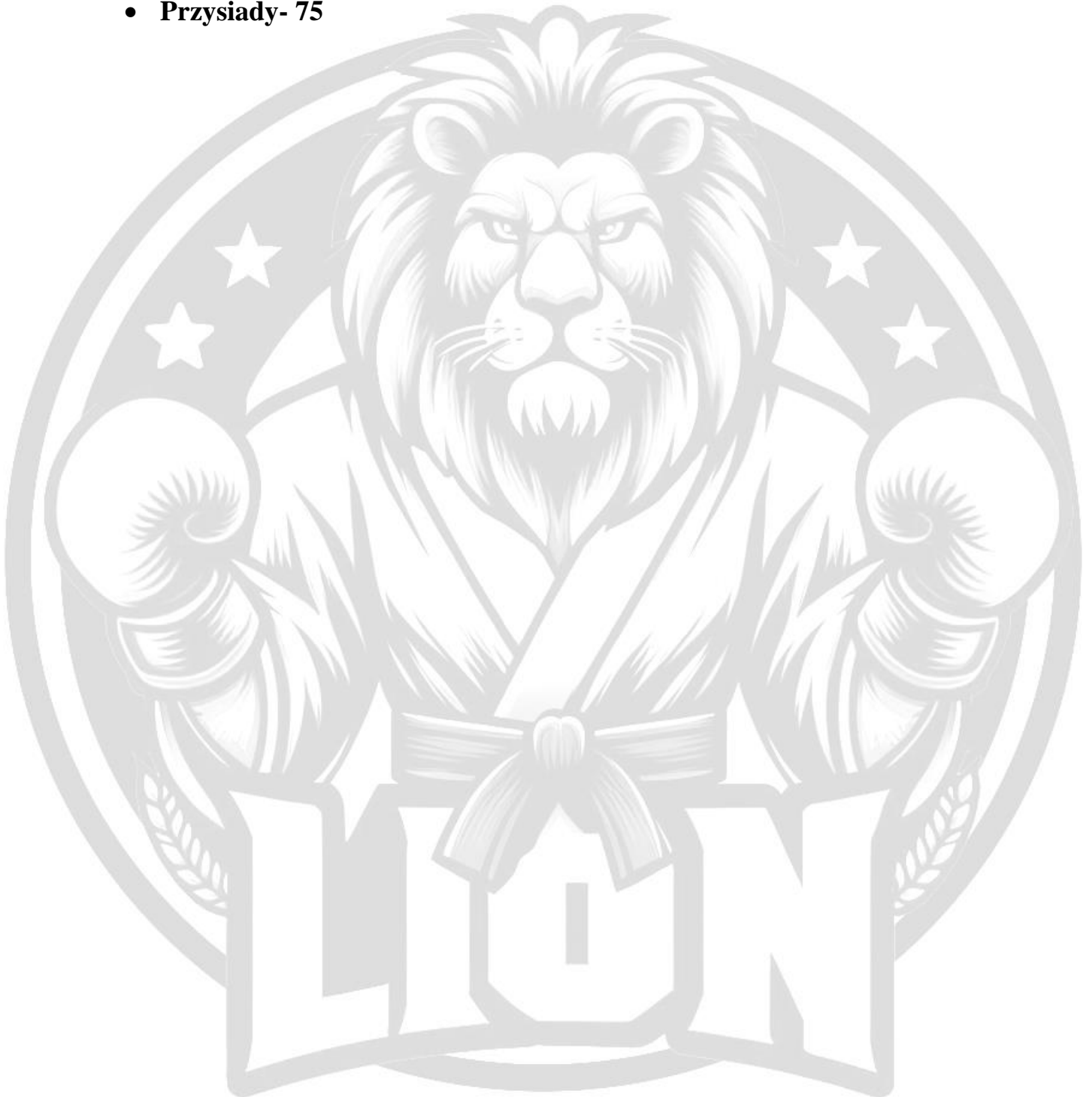
- **Joong Gun Tul** - „Nazwa pochodzi od patrioty Ahn Joong-Gun, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała – gubernatora Korei”
- **Toi-Ge Tul** - „Pseudonimem literackim sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu”
- **Hwa-Rang Tul** - Grupa młodych arystokratów w dawnej Korei wychowywanych do późniejszej służby państwu.

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie do przodu ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie w bok (stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku po rozbiegu
- **Tora Neryo Chagi,**
Kopnięcie opadające po obrocie
- **Goro Chagi,**
Kopnięcie haczące
- **Bandae Dollyo Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (prostą nogą)
- **Tora Goro Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (ze zgięciem kolana)
- **Doolgae Chagi**
Kopnięcie tornado

Ocena sprawności fizycznej

- Pompki – 40
- Brzuszki – 65
- Przysiady- 75



1 Cup – Czerwony pas z czarną 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**
Pozycja
- **Znaczenie słowa Taekwondo**
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 - Symbolizuje niebezpieczeństwo, wysokie umiejętności. Krew

- **Nazwa stopnia uczniowskiego**
Cup
- **Co oznacza słowo makgi**
Blok
- **Co oznacza być uprzejmym**
Być miłym, pomagać innym
- **Samodzielne wiązanie pasa**
Pas wiązany na dwa razy (pęk), końcówki równej długości

- **Co oznacza niezłomny duch/odwaga**
Nie poddawanie się bez walki, bycie pewnym siebie, mimo upadku wstać i iść dalej

- **Twórca Taekwon-do**
Generał Choi Hong Hi

- **Data powstania Taekwon-do**
11 kwietnia 1955r

- **Znaczenie oraz ilość ruchów Chon-Ji Tul,**
19 ruchów, niebo i ziemia


- **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,**
Z wyskoku

- **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**
21, Legendarny założyciel Korei
- **Demonstracja różnicy pomiędzy Dollyo a Yop Chagi**
Dollyo - to kopnięcie okrężne (po łuku)
Yop - to kopnięcie odpychające z bocznej pozycji walki
- **Podstawowe powierzchnie stopy**
APKUMCHI. Przednia część powierzchni stopy.
BALKALDUNG. Wewnętrzna krawędź stopy.
BALKUT. Czubki palców stopy.
DWITKUMCHI. Tylna część podeszwy stopy (dół pięty)
YOPBALBADA. Zewnętrzna krawędź podeszwy stopy
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Do-San Tul**
24 ruchów, pseudonim koreańskiego patrioty
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Won-Hyo Tul,**
28 ruchów, Won Hyo był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla
- **Podstawowe powierzchnie dłoni**
AAP JOMUK - Przednia powierzchnia pięści
DUNG JOOMUK - Górna powierzchnia pięści
SONKAL - Zewnętrzna krawędź dłoni
SONKUT - Czubki palców otwartej dłoni
SONDUNG - Wierzch otwartej dłoni,
SONKAL DUNG - Wewnętrzna krawędź dłoni,
SONBADA. Wewnętrzna powierzchnia otwartej dłoni
- **Data powstania International Taekwon-do Federation**
22 marca 1966r.

- 
- **Znaczenie oraz ilość ruchów Yul-Gok Tul**
38 ruchów, pseudonim wielkiego filozofa i uczonego, miał przydomek konfucjusza Korei. 38 ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
 - **Data śmierci twórcy Taekwon-do**
15 czerwca 2002
 - **Co oznacza słowo Taerigi**
Uderzenie w innej płaszczyźnie niż kierunek poruszania
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Joong-Gun**
Joong Gun był patriotą, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała - gubernatora Korei, znanego jako człowieka, który odegrał główną rolę w koreańsko-japońskim scaleniu. Układ ten składa się z 32 elementów technicznych.
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Toi-Ge Tul,**
Pseudonim literacki sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu
 - **Data śmierci twórcy Taekwon-do,**
15 czerwca 2002r.
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Hwa-Rang Tul,**
29 ruchów, Grupa młodych arystokratów w dawnej Korei wychowywanych do późniejszej służby państwu.
 - **Znaczenie oraz ilość ruchów Choong moo Tul.**
30 ruchów. Było imieniem danym wielkiemu admirałowi Yi Sun Sin z dynastii Yi. Uchodził za człowieka, który wynalazł w 1592 r. pierwszy uzbrojony statek bojowy (kabukson), statek ten był pierwowzorem dzisiejszej łodzi podwodnej.

Pozycje

- **Narani Junbi Sogi**
- **Charyot Sogi**
- **Pozycja walki sportowej**
- **Gunnun Sogi kaunde jirugi**
- **Gunnun Sogi palmok najunde makgi**
- **Gunnun Sogi Sonkal najunde makgi**
- **Gunnun Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **Ninja Sogi an palmok kaunde yop makgi**
- **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** - „Niebo-ziemia”
- **Dan-Gun Tul** - „Legendarny założyciel Korei”
- **Do-San Tul** - „Pseudonim koreańskiego patrioty”
- **Won-Hyo Tul** - „Mnich, który wprowadził buddyzm do Korei”
- **Yul-Gok Tul** - „Koreański uczoney, Konfucjusz Korei”

- **Joong Gun Tul** - „Nazwa pochodzi od patrioty Ahn Joong-Gun, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała – gubernatora Korei”
- **Toi-Gye Tul** - „Pseudonimem literackim sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu”
- **Hwa-Rang Tul** - Grupa młodych arystokratów w dawnej Korei wychowywanych do późniejszej służby państwu.
- **Choong moo Tul** - Było imieniem danym wielkiemu admirałowi Yi Sun Sin z dynastii Yi. Uchodził za człowieka, który wynalazł w 1592 r. pierwszy uzbrojony statek bojowy (kabukson), statek ten był pierwowzorem dzisiejszej łodzi podwodnej.

Techniki nożne

- **Ap chagi**
Kopnięcie podbiciem stopy do przodu ze zgiętego kolana
- **Yop Chagi**
Kopnięcie stopą z pozycji bocznej (stopa bokiem)
- **Dollyo Chagi**
Kopnięcie po łuku
- **Apcha Olligi**
Wymach prostą nogą do przodu
- **Naeryo Chagi**
Kopnięcie opadające
- **Twimyo Nopi Ap Chagi**
Technika nożycowa z wyskokiem
- **Tora Yop Chagi,**
Kopnięcie w bok stopą z pozycji bocznej po obrocie
- **Twimyo Tora Yop Chagi,**
Yop Chagi po obrocie z wyskoku
- **Twimyo Nomo Yop Chagi**
Yop chagi z wyskoku po rozbiegu
- **Tora Neryo Chagi,**
Kopnięcie opadające po obrocie
- **Goro Chagi,**
Kopnięcie haczące
- **Bandae Dollyo Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (prostą nogą)
- **Tora Goro Chagi**
Kopnięcie haczące z obrotu (ze zgięciem kolana)

- **Doolgae Chagi**
Kopnięcie tornado

- **Twimyo Bandae**
Dollyo Goro Chagi
Kopnięcie haczące
z podwójnego obrotu
w podskoku

Ocena sprawności fizycznej

- **Pompki – 50**
- **Brzuszki – 70**
- **Przysiady- 80**



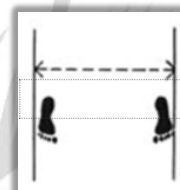
Pozycje i powierzchnie

Wszystkie pozycje oraz układy i ich dokładne wytłumaczenie znajdą 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



Gunnun Sogi Nopunde 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.



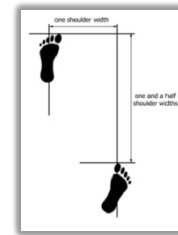
Gunnun Sogi Kaunde Jirugi (element układu Saju jirugi)

- 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 (element układu Sagu jirugi)

- 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

- Blok otwartą dłońią 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.



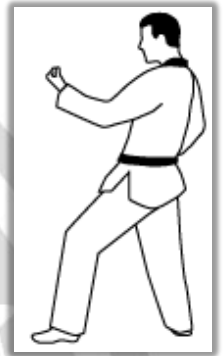
Gunnun Sogi An Palmok Kaunde Yop Makgi (element układu Saju Makgi),

- 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.



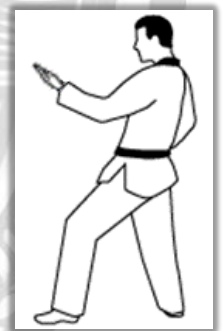
- **Ninja Sogi An Palmok Kaunde Yop Makgi**
(element układu Chon-Ji Tul)

- Blok przedramieniem
- Dłoń ręki wykroczonej zaciśnięta w pięść na wysokość barku
- Drugą pięść zaciśniętą 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 zaciśniętą 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**

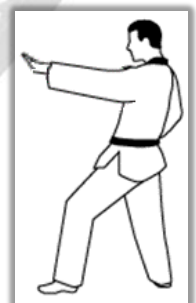
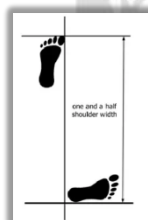
(blok od góry)

- 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**

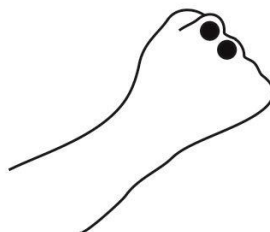
- Jedna ręka na wysokości barku uderza zewnętrzną krawędzią dłoni
- Druga ręka zaciśnięta w pięść na wysokość pasa
- Rozstaw stóp na 1,5 szerokości ramion
- Rozstaw ciężaru ciała- 70% na tylną nogę i 30% na przednią nogę



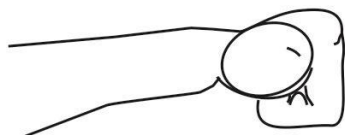
Sang Bansin - Powierzchnie rąk



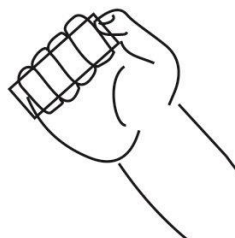
AP JOOMUK
Przód pięści



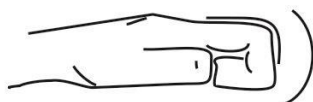
DUNG JOOMUK
Wierzch pięści



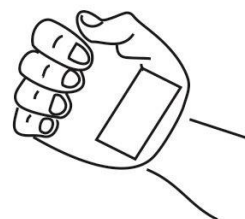
YOP JOOMUK
Bok pięści



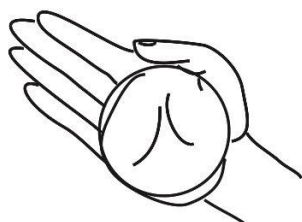
MIT JOOMUK
Spód pięści



GHIN JOOMUK
Przedłużona pięść



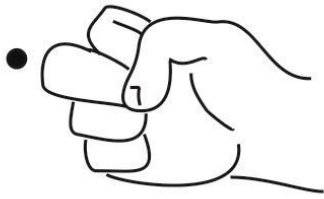
PYUN JOOMUK
Otwarta pięść



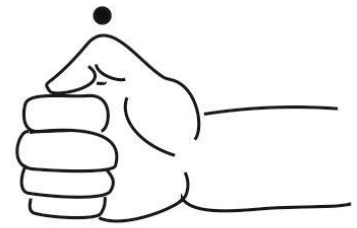
SONBADAK
Wnętrze dłoni



INJI JOOMUK
Pięść wskazującego palca



JOONGJI JOOMUK
Pięść środkowego palca



UMJI JOOMUK
Pięść kciuka



SONKAL
Zewnętrzna krawędź
dłoni

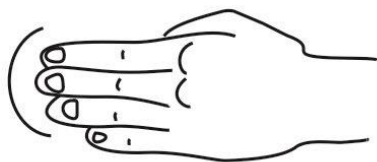


SONKAL DUNG
Wewnętrzna krawędź
dłoni

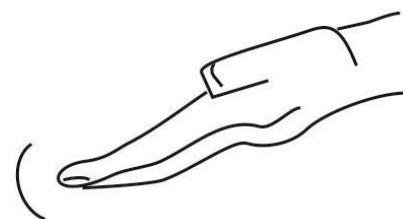
SONKUT
Czubki naprężonych
palców dłoni



OPUN SONKUT
Czubki palców dłoni
wierzchem ku górze



SUN SONKUT
Czubki palców dłoni
pionowo

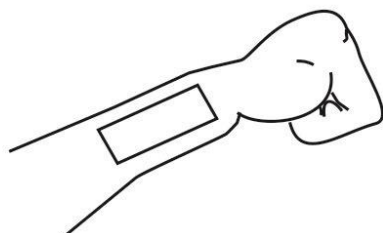


DWIJIBUN SONKUT
Czubki palców dłoni
wierzchem w dół

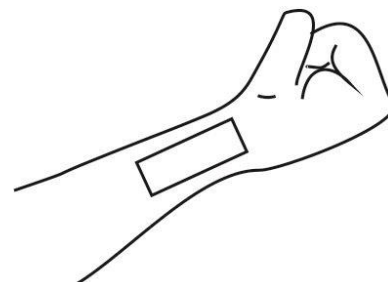
PALMOK

Przedramię

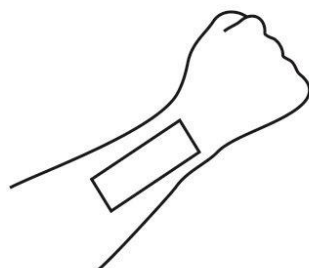
**Obszar używany stanowi
odcinek przedramienia równy ok. 1/3
jego długości licząc od przegubu**



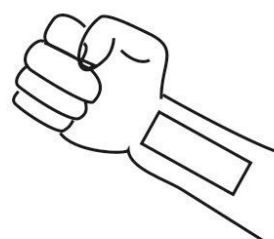
BAKAT PALMOK
**Zewnętrzna powierzchnia
przedramienia**



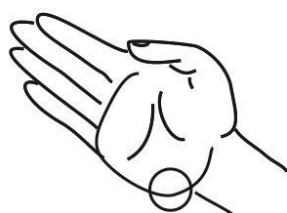
AN PALMOK
**Wewnętrzna powierzchnia
przedramienia**



DUNG PALMOK
**Górna powierzchnia
przedramienia**



MIT PALMOK
**Spodnia powierzchnia
przedramienia**



SONKAL BATANG
**Podstawa zewnętrznej
krawędzi dłoni**

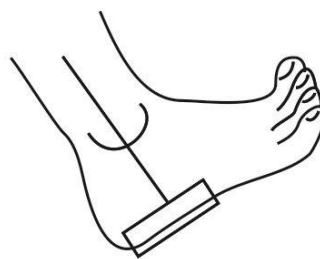


GOMSON
**Wnętrze płasko ułożonej
pięści**

Ha Basnsin- powierzchni nóg



APKUMCHI
Przednia część
podeszwy stopy



BALKAL
Zewnętrzna krawędź
stopy



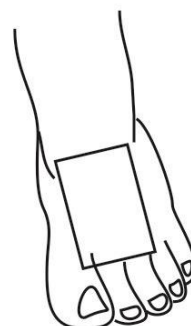
DWITKUMCHI
Tylna powierzchnia
podeszwy stopy



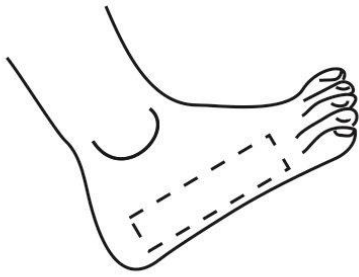
BALKUT
Palce stopy



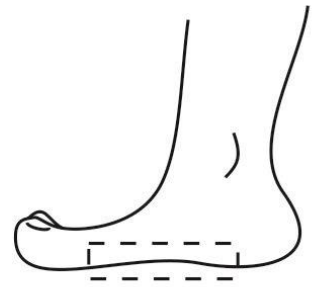
DWITCHOOK
Szczyt pięty



BALDUNG
Podbicie stopy



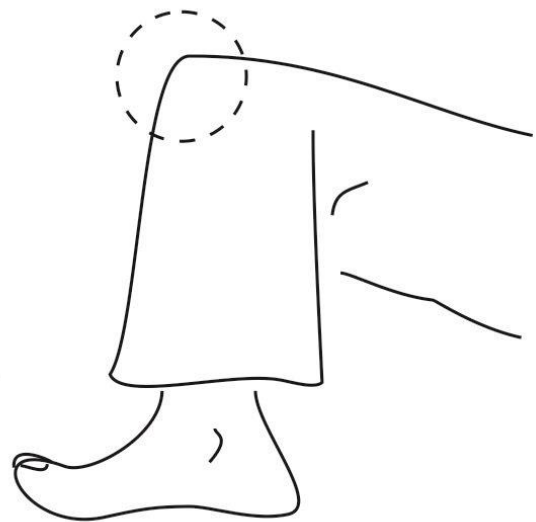
YOP BALDUDG
Boczna powierzchnia
podbicia stopy



BALKAL DUNK
wewnętrzna krawędź
stopy



YOP BAL BADAŁ
Zewnętrzny skraj
podeszwy stopy

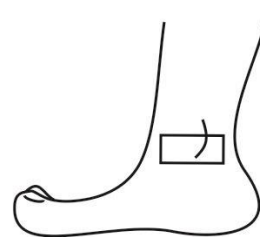


MOORUP
Kolano

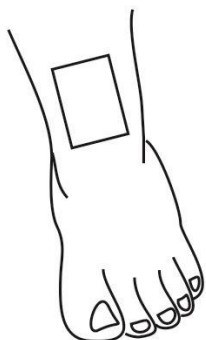
Gita Boowi -inne powierzchnie



BAKAT PALMOK GWANJOL
Zewnętrzna kostka stopy



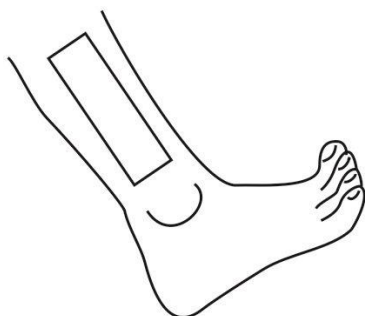
AN PALMOK GWANJOL
Wewnętrzna kostka stopy



KYONG GOL
Goleń



AN KYONGGOL
Wewnętrzna powierzchnia
goleni



BAKAT KYONGGOL
Zewnętrzna powierzchnia
goleni



DWIT KYONGGOL
Tylna powierzchnia
goleni