



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE DZIECIĘCE

Stopień: 3.3 cup

### ❖ WIADOMOŚCI PODSTAWOWE

- ★ Dyscyplina sportu, którą trenujemy to TAEKWONDO. [tekłondo]
- ★ Nazwa TAEKWONDO składa się z trzech słów, które należy umieć wymienić i przetłumaczyć:
  - ☆ TAE [te] – stopa, uderzenie stopą
  - ☆ KWON [kłon] – pięść, uderzenie pięścią
  - ☆ DO [do] – droga, filozofia życia
- ★ Twórcą taekwondo był generał CHOI HONG HI [czoj hong hi] IX Dan.
- ★ Taekwondo powstało w KOREI.
- ★ Sztuki walki, które również pochodzą z Korei to: TANG SOO DO, HAPKIDO, KYOKSUL, HWARANGDO.
- ★ Taekwondo powstało 11 kwietnia 1955 roku.
- ★ Nazwa naszego klubu to AKADEMIA SPORTÓW WALKI WATAHA.
- ★ Symbolem Akademii Sportów Walki Wataha jest WILK (zwierzę: silne, odważne, niezależne, waleczne)
- ★ Trenerzy naszego klubu to trenerka MAGDALENA MAKOWSKA-GRZYB III Dan i trener MATEUSZ GRZYB 1 cup.
- ★ Strój zawodnika taekwondo to DOBOK.
- ★ Pas zawodnika taekwondo to TI.

## 🌀 **REGULAMIN POLSKIEGO ZRZESZENIA TAEKWONDO ITF**

- ★ Konkurencje na zawodach to: układy formalne, techniki specjalne, techniki szybkościowe, walki soft stick, walki semi hogo, semi contact, walki light contact.
- ★ Kategorie wiekowe to: młodzicy, kadeci, juniorzy młodsi, juniorzy, seniorzy.
- ★ Punktacja w walkach soft stick to: 1 punkt trafienie w nogi i tułów (bez pleców), 2 punkty trafienie w głowę.
- ★ Punktacja w walkach semi hogo, semi contact i light contact to: 1 punkt za technikę ręczną na głowę lub tułów, 2 punkty za technikę ręczną z wysokości na głowę, 2 punkty za technikę nożną na tułów, 3 punkty za technikę nożną na tułów z obrotu, 3 punkty za technikę nożną na głowę, 4 punkty za technikę nożną z obrotu na głowę.
- ★ Niedozwolone strefy trafień w walkach semi hogo, semi contact i light contact to plecy, poniżej pasa, szyja.
- ★ Obowiązkowy sprzęt ochronny w walkach to: kask, szczęka, rękawice, ochraniacz piszczeli i stóp, suspensor, ochraniacz piersi dla kobiet.
- ★ Zawodnik może otrzymać w walce ostrzeżenie m.in. za: upadek, nieprawidłową technikę, pchanie, przytrzymywanie, zbyt silny kontakt, wyjście poza planszę. 2 ostrzeżenia to minus punkt.
- ★ Zawodnikowi może zostać odjęty punkt w walce m.in. za: zbyt silny kontakt, ignorowanie poleceń sędziego, nieprawidłową technikę, nieumyślne kontuzjowanie przeciwnika, niesportowe zachowanie zawodnika lub sekundanta.

## 🌀 **STOPNIE W TAEKWONDO**

- ★ STOPNIE UCZNIOWSKIE CUP (20 stopni dziecięcych) – oznaczane cyframi arabskimi
  - ☆ 10 cup – biały pas /symbolizuje niewinność, czystość, niedoświadczenie/
  - ☆ 9.1 cup – biały pas z jedną żółtą belką
  - ☆ 9.2 cup – biały pas z dwoma żółtymi belkami

- ☆ 9.3 cup – biały pas z trzema żółtymi belkami
- ☆ 8 cup – żółty pas /symbolizuje kiełkującą zasianą roślinę – jest to początek drogi adepta/
- ☆ 7.1 cup – żółty pas z jedną zieloną belką
- ☆ 7.2 cup – żółty pas z dwoma zielonymi belkami
- ☆ 7.3 cup – żółty pas z trzema zielonymi belkami
- ☆ 6 cup – zielony pas /symbolizuje rosnącą roślinę – jest to rozwój drogi adepta/
- ☆ 5.1 cup – zielony pas z jedną niebieską belką
- ☆ 5.2 cup – zielony pas z dwoma niebieskimi belkami
- ☆ 5.3 cup – zielony pas z trzema niebieskimi belkami
- ☆ 4 cup – niebieski pas /symbolizuje niebo i pnącą się ku niemu roślinę, odnosi się do rosnących umiejętności ćwiczącego/
- ☆ 3.1 cup – niebieski pas z jedną czerwoną belką
- ☆ 3.2 cup – niebieski pas z dwoma czerwonymi belkami
- ☆ 3.3 cup – niebieski pas z trzema czerwonymi belkami
- ☆ 2 cup – czerwony pas /czerwony kolor to ostrzeżenie, ostrzega przeciwnika przed wysokimi umiejętnościami zawodnika, ale również jest przypomnieniem dla samego zawodnika zasady samokontroli, aby nie przeceniał swoich możliwości/
- ☆ 1.1 cup – czerwony pas z jedną czarną belką
- ☆ 1.2 cup – czerwony pas z dwoma czarnymi belkami
- ☆ 1.3 cup – czerwony pas z trzema czarnymi belkami

★ STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN (9 stopni) – oznaczane złotymi cyframi rzymskimi

I Dan – IX Dan – czarne pasy /symbolizuje dojrzałość, odwagę, jest przeciwieństwem białego pasa/

I-III Dan – Młodszy Instruktor (Bossabum)

IV-VI Dan – Instruktor (Sabum)

VII-VIII Dan – Mistrz (Sayum)

IX Dan – Wielki Mistrz

*Zawodnik powinien wiedzieć, ile jest stopni uczniowskich, a ile mistrzowskich oraz jak się one nazywają. Musi również wiedzieć, na jaki stopień zdaje. Zawodnik musi wymienić po kolei wszystkie kolory pasów w taekwondo oraz po kolei stopnie w taekwondo. Zawodnik musi umieć dopasować kolor pasa do wymienionego stopnia i odwrotnie na wrywki. Zawodnik musi także znać znaczenie podkreślonych kolorów pasów oraz znać podział wśród stopni mistrzowskich.*

## ❖ LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

- ❶ HANA [hana]
- ❷ DOOL [tul]
- ❸ SET [set]
- ❹ NET [net]
- ❺ DASOT [tasot]
- ❻ YASOT [jasot]
- ❼ ILGOP [ilgop]
- ❽ YODUL [jodul]
- ❾ AHOP [ahop]
- ❿ JOL [jol]

## ❖ KOPNIĘCIA I UDERZENIA

*Zawodnik musi znać koreańskie i polskie nazwy kopnięć. Znajomość nazw sprawdzana jest poprzez podanie nazwy kopnięcia, którą zawodnik musi wykonać oraz poprzez pokazanie kopnięcia, które zawodnik musi nazwać. Dodatkowo, sprawdzana jest technika kopnięć i wymachów, wysokość i szybkość wykonywania kopnięć, a także umiejętność wykonywania kopnięć w ruchu. Zawodnik musi wykonywać każde z kopnięć minimum czterokrotnie bez postawienia nogi.*

- ★ apchaolligi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ twimyo apchaolligi [timio apczaoligi] – wymach prostą nogą w przód z wyskoku /odbicie obunóż oraz z nożyc/
- ★ yopchaolligi [jopczaoligi] - wymach prostą nogą w bok
- ★ anuro golchoolligi [anuro golczooligi] – wymach prostą nogą po łuku do środka
- ★ bakkuro golchoolligi [pakuro golczooligi] - wymach prostą nogą po łuku na zewnątrz
- ★ anuro naeryo chagi [anuro nerjo czagi] - kopnięcie opadające prostą nogą do środka

- ★ bakkuro naeryo chagi [pakuro nerjo czagi] – kopnięcie opadające prostą nogą na zewnątrz
- ★ twimyo naeryo chagi [timio nerjo czagi] – kopnięcie opadające prostą nogą na zewnątrz lub do środka z wyskoku /odbicie obunóż oraz z nożyc/
- ★ tora naeryo chagi [tora nerjo czagi] – kopnięcie opadające prostą nogą na zewnątrz lub do środka po obrocie
- ★ twimyo tora naeryo chagi [timio tora nerjo czagi] – kopnięcie opadające prostą nogą na zewnątrz lub do środka z wyskoku po obrocie
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)
- ★ twimyo ap chagi [timio ap czagi] – kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku /odbicie obunóż oraz z nożyc/
- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne
- ★ twimyo yop chagi [timio jop czagi] – kopnięcie boczne z wyskoku /odbicie obunóż, odbicie z jednej nogi z nabiegu po łuku/
- ★ tora yop chagi [tora jop czagi] – kopnięcie boczne po obrocie
- ★ twimyo tora yop chagi [timio tora jop czagi] – kopnięcie boczne z wyskoku po obrocie
- ★ twimyo nomo yop chagi [timio nomo jop czagi] – kopnięcie boczne z wyskoku w dal
- ★ dwit chagi [dłit czagi] – kopnięcie w tył
- ★ twimyo dwit chagi [timio dłit czagi] – kopnięcie w tył z wyskoku /odbicie obunóż/
- ★ tora dwit chagi [tora dłit czagi] – kopnięcie w tył po obrocie
- ★ twimyo tora dwit chagi [timio tora dłit czagi] – kopnięcie w tył po obrocie z wyskoku
- ★ dollyo chagi [dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) /kopnięcia wykonywane minimum pięciokrotnie bez postawienia/
- ★ twimyo dollyo chagi [timio dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) z wyskoku /odbicie obunóż oraz z nożyc/

- ★ twimyo nopi ap chagi [timio nopi ap czagi] – kopnięcie dosiężne (wysokość pięści ręki wystawionej do góry)
- ★ bandal chagi [bandal czagi] – spłycone kopnięcie sierpowe
- ★ twimyo bandal chagi [timio bandal czagi] – spłycone kopnięcie sierpowe z wyskoku /odbicie z dwóch nóg oraz z nożyc/
- ★ goro chagi [goro czagi] – kopnięcie zahaczające
- ★ twimyo goro chagi [timio goro czagi] – kopnięcie zahaczające z wyskoku /odbicie z dwóch nóg/
- ★ tora goro chagi [tora goro czagi] – kopnięcie zahaczające po obrocie
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty

*Zawodnik musi poprawnie zaciskać pięść, poprawnie trzymać gardę oraz poprawnie układać pięść podczas uderzenia.*

### ☼ **SAMOOBRONA**

- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z tyłu)
- ★ uwalnianie z chwytu za nadgarstki (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z duszenia (chwyt z tyłu)
- ★ uwalnianie z chwytu w pasie bez rąk (chwyt z tyłu)

### ☼ **WALKA**

- ★ semi contact techniki ręczne i nożne
- ★ light contact techniki ręczne i nożne (tylko kadeci)

### ☼ **UKŁADY FORMALNE**

- ★ Saju Jirugi
- ★ Saju Magki
- ★ Chon-Ji
- ★ Dan-Gun
- ★ Do-San
- ★ Won-Hyo
- ★ Yul-Gok

- ★ Joon-Gun

### ⊛ ORGANIZACJA TRENINGU

*Zawodnik powinien znać komendy używane podczas treningu. Powinien umieć je przetłumaczyć oraz powinien na nie prawidłowo reagować, odpowiednio się ustawiając.*

JUNBI [czumbi] - zająć pozycję gotowości

CHARYOT [czarjot] - baczność

KYONG YE [kjong je] - ukłon (z okrzykiem „taekwon!”)

SIJAK [si dzak] – zacząć

PARRO [baro] – powrót do pozycji wyjściowej

- ★ Zawodnik powinien wykonywać ukłon każdorazowo przy wejściu na salę, wyjściu z sali, zwracając się do instruktora, przy ćwiczeniach z partnerem, na zbiórce, na komendę „kyong ye” oraz dołączając do treningu po wykonanej karze. Zawodnik musi umieć wymienić sytuacje, w których należy wykonywać ukłon.

### ⊛ ZASADY TAEKWONDO

*Zawodnik musi wymienić wszystkie zasady taekwondo po polsku i po koreańsku.*

- ★ Grzeczność (Ye Ui) [czytaj: jej]
- ★ Uczciwość (Yom Chi) [czytaj: jom chi]
- ★ Wytrwałość (In Nae) [czytaj: in ne]
- ★ Samokontrola (Guk Gi) [czytaj: guk gi]
- ★ Odwaga (Baekjool Bool) [czytaj: bekczul bul]

### ⊛ ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

*Zawodnik musi znać nazwy poniższych ćwiczeń oraz prawidłowo je wykonywać.*

- ☆ Przysiady
- ☆ Pompki
- ☆ Brzuszek
- ☆ Pajacyki
- ☆ Wskoki

- ☆ Skipy bokserskie
- ☆ Skip A
- ☆ Skip B
- ☆ Skip C
- ☆ Skoki obunóż
- ☆ Skoki na jednej nodze
- ☆ Czworakowanie
- ☆ Czołganie
- ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w przód ze stania do stania
- ☆ Mostek wykonany z leżenia
- ☆ Mostek wykonany ze stania z asekuracją
- ☆ Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w tył ze stania do stania
- ☆ Przewrót w przód nad przeszkodą
- ☆ Świeca
- ☆ Stanie na rękach przy ścianie bez asekuracji
- ☆ Stanie na głowie przy ścianie bez asekuracji
- ☆ Gwiazda

- ★ Na każdym egzaminie sprawdzany jest poziom rozwoju poszczególnych cech motorycznych oraz postęp w ich rozwoju od poprzedniego do bieżącego egzaminu, na tej podstawie zawodnik może otrzymać ostatecznie niższą lub wyższą ocenę końcową.

### ❁ **POWIERZCHNIE UDERZENIOWE**

*Zawodnik powinien znać polskie i koreańskie nazwy podanych powierzchni uderzeniowych oraz umieć wskazać techniki wykonywane podanymi powierzchniami uderzeniowymi.*

- ★ JOOMUK [dżumok] – pięść
- ★ AP JOOMUK [ap dżumok] – przednia część pięści (II i III kość śródrečna)
- ★ SONKAL [sonkal] – zewnętrzna krawędź otwartej dłoni
- ★ SONKAL DUNG [sonkal dung] – wewnętrzna krawędź otwartej dłoni
- ★ APKUMCHI [apkumczy] – przednia część podeszwy stopy, poduszki palców
- ★ BALDUNG [baldung] – grzbiet stopy, podbicie
- ★ DWITKUMCHI [dłitkumczy] – podeszwa pięty
- ★ DWITCHOK [dłitczok] – tylna część pięty, szczyt pięty
- ★ BALKAL [balkal] – zewnętrzna krawędź stopy
- ★ BALKAL DUNG [balkal dung] – wewnętrzna krawędź stopy



## ✪ **ROZBICIA**

4 deski – techniki wybrane przez egzaminatora z technik obowiązujących na dany stopień

## ✪ **DODATKOWE**

- ★ Zeszyt do stempli (estetyczny, przynoszony systematycznie na treningi, dostarczony na egzamin próbny i egzamin na stopnie uczniowskie).
- ★ Minimum 2 x udział w zawodach/seminariach/szkoleniach.