



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE DZIECIĘCE

Stopień: 9.3 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.
- ★ Taekwondo powstało w 1955 roku.
- ★ Nazwa naszego klubu to AKADEMIA SPORTÓW WALKI WATAHA.
- ★ Symbolem Akademii Sportów Walki Wataha jest WILK (zwierzę silne i 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.

## 🌀 STOPNIE W TAEKWONDO

### ★ STOPNIE UCZNIOWSKIE CUP (20 stopni dziecięcych)

- ☆ 10 cup – biały pas
- ☆ 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
- ☆ 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
- ☆ 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
- ☆ 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
- ☆ 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)

I Dan – IX Dan – czarne pasy

*Zawodnik powinien wiedzieć, ile jest stopni uczniowskich, a ile mistrzowskich oraz jak się one nazywają. Musi również wiedzieć, na jaki stopień zdaje egzamin. Zawodnik musi wymienić po kolei wszystkie kolory pasów w taekwondo oraz po kolei stopnie w taekwondo.*

## ❖ 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.*

- ★ apchaolligi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ twimyo apchaolligi [timio apczaoligi] – wymach prostą nogą w przód z wysoku /odbitcie 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
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)

- ★ twimyo ap chagi [timio ap czagi] – kopnięcie frontalne (w przód) z wysokości /odbicie obunóz oraz z nożyc/
- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne
- ★ twimyo yop chagi [timio jop czagi] – kopnięcie boczne z wysokości /odbicie obunóz/
- ★ dwit chagi [dłit czagi] – kopnięcie w tył
- ★ twimyo dwit chagi [timio dłit czagi] – kopnięcie w tył z wysokości /odbicie obunóz/
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty

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

#### ❖ **UKŁADY FORMALNE**

- ★ Saju Jirugi
- ★ Saju Magki

#### ❖ **ZASADY TAEKWONDO**

*Zawodnik powinien wymienić min. 2 zasady.*

1. Grzeczność
2. Uczciwość
3. Wytrwałość
4. Samokontrola
5. Odwaga

## ❖ ORGANIZACJA TRENINGU

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

JUNBI [czumbi] - zająć pozycję gotowości

CHARYOT [czarjot] - baczność

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

SIJAK [si dżak] – 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.

## ❖ ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

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

- ☆ Przysiady
  - ☆ Pompki
  - ☆ Brzuszek
  - ☆ Pajacyki
  - ☆ Wskoki
  - ☆ Skipy bokserskie
  - ☆ Skip A
  - ☆ Skip C
  - ☆ Skoki obunóż
  - ☆ Skoki na jednej nodze
  - ☆ Czworakowanie
  - ☆ Czołganie
  - ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
  - ☆ Mostek wykonany z leżenia
  - ☆ Mostek wykonany ze stania z asekuracją
- ★ 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.

## ❖ DODATKOWE

- ★ Zeszyt do stempli (estetyczny, przynoszony systematycznie na treningi, dostarczony na egzamin próbny i egzamin na stopnie uczniowskie).

Całość dokumentu stanowi własność Akademii Sportów Walki WATAHA i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Dokument przeznaczony jest dla zawodników Akademii Sportów Walki WATAHA ich użytku prywatnego. Żadna część dokumentu nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody Akademii Sportów Walki WATAHA.