



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE SENIORSKIE

### Stopień: 4 cup

#### ❖ WIADOMOŚCI PODSTAWOWE

- ★ Dyscyplina sportu, którą trenujemy to TAEKWONDO. [tekłondo]
- ★ Nazwa TAEKWONDO składa się z trzech słów, które należy umieć 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, 11 kwietnia 1955 roku.
- ★ Sztuki walki, które również pochodzą z Korei to: TANG SOO DO, HAPKIDO, KYOKSUL.
- ★ W POLSCE Taekwondo uprawiane jest od 1974 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.

## 🌀 **STOPNIE W TAEKWONDO**

- ★ STOPNIE UCZNIOWSKIE CUP (10 stopni seniorskich) – oznaczane cyframi arabskimi
  - ☆ 10 cup – biały pas /symbolizuje niewinność, czystość, niedoświadczenie/
  - ☆ 9 – biały pas z żółtą belką
  - ☆ 8 cup – żółty pas /symbolizuje kiełkującą zasianą roślinę – jest to początek drogi adepta/
  - ☆ 7 cup – żółty pas z zieloną belką
  - ☆ 6 cup – zielony pas /symbolizuje rosnącą roślinę – jest to rozwój drogi adepta/
  - ☆ 5 cup – zielony pas z niebieską belką
  - ☆ 4 cup – niebieski pas /symbolizuje niebo i pnącą się ku niemu roślinę, odnosi się do rosnących umiejętności ćwiczącego/
  - ☆ 3 cup – niebieski pas z czerwoną belką
  - ☆ 2 cup – czerwony pas

☆ 1 cup – czerwony pas z czarną belką

Młodzicy i kadeci mają rozszerzony system stopni uczniowskich, w którym jest 20 stopni, każdy ze stopni pośrednich występuje w trzech formach: z jedną belką, z dwoma belkami i trzema 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

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 egzamin i umieć wymienić kolory pasów oraz stopnie po kolei oraz dopasować kolor pasa do stopnia i odwrotnie na wrywki. Zawodnik musi także znać znaczenie podkreślonych kolorów pasów oraz 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 technik, a także umiejętność wykonywania technik w ruchu i w walce. Dodatkowo, wszystkie kopnięcia wykonywane minimum czterokrotnie bez postawienia.*

- ★ apchaolligi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ twimyo apchaolligi [timio apczaoligi] – wymach prostą nogą w przód z wyskoku /odbicie z dwóch nóg 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 po obrocie z wyskoku
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)
- ★ twimyo ap chagi [timio ap czagi] – kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku /odbicie z dwóch nóg oraz z nożyc/
- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne
- ★ twimyo yop chagi [timio jop czagi] – kopnięcie boczne z wyskoku /odbicie z dwóch nóg oraz 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 wysokości po obrocie
- ★ dwit chagi [dłit czagi] – kopnięcie w tył
- ★ twimyo dwit chagi [timio dłit czagi] – kopnięcie w tył z wysokości /odbicie obunóz/
- ★ tora dwit chagi [tora dłit czagi] – kopnięcie w tył po obrocie
- ★ twimyo tora dwit chagi [timio tora dłit czagi] – kopnięcie w tył z wysokości po obrocie
- ★ dollyo chagi [dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) /kopnięcia wykonywane minimum sześciokrotnie bez postawienia/
- ★ twimyo dollyo chagi [timio dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) z wysokości /odbicie z dwóch oraz z nożyc/
- ★ dollyo chagi 360 st. [dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) z wysokości i obrotu 360 st.
- ★ 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 wysokości /odbicie z dwóch nóg oraz z nożyc/
- ★ goro chagi [goro czagi] – kopnięcie zahaczające
- ★ twimyo goro chagi [timio goro czagi] – kopnięcie zahaczające z wysokości /odbicie z dwóch nóg/
- ★ tora goro chagi [tora goro czagi] – kopnięcie zahaczające po obrocie
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty
- ★ ciosy sierpowe
- ★ ciosy podbródkowe

*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)
- ★ uwalnianie z chwytu za włosy (chwyt z przodu)
- ★ uwalnianie z chwytu za włosy (chwyt z tyłu)

## ☪ **WALKA**

- ★ semi contact techniki ręczne i nożne
- ★ light contact techniki ręczne i nożne

## ☪ **UKŁADY FORMALNE**

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

## ☪ **ORGANIZACJA TRENINGU**

*Zawodnik powinien znać komendy używane podczas treningu w języku polskim i koreańskim 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] - rozpocząć

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 po polsku i po koreańsku.*

- ★ Grzeczność (Ye Ui) [czytaj: jej]
- ★ Uczciwość (Yom Chi) [czytaj: jom czy]
- ★ 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
- ☆ Pajacyki
- ☆ Wskoki
- ☆ Brzuszek
- ☆ Skipy bokserskie
- ☆ Skoki obunóż
- ☆ Skoki na jednej nodze
- ☆ Czworakowanie
- ☆ Czołganie
- ☆ Skip A
- ☆ Skip B
- ☆ Skip C
- ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w przód ze stania do stania
- ☆ Przewrót w tył z przysiadu do przysiadu
- ☆ Przewrót w tył ze stania do stania
- ☆ Mostek wykonany z leżenia
- ☆ Mostek wykonany ze stania z asekuracją
- ☆ 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)
- ★ AN PALMOK [an palmok] – wewnętrzna krawędź przedramienia
- ★ BAKAT PALMOK [bakat palmok] – zewnętrzna krawędź przedramienia
- ★ SONKAL [sonkal] – zewnętrzna krawędź otwartej dłoni
- ★ SONKAL DUNG [sonkal dung] – wewnętrzna krawędź otwartej dłoni
- ★ SONKUT [sonkut] – czubki palców 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**

6 desek - techniki wybrane przez egzaminatora z technik obowiązujących na dany stopień

### ✪ **DODATKOWE**

- ★ Minimum 2 x udział w turniejach/seminariach/szkoleniach.

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.