



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE SENIORSKIE

Stopień: 7 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, w 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.

❖ 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
- ☆ 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/

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 wyrywki. Zawodnik musi także znać znaczenie podkreślonych kolorów pasów.

✧ 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 trzykrotnie 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 wysoku /odbicie obunóż oraz z nożyc/
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)
- ★ twimyo ap chagi [timio ap czagi] – kopnięcie frontalne (w przód) z wysoku /odbicie z dwóch nóg oraz z nożyc/
- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne
- ★ twimyo yop chagi [timio jop czagi] – kopnięcie boczne z wysoku /odbicie z dwóch nóg oraz z jednej nogi z nabiegu po łuku/
- ★ tora yop chagi [tora jop czagi] – kopnięcie boczne po obrocie
- ★ dwit chagi [dłit czagi] – kopnięcie w tył
- ★ twimyo dwit chagi [timio dłit czagi] – kopnięcie w tył z wysoku /odbicie obunóż/
- ★ tora dwit chagi [tora dłit czagi] – kopnięcie w tył po obrocie
- ★ dollyo chagi [dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) /kopnięcia wykonywane minimum czterokrotnie bez postawienia/
- ★ twimyo dollyo chagi [timio dolio czagi] – kopnięcie sierpowe (po łuku) z wysoku /odbicie z dwóch oraz z nożyc/
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty
- ★ ciosy sierpowe

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)

✪ **WALKA**

- ★ semi contact techniki ręczne i nożne

✪ **UKŁADY FORMALNE**

- ★ Saju Jirugi
- ★ Saju Magki
- ★ Chon-Ji
- ★ Dan-Gun

✪ **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 dzak] - 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.

✪ **ZASADY TAEKWONDO**

Zawodnik musi wymienić wszystkie zasady po polsku min. 3 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

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
- ★ SONKAL [sonkal] – zewnętrzna krawędź otwartej dłoni
- ★ APKUMCHI [apkumchi] – przednia część podeszwy stopy, poduszki palców

✪ **ROZBICIA**

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

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.