



## ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE SENIORSKIE

### Stopień: 10 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 i waleczne).
- ★ Trenerzy naszego klubu to trenerka MAGDALENA MAKOWSKA-GRZYB III Dan i trener MATEUSZ GRZYB I Dan.
- ★ Strój zawodnika taekwondo to DOBOK.

## ❖ STOPNIE W TAEKWONDO

### ★ STOPNIE UCZNIOWSKIE CUP (10 stopni seniorskich)

- ☆ 10 cup – biały pas /symbolizuje niewinność, czystość, niedoświadczenie/
- ☆ 9 – biały pas z żółtą belką
- ☆ 8 cup – żółty pas
- ☆ 7 cup – żółty pas z zieloną belką
- ☆ 6 cup – zielony pas
- ☆ 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.

### ★ 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 i umieć wymienić kolory pasów oraz stopnie po kolei. 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.*

- ★ apchaolligi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ twimyo apchaolligi [timio apczaoligi] – wymach prostą nogą w przód z wyskoku /odbicie obunóż/
- ★ yopchaolligi [jopczaoligi] - wymach prostą nogą w bok
- ★ golchoolligi [golczooligi] – wymach prostą nogą po łuku (na zewnątrz lub do środka)
- ★ naeryo chagi [nerjo czagi] - kopnięcie opadające prostą nogą (na zewnątrz lub do środka)
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)
- ★ twimyo ap chagi [timio ap czagi] – kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku /odbicie z dwóch nóg/
- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne
- ★ twimyo yop chagi [timio jop czagi] – kopnięcie boczne z wyskoku /odbicie z dwóch nóg/
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty

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

## ☛ **UKŁADY FORMALNE**

- ★ Saju Jirugi

## ✪ SAMOOBRONA

- ★ uwalnianie z chwytu za ramiona (chwyt z przodu)

## ✪ 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. Zawodnik musi umieć wymienić sytuacje, w których należy wykonywać ukłon.

## ✪ ZASADY TAEKWONDO

*Zawodnik powinien wymienić min. 3 zasady.*

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

## ✪ 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 C
- ☆ Przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- ☆ Mostek wykonany z leżenia

*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.*

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.