

WSKAZÓWKI DO ROZWIĄZANIA ZADAŃ W ZESZYCIE ZAWODNIKA

INFORMACJE 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** 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 IV Dan**, trener **MATEUSZ GRZYB II Dan** i trenerka **WERONIKA WŁODARCZYK I DAN**
- ★ Strój zawodnika taekwondo to **DOBOK**.
- ★ Pas zawodnika taekwondo to **TI**.
- ★ Sala treningowa to **DOJANG**.

ORGANIZACJA TRENINGU:

- ★ **JUNBI** [czumbi] - zająć pozycję gotowości
- ★ **CHARYOT** [czarjot] - baczność (z dostawieniem lewej nogi do prawej)
- ★ **KYONG YE** [kjong je]- ukłon (z okrzykiem „taekwon!”)

STOPNIE UCZNIOWSKIE:

Nazywają się CUP.

Jest 20 stopni dziecięcych.

Oznaczane są 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 pnąć 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:

Nazywają się DAN.

Jest 9 stopni mistrzowskich

Oznaczane są złotymi cyframi rzymskimi.

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

KONKURENCJE NA ZAWODACH:

kat. dzieci, młodzicy

- układy formalne,
- techniki specjalne,
- techniki szybkościowe (techniką ap chagi)
- walki soft stick,
- testy siły.

kat. kadeci

- układy formalne,
- techniki specjalne,
- techniki szybkościowe (techniką dollyo chagi)
- walki semi contact,
- walki light contact,
- testy siły.

kat. juniorzy, seniorzy

- układy formalne,
- walki semi contact,
- walki light contact,
- testy siły.

ZASADY TAEKWONDO:

- ★ 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]

PODSTAWOWE KOPNIĘCIA:

- ★ apchaolligi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ yopchaolligi [jopczaoligi] - wymach prostą nogą w bok
- ★ ap chagi [ap czagi] - kopnięcie frontalne (w przód)

- ★ yop chagi [jop czagi] - kopnięcie boczne (w bok)
- ★ dwit chagi [dłit czagi] - kopnięcie w tył
- ★ 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)

LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

1. HANA [hana]
2. DOOL [tul]
3. SET [set]
4. NET [net]
5. DASOT [tasot]
6. YASOT [jasot]
7. ILGOP[ilgop]
8. YODUL [jodul]
9. AHOP [ahop]
10. JOL [jol]

POWIERZCHNIE UDERZENIOWE:

- ★ JOOMUK [dżumok] – pięść
- ★ AP JOOMUK [ap dżumok] – przednia część pięści (II i III kość śródręcza)
- ★ 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

CIEKAWOSTKI O WILKACH:

- ★ Wilki są w Polsce objęte ścisłą ochroną.
- ★ Legowisko wilka to bartóg.
- ★ Samica wilka to wadera.
- ★ Wilki polują na inne zwierzęta, ale uwielbiają też maliny i jagody.
- ★ Basior to dorosły samiec wilka.
- ★ Wilk alfa to przewodnik stada, najsilniejszy wilk.
- ★ Wilk omega to wilk najniżej w hierarchii, czasowo lub stale odsunięty od watahy.
- ★ Wycie wilków to sposób komunikacji między osobnikami, a także oznaczanie swojego terytorium. Wilki nie wyją do księżyca.