



ZAGADNIENIA DO EGZAMINU NA STOPNIE UCZNIOWSKIE JUNIORSKIE (4 -5 LAT)

WSZYSTKIE STOPNIE

❖ 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].
- ★ Taekwondo powstało w KOREI.
- ★ Nazwa naszego klubu to AKADEMIA SPORTÓW WALKI WATAHA.
- ★ Symbolem Akademii Sportów Walki Wataha jest WILK.
- ★ Trenerzy naszego klubu to MAGDALENA MAKOWSKA-GRZYB IV Dan, MATEUSZ GRZYB II Dan i WERONIKA WŁODARCZYK I Dan.
- ★ Strój zawodnika taekwondo to DOBOK.

❖ LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

Zawodnik powinien potrafić policzyć po koreańsku do takiej liczby, do jakiej potrafi liczyć po polsku.

- 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 lub 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 z przekroków.

- ★ apchaolliigi [apczaoligi] - wymach prostą nogą w przód
- ★ yopchaolliigi [jopczaoligi] - wymach prostą nogą w bok
- ★ golchoolliigi [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)
- ★ jirugi [czirugi] – cios prosty

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

✪ ORGANIZACJA TRENINGU

Zawodnik powinien znać trzy podstawowe komendy używane podczas treningu. Nie musi tłumaczyć nazw komend, ale powinien na nie prawidłowo reagować, odpowiednio się ustawiając.

JUNBI [czumbi] - zająć pozycję gotowości

CHARYOT [czarjot] - baczność

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

- ★ Zawodnik powinien wykonywać ukłon każdorazowo przy wejściu na salę, wyjściu z sali, zwracając się do instruktora, przy ćwiczeniach z partnerem, na zbiórce oraz na komendę „kyong ye” oraz dołączając do treningu po wykonanej karze.

✪ ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

Zawodnik musi znać nazwy poniższych ćwiczeń oraz prawidłowo je wykonywać.

- Przysiady
- Pompki
- Pajacyki
- Wskoki
- Skipy bokserskie
- Skip A
- Skip C
- Skoki obunóż
- Czworakowanie
- Czołganie
- Przewrót do przodu

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 zawodnika (estetyczny, przynoszony systematycznie na treningi, dostarczony na 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.