

## **Wymagania egzaminacyjne na stopień uczniowski 10 kup**

### **I. Zasady bezpieczeństwa podczas trwania treningu**

1. Na sali ćwiczebnej przebywamy na bosy, bez obuwia.
2. Prawidłowym strojem do treningu jest dobok (bluza, spodnie, pas), dopuszcza się warunkowo inny strój sportowy, który będzie pozwalał na swobodne wykonywanie ćwiczeń.
3. Wchodząc i wychodząc z sali odwracamy się w stronę trenerów lub ćwiczących i wykonujemy lekki ukłon bez wykonywania zbędnych komend i komentarzy.
4. Wykonujemy ćwiczenia w sposób pokazany przez trenerów i tylko w zakresie jaki oni wymagają.
5. Podczas ćwiczeń jesteśmy skupieni, wykonujemy zadanie ćwiczenia w sposób najlepiej jak potrafimy, unikamy zbędnych rozmów.
6. Trenerzy decydują o przerwach podczas ćwiczeń.
7. Żadna osoba ćwicząca bez wiedzy trenera nie może opuścić sali ćwiczeń podczas trwającego treningu.
8. Podczas wykonywania ćwiczeń zakazane jest: przechodzenie pomiędzy parą ćwiczącą (przechodzimy za ćwiczącymi), poruszanie się w środku sali ćwiczeń w przypadku wykonywanych zadań (poruszamy się tuż przy ścianach sali), nadbieganie, podchodzenie, ustawianie się tak aby przeszkadzać innym ćwiczącym.
9. Zawodnicy dbają o sprzęt który jest wykorzystywany podczas ćwiczeń.
10. Na koniec zajęć pomagamy schować sprzęt i pozostawiamy porządek na Sali i innych pomieszczeniach wykorzystywanych podczas zajęć (np. szatnie).

### **II. Wymagane zagadnienia egzaminacyjne wg Polskiego Związku Taekwondo Olimpijskiego:**

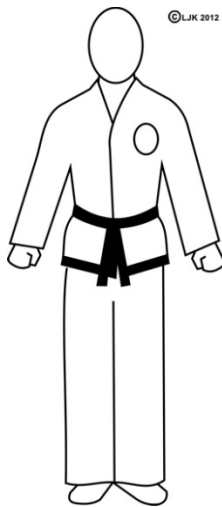
1. Sogi (postawy) - Charyot-sogi, naranhi sogi, junbi sogi
2. Jireugi (ciosy) – momtong ap jireugi
3. Chagi (kopnięcia) – ap cha oligi
4. Teoria – co to jest taekwondo, historia taekwondo, etykieta dojang, składanie doboku, wiązanie pasa, podział ciała na strefy
5. Inne techniki – kopnięcia w wyskoku, kopnięcia powtarzalne tą samą nogą, kopnięcia wielokrotne obiema nogami

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZTO NA STOPNIE UCZNIOWSKIE 10 - 1 KUP																						
	POOMSAE UKŁADY FORMALNE	HANBON KYORUGI WALKA JEDNO- KROKOWA	HOBINSUL SAMOOBRONA	SOGI POSTAWY	MAKKI BLOKI	JIREUGI CIOSY	CHIGI UDERZENIA	CHAGI KOPNIĘCIA	KYOPKA ROZBICIA	TEORIA	KYORUMSAE POZYCJA WALKI	PORUSZANIE SIĘ W WALCE	DOLLYO CHAGI MOMTONG , OLGUL			DOLGE CHAGI DOLLYO PO OBROTCIE 360 NOGĄ WYKROCZNA	MIRO CHAGI	NAERIO CHAGI	DWIT CHAGI	DWIT HURIO CHAGI	INNE TECHNIKI	
													NOGA ZAKROCZNA	NOGA WYKROCZNA	DUBAL DANSON OD WYKROCZNEJ							
10 kup				charot sogi, naranhi sogi, jumbi sogi		montong ap jireugi		ap cha oligi		co to jest taekwondo, historia taekwondo, etykieta dojang, składanie doboku, wiązanie pasa, postać ciała na strzy												
9 kup				charot sogi, juchum sogi / naranhi sogi, jumbi sogi	are makti	montong jireugi		ap cha oligi		dojang - etykieta, co to jest taekwondo - postać											kopnięcia w wysokości, kopnięcia powtarzalne ta samą nogą, kopnięcia wielokrotne oboma nogami	
8 kup	Taeguk IL JANG			ap sogi, tubi	ap montong an makti, ogui makti	baro jireugi, bandae jireugi		ap chagi, yop cha oligi		historia taekwondo, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	prawkidowa pozycja walki		bezporednio z pozycji walki									
7 kup	Taeguk I JANG	1 akcja z wykorzystaniem technik wymaganego zakresu	2 akcje uakwienienia z uchwyty za nadgarstki			dubon jireugi, sambon jireugi		hurio cha oligi		nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	poruszanie się w pozycji walki	naga jiri - krok startowy w przód z nogą wykroczną jako osi obrótu	z pozycji walki w ataku	bezporednio z pozycji walki					bezporednio z pozycji walki			

Są to wymagania na stopnie od 10 kup do 7 kup zatwierdzone przez PZTO i wymagane podczas egzaminu jako minimum umiejętności na dany stopień uczniowski.

## 1. Sogi – postawy

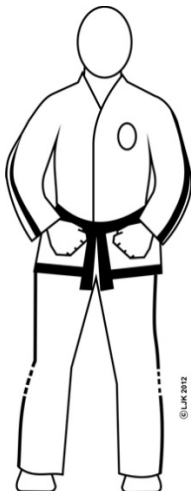
*Charyot-sogi* – postawa gotowości, stopy złączone piętami jak baczność



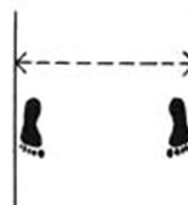
*Naranhi sogi* - pozycja równoległa, odległość między stopami na szerokość barków



*Junbi sogi* – pozycja gotowości,



Front View



## 2. Jireugi (ciosy)

*momtong ap jireugi -*



Linki video:

1. <https://youtu.be/BYMECIAxaOk>
2. <https://youtu.be/Wd5xj4X-Wag>

## 3. Chagi (kopnięcia)

*ap cha oligi*



Link video

<https://youtu.be/IN3BYgQUR78>

## 4. Zagadnienia teoretyczne

*Taekwondo* - narodowy sport i tradycyjna sztuka walki Korei. Początkowo zostało stworzone do celów militarnych, następnie zostało zaadaptowane do użytku cywilnego, jego twórcą jest gen. Choi Hong Hi. Obecnie jest jedną z pełnoprawnych dyscyplin olimpijskich.

# 태권도

Tae Kwon Do

Nazwa *taekwondo* składa się z trzech fonetycznych elementów koreańskiej wymowy (hangul) wywodzących się z trzech znaków chińskich (hancha):

- *tae* – oznaczającego *stopę, uderzenie stopą lub system technik wykonywanych nogą* ;
- *kwon* – oznaczającego *pięść, uderzenie pięścią lub system technik wykonywanych pięścią*;
- *do* – oznaczającego *sztukę, drogę lub metodę wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikającej z doświadczenia umysłu i ciała.*

## *Historia taekwondo*

Powstanie i rozwój Taekwon-do są ściśle związane z życiem i działalnością Generała [Choi Hong Hi](#). Urodził się on [9 listopada 1918](#) r. w Ha Dae w Korei. W wieku 12 lat rozpoczął naukę koreańskiej sztuki walki [Tae Kyon](#) u jednego z najznamienitszych mistrzów Han Il Dong i kontynuował ją przez 7 lat. Jako dziesięcioletni wyjechał do Kyoto w Japonii w celu kontynuowania nauki początkowo w szkole średniej, a następnie na uniwersytecie. Równocześnie rozpoczął studiowanie japońskiego karate. Wraz z wybuchem [II wojny światowej](#) został wcielony do armii japońskiej i wysłany na placówkę do Korei. Po przyjeździe zorganizował ruch niepodległościowy, za co został skazany na 7 lat więzienia. W więzieniu dla zabicia nudy i utrzymania sprawności fizycznej samotnie ćwiczył w celi. W tym czasie, aż do momentu odzyskania niepodległości doskonalił swe umiejętności w sztuce walki wręcz. Po wyzwoleniu w sierpniu 1945r. został wcielony do armii koreańskiej, gdzie zaczął robić karierę wojskową i jednocześnie nauczać sztuki walki. Już w [1951](#) roku został generałem brygady, a rok później szefem sztabu.

W [1953](#) roku wydał swoją pierwszą książkę na temat służby wywiadowczej. W [1954](#) roku po raz pierwszy techniki [Tae Kyon](#) i japońskiego [Karate](#) przekształcił w nowy styl walki oparty na zupełnie innych założeniach. Wykorzystując pozycję społeczną powołał zespół ekspertów, z pomocą których sprawdzał słuszność założeń pod względem skuteczności, [biomechaniki](#), [anatomii](#) i [fizjologii](#). W [1955](#) r. opracowaną przez siebie sztukę walki nazwał Taekwon-do. Doprowadził do wcielenia Taekwon-do jako obowiązkowego szkolenia w armii koreańskiej, szkołach średnich i wyższych, a najlepszych instruktorów wysłał do zaprzyjaźnionych państw. Przemysłana polityka rozwoju dyscypliny oraz uznanie jej za sport narodowy Korei przez władze państwa i co za tym idzie, znaczne nakłady finansowe

na jej rozwój i promocję spowodowała, że w krótkim czasie Taekwon-do było uprawiane przez kilka milionów adeptów.

W 1959 roku Generał Choi zorganizował specjalną grupę pokazową składającą się z najlepszych posiadaczy czarnych pasów (stopni mistrzowskich), z którymi odbył podróż po krajach Dalekiego Wschodu, która odniosła sukces. W odwiedzonych krajach powstały szkoły i kluby Taekwon-do, a instruktorami zostali Koreańczycy z tak zwanej pierwszej linii. W tym samym roku powstał Koreański Związek Taekwon-do, a jego pierwszym prezydentem został Gen. Choi Hong Hi. Już 22 marca 1966 r. dzięki przemyślanej i konstruktywnej polityce generała została utworzona Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (International Taekwon-do Federation), a jej członkami założycielami były związki narodowe następujących państw: Wietnamu, Malezji, Singapuru, Federalnej Republiki Niemiec, Stanów Zjednoczonych, Turcji, Włoch, Egiptu i Korei. W 1972 r. siedziba Międzynarodowej Federacji Taekwon-do została przeniesiona do Toronto w Kanadzie za jednomyślną zgodą związków członkowskich, tym samym ITF stracił poparcie rządu koreańskiego i wzbudził jego niezadowolenie. W wyniku utraty kontroli przez Koreę nad ITF-em został zreorganizowany Koreański Związek Taekwon-do i przemianowany na Światową Federację Taekwon-do (World Taekwon-do Federation). Opierając się w pracy szkoleniowej na egzystujących dotąd w cieniu Taekwon-do przedstawicielach odmian karate, zmieniono regulaminy sportowe, nazewnictwo, układy formalne powracając do odrzuconych przez ITF wzorców. Prezydentem nowej organizacji została osobistość związana z kolejnymi rządami Korei Południowej, multimilioner Un Yong Kim. W 2002, wyniku sporów spadkowych powstałych po śmierci gen. Choi Hong Hi, ITF podzielił się na trzy odrębne organizacje o jednakowych nazwach.

Największymi organizacjami taekwondo o zasięgu światowym są:

- [International Taekwon-Do Federation](#) (ITF), pol. Międzynarodowa Federacja Taekwon-Do
- [World Taekwondo Federation](#) (WTF), pol. Światowa Federacja Taekwondo

### **International Taekwon-do Federation (ITF)**

Organizacja założona 22 marca 1966 r.<sup>[6]</sup>, w Polsce reprezentowana przez Polski Związek Taekwon-Do (PZT), Ogólnopolską Organizację Taekwon-do ITF (OOTKD) oraz przez Polskie Zrzeszenie Taekwon-do ITF Poland Taekwon-do ITF Choi Jung Hwa (PZTKD ITF).

### **World Taekwondo Federation (WTF)**

Organizacja założona **28 maja 1973**, w Polsce reprezentowana przez **Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego**. Federacja zajmuje się ogólnościatową promocją taekwondo jako dyscypliny olimpijskiej.

Stopnie uczniowskie – 10 – 1 kup

Stopnie mistrzowskie – 1- 10 DAN

Podstawową strukturę taekwondo, jako systemu walki, można podzielić na:

- ćwiczenia (układy) formalne (*poomse*)
- walka (*kyorugi*)
- techniki samoobrony (*hosinsul*)
- techniki rozbić twardych przedmiotów (*kyokpa*)

Stopnie uczniowskie

<b>10 CUP</b>
Symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-Do.
<b>9 CUP</b>
Oznacza się go przez naszytą żółtej baretki, 5 cm od końca pasa o szerokości 5 mm na pasie białym, jest to stopień pośredni.
<b>8 CUP</b>
Jest symbolem ziemi w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta Taekwon-Do.
<b>7 CUP</b>
Oznacza się go przez naszytą zielonej baretki, jest jak każdy stopień nieparzysty stopniej pośrednim.
<b>6 CUP</b>
Tak jak roślina zaczyna się rozwijać tak umiejętności studenta Taekwon-Do są dużo większe.
<b>5 CUP</b>
Naszyta niebieska baretka.
<b>4 CUP</b>
Jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, tak też postępuje trening studenta.
<b>3 CUP</b>
Naszyta czerwona baretka.
<b>2 CUP</b>
Oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane że stanowią zagrożenie dla przeciwników.
<b>1 CUP</b>
Naszyta czarna baretka.
<b>1 DAN</b>
Oznacza dojrzałość i biegłość w Taekwon-Do a także informuje, że jego posiadacz jest nieczuły na strach i ciemność.

*Etykieta dojang* (miejsce odbywania treningu) - jest zbiorem zasad etyczno-moralnych według których każdy ćwiczący sztuki walki powinien postępować.

1. Będę uprzejmy w dojang, na ulicy, w domu i w szkole.
2. Będę szanował starszych.
3. W czasie zajęć taekwondo będę myślał tylko o treningu.
4. Będę utrzymywał ciało i dobok w czystości i gotowości.
5. Będę ćwiczył wytrwale aż do osiągnięcia doskonałości w sztuce walki.
6. Nie będę używał umiejętności nabytych w dojang poza nim.

*Wiązanie pasa taekwondo*

[https://youtu.be/nCnu\\_mVHg9I](https://youtu.be/nCnu_mVHg9I)

*Składanie doboku* – jest wiele technik, można znaleźć na necie, każda osoba opanuje we własnym zakresie jeden sposób.

*Podział ciała na strefy* – czerwona czcionka

Area – od stóp do pasa

Momtong – od pasa do linii szyi (od barku w górę)

Olgul – od linii brody do czubka głowy

