

Wymagania egzaminacyjne na stopień uczniowski 8 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, juchum sogi, naranhi sogi, junbi sogi
2. Makki (bloki) – are makki
3. Jireugi (ciosy) – momtong ap jireugi
4. Chagi (kopnięcia) – ap cha oligi
5. Teoria – co to jest taekwondo, historia taekwondo, etykieta dojang, składanie doboku, wiązanie pasa, podział ciała na strefy
6. Inne techniki – kopnięcia w wyskoku, kopnięcia powtarzalne tą samą nogą, kopnięcia wielokrotne obiema nogami

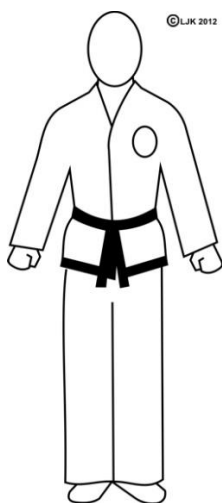
Taekwondo Olimpijskie – Ostrowiec

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZTO NA STOPNIE UCZNIOWSKIE 10 - 1 KUP																					
	POOMSÆ UKŁADY FORMALNE	HANBON KYORUGI WALKA JEDNO- KROKOWA	HOSINSUL SAMOOBRONA	SOGI POSTAWY	MAKKI BLOKI	JIREUGI CIOSY	CHIGI UDERZENIA	CHAGI KOPNIĘCIA	KYOPKPA ROZBICIA	TEORIA	KYORUMSÆ POZYCJA WALKI	PORUSZANIE SIĘ W WALCE	DOLLYO CHAGI MOMTONG , OLGUL			DOLGE CHAGI DOLLYO PO OBROTCIE 360 NOGA WYKROCZNA	MIRO CHAGI	NAERIO CHAGI	DWIT CHAGI	DWIT HURIO CHAGI	INNE TECHNIKI
													NOGA ZAKROCZNA	NOGA WYKROCZNA	DUBAL DANSON OD WYKROCZNEJ						
10 kup				chaerol sogi, narantli sogi, jumbi sogi		montong ap jreug		ap cha oligi		co to jest taekwondo, historia taekwondo, etykieta dojang, świadczenie dobrotli, wiązanie pasa, postać chae na strefy											
9 kup				chaerol sogi, juchum sogi / narantli sogi, jumbi sogi	are makkli	montong jreug		ap cha oligi		dojang - etykieta, co to jest taekwondo - postać										kopnięcia w wysokości, kopnięcia powtarzane tą samą nogą, kopnięcia wielokrotne oboma nogami	
8 kup	Taeguk IL JANG			ap sogi, tubi	ap montong an makkli, ogui makkli	baro jreug, bandae jreug		ap chagi, yop cha oligi		historia taekwondo, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	prawa i lewa pozycja walki		bezpoletno z pozycji walki								
7 kup	Taeguk I JANG	1 akcja z wykorzystaniem technik wymaganego zakresu	2 akcje uwiniemia z uchwytem za nadgarstek			dubon jreug, sambon jreug		hurio cha oligi		nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	poruszenie się w pozycji walki	naga jiri - krok starowy w przód z nogą wykroczną jako osłony	z pozycji walki w ataku	bezpoletno z pozycji walki				bezpoletno 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



Juchum sogi –

<https://youtu.be/RrnnWwcdP6g>

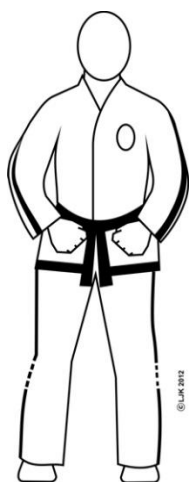
<https://youtu.be/JmFYSUqYLdQ>



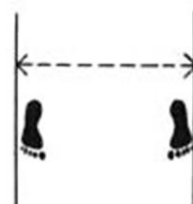
Naranhi sogi - pozycja równoległa, odległość między stopami na szerokość barków



Junbi sogi – pozycja gotowości,

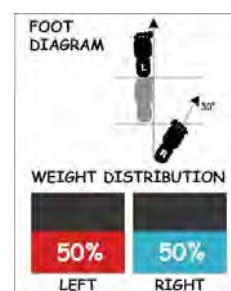
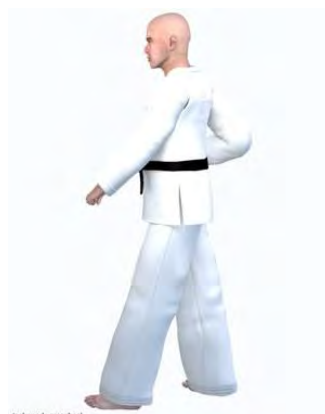


Front View



<https://youtu.be/maCVjizEdUs>

ap-sogi – pozycja krótka

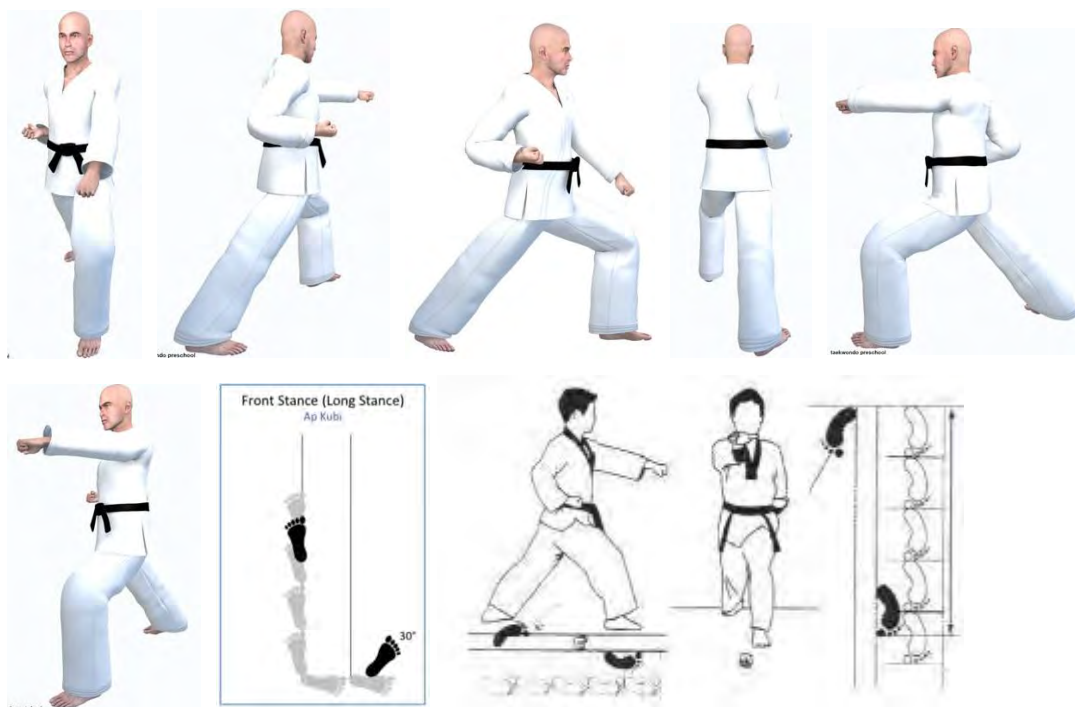


Link video

<https://youtu.be/MYImUm2NNKs>

<https://youtu.be/GOc7q-mxuM>

ap-kubi – pozycja długa



Linki video

<https://youtu.be/vv4sNGschzA>

<https://youtu.be/HhfaBjKlp80>

2. Jireugi (ciosy)

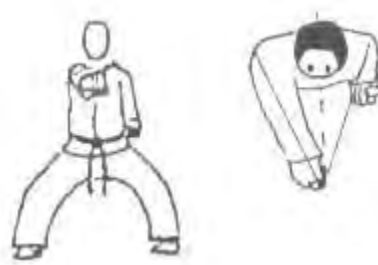
momtong ap jireugi



Linki video:

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

bandae jirugi, baro jirugi



Link video

<https://youtu.be/NWr2i08PHKw>

3. Makki (bloki)

Are makki – blok



<https://youtu.be/JoR1Enbx5Bw>

<https://youtu.be/fEdj83cr2s4>

momtong an makki



Link video:

<https://youtu.be/gg7rNErVJ24>

<https://youtu.be/Yn-zq1NKgVo>

olgul makki



Link video:

<https://youtu.be/Yn-zq1NKgVo>

<https://youtu.be/Ns0L-K-8EpU>

4. Chagi (kopnięcia)

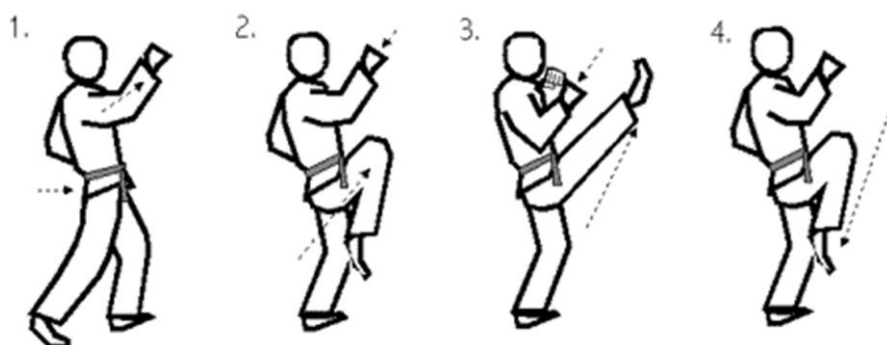
ap cha oligi – wymach nogą prostą



Link video

<https://youtu.be/IN3BYgQUR78>

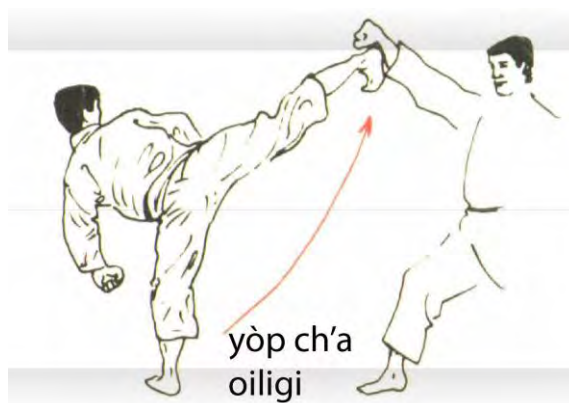
ap chagi – kopnięcie frontalne do przodu



Link video

https://youtu.be/4_Ub3eaeYos

yop cha olligi –



Link video:

<https://youtu.be/mlgSMvE4aDk>

Na egzaminie kopnięcia:

Bezpośrednio z pozycji walki:

1. Dollyo chagi momtong nogą zakroczną
2. Dollyo chagi olgul nogą zakroczną

5. 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.

태 권 도
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 dziesiętnastolatek 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 słusność 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. Przemyślana 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.^[6], 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 ogólnoświatową 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

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

Copyright by ITF-Bolesławiec

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

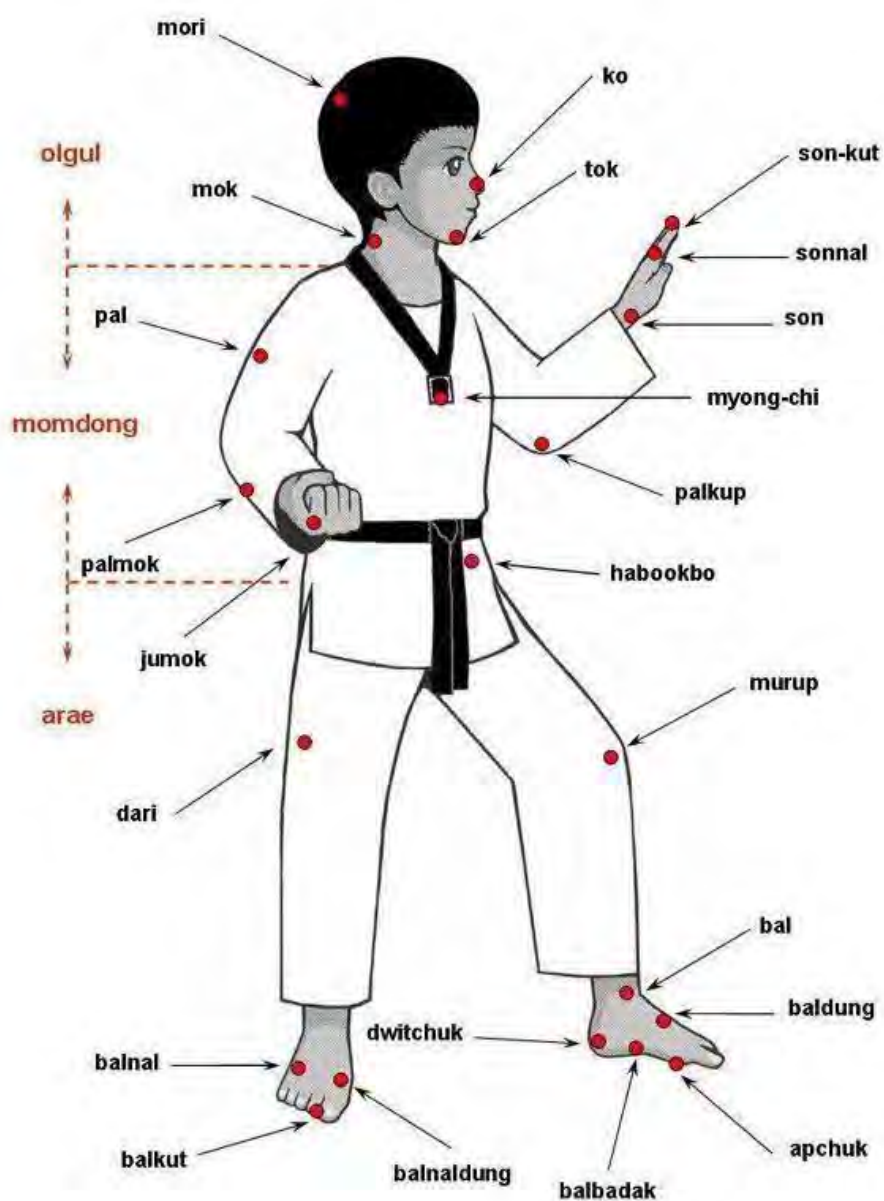
Składanie doboku – jest wiele technik, można znaleźć na necie, każda osoba opanuje we własnym zakresie jeden sposób.

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



6. Poomsae – układy formalne

Układ formalny taeguk IL JANG – głównym znaczeniem tej formy oraz związanego z nią trygramu jest *Yang*, co odpowiada [niebu](#) i [światłu](#). Poza tym, ten trygram ma związek z [Ziemią](#) oraz [Ojcem](#).

Pierwsza forma *Taeguk* jest początkiem zbioru wszystkich *pumsae*, "narodzeniem" [artysty sztuk walki](#) w taekwondo. Wykonanie tej formy winno odzwierciedlać potęgę i wielkość nieba.

Link do filmu video

<https://youtu.be/EsHoF3xKpBs>

I. Taeguk Il Jang			
	Opis	Pozycja	Ruchy
	Rozpoczynając od Charyeot wykonaj Kyung Nae (patrzac w kierunku frontalnym). Następnie odstaw lewą stopę w bok.	Naranhi Seogi	Joonbi Seogi
1.	Obróć się w lewo o 90 ⁰ i odstaw lewą stopę w kierunku lewym.	Oen Apseogi	Oen Palmok Arae Makki
2.	Wykonaj prawą nogą krok przed siebie w kierunku L.	Oreun Apseogi	Oreun Jumeok Momtong Bandae Jireugi
3.	Obróć się w prawo o 180 ⁰ na lewej stopie przesuując prawą stopę w kierunku prawym.	Oreun Apseogi	Oreun Palmok Arae Makki
4.	Wykonaj lewą nogą krok przed siebie w kierunku prawym	Oen Apseogi	Oen Jumeok Momtong Bandae Jireugi
5.	Obróć się o 90 ⁰ w lewo na prawej stopie i wykonaj lewą nogą krok w do przodu.	Oen Apkubi	Oen Palmok Arae Makki
6.	Pozostań w tej pozycji.	Oen Apkubi	Oreun Jumeok Momton Baro Jireugi
7.	Wykonaj dosunięcie nogi zakroczonej do wykroczonej obracając się w prawo o 90 ⁰ . Postaw prawą nogę w kierunku prawym1.	Oreun Apseogi	Oen Bakkat Palmok Momtong Anmakki
8.	Wykonaj lewą nogą krok do przodu w kierunku prawym1.	Oen Apseogi	Oreun Jumeok Momtong Baro Jireugi
9.	Obróć się w lewo o 180 ⁰ na prawej stopie stawiając lewą nogę w kierunku lewym1.	Oen Apseogi	Oreun Bakkat Palmok Momtong Anmakki
10.	Wykonaj prawą nogą krok przed Siebie w kierunku lewym1.	Oreun Apseogi	Oen Jumeok Momtong Baro Jireugi
11.	Obróć się w prawo o 90 ⁰ na lewej stopie robiąc prawą nogą krok do przodu	Oreun Apkubi	Oreun Palmok Arae Makki
12.	Pozostań w tej pozycji.	Oreun Apkubi	Oen Jumeok Momtong Baro Jireugi
13.	Wykonaj dosunięcie nogi zakroczonej do wykroczonej obracając się w lewo na prawej stopie o 90 ⁰ . Postaw lewą nogę w kierunku L2.	Oen Apseogi	Oen Palmok Olgul Makki
14.	Wykonaj kopnięcia Oreun Apchagi prawą nogą i postaw ją następnie przed siebie.	Oreun Apseogi	Oreun Jumeok Momtong Bandae Jireugi
15.	Obróć się o 180 ⁰ na lewej stopie w prawo stawiając prawą nogę w kierunku P2.	Oreun Apseogi	Oreun Palmok Olgul Makki

16.	Wykonaj kopnięcie Oen Apchagi lewą nogą i postaw ją następnie przed siebie.	Oen Apseogi	Oen Jumeok Momtong Bandae Jireugi
17.	Obróć się na prawej stopie w prawo o 90 ⁰ robiąc lewą nogą krok w kierunku prawym.	Oen Apkubi	Oen Palmok Arae Makki
18.	Wykonaj prawą nogą krok przed siebie.	Oreun Apkubi	Oreun Jumeok Momtong Bandae Jireugi (Kihap)
19.	Keuman: Obróć się w lewo na prawej stopie o 180 ⁰ stając w pozycji wyjściowej frontem. Na zakończenie wykonaj Charyeot, Kyung Nae.	Naranhi Seogi	Joonbi Seogi

POOMSE TAEGEUK IL JANG

WTF TAEKWONDO POOMSE # 1

5. LEFT MIDDLE PUNCH 4. RIGHT LOW BLOCK 1. READY STANCE 2. LEFT LOW BLOCK 3. RIGHT MIDDLE PUNCH

POOMSE TAE GEUK IL JANG

- Ready stance
- Turn to the left 90° by moving the left foot into left walking stance, left low block.
- Step forward with the right foot into right walking stance, right middle punch.
- Moving the right foot, turn 180° to the right into right walking stance, right low block.
- Step forward with the left foot into left walking stance, left middle punch.
- Moving the left foot, turn 90° to the left into left front stance, left low block.

6. LE 6. LEFT LOW BLOCK 19. RIGHT MIDDLE PUNCH

- Moving the right foot 90° to the right into right front stance, right low block.
- Without moving the feet, left middle punch.
- Moving the left foot 90° to the left into left walking stance, left high block.
- A. Without moving the left foot, right front kick.
B. Step down into right walking stance, right middle punch.
- Moving the right foot 180° to the right into right walking stance, right high block.

9. RIGHT MIDDLE PUNCH 8. LEFT INSIDE MIDDLE BLOCK 7. RIGHT MIDDLE PUNCH 10. RIGHT INSIDE MIDDLE BLOCK 11. LEFT MIDDLE PUNCH

- Without moving the feet, right middle punch.
- Moving the right foot, turn 90° to the right into right walking stance, left inside middle block.
- Step forward with the left foot into left walking stance, right middle punch.
- Moving the left foot 180° to the left into left walking stance, right inside middle block.
- Step forward with the right foot into right walking stance, left middle punch.

12. RIGHT LOW BLOCK 18. LEFT LOW BLOCK

- A. Without moving the right foot, left front kick.
B. Step down into left walking stance, left middle punch.
- Moving the left foot, turn 90° to the right into left front stance, left low block.
- Step forward with the right foot into right front stance, right middle punch with kihap.
- Return to ready stance by moving the left foot.

14. LEFT HIGH BLOCK 15A. RIGHT FRONT KICK 15B. RIGHT MIDDLE PUNCH

17B. LEFT MIDDLE PUNCH 17A. LEFT FRONT KICK

13. LEFT MIDDLE PUNCH