



1996 | KRAKÓWSKIE
CENTRUM
TAEKWON-DŌ

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE DZIECIĘCE UCZNIOWSKIE

10 CUP / BIAŁY PAS

Układy: Saju Apcha Olligi, Saju Ap Chagi

Techniki: ap chaolligi, ap chagi, anuro sewo chagi, bakuro sewo chagi

Gimnastyka: przewrót w przód z przysiadu do przysiadu.

9.1 CUP / BIAŁY PAS Z 1 ŻÓLTĄ BELKĄ

Układy: Saju Jirugi

Techniki: bakuro naeryo chagi, anuro naeryo chagi

Gimnastyka: mostek.

9.2 CUP / BIAŁY PAS Z 2 ŻÓŁTYMI BELKAMI

Układy: Saju Makgi

Techniki: yop chagi, twimyo ap chagi

Samoobrona: uwolnienie z chwytu dwiema rękami za nadgarstki

Gimnastyka: przewrót w przód ze stania do stania.

9.3 CUP / BIAŁY PAS Z 3 ŻÓŁTYMI BELKAMI

Układy: Chon-Ji Tul

Techniki: dollyo chagi

Gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

8 CUP / ŻÓŁTY PAS

Techniki: twimyo dollyo chagi, kopnięcia podwójne tego samego typu

Walka: walka semi-contact techniki ręczne

Samoobrona: uwolnienie z chwytu jedną ręką za ubranie

Gimnastyka: waga.

7.1 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 1 ZIELONĄ BELKĄ

Układy: Dan-Gun Tul

Techniki: Goro chagi

Kyokpa: Yop chagi

Samoobrona: uwolnienie z duszenia 2 rękami przodem

Gimnastyka: przewrót w przód ze skokiem na przeszkodę.-

7.2 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 2 ZIELONYMI BELKAMI

Układy: Do-San Tul

Techniki: Tora yop chagi

Walka: Semi-contact ręce+nogi

Kyokpa: Sonkal Yop Taerigi

Gimnastyka: świeca.

7.3 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 3 ZIELONYMI BELKAMI

Techniki: Twimyo yop chagi

Kyokpa: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość nadgarstka)

Samoobrona: uwolnienie z chwytu 2 rękami z przodu za ubranie.

Gimnastyka: przewrót w tył ze stania do stania.

6. CUP / ZIELONY PAS

Układy: Won-Hyo Tul

Techniki: Bandae dollyo goro chagi, kopnięcia podwójne wszystkie

Walka: light-contact

Kyokpa: Naeryo Chagi

Samoobrona: Uwolnienie z trzymania za nadgarstki w tyłu.

5.1 CUP / ZIELONY PAS Z 1 NIEBIESKĄ BELKĄ

Układy: Sambomatsogi (3 kombinacje)

Techniki: Twimyo naeryo chagi

Kyokpa: Twimyo yop chagi

Gimnastyka: stanie na głowie.

5.2 CUP / ZIELONY PAS Z 2 NIEBIESKIMI BELKAMI

Układy: Youl-Gok Tul

Techniki: Twimyo goro chagi

Kyokpa: Tora yop chagi

Samoobrona: Uwolnienie z chwytu rękami za szyję od tyłu.

5.3 CUP / ZIELONY PAS Z 3 NIEBIESKIMI BELKAMI

Układy: Saju-Bituro chagi

Techniki: Bituro chagi

Kyokpa: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość pięści)

Gimnastyka: przrzut bokiem (gwiazda).

4. CUP / NIEBIESKI PAS

Układy: Joon-Gun Tul

Techniki: kopnięcia wieloktorne ze wślighu

Kyokpa: Twimyo nomo yop chagi (2 osoby)

Samoobrona: Uwolnienie z chwytu z tyłu w pas bez rąk.

3.1 CUP / NIEBIESKI PAS Z 1 CZERWONĄ BELKĄ

Układy: Ibomatsogi (3 kombinacje)

Techniki: Bandae dollyo chagi, tora naeryo chagi

Kyokpa: Ap palkup taerigi
Gimnastyka: Mostek ze stania.

3.2 CUP / NIEBIESKI PAS Z 2 CZERWONYMI BELKAMI

Układy: Toi-Gye Tul
Techniki: Twimyo bituro chagi
Kyokpa: Bandae dollyo chagi
Samoobrona: Uwolnienie z duszenia bokiem (tzw. krawatka).

3.3 CUP / NIEBIESKI PAS Z 3 CZERWONYMI BELKAMI

Techniki: Kopnięcie z obrotu 360 st.: twimyo dollyo chagi, twimyo anuro naeryo chagi, twimyo anuro sewo chagi, twimyo ap chagi
Kyokpa: Twymiyo nomo yop chagi (3 osoby)
Gimnastyka: Stanie na rękach z podtrzymanymi nogami.

2. CUP / CZERWONY PAS

Układy: Hwa Rang Tul
Technika: Twimyo tora yop chagi
Kyokpa: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość dłoni)
Samoobrona: Uwolnienie z trzymania tyłem wraz z rękami.

1.1 CUP / CZERWONY PAS Z 1 CZARNĄ BELKĄ

Układy: Ilbomatsogi (3 kombinacje)
Techniki: Twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi
Kyokpa: Ap joomuk jirugi
Gimnastyka: Przerzut wprzód (tzw. „małpka”)

1.2 CUP / CZERWONY PAS Z 2 CZARNYMI BELKAMI

Układy: Choong-Moo Tul
Walka: light-contact z 2 przeciwnikami
Kyokpa: Twimyo bandae dollyo chagi
Samoobrona: uwolnienie z duszenia tyłem.

1.3 CUP / CZERWONY PAS Z 3 CZARNYMI BELKAMI

Układy: Ilbomatsogi (kombinacje nieukładane)
Techniki: Kopnięcie z obrotu 360 st: twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi, twimyo tora yop chagi
Kyokpa: Twimyo nomo yop chagi (4 osoby)
Gimnastyka: Stanie na rękach bez asekuracji.