



**KRAKOWSKIE CENTRUM
TAEKWON-DO**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE DZIECIĘCE UCZNIOWSKIE

10 CUP / BIAŁY PAS

- Pozycje:** Charyot sogi, narani junbi sogi, anun sogi, gunun sogi
Techniki: ap joomok kaunde jirugi, najunde palmok makgi, najunde palkom haechyo makgi
Kopnięcia: 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
Kopnięcia: bakuro naeryo chagi, anuro naeryo chagi, yop chagi
Gimnastyka: mostek.

9.2 CUP / BIAŁY PAS Z 2 ŻÓŁTYMI BELKAMI

- Układy:** Saju Makgi
Kopnięcia: dollyo 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
Kopnięcia: twimyo dollyo chagi, kopnięcia podwójne tego samego typu
Gimnastyka: przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

8 CUP / ŻÓŁTY PAS

- Kopnięcia:** dwit chagi, goro chagi.
Walka: walka semi-contact techniki ręczne
Samoobrona: uwolnienie z chwytu jedną ręką za ubranie
Rozbicia: Yop chagi
Gimnastyka: waga.

7.1 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 1 ZIELONĄ BELKĄ

- Układy:** Dan-Gun Tul

Kopnięcia: Twimyo yop chagi, kopnięcia podwójne wszystkie
Samoobrona: uwolnienie z duszenia 2 rękami przodem
Rozbicia: Naeryo Chagi
Gimnastyka: przewrót w przód ze skokiem na przeszkodę.-

7.2 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 2 ZIELONYMI BELKAMI

Układy: Do-San Tul
Kopnięcia: Bandae dollyo chagi, kopnięcia pojedyncze ze ślizgu
Rozbicia: Sonkal Yop Taerigi
Gimnastyka: świeca.

7.3 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 3 ZIELONYMI BELKAMI

Kopnięcia: Twimyo yop chagi, dollyo chagi (przeskokówka)
Walka: Semi-contact ręce+nogi
Rozbicia: Twimyo ap chagi
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
Kopnięcia: Twimyo naeryo chagi, bituro chagi.
Rozbicia: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość nadgarstka)
Samoobrona: Uwolnienie z trzymania za nadgarstki w tyłu.

5.1 CUP / ZIELONY PAS Z 1 NIEBIESKĄ BELKĄ

Kopnięcia: Bandae dollyo goro chagi, Tora yop chagi, kopnięcia podwójne ze ślizgu.
Walka: light-contact (z ograniczeniem do dwóch technik ręcznych w serii)
Rozbicia: Twimyo yop chagi
Gimnastyka: stanie na głowie.

5.2 CUP / ZIELONY PAS Z 2 NIEBIESKIMI BELKAMI

Układy: Youl-Gok Tul
Kopnięcia: Twimyo dwit chagi, tora naeryo chagi, kopnięcia wielokrotne z tej samej nogi.
Rozbicia: Tora yop chagi
Samoobrona: Uwolnienie z chwytu rękami za szyję od tyłu.

5.3 CUP / ZIELONY PAS Z 3 NIEBIESKIMI BELKAMI

Kopnięcia: Twimyo bituro chagi, twimyo dollyo chagi 360.
Walka: light-contact
Rozbicia: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość pięści)
Gimnastyka: przerzut bokiem (gwiazda).

4. CUP / NIEBIESKI PAS

Układy: Joon-Gun Tul
Kopnięcia: Twimyo goro chagi, twimyo tora yop chagi.
Rozbicia: 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

Kopnięcia: Twimyo anuro naeryo chagi 360, twimyo ap chagi 360

Walka: boks
Rozbicia: Ap palkup taerigi, bandae dollyo chagi
Gimnastyka: Mostek ze stania.

3.2 CUP / NIEBIESKI PAS Z 2 CZERWONYMI BELKAMI

Układy: Toi-Gye Tul
Kopnięcia: kopnięcia podwójne po obrocie
Rozbicia: Twimyo tora yop chagi
Samoobrona: Uwolnienie z duszenia bokiem (tzw. krawatka).

3.3 CUP / NIEBIESKI PAS Z 3 CZERWONYMI BELKAMI

Układy: Sambomatsogi (3 kombinacje)
Kopnięcia: twimyo dolmyo yop chagi 360
Rozbicia: Twymiyo nomo yop chagi (3 osoby)
Gimnastyka: Stanie na rękach z podtrzymanymi nogami.

2. CUP / CZERWONY PAS

Układy: Hwa Rang Tul
Technika: Twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi
Rozbicia: Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość dłoni)
Samoobrona: Uwolnienie z trzymania tyłem wraz z rękami.

1.1 CUP / CZERWONY PAS Z 1 CZARNĄ BELKĄ

Układy: Ibomatsogi (3 kombinacje)
Kopnięcia: Twimyo bandae dollyo chagi 360
Rozbicia: 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
Rozbicia: Twimyo bandae dollyo chagi
Samoobrona: uwolnienie z duszenia tyłem.

1.3 CUP / CZERWONY PAS Z 3 CZARNYMI BELKAMI

Układy: Ilbomatsogi (3 kombinacje)
Kopnięcia: twimyo bandae dollyo goro chagi 360, twimyo tora bakuro naeryo chagi 360.
Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (4 osoby)
Gimnastyka: Stanie na rękach bez asekuracji.