



**KRAKOWSKIE CENTRUM
TAEKWON-DO**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE

10 CUP / BIAŁY PAS

- Układy:** Saju Jirugi, Saju Makgi.
Walka: Pozycja walki, garda, techniki proste na głowę.
Kopnięcia: Apcha olligi, ap chagi, anuro sewo chagi, bakuro sewo chagi, bakuro naeryo chagi, anuro naeryo chagi *wysokość kaunde (pas)*.
Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na nadgarstki od przodu i od tyłu

9 CUP / BIAŁY PAS Z ŻÓŁTĄ BELKĄ

- Układy:** Chon-Ji Tul.
Walka: Pozycja walki, poruszanie, techniki sierpowe i podbródkowe.
Kopnięcia: Dollyo chagi, yop chagi, twimyo ap chagi, *wysokość kaunde*.
Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na ubranie jedną i dwoma rękami

8 CUP / ŻÓŁTY PAS

- Układy:** Dan-Gun Tul.
Walka: Walka z cieniem, wszystkie podstawowe techniki bokserskie, kombinacje uderzeń i kopnięć.
Kopnięcia: Goro chagi, twimyo dollyo chagi, tora yop chagi, kopnięcia podwójne te same, *wys. nopunde*.
Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na szyję od przodu i od tyłu

7 CUP / ŻÓŁTY PAS Z ZIEŁONĄ BELKĄ

- Układy:** Do-San Tul.
Kopnięcia: bandae dollyo chagi, twimyo yop chagi, kopnięcia podwójne różne.
Walka: Sparing bokserski.
Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na w pas z wolnymi rękoma od przodu i od tyłu

Rozbicia: Ap Joomuk Jirugi / Sonkal Yop Taerigi, wszystkie kopnięcia do stopnia 8. cup.

6 CUP / ZIELONY PAS

Układy: Won-Hyo Tul,

Kopnięcia: Twimyo naeryo chagi, bituro chagi, dollyo chagi (przeskokówka), kopnięcia podwójne ze wślizgu.

Walka: Sparring light-contact.

Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na szyję (krawatka).

Rozbicia: Sonkal Anuro Taerigi, twimyo nopi ap chagi (wysokość nadgarstka), wszystkie kopnięcia do stopnia 7. cup.

5 CUP/ZIELONY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ

Układy: Yul-Gok Tul.

Kopnięcia: Bandae dollyo goro chagi, twimyo dwit chagi, tora naeryo chagi, kopnięcia wielokrotne z tej samej nogi.

Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na w pas wraz od rękoma z tyłu

Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (2 osoby), kopnięcia do stopnia 6 cup.

4 CUP / NIEBIESKI PAS

Układy: Joong-Gun Tul.

Kopnięcia: Twimyo goro chagi, twimyo bituro chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo dollyo chagi 360.

Samoobrona: Uwolnienia z chwytu na szyję (gilotyna).

Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (3 osoby), twimyo nopi ap chagi (wysokość pięści), wszystkie kopnięcia do stopnia 5 cup.

3 CUP / NIEBIESKI PAS Z CZERWONĄ BELKĄ

Układy: Toi-Gye Tul, Sambo Matsogi (3 kombinacje, w tym jedna z kopnięciem).

Kopnięcia: Twimyo anuro naeryo chagi 360, twimyo ap chagi 360, kopnięcia podwójne po obrocie

Samoobrona: Uwolnienia z duszenia od tyłu.

Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (4 osoby), wszystkie kopnięcia do stopnia 4 cup.

2CUP / CZERWONY PAS

Układy: Hwa-Rang Tul, Ibo Matsogi (3 kombinacje).

Kopnięcia: Twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi, twimyo dolmyo yop chagi (360)

Samoobrona: Uwolnienia z duszenia w dosiadzie leżąc na plecach.

Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (5 osób), twimyo nopi ap chagi (wysokość dłoni), wszystkie kopnięcia do stopnia 3 cup.

1 CUP / CZERWONY PAS Z CZARNĄ BELKĄ

Układy: Choong-Moo Tul, Ilbo Matsogi (3 kombinacje).

Kopnięcia: Twimyo bandae dollyo chagi 360, twimyo bandae dollyo goro chagi 360, twimyo tora bakuro naeryo chagi 360.

Walki: Sparring z dwoma przeciwnikami

Rozbicia: Sonkal dung anuro taerigi, twimyo nomo yop chagi (6 osób), wszystkie kopnięcia do stopnia 2 cup