



**KRAKOWSKIE CENTRUM
TAEKWON-DO**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE DZIECIĘCE UCZNIOWSKIE Ver. 4.0

10 CUP / BIAŁY PAS

Pozycje techniczne:

- charyot sogi,
- narani junbi sogi,
- anun sogi,
- gunun sogi

Techniki ręczne (w tym chodzenie w pozycjach do przodu i do tyłu):

- ap joomok kaunde jirugi,
- najunde palmok makgi,
- najunde palmok haechyo makgi

Kopnięcia (w tym kopanie z pozycji technicznych):

- ap chaolliigi,
- ap chagi,
- anuro sewo chagi,
- bakuro sewo chagi

Walka sportowa:

- walka soft-stick (do pierwszego trafienia)

Sprawność fizyczna:

- przewrót w przód z przysiadu do przysiadu
- 20 przysiadów, 15 grzbietków, 10 brzuszków

Teoria:

- umiejętność wykonania prawidłowego ukłonu
- rozpoznawanie komend: charyot, kyong ye
- znajomość kraju pochodzenia taekwon-do

9.1 CUP / BIAŁY PAS Z 1 ŻÓŁTĄ BELKĄ

Układy i technika:

- Saju Jirugi
- Wykonywanie kopnięć z pozycji technicznych

Kopnięcia:

- bakuro naeryo chagi,
- anuro naeryo chagi,
- yop chagi

Walka sportowa:

- pozycja walki półfrontalna, na palcach, w podskokach
- garda z przednią ręką z przodu i tylną ręką przy głowie
- przedni i tylny prosty na głowę
- pojedyncze kopnięcia z nogi przedniej i tylnej

Sprawność fizyczna:

- mostek z leżenia na plecach,
- siad rozkroczny 90 stopni
- 10 pompek z leżenia lub z kolan.

Teoria:

- rozpoznawanie komend: junbi, sijak, kyman, parro, swiyot
- liczenie od 1 do 10

9.2 CUP / BIAŁY PAS Z 2 ŻÓŁTYMI BELKAMI

Układy i technika:

- Saju Makgi

Kopnięcia:

- dollyo chagi,
- twimyo ap chagi (z wyskoku obunóz i z wyskoku nożycowego)

Walka sportowa:

- wykonywanie sekwencji przedniego kopnięcia i dwóch technik ręcznych
- wykonywanie sekwencji dwóch technik ręcznych i tylnego kopnięcia
- zadawanie przedniego i tylnego prostego na tułów

Sprawność fizyczna:

- przewrót wprzód ze stania do stania
- skłon w przód przy prostych nogach z dotknięciem palcami podłogi
- 30 przysiadów, 20 grzbietków, 15 brzuszków

Teoria:

- znajomość znaczenia słów Tae Kwon Do
- znajomość zasad ustawiania szeregów

9.3 CUP / BIAŁY PAS Z 3 ŻÓŁTYMI BELKAMI

Układy:

- Chon-Ji Tul
- chodzenie w pozycjach wraz z obrotem w pozycjach gunun sogi, niunja sogi

Kopnięcia:

- twimyo dollyo chagi (z wysokości obunóz i z wysokości nożycowego)
- podwójne yop chagi
- podwójne dollyo chagi
- twimyo nopi apcha bushigi

Walka sportowa:

- wykonywanie sekwencji na tarcze
- walka z cieniem

Sprawność fizyczna:

- waga (tzw. jaskółka)
- 10 pełnych pompek

Teoria:

- znajomość kolorów pasów w taekwon-do
- znajomość znaczenia słów Chon-Ji

8 CUP / ŻÓŁTY PAS

Układy i technika:

- sonkal kaunde daebi makgi,
- sang palmok makgi,
- sonkal yop taerigi

Kopnięcia:

- dwit chagi,
- goro chagi.

Rozbicia:

- yop chagi

Walka sportowa:

- walka do pierwszego trafienia techniki ręczne
- wykonywanie sekwencji do 4 technik w serii w powietrze i na tarcze

Sprawność fizyczna:

- świeca
- 40 przysiadów, 30 grzbietków, 20 brzuszków

Teoria:

- umiejętność samodzielnego zawiązania pasa

- znajomość znaczenia słów Dan-Gun

7.1 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 1 ZIELONĄ BELKĄ

Układy i technika:

- Dan-Gun Tul

Kopnięcia:

- kopnięcia podwójne dwóch różnych technik nożnych (z wykorzystaniem ap chagi, dollo chagi, yop chagi, goro chagi)

Rozbicia:

- naeryo chagi

Walka sportowa:

- walka do pierwszego trafienia techniki ręczne i przednie kopnięcia yop chagi

Sprawność fizyczna:

- przewrót w przód ze skokiem na przeszkodą
- siad rozkroczny min. 120 stopni
- 15 pełnych pompek

Teoria:

- znajomość nazwy swojego klubu
- znajomość nazwy swojej federacji krajowej

7.2 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 2 ZIELONYMI BELKAMI

Układy i technika:

- Do-San Tul

Kopnięcia:

- bandae dollo chagi,
- kopnięcia pojedyncze ze ślizgu z nogi przedniej

Rozbicia:

- Sonkal Yop Taerigi

Sprawność fizyczna:

- siad płaski ze złapaniem za palce u stóp
- przewrót w tył z przysiadu do przysiadu.

Teoria:

- znajomość etykiety taekwon-do (kiedy robimy ukłon, kiedy i dlaczego klaszczemy)
- znajomość znaczenia słów Do-San

7.3 CUP / ŻÓŁTY PAS Z 3 ZIELONYMI BELKAMI

Kopnięcia:

- twimyo yop chagi (z wyskoku obunóz i z wyskoku nożycowego)???
- dollyo chagi (przeskokówka)

Rozbicia:

- twimyo ap chagi

Walka sportowa:

- walka do pierwszego trafienia techniki ręczne i nożne

Sprawność fizyczna:

- mostek ze stania
- 40 przysiadów, 30 grzbietków, 20 brzuszaków

Teoria:

- komenda przywitania/pożegnania
- znajomość stref wysokości najunde / kaunde / nopunde

6. CUP / ZIELONY PAS

Układy i technika:

- Won-Hyo Tul

Kopnięcia:

- twimyo anuro naeryo chagi (z wyskoku nożycowego)
- twimyo bakuro naeryo chagi (z wyskoku nożycowego)
- bituro chagi.

Rozbicia:

- twimyo nopi apcha bushigi (wysokość nadgarstka)

Walka sportowa:

- stopowanie ataków kopnięciem yop chagi
- zbijanie kopnięcia yop chagi przednią ręką

Sprawność fizyczna:

- stanie na głowie
- motylek z dociśnięciem kolan do ziemi
- 20 pompek

Teoria:

- główny twórca taekwon-do
- znajomość znaczenia słów Won-Hyo

5.1 CUP / ZIELONY PAS Z 1 NIEBIESKĄ BELKĄ

Kopnięcia:

- bandae dollyo goro chagi,
- tora yop chagi,
- kopnięcia podwójne ze ślizgu.

Rozbicia:

- twimyo yop chagi

Walka sportowa:

- walka light-contact z ograniczeniem do 2 technik ręcznych w serii

Sprawność fizyczna:

- stanie na rękach w oparciu o ścianę
- utrzymanie nogi ap chagi (20 sek.), dollyo chagi (30 sek.), yop chagi (40 sek.)

Teoria:

- rok powstania taekwon-do
- 5 zasad taekwon-do

5.2 CUP / ZIELONY PAS Z 2 NIEBIESKIMI BELKAMI

Układy i technika:

- Youl-Gok Tul

Kopnięcia:

- twimyo dwit chagi,
- tora naeryo chagi,
- kopnięcia wielokrotne z tej samej nogi.

Rozbicia:

- tora yop chagi

Sprawność fizyczna:

- przerzut bokiem (gwiazda)
- 50 przysiadów, 40 grzbietków, 30 brzuszków

Teoria:

- symbolika kolorów pasów
- znajomość znaczenia słów Youl-Gok

5.3 CUP / ZIELONY PAS Z 3 NIEBIESKIMI BELKAMI

Kopnięcia:

- twimyo bituro chagi
- twimyo dollyo chagi 360

Rozbicia:

- twimyo nopi apcha bushigi (wysokość pięści)

Walka sportowa:

- walka light-contact tylko na techniki ręczne bez ograniczenia liczby technik w serii

Sprawność fizyczna:

- przewrót w tył ze stania do stania
- utrzymanie nogi ap chagi (30 sek.), dollyo chagi (45 sek.), yop chagi (60 sek.)

Teoria:

- rok powstania i założyciel Krakowskiego Centrum Taekwon-do
- tytułowanie osób ze stopniami mistrzowskimi

4. CUP / NIEBIESKI PAS

Układy i technika:

- Joon-Gun Tul

Kopnięcia:

- twimyo goro chagi,
- twimyo tora yop chagi.

Rozbicia:

- twimyo nomo yop chagi (2 osoby)

Sprawność fizyczna:

- „sprężynka”
- siad rozkroczny min. 150 stopni

Teoria:

- umiejętność opisanie pozycji narani junbi sogi, annun sogi oraz gunnun sogi
- znajomość znaczenia słów Joon-Gun

3.1 CUP / NIEBIESKI PAS Z 1 CZERWONĄ BELKĄ

Układy i technika:

- sambomatsogi (3 kombinacje)

Kopnięcia:

- Twimyo anuro naeryo chagi 360,
- twimyo ap chagi 360

Rozbicia:

- ap palkup taerigi,
- bandae dollyo chagi

Walka sportowa:

- walka light-contact bez ograniczenia technik ręcznych w serii

Sprawność fizyczna:

- przerzut bokiem na jednej ręce (gwiazda)
- 25 pompek

Teoria:

- umiejętność opisanie pozycji moa junbi sogi, niunja sogi oraz gojung sogi
- podstawowa wiedza geograficzna na temat Korei.

3.2 CUP / NIEBIESKI PAS Z 2 CZERWONYMI BELKAMI

Układy i technika:

- Toi-Gye Tul

Kopnięcia:

- kopnięcia podwójne po obrocie
- twimyo dolmyo yop chagi 360

Rozbicia:

- twimyo tora yop chagi
- Twimyo nopi apcha bushigi (wysokość dłoni)

Sprawność fizyczna:

- 80 przysiadów, 60 grzbietków, 40 brzuszków
- Stanie na rękach z podtrzymanymi nogami

Teoria:

- umiejętność opisanie pozycji guburyo junbi sogi, dwit bal sogi oraz kyocha sogi
- znajomość znaczenia układu Joon-Gun Tul