



1996
**KRAKOWSKIE
CENTRUM
TAEKWON-DO**

ZESTAW PYTAŃ I PRZYKŁADY ODPOWIEDZI do części teoretycznej egzaminu na stopnie uczniowskie KCT

Pytania na stopień 10. cup

1. Co oznacza taekwon-do?

Taekwon-do to sztuka walki nogami i rękami. „Tae” oznacza nogę, stopę lub kopnięcie; „Kwon” oznacza pięść, rękę lub uderzenie ręką; „Do” oznacza drogę, sztukę, filozofię życia.

2. Skąd pochodzi taekwon-do?

Taekwon-do pochodzi z Korei.

3. W jakim języku mówi się w Korei i wydaje się komendy na treningach taekwon-do?

Komendy wydaje się w języku koreańskim.

4. Co oznacza komenda Charyot?

Charyot oznacza „baczość”.

5. Co oznacza komenda Kyong Ye?

Kyong Ye oznacza „ukłon”.

6. Co oznacza komenda Junbi?

Junbi oznacza „przyjął pozycję gotowości”.

7. Co oznacza komenda Shijak?

Shijak oznacza „start”.

8. Co oznacza komenda Goman?

Goman oznacza „koniec”.

9. Co oznacza komenda Swijot?

Swijot oznacza „rozluźnić się, spocznij”.

10. Co oznacza komenda Parro?

Parro oznacza „powrót do pozycji wyjściowej”.

Pytania na stopień 9. cup

11. Jak się nazywa strój do taekwon-do?

Strojem do taekwon-do jest dobok.

12. Jak powinna wyglądać belka na pasie?

Belka ma szerokość 5 milimetrów i jest naszyta na jednej końcówce pasa 5 centymetrów od jego końca.

13. Co robimy wchodząc i wychodząc z sali?

Wchodząc i wychodząc z sali robimy ukłon w kierunku środka sali.

14. Co robimy, kiedy zwracamy się do trenera lub instruktora?

Chcąc zwrócić się do instruktora lub trenera robimy ukłon.

15. Jak rozpoczynamy i kończymy każde ćwiczenia lub walki z partnerem?

Każde ćwiczenia z partnerem rozpoczynamy i kończymy ukłonem.

16. Jak się nazywają i ile jest stopni uczniowskich w taekwon-do?

Jest 10 stopni uczniowskich cup (kup, gup) oznaczanych kolorowymi pasami.

17. Jak się nazywają i ile jest stopni mistrzowskich w taekwon-do?

Jest 9 stopni mistrzowskich dan oznaczonych belkami na czarnym pasie.

18. Jaka jest kolejność kolorów pasów?

Biały, żółty, zielony, niebieski, czerwony i czarny.

19. W jakiej kolejności ustawia się grupa?

Najbliżej z przodu i z prawej strony stoją osoby posiadające doboki, dalej osoby w innych strojach treningowych. Najpierw ustawiają się osoby z wyższym stopniem, potem z niższym.

20. Co oznacza Chon-Ji?

Chon-Ji w dosłownym tłumaczeniu oznacza "niebo-ziemia", co na Dalekim Wschodzie interpretuje się jako stworzenie świata lub początek ludzkości; dlatego jest to pierwsza forma, której naucza się na taekwon-do.

Pytania na stopień 8. cup

21. Dlaczego na końcu każdego treningu klaszczemy?

Klaszcząc dziękujemy trenerowi oraz współwiczącym za wspólny trening.

22. Kiedy wolno nam rozpocząć naukę nowego układu formalnego?

Naukę nowego układu formalnego można rozpocząć tylko wtedy, kiedy w stopniu bardzo dobrym opanowało się poprzedni układ.

23. Czy można poza salą treningową wykorzystywać taekwon-do w walce?

Taekwon-do poza salą można wykorzystywać wyłącznie w celu ochrony zdrowia i życia swojego lub innych osób, które stały się obiektem agresji.

24. Na ile czasu przed treningiem można zjeść obfity posiłek?

Obfity posiłek można zjeść najpóźniej 2 godziny przed rozpoczęciem treningu.

25. Czy można uczyć elementów taekwon-do inne osoby?

Można uczyć elementów taekwon-do inne osoby wyłącznie wtedy, gdy trener wyrazi na to zgodę.

26. Jak nazywa się sala treningowa?

W języku koreańskim sala treningowa nazywa się Do Jang.

28. Kto nadaje tempo wykonywania form?

Tempo wykonywania form nadaje instruktor lub osoba stojąca po prawej stronie w pierwszym szeregu.

29. Czy na treningach wolno rozmawiać?

Na treningu należy unikać wszelkich zbędnych rozmów.

30. Co to znaczy Dan-gun?

Dan-Gun to imię legendarnego założyciela Korei w 2333 r. przed naszą erą.

Pytania na stopień 7. cup

31. Kto był głównym twórcą taekwon-do?

Głównym twórcą taekwon-do był nieżyjący już wielki mistrz Choi Hong Hi.

32. Kiedy powstało taekwon-do?

Nazwa taekwon-do została wymyślona w 1955 roku.

33. Podaj komendę do rozpoczęcia i zakończenia treningu.

Charyot! Boo Sabum Nim Ge Kyong Ye!

34. Jak się nazywa klub, w którym ćwiczysz?

Mój klub to Krakowskie Centrum Taekwon-do.

35. Kiedy powstało Krakowskie Centrum Taekwon-do?

Krakowskie Centrum Taekwon-do powstało w 1996 roku.

36. Kto jest założycielem Krakowskiego Centrum Taekwon-do?

Założycielem Krakowskiego Centrum Taekwon-do jest trener Piotr Adamski 4. dan.

37. Kto jest Twoim trenerem?

Należy podać imię, nazwisko oraz stopień swojego instruktora.

38. Jak nazywa się ogólnopolska organizacja taekwon-do, do której należą członkowie naszego klubu?

Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do.

39. Policz po koreańsku od 1 do 10.

Hana, Dul, Set, Net, Dasot, Yasot, Ilgop, Yodul, Ahop, Youl.

40. Co znaczy Do-San?

Do-San to pseudonim wielkiego koreańskiego patrioty, żyjącego na przełomie XIX i XX wieku, który swoje życie poświęcił walce o niepodległość i edukację narodu.

Pytania na stopień 6. cup

41. Co oznacza biały kolor pasa?

Biały kolor pasa symbolizuje niewinność i brak doświadczenia.

42. Co oznacza żółty kolor pasa?

Żółty kolor pasa oznacza ziemię, z której roślina kielkuje, wypuszcza pędy i umacnia korzenie wraz z przyswajanymi podstawami taekwon-do.

43. Co oznacza zielony kolor pasa?

Zielony kolor pasa symbolizuje intensywny rozwój rośliny, tak, jak rosną umiejętności adepta.

44. Co oznacza niebieski kolor pasa?

Niebieski kolor pasa oznacza niebo, w którego stronę roślina się pnie i rozrasta w potężne drzewo wraz z rosnącym stopniem zaawansowania adepta taekwon-do.

45. Co oznacza czerwony kolor pasa?

Czerwony kolor pasa oznacza niebezpieczeństwo, ostrzega adepta aby przestrzegał zasady samokontroli, ostrzega też przeciwnika, aby nie podejmować walki.

46. Co oznacza czarny kolor pasa?

Czarny kolor pasa jest przeciwieństwem białego; oznacza dojrzałość, doświadczenie i wielkie znanstwo taekwon-do. Symbolizuje również odwagę i odporność właściciela na strach przed „ciemnością” zła.

47. Nazwij i opisz wysoką strefę wysokości.

Strefa wysokości wysoka nazywa się „nopunde”; rozciąga się od szyi do czubka głowy.

48. Nazwij i opisz środkową strefę wysokości.

Strefa wysokości środkowa nazywa się „kaunde”; rozciąga się od pasa do szyi.

49. Nazwij i opisz niską strefę wysokości.

Strefa wysokości niska nazywa się „najunde”; rozciąga się od ziemi do pasa.

50. Kto to był Won-Hyo?

Won-Hyo był mnichem, który wprowadził i rozpropagował religię buddyjską w Korei w VII wieku n.e.

Pytania na stopień 5. cup

51. Pokaż i opisz pozycję charyot sogi.

52. Pokaż i opisz pozycję narani junbi sogi.

53. Pokaż i opisz pozycję annun sogi.

54. Pokaż i opisz pozycję gunun sogi.

55. Pokaż i opisz pozycję niunja sogi.

56. Pokaż i opisz pozycję gojang sogi.

57. Pokaż i opisz pozycję moa junbi sogi A.

58. Pokaż i opisz pozycję guburyo junbi sogi.

59. Pokaż i opisz pozycję kyocha sogi.

60. Kto to był Yul-Gok?

Yul-Gok to pseudonim filozofa i uczonego nazywanego Konfucjuszem Korei.

Pytania na stopień 4. cup

61. Jak nazywamy osobę posiadającą stopnie I-III dan?

Posiadacz stopnia I-III dan nosi tytuł Boo Sabum, czyli „młodszy instruktor”.

62. Jak nazywamy osobę posiadającą stopnie IV-VI dan?

Posiadacz stopnia IV-VI dan nosi tytuł Sabum, czyli „instruktor”.

63. Jak nazywamy osobę posiadającą stopnie VII-VIII dan?

Posiadacz stopnia VII-VIII dan nosi tytuł Sahyum, czyli „mistrz”.

64. Jak nazywamy osobę posiadającą stopień IX dan?

Posiadacz stopnia IX dan nosi tytuł Saseong, czyli „wielki mistrz”.

65. Pokaż i opisz pozycję moa junbi sogi B

66. Pokaż i opisz pozycję dwitbal sogi

67. Pokaż i opisz pozycję nachuo sogi

68. Wymień zasady taekwon-do.

Jest 5 zasad taekwon-do: uprzejmość, uczciwość, wytrwałość, opanowanie i nieugięty duch.

69. Z jakich elementów składa się dobok?

Dobok składa się z bluzy (Sang-i), spodni (Ha-i) i pasa (Ti).

70. Kto to był Joong-Gun?

Ahn Joong-Gun zamordował pierwszego japońskiego gubernatora Korei, w czasie, gdy Korea znajdowała się pod okupacją Japonii.

Pytania na stopień 3. cup

71. Gdzie leży Półwysep Koreański?

Półwysep Koreański znajduje się w Azji Wschodniej.

72. Jakie dwa państwa znajdują się na Półwyspie Koreańskim?

Na Półwyspie Koreańskim znajdują się Koreańska Republika Ludowo-Demokratyczna (Korea Północna) oraz Republika Korei (Korea Południowa).

73. Co jest stolicą KRL-D (Korei Północnej)?

Stolicą KRL-D jest Pjongjang.

74. Co jest stolicą Republiki Korei (Korei Południowej)?

Stolicą Republiki Korei jest Seul.

75. Jaki jest ustrój polityczny KRL-D?

KRL-D jest państwem komunistycznym, w który panuje totalitaryzm.

76. Jaki jest ustrój polityczny Republiki Korei?

Republika Korei jest państwem demokratycznym.

77. Kiedy taekwon-do zostało dyscypliną pokazową na Igrzyskach Olimpijskich?

Taekwon-do po raz pierwszy jako dyscyplina pokazowa pojawiła się na Igrzyskach Olimpijskich w Seulu w 1988 r.

78. Kiedy taekwon-do zostało pełnoprawną dyscypliną olimpijską?

Taekwon-do jako pełnoprawna dyscyplina olimpijska pojawiła się na Igrzyskach Olimpijskich w Sydney w 2000 r.

79. Wymień największe federacje taekwon-do na świecie.

Największe federacje to: WTF – World Taekwondo Federation (wersja olimpijska), ITF – International Taekwon-do Federation (organizacja podzielona na 5 odłamów), GTF – Global Taekwon-do Federation, Tae Kwon Do International.

80. Kto to był Toi-Gye?

Toi-gye to pseudonim literacki sławnego uczonego Yi Hwang.

Pytania na stopień 2. cup

81. Jak w języku koreańskim nazywa się uderzenie?

Uderzenie to jirugi.

82. Jak w języku koreańskim nazywa się blok?

Blok to makgi.

83. Jak w języku koreańskim nazywa się cięcie?

Cięcie to taerigi.

84. Jak w języku koreańskim nazywa się dźgnięcie?

Dźgnięcie to tulgi.

85. Jak w języku koreańskim nazywa się przód pięści?

Przód pięści to ap joomuk.

86. Jak w języku koreańskim nazywa się grzbiet pięści?

Grzbiet pięści to dung joomuk.

87. Jak w języku koreańskim nazywa się zewnętrzny kant dłoni?

Zewnętrzny kant dłoni to sonkal.

88. Jak w języku koreańskim nazywa się wewnętrzny kant dłoni?

Wewnętrzny kant dłoni to sonkal dung.

89. Jak w języku koreańskim nazywa się powierzchnia utworzona z czubków trzech palców.

Trzy palce tworzą sonkut. Wyróżniamy technikę sun sonkut (ułożenie dłoni pionowe), opun sonkut (ułożenie grzbietem dłoni do góry) i dwijibun sonkut (ułożenie spodem dłoni do góry).

90. Co to było Hwa-Rang?

Hwa-Rang to po koreańsku „kwiat młodości”. Była to nazwa elitarnej jednostki bojowej, złożonej z bardzo młodych ludzi, którzy w VII w. n.e. przyczynili się do pierwszego w historii zjednoczenia Korei.

Pytania na stopień 1. cup

91. Pokaż i opisz pozycję soo jik sogi.

92. Pokaż i opisz pozycję moa junbi sogi C

93. Jak w języku koreańskim nazywa się łokieć?

Łokieć to palkup.

94. Jak w języku koreańskim nazywa się spód dłoni?

Spód dłoni to sonbadak.

95. Jak w języku koreańskim nazywa się kolano?

Kolano to moorup.

96. Jak w języku koreańskim nazywa się powierzchnia utworzona pomiędzy kciukiem, a palcem wskazującym dłoni?

Jest to bandal son.

97. Jakie czynności i w jakiej kolejności należy wykonać, gdy znajdujemy rannego w wypadku?

Należy zapewnić sobie pomoc, zabezpieczyć miejsce wypadku, sprawdzić stan poszkodowanego, wezwać pogotowie lub straż pożarną, o ile jest to konieczne, udzielić pomocy poszkodowanemu.

98. Co robimy, kiedy poszkodowany jest nieprzytomny?

Sprawdzamy czy oddycha. Jeśli oddycha, czekamy na pomoc pogotowia. Jeśli nie oddycha, kładziemy poszkodowanego na plecach i odchylamy mu głowę. Jeśli poszkodowanemu oddech nie wrócił samoczynnie przystępujemy do resuscytacji.

99/ W jaki sposób wykonujemy resuscytację?

Resuscytację wykonujemy poprzez naprzemienne wykonywanie 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechów. Resuscytację prowadzimy do skutku lub do przyjazdu karetki pogotowia.

100. Kto to był Choong-Moo?

Choong-Moo to pseudonim admirała Yi Sun Sin, który w XVI wieku skonstruował pierwszy uzbrojony okręt podwodny.