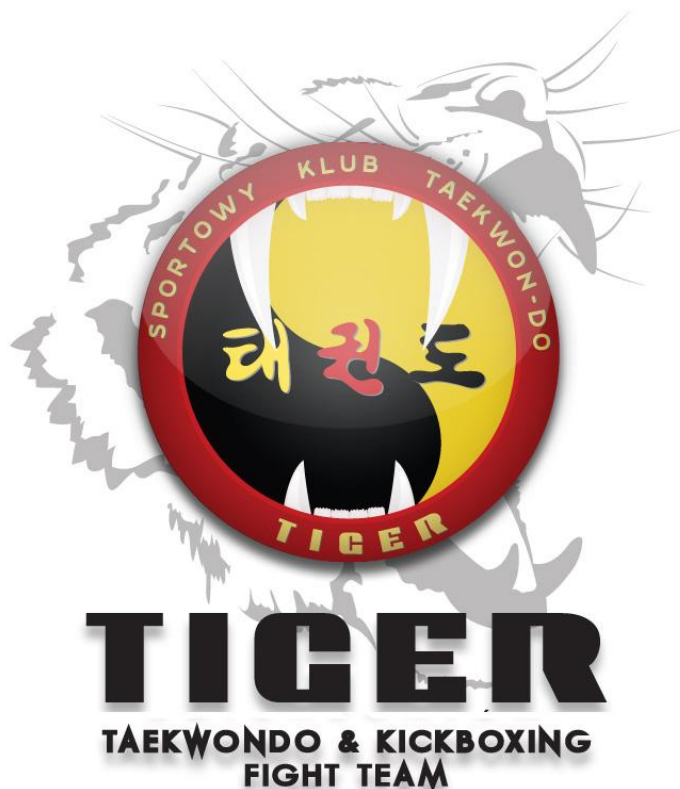


S P O R T O W Y   K L U B   T A E K W O N - D O

„T I G E R”



PYTANIA TEORETYCZNE DO  
EGZAMINU NA STOPNIE SZKOLENIOWE CUP

## **GRUPA: 6-3 kup**

### **1. Co oznacza słowo Taekwon-do?**

W dosłownym tłumaczeniu Taekwon-do oznacza:

TAE- kopnięcie, uderzenia nogami

KWON- ciosy, uderzenia ręką lub pięścią

DO- drogę, filozofię życia

### **2. Podaj datę powstania słowa Taekwon-do.**

Termin Taekwon-do został przyjęty jako określenie koreańskiej sztuki walki na zebraniu koreańskich mistrzów w 11.04.1955 roku.

### **3. Jak się nazywa „ojciec” Taekwon-do?**

gen. Choi Hong Hi

### **4. Policz po koreańsku od 1 do 10...**

1)hana 2)doul 3)set 4)net 5)dasot 6)yasot 7)ilgot 8)yodul 9)ahop 10)youl

### **5. Jak się nazywa sala treningowa ?**

Do Jang (czyt. do džang)

### **6. Dlaczego przy wejściu i wyjściu z sali treningowej Do Jang wykonuje się ukłon?**

Ukłon jest tradycyjnym wyrazem szacunku. Gest ten wykonywany przy wejściu i wyjściu z sali treningowej wyraża szacunek dla Taekwon-do, ćwiczących je i samego miejsca, gdzie odbywają się treningi.

### **7. Jak się nazywa strój w którym ćwiczysz?**

Strój nazywa się Do Bok i składa się z:

bluzy- Sang

spodni- Ha

pasa- Ti

### **8. Co symbolizują poszczególne kolory pasów?**

Biały- bezradność i niewinność początkującego ucznia

Żółty- ziemię z której roślina kiełkuje wypuszczając pierwsze pędy i powoli umacniając korzenie będące podstawą dalszego rozwoju ucznia

Zielony- intensywny rozwój rośliny tak jak rosnące umiejętności ucznia w Taekwon-do

Niebieski- niebo w kierunku którego roślina pnie się i rozrasta w potężne drzewo tak jak wzrastają umiejętności ćwiczącego

Czerwony- kolor krwi, symbolizuje niebezpieczeństwo wskazując na wysokie umiejętności ćwiczącego

Czarny- dojrzałość i przebiegłość ćwiczącego, oznacza także iż posiada mocne podstawy do dalszego zgłębiania tajników Taekwon-do

**9. Jaka jest obowiązująca szerokość pasa, szerokość belki na nim, ile razy się go przewiązuje wokół pasa i dlaczego?**

Pas powinien mieć 5cm szerokości i 5mm grubości. Szerokość belki powinna wynosić 5 mm i powinna być umieszczona w odległości 5cm od końca pasa. Pasem powinno przewiązywać się 1 raz, ponieważ symbolizuje:

- dążenie do jednego, obranego celu
- szacunek i lojalność wobec jednego mistrza
- zwiędstwo za pomocą jednego ciosu

**10. Dlaczego w Taekwon-do są 24 układy formalne?**

Zgodnie z interpretacją gen Choi, nawet najdłuższe życie jest w obliczu wieczności niczym więcej, jak pojedynczym dniem. Stąd dwadzieścia cztery układy Taekwon-do, jak dwadzieścia cztery godziny dnia, jak całe życie pojedynczego człowieka.

**11. Ile jest stopni uczniowskich kup, a ile mistrzowskich Dan?**

Stopni uczniowskich jest 10, a mistrzowskich 9.

**12. Dlaczego przyznawanie stopni szkoleniowych w Taekwon-do rozpoczyna się od 10 Kup, a najwyższym stopniem jest 9 Dan?**

Zasada rozpoczynania stopni kup od 10 i odliczanie do 1 jest pradawną tradycją Wschodu. W ten sposób uczeń ma 9 etapów do pokonania. Jest 9 stopni mistrzowskich z tego względu, że liczba 9 jest mnożnikiem trójki przez samą siebie, zaś do trójki przywiązuje się na Wschodzie szczególne znaczenie. Starochiński znak oznaczający liczbę trzy pisano trzema poziomymi liniami. Górna oznacza niebo, środkowa śmiertelników, dolna ziemię.

**13. W jakim kierunku skierowany jest wzrok podczas wykonywania układu?**

Wzrok należy kierować w kierunku, w jakim ustawiona jest pozycja, w jakiej stoisz, kiedy wykonujesz uderzenie lub blok.

**14. Co oznaczają następujące słowa:**

Ap – w przód

Yop – w bok

Dwit (czyt. dit) – w tył

Najunde (czyt. nadzunde) – strefa niska (od pasa w dół)

Kaunde – strefa środkowa (od pasa do szyi)

Nopunde – strefa wysoka (szyja, głowa)

Jirugi (czyt. czurugi) – uderzenie ręką

Chagi – kopnięcie

Cha olligi – wymach nogą

Magki – blok

Junbi – przygotować się

Sogi – postawa, pozycja

Junbi Sogi – postawa gotowości

Charyot – baczność

Kyongle (czyt. Kjungne) – ukłon

**15. Co symbolizuje nazwa danej formy?**

Chon - Ji oznacza Niebo- Ziemia.

Dan - Gun wywodzi się od nazwy legendarnego założyciela Korei ( 2333 rok p.n.e.)

**16. Jak się nazywa instruktor od I do III Dana, od IV do VI, od VII do VIII, a jak mistrz?**

I- III Dan Boosabum (młodszy instruktor)-uznawane za wstępne stopnie mistrzostwa.

IV-VI Dan Sabum (instruktor)-są kolejnymi stadiami dojrzewania posiadacza stopnia mistrz.

VII-VIII Dan Sahyum(mistrz)-są stopniami rzeczywistego rozumienia wszelkich tajników tkd

IX Dan Saseong (wielki mistrz) jest uznawany za najwyższy z możliwych do osiągnięcia etapów w Taekwon-do

**17. Jak brzmi przysięga Taekwon-do?**

-będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad Taekwon-do,

-będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących,

-nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności,

-będę bronił wolności i sprawiedliwości,

-będę uczestniczył w budowie pokoju na świecie,

**18. Wymień zasady Taekwon-do.**

- Uprzejmość( Ye Ui )

- Rzetelność( Yom Chi )

- Wyttrwałość( In Nae )

- Samokontrola ( Guk Gi )

- Niezłomny duch ( Baekjool Bool )

**19. Podaj daty powstania i pełne nazwy czołowych organizacji Taekwondo na świecie.**

W 1966 roku utworzono ITF (International Taekwon-do Federation)

W 1973 roku oficjalnie zatwierdzono WTF (World Taekwon-do Federation) wersja olimpijska

**20. Omów dane kopnięcia:**

- ap chagi

- yop chagi

- dollyo chagi

- dwit chagi

- tora yop chagi (yop chagi 180)

- twimyo tora yop chagi (twimyo yop 180)

- twimyo tora yop chagi (twimyo yop 360)

- goro chagi

- bandae dollyo chagi

- twimyo bandae dollyo chagi

- tornado (dollyo 360)

- twimyo nopi dollyo chagi

- twimyo nopi dollyo chagi

- twimyo nomo yop chagi