

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

1. Co oznaczają następujące słowa:

Naeryo – w dół

Anuro – do środka

Bakkuro – na zewnątrz

Baro – zgodnie z nogą (np. uderzenie prawą ręką, kiedy prawa noga jest z przodu)

Bandae – przeciwnie, przeciwległa strona

Sewo – pionowo

Tora – obrót

Twimyo (czyt. Timio) – wyskok

Shijak (czyt. Szydziak) – rozpocząć (ćwiczenie, walkę)

Guman – koniec (ćwiczenia, walki)

Kyokpa – rozbicie (twardych przedmiotów)

Kihap (czyt. Kiap) – okrzyk mobilizujący energię

Hosinsul – samoobrona

Matsogi – walka

Tul – ćwiczenie formalne, techniczne

Bal – noga

2. Czym jest Taekwon-do dla stwórcy stylu - Generała Choi Hong Hi?

Jest walką bez użycia broni, wymyśloną dla celów samoobrony oraz jest sztuką dyscyplinowania umysłu poprzez dyscyplinowanie ciała.

3. Wymień powierzchnie ataku i obrony nóg i omów ich zastosowanie.

Apkumchi - przednia część podeszwy stopy- bloki, atak w podbródek, wewnętrzną powierzchnię uda, pierś, splot słoneczny, rejon wolnych żeber, genitalia, kość ogonową oraz rejon podbrzusza

Dwitkumchi - tylna powierzchnia podeszwy stopy - bloki, nadepnięcia

Balkal - zewnętrzna krawędź stopy - atak w twarz, splot słoneczny oraz rejon podbrzusza

Balkal Dung - wewnętrzna krawędź stopy – blok nasadowy

Baldung - podbicie stopy - atak w genitalia oraz w szczękę; gdy stopa jest w obuwiu, dobrym celem dla tej powierzchni bywa również twarz, splot słoneczny, rejon wolnych żeber oraz rejon brzucha

Dwitchook - szczyt pięty - atak w twarz i bok głowy

Moorup – kolano - atak w splot słoneczny, okolice brzucha i podbrzusza, twarz, pierś, genitalia

Kyong Gol - kość piszczelowa w połowie wysokości goleni – bloki, atak na okolice brzucha i podbrzusza, wewnętrzną i zewnętrzną powierzchnię uda

4. Pokaż pozycję Moa Junbi Sogi A, B, C, D i powiedz, w jakiej odległości od ciała znajdują się ręce w każdej z nich?

Moa Junbi Sogi A- lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed nosem w odległości ok. 30cm.

Moa Junbi Sogi B- lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed pępkiem w odległości ok. 15cm.

Moa Junbi Sogi C- lewa dłoń spoczywa na prawej przed podbrzuszem w odległości ok. 10cm.

Moa Junbi Sogi D- obie pięści znajdują się po bokach ciała w odległości ok. 30cm od powierzchni ud.

5. Na jaką wysokość kopie się Ap Chagi w kolejnych układach formalnych?

Do-San Tul= Kaunde
Won-Hyo Tul= Najunde
Yul-Gok Tul= Najunde
Joong-Gun Tul= Najunde
Toi-Gae Tul= Kaunde, Najunde
Kwang-Gae Tul= Kaunde

6. Wymień czynniki teorii siły.

- siła reakcji
- koncentracja
- równowaga
- kontrola oddechu
- szybkość
- masa

7. Pokaż i wytłumacz techniki Goro Chagi oraz Bandae Dollyo Goro Chagi.

Goro Chagi (kopnięcie zahaczające) i Bandae Dollyo Goro Chagi są odmianą kopnięcia Bandae Dollyo Chagi. Jeżeli w czasie kopnięcia przeciwnik przesuwają się w kierunku wykonującego technikę, co sprawia, że powierzchnia uderzająca, w tym wypadku tył pięty, nie trafia w cel, energiczne ściągnięcie jej do siebie pozwala na zahaczenie go, trafiając od tyłu. Wykonując to kopnięcie, należy pamiętać, by zachować nogę kopiącą odpowiednio ugiętą w czasie wykonywania techniki i natychmiast po kopnięciu, ciasno ściągnąć piętę do pośladka.

8. Opisz pozycję:

GOJUNG SOGI- pozycja podobna do Niunja Sogi lecz ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na obie nogi, a długość pozycji mierzymy od palców stopy przedniej do dużego palca stopy tylnej.

SASUN SOGI- pozycja podobna do Annun Sogi tylko palce stopy tylnej są na linii pięty stopy przedniej.

KYOCHA SOGI- nogi ugięte w kolanach, ciężar na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed lub za stopą podporową. Podczas wykonywania przejść w tej pozycji stopę opieramy przed nogą podporową (na wysokości palców), przy przeskokach - za nogą podporową, na wysokości pięty.

GUBURYO SOGI- jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa ugięta w kolanie (rzepka i palce stopy w pionie), bokiem w kierunku przeciwnika. Noga druga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce stopy podciągnięte do góry, kolano w kierunku przeciwnika, tułów lekko bokiem.

WAEBAL SOGI- jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa prosta, stopa ustawiona palcami do przodu. Druga noga ugięta w kolanie skierowana także w przód, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce podciągnięte w górę.

DWITBAL SOGI- noga tylna ugięta w kolanie tak, by rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, która jest skrzyżowana do wewnątrz 15 i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej lekko dotyka podłoża przednią częścią podeszwy, jest skrzyżowana do wewnątrz 25 i oddalona na 1 szerokość ramion od nogi tylnej (mierzone od palców stopy przedniej do pięty stopy tylnej).

SOOJK SOGI- obie nogi proste w kolanach, stopy skrzyżowane po 15 do wewnątrz, oddalone od siebie na szerokość ramion (od palców stopy przedniej do wewnętrznej krawędzi stopy tylnej) Ciężar ciała 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.

9. Wymień powierzchnie ataku i obrony rąk i omów ich zastosowanie.

- Sonkal Dung** - wewnętrzna krawędź dłoni - bloki, atak w szyję, podbródek, skroń, punkt pod nosem, żebra i kąt żuchwy
- Sonkal** - zewnętrzna krawędź dłoni - bloki, atak w czaszkę, szyję, kość nosową, skroń, punkt pod nosem, obojczyk, staw ramienny i rejon wolnych żeber
- Sonkut** - czubki naprężonych palców dłoni - atak w żebra, oczy, brzuch, splot słoneczny, gardło i okolice pachwin
- Ap Joomuk** - przód pięści - atak kierowany w punkt pod nosem, żebra, splot słoneczny, pierś, brzuch oraz szczękę
- Ap Palkup** - uderzenie łokciem w przód - technika używana w bliskim dystansie w ataku kierowanym w splot słoneczny, pierś, rejon brzucha, podbródek, żebra, kark
- Wi Palkup** - uderzenie łokciem w górę - atak w pierś, splot słoneczny, rejon brzucha, podbródek, żebra, kark
- An Palmok** - wewnętrzną krawędź przedramienia - bloki
- Bakkat Palmok** - zewnętrzna krawędź przedramienia - bloki
- Yop Joomuk** - bok pięści - atak w głowę, staw łokciowy, splot słoneczny, punkt pod nosem i podbrzusze
- Dung Joomuk** - wierzch pięści - atak w skroń, nos i punkt pod nosem oraz w rejon brzucha
- Bandal Son** - półkoliste ułożenie dłoni - bloki, atak na jabłko Adama i górny odcinek szyi
- Sonbadak** - wewnętrzna powierzchnia dłoni - bloki, atak na kanał uszny, boczną powierzchnię twarzy, punkt pod nosem.

10. Podaj z ilu ruchów składa się poszczególna forma.

- Chon- Ji Tul składa się z 19 ruchów.
- Dan- Gun Tul składa się z 21 ruchów.
- Do- San Tul składa się z 24 ruchów.
- Won- Hyo Tul składa się z 28 ruchów.
- Yul- Gok Tul składa się z 38 ruchów.
- Joong- Gun Tul składa się z 32 ruchów.
- Toi- Gae Tul składa się z 37 ruchów.
- Hwa- Rang Tul składa się z 28 ruchów.
- Choong- Moo Tul składa się z 32 ruchów.

11. Co symbolizuje nazwa danej formy?

- Chon - Ji oznacza Niebo- Ziemia.
- Dan - Gun wywodzi się od nazwy legendarnego założyciela Korei (2333 rok p.n.e.)
- Do - San jest to pseudonim patrioty koreańskiego.
- Won - Hyo jest to nazwisko mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku.
- Yul - Gok to pseudonim wielkiego filozofa i uczonego zwanego Konfucjuszem Korei. 38 ruchów układu symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- Joong - Gun jest to imię patrioty koreańskiego, który zastrzelił japońskiego gubernatora. 32 ruchy symbolizują wiek w chwili egzekucji.
- Toi - Gae neokonfucjusz, który urodził się na 37 stopniu szerokości geograficznej.
- Hwa - Rang nazwa oddziału młodzieży walczącej przeciwko najeźdźcą. Używali tylko pięści i nóg.
- Choong- Moo imię stwórcy łodzi podwodnej.

12. Wartości wynikające z praktykowania układów formalnych

1. Jest rodzaj doskonałego ćwiczenia ogólnorozwojowego.
2. Rozwijają wszystkie grupy mięśniowe, szczególnie mięśnie wewnętrzne i krótkie.
3. Poprawiają wydolność fizyczną organizmu.
4. Kształcą koordynację ruchową.
5. Zwiększają mobilność i gibkość ciała.
6. Są cechą charakterystyczną dla każdej sztuki walki.
7. Poprawiają techniczne przygotowanie zawodnika.
8. Są przygotowaniem do walki realnej z jednym lub kilkoma przeciwnikami.
9. Są systemem promocji na stopnie szkoleniowe i mistrzowskie
10. Pozwalają na doskonalenie oddychania walki i jego kontrolę.
11. Nie pozwalają na pomijanie technik nie stosowanych w walce sportowej.
12. Są jednym z konkurencji współzawodnictwa sportowego.
13. Wspomagają przygotowanie psychologiczne adeptów.

13. Wskazówki do wykonywania układów formalnych

1. Układ powinien zaczynać się i kończyć dokładnie w tym samym miejscu
2. Prawidłowa postawa ciała i równowaga musi być zachowana przez cały czas wykonywania układu.
3. Mięśnie ciała powinny być napinane lub rozluźniane we właściwych krytycznych momentach ćwiczenia.
4. Układ powinien być wykonywany rytmicznym ruchem bez usztywnień postawy i mięśni.
5. Każdy układ należy dokładnie opanować przed uczeniem się następnego.
6. Zawodnik powinien wykonywać każdy ruch realnie.

14. Jak generał Choi Hing Hi podzielił walkę treningową?

*Yaksok Matsogi- walka treningowa dzieli się na:

- a) walka na trzy kroki- Sambo Matsogi
- b) walka na dwa kroki- Ibo Matsogi
- c) walka na jeden krok- Ilbo Matsogi

*Ban Jayu Matsogi- półwolna walka treningowa

*Jayu Matsogi- wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników

*Mobum Matsogi- pokazowa walka treningowa

*Bal Matsogi- nożna walka treningowa

*Yaksok Chaju Matsogi- aranżowana wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników

15. Ogólna wiedza o innych sztukach walki (style i kraje pochodzenia)

16. Podstawowe zasady sędziowania walki sportowej tkd (komendy itp.)

17. Podstawy teorii treningu sportowego.

18. Podstawy udzielania pierwszej pomocy.