

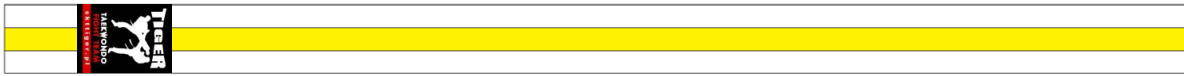
SPORTOWY KLUB TAEKWON-DO

**„TIGER”**



**PYTANIA TEORETYCZNE DO EGZAMINU  
NA STOPNIE SZKOLENIOWE CUP**

# Teoria dla zdających na pas biało-żółty (10 cup)



## 1. Jak nazywa się nasz klub i kiedy został założony?

Sportowy Klub Taekwon-do „TIGER”. Rok założenia to 1994.

## 2. Jak ma na imię Twój trener?

.....

## 3. Co to jest Taekwon-do?

Taekwondo to sztuka walki. Pochodzi z Korei.

## 4. Czym głównie różni się taekwon-do od innych sztuk walki (np. od karate)?

W taekwon-do używanych jest więcej kopnięć niż uderzeń rękami.

## 5. Jak nazywa się strój treningowy?

Strój treningowy w taekwon-do nazywa się dobok.

## 6. Jakie są kolory pasów (bez belek) w taekwon-do?

Biały, Żółty, Zielony, Niebieski, Czerwony, Czarny.

## 7. Policz po koreańsku od 1 do 10...(wymowa)

1) hana 2) dul 3) set 4) net 5) dasot 6) jasot 7) ilgot 8) jodul 9) ahop 10) jol

## 8. Jak się nazywają stopnie uczniowskie w taekwon-do i ile ich jest?

Stopni uczniowskich jest 10 i nazywają się KUP.

## 9. Jak się nazywają stopnie mistrzowskie i ile ich jest?

Stopni mistrzowskich jest 9 i nazywają się DAN.

## 10. Pokaż technikę:

Ap chagi (czyt. ap czagi) – kopnięcie w przód (trafiamy podbiciem stopy)

Ap Cha olligi (czyt. ap cza-oligi) - wymach nogą



## 11. Podaj alarmowy numer telefonu:

112

## 12. Podaj swój adres zamieszkania: (dot. młodszych grup dziecięcych)

.....

# Teoria dla zdających na pas żółty (9 cup)



## **1. Zaprezentuj przywitanie i pożegnanie na sali treningowej oraz powiedz co znaczą słowa?**

Junbi (czyt. czun bi) – przygotować się,  
Charyot (czyt. czarjot) – baczność,  
Kyongle (czyt. kjongne) – ukłon.

## **2. Dlaczego przy wejściu i wyjściu z sali treningowej wykonuje się ukłon?**

Ukłon wyraża szacunek dla taekwon-do, ćwiczących osób i miejsca, gdzie odbywają się treningi.

## **3. Jak prawidłowo wykonuje się ukłon?**

Stopy złączone są ze sobą piętami, nogi proste w kolanach, ręce po bokach, zaciśnięte pięści. Wykonujemy lekki ukłon patrząc do przodu.

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

Biały- **niewinność** początkującego ucznia.

Żółty- **ziemię**, z której roślina kiełkuje wypuszczając pierwsze pędy.

Zielony- rozwój **rośliny**, tak jak rosnące umiejętności ucznia.

Niebieski- **niebo**, w kierunku którego roślina się rozrasta w potężne drzewo, tak jak wzrastają umiejętności ćwiczącego.

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

Czarny- **dojrzałość** ćwiczącego, suma wszystkich kolorów pasów uczniowskich.

## **5. Co oznaczają następujące słowa:**

Ap – w przód

Yop – w bok

Jirugi (czyt. czurugi) – uderzenie pięścią

Chagi (czyt. czagi) – kopnięcie

Tora – obrót

Cha olligi (czyt. cza oligi) – wymach nogą

## **6. Pokaż techniki:**

Yop chagi – (czyt. jop czagi) kopnięcie boczne.

Tora yop chagi – (czyt. tora jop czagi) kopnięcie boczne po obrocie.

Dollyo chagi – (czyt. doljo czagi) kopnięcie okrężne.

## **7. Podaj nr telefonu do jednego z rodziców.** (dot. młodszych grup dziecięcych)

# Teoria dla zdających na pas żółto-zielony (8 cup)



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

Twórcą (tzw. ojcem taekwondo) był koreański generał Choi Hong Hi. Żył w latach 1918-2002.

## 2. Jakie są zasady taekwon-do?

UPRZEJMOŚĆ - bądź miły i grzeczny

UCZCIWOŚĆ - nigdy nie kłam i nie oszukuj

WYTRWAŁOŚĆ - nigdy się nie poddawaj

SAMOKONTROLA - kontroluj samego siebie

NIEPOSKROMIONY DUCH - uwierz w siebie

## 3. Co oznaczają następujące słowa:

Do Jang (czyt. dodżang) – sala treningowa

Twimyo (czyt. tlimio) - wyskok

Dwit (czyt. dit) – w tył



gen. Choi Hong Hi

## 2. Co oznacza koreańskie słowo Taekwon-do?

W dosłownym tłumaczeniu Taekwon-do oznacza:

**TAE** - stopę, kopnięcie

**KWON**- rękę, uderzenie ręką lub pięścią

**DO**- drogę, filozofię życia

태 - Tae

권 - Kwon

도 - Do

## 4. Podaj datę powstania Taekwon-do.

Oficjalna nazwa „Taekwon-do” została ustalony jako określenie sztuki walki na zebraniu koreańskich mistrzów w dniu 11.04.1955 roku.

## 6. Pokaż techniki:

Twimyo tora yop chagi – (czyt. tlimjo tora jop czagi) kopnięcie obrotowe z wysoku bokiem.

Twimyo nopi ap chagi – (czyt. tlimjo nopi ap czagi) kopnięcie dosiężne nożycowe.

## 7. Pokaż jak prawidłowo zaciskamy pięść?

Którą jej częścią powinniśmy wykonać proste uderzenie?



## 8. Pokaż jak wygląda prawidłowa garda oraz do czego służy.

Garda służy do ochrony głowy i tułowia przed uderzeniem przeciwnika.

# Teoria dla zdających na pas żółty z 2 zielonymi belkami (7cup)



## 1. Jak się nazywa strój w którym ćwiczysz i każdy jego element?

Strój nazywa się Dobok i składa się z:

bluzy - Sang,

spodni - Ha,

pasa - Ti

## 2. Pokaż wskazaną część ciała i podaj jej koreańską nazwę:



Ap Joomuk  
(czyt. ap džomuk)



Sonkal



Ap Kumchi  
(czyt. ap kumczy)



Dwitchok  
(czyt. dłitczok)

## 3. Zaprezentuj/omów dane kopnięcie – sposób wykonania oraz dokładnie pokaż część uderzającą :

Bandae dollyo chagi – kopnięcie po obrocie na strefę wysoką. Część uderzająca to tył pięty – koreańska nazwa „dwitchok”

## 4. Podaj daty powstania i pełne nazwy czołowych organizacji Taekwondo na świecie.

W 1966 roku utworzono **ITF (International Taekwon-do Federation)** – wersja tradycyjna.

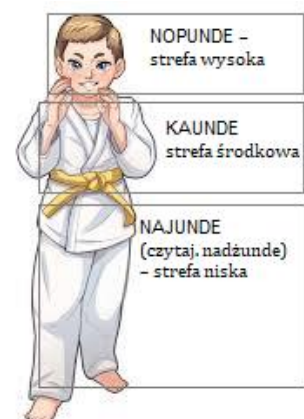
W 1973 roku oficjalnie zatwierdzono **WTF (World Taekwondo Federation)** - wersja olimpijska.

## 5. Jakie są strefy w taekwon-do?

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

Kaunde – strefa środkowa (od pasa do szyi)

Nopunde – strefa wysoka (szyja, głowa)



# Teoria dla zdających na pas Zielony (6 cup)



## 1. Omów pochodzenie nazw układów wymaganych na dany stopień.

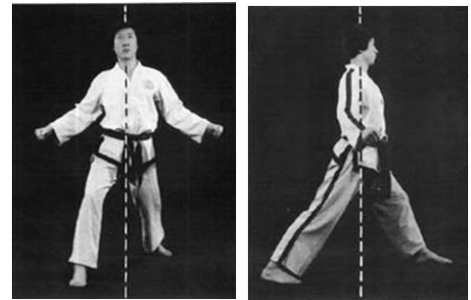
**Układ „CHON-JI”.** Chon-Ji w dosłownym tłumaczeniu oznacza „niebo-ziemia”. Nazwa ta symbolizuje stworzenie świata lub początek ludzkości. Stąd jest to pierwsza forma, jaką ma wykonać uczeń taekwon-do. Układ zawiera 19 elementów technicznych.

**Układ „DAN-GUN”.** Nazwa tej formy pochodzi od świętego Dan-Gun, który uważany jest za legendarnego założyciela Korei w roku 2333 p.n.e. Układ zawiera 21 elementów technicznych.

## 2. Zaprezentuj dwie pozycje występujące w układach Chon-Ji oraz Dan-Gun.

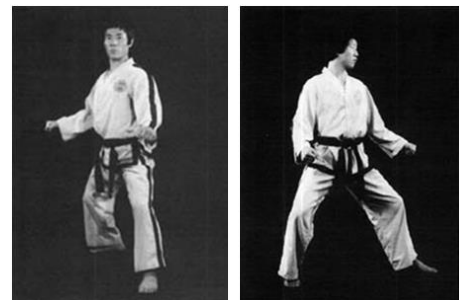
### Pozycja „Gunnun Sogi”

- długość: 1,5 szerokości ramion między stopami
- szerokość: 1 szerokość ramion między stopami
- ciężar ciała jest rozłożony po równo na obie nogi
- noga przednia jest lekko zgięta,
- noga tylna jest wyprostowana, a jej stopa lekko skręcona na zewnątrz



### Pozycja „Niunja Sogi”

- długość: 1,5 szerokości ramion między stopami
- ustawienie stóp: stopa przednia tworzy linię z piętą stopy tylnej
- obie stopy są lekko skierowane do wewnątrz
- ciężar ciała: 70% noga tylna, 30% noga przednia
- noga tylna jest lekko ugięta, tak, że kolano tworzy pionową linię z piętą



## 3. 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.

#### 4. Jak powinno wykonywać się układ? (Wskazówki do wykonywania układów formalnych)

- Układ powinien zaczynać się i kończyć dokładnie w tym samym miejscu.
- Podczas wykonywania układu powinna być zachowana prawidłowa postawa ciała i równowaga.
- Mięśnie ciała powinny być napinane lub rozluźniane we właściwych momentach ćwiczenia.
- Zawodnik powinien znać cel każdego ruchu układu.
- Zawodnik powinien wykonywać każdy ruch realnie.

#### 5. Co oznaczają następujące słowa:

Nomo – osoba

Sogi – pozycja

Magki (czyt. maki) – blok

Hosinsul – samoobrona

Matsogi – walka

Tul –ćwiczenie formalne, techniczne, układ

#### 6. Opisz technikę:

**Twimyo nomo yop chagi** - kopnięcie z przeskokiem nad osobami. Trafienie w cel następuje w momencie lotu tuż za przeszkodą. Powierzchnia uderzeniowa to pięta od spodu (dwitkumchi - czyt. dłitkumczy) oraz zewnętrzna krawędź stopy (balkal).

#### 7. Pokaż wskazaną część ciała i podaj jej koreańską nazwę:



**Bakat palmok**

zewnątrzna część przedramienia



**An palmok**

wewn. część przedramienia



**Balkal**

zew. krawędź stopy

# Teoria na pas zielono-niebieski (5 cup)



## 1. Omów układ wymagany na dany stopień.

**Układ „DO-SAN”.** Nazwa nawiązuje do pseudonimu wielkiego koreańskiego patrioty. Układ zawiera 24 elementy techniczne.

## 2. Zaprezentuj pozycję „Annun Sogi” występującą w układzie Do-San.

### Pozycja „Annun Sogi”

- szerokość postawy: 1,5 szerokości ramion między stopami
- stopy są ułożone równolegle i skierowane do przodu
- kolana są ustawione na zewnątrz nad stopami
- ciężar ciała jest rozłożony po równo na obie nogi



## 3. Jak nazywają się posiadacze stopni mistrzowskich?

I-III dan - **Boosabum** (młodszy instruktor) - uznawane za wstępne stopnie mistrzostwa. Na doboku, oprócz czarnego pasa pojawia się czarne obszycie dołu bluzy.

IV-VI dan - **Sabum** (instruktor) - są kolejnymi stadiami dojrzewania posiadacza stopnia mistrzowskiego. Na doboku, oprócz czarnego pasa i czarnego obszycia dołu bluzy, pojawiają się dodatkowo czarne lampasy na rękawach i nogawkach.

VII-VIII dan - **Sahyum** (mistrz) - są stopniami rzeczywistego rozumienia wszelkich tajników taekwon-do.

IX dan - **Saseong** (wielki mistrz) jest uznawany za najwyższy z możliwych do osiągnięcia etapów w taekwon-do.

## 4. 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.

## 5. Zademonstruj i opisz technikę „twimyo nopi ap cha busigi”.

Jest to wyskokowe kopnięcie dosiężne („nożycowe”). Powierzchnią uderzeniową jest podbicie stopy tuż pod palcami (Apkumchi).

(Obowiązującą wysokością na zaliczenie tej techniki na stopień 5 kup jest wysokość stojącej osoby z wyciągniętą do góry ręką i zaciśniętą pięścią).



## 6. Co oznaczają następujące słowa:

Shijak(czyt. Si-dziak) – rozpocząć (ćwiczenie, walkę)

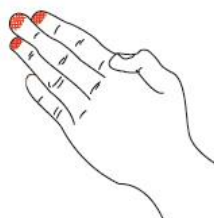
Guman – koniec (ćwiczenia, walki)

Kyokpa (czyt. kjokpa) – rozbicie(twardych przedmiotów)

Kihap (czyt. Kiap) – okrzyk mobilizujący energię

Tulgi - dźgnięcie

## 7. Pokaż wskazaną część ciała i podaj jej koreańską nazwę:



**Sonkut**

zakończenia 3 palców dłoni  
(wskazujący, środkowy, serdeczny)



**Dung Joomok**

bok dwóch dużych kostek złożonej pięści

# Teoria na pas niebieski (4 cup)



## 1. Omów układy wymagane na dany stopień.

**WON-HYO** - był mnichem, który wprowadził buddyzm w roku 686 naszej ery.  
Układ zawiera 28 elementów technicznych.

**YUL-GOK** - jest pseudonimem wielkiego filozofa i uczonego Yil.  
Układ zawiera 38 elementów technicznych.

## 2. Zaprezentuj pozycje występujące w układach Won-Hyo, Yul-Gok.

### Pozycja „Guburyo Junbi Sogi A”

- jedna noga jest uniesiona tak, że podeszwa jej stopy znajduje się przy wewnętrznej części kolana nogi podporowej
- noga stacjonarna jest lekko ugięta
- ręka z tej samej strony co uniesiona noga wykonuje blok zewnętrzną krawędzią przedramienia



### Pozycja „Gojung Sogi” (czyt. godzung sogi)

- Postawa podobna do Niunja Sogi z poniższymi wyjątkami:
- długość postawy: 1,5 szerokości ramion między stopami (dłuższa od Niunja Sogi o szerokość tylnej stopy)
  - ciężar ciała jest rozłożony po równo na obie nogi



### Pozycja „Kyocha Sogi” (czyt. kjocza sogi)

- jedna stopa jest ustawiona na poduszce (apkumchi) przed lub za drugą nogą
- ciężar ciała spoczywa głównie na nodze podporowej
- pięści są lekko zaciśnięte i oddalone od bioder o ok. 30 cm



### 3. 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.

### 4. Omów powierzchownie ataku oraz powiedz w jakich technikach są wykorzystywane.

**Balkal** - zewnętrzna krawędź stopy, wykorzystywane m.in. w technikach „yop chagi”, „tora yop chagi”, „twimyo nomo yop chagi”

**Ap kumchi** – podbicie stopy tuż pod palcami, wykorzystywany np. do kopnięcia w przód „ap chagi”.

**Baldung** – grzbiet stopy – część atakująca wykorzystywana m.in. w kopnięciach „dollyo”, czy „tornado”

**Dwitchok** – tył pięty, część atakująca w kopnięciach m.in. „goro chag”i „bandae dollyo chagi”, czy „naeryo chagi”

### 5. Co oznaczają następujące słowa:

Naeryo (czyt. nerjo)– w dół

Anuro – do środka

Bakkuro – na zewnątrz

.

# Teoria na pas niebiesko-czerwony (3 cup)



## 1. Omów układ wymagany na dany stopień.

**JOONG-GUN** - nazwa pochodzi od koreańskiego patrioty Ahn Joong-Gun. 32 ruchy w tym układzie symbolizują wiek Ahn Joon-Gun w momencie, gdy został stracony w więzieniu.

## 2. Zaprezentuj nową pozycję występującą w układzie Joong-Gun.

### Pozycja „Dwitbal Sogi”

- długość: 1,5 szerokości ramion między palcami stóp
- noga tylna jest lekko ugięta, tak że kolano tworzy pionową linię z piętą
- noga przednia jest lekko zgięta, tak aby lekko dotykać podłoża poduszką stopy
- większość ciężaru ciała spoczywa na nodze tylnej



## 3. Omów poniższe pozycje oraz bloki/uderzenia.

**Gunnun sogi nopunde baro jirugi** – ustawienie nóg w pozycji „gunnun sogi” z jednoczesnym uderzeniem pięścią „jirugi” w przód na strefę wysoką „nopunde”. „Baro” oznacza, że uderza ta sama ręka, co noga wykroczna.

**Niunja sogi kaunde an palmok yop magki** - ustawienie nóg w pozycji „niunja sogi” z jednoczesnym blokiem przedramieniem „an palmok magki” na strefę kaunde (środkową).

**Anun sogi sonkal yop taerigi** – ustawienie nóg równoległe w pozycji „annun sogi” z jednoczesnym cięciem „taerigi”, w bok „yop”, zewnętrzną krawędzią dłoni „sonkal” na wysokość szyi.

## 4. Wymień najbardziej popularne sztuki/sporty walki na świecie i ich pochodzenie:

Taekwondo ITF/WTF, Hapkido – **Korea**

Karate, Sumo, Aikido, Judo, Jiu-Jitsu – **Japonia**

Kung fu, Wushu – **Chiny**

Kickboxing – **USA/Japonia**

Muai Thai (Boks Tajski) – **Tajlandia**

Krav maga – **Izrael**

Capoeira, BJJ (Brazylijskie Jiu Jitsu) - **Brazylia**

Zapasy – starożytna **Grecja**

Boks współczesny – **Anglia**

MMA (mixed martial arts – mieszane sztuki walki) – **Ameryka Południowa**

# Teoria na pas czerwony (2 cup)



## 1. Omów układy wymagane na dany stopień.

**TOI-GYE** - jest pseudonimem literackim sławnego uczonego Yi Hwang.  
Układ zawiera 37 elementów technicznych.

**HWA-RANG** - nazwa pochodzi od grupy walecznych młodzieńców, których celem było zjednoczenie trzech królestw Korei.  
Układ zawiera 29 elementów technicznych.

## 2. Zaprezentuj pozycję występującą w układzie Hwa-Rang.

### Soojik Sogi (czyt. sódzik sogi)

- długość postawy: 1 szerokość ramion między stopami,
- ustawienie stóp: pięty znajdują się w jednej linii, stopa tylna jest skierowana w bok,
- obie stopy są skierowane lekko do wewnątrz
- ciężar ciała: 60% noga tylna, 40% noga przednia,
- obie nogi są wyprostowane



## 3. Wymień wartości wynikające z praktykowania układów formalnych:

- Jest to rodzaj doskonałego ćwiczenia ogólnorozwojowego.
- Rozwijają wszystkie grupy mięśniowe, szczególnie mięśnie wewnętrzne i krótkie.
- Poprawiają wydolność fizyczną organizmu.
- Kształcą koordynację ruchową.
- Zwiększają mobilność i gibkość ciała.
- Pozwalają na doskonalenie oddychania i jego kontrolę.
- Zawierają techniki nie stosowane w walce sportowej.
- Wspomagają koncentrację.
- Są jedną z konkurencji współzawodnictwa sportowego.

## 4. Pokaż wskazaną część ciała:

Moorup – kolano

Palkup - łokieć

Dung sonkal -wewnętrzna krawędź dłoni

**5. Znajomość zasad rywalizacji sportowej w taekwon-do ITF** - wg regulaminu ITF POLAND (konkurencje turniejowe, różnice pomiędzy walką light contact, a semi-contact, punktacja, podział klas sędziowskich )

**6. Wspólnie z trenerem opracowanie konspektu i poprowadzenie zajęć w grupach 9-12 lat.**

# Teoria na pas czerwono-czarny (1 cup)



## 1. Omów układ wymagany na dany stopień.

CHOONG-MOO - było imieniem danym admirałowi Yi Sun Sin, który wynalazł w 1592 r. pierwszy uzbrojony statek bojowy (pierwowzór dzisiejszej łodzi podwodnej). Układ zawiera 30 elementów technicznych.

**2. Powiedz, w którym ruchu w zadanym układzie występuje okrzyk** (podaj koreańska nazwę tej techniki oraz zaprezentuj ją).

## 3. Elementy teorii mocy wg generała Choi Hong Hi

**SIŁA REAKCJI.** W myśl III zasady dynamiki Newtona działaniu każdej siły towarzyszy przeciwdziałanie siły jednakowej lecz przeciwnie skierowanej. Jeżeli przeciwnik ruszy z dużą prędkością, to najłżejszy cios będzie sumą jego własnego ataku i ciosu. Uderzenie jedną ręką z gwałtownym cofnięciem ręki drugiej wywołuje podobny efekt do wyżej opisanego podnosząc siłę uderzenia.

**KONCENTRACJA.** Koncentracja w teorii siły odnosi się do kilku elementów:

- skupienie całej siły ciosu lub bloku na jak najmniejszej powierzchni;
- zaangażowanie w wykonanie ruchu tylko właściwych grup mięśniowych;
- koncentracja ciosu na wrażliwej części ciała przeciwnika tzw. punkcie vitalnym;
- użycia odpowiedniej powierzchni uderzającej w zależności od zastosowanej techniki i jej celu;
- skupienie umysłu przed oraz w czasie wykonywania techniki.

**3. RÓWNOWAGA.** Zachowanie równowagi jest niezbędnym warunkiem wykonania jakiegokolwiek techniki w Taekwon-do. Równowaga może być dynamiczna (podczas przemieszczeń, zwrotów, uników i wyskoków) oraz statyczna (w czasie przyjęcia pozycji).

**4. KONTROLA ODDECHU.** Każdą technikę w Taekwon-do wykonuje się z głośnym wydechem. Kontrolowanie tego procesu powoduje wzrost siły i wytrzymałości mięśni oddechowych, lepszą wentylację płuc, a przy tym wzrost odporności na zmęczenie. Dowiedziono, że ta sama technika Taekwon-do wykonywana z wydechem jest silniejsza od wykonanej podczas wdechu. Także w przypadku otrzymania uderzenia, wydech przy jednoczesnym napięciu mięśni brzucha może zapobiec utracie przytomności czy wewnętrznym urazom.

**5. SZYBKOŚĆ.** Szybkość jest zdolnością do wykonywania ruchów w jak najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Na szybkość ruchów składają się: czas reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów.

**6. MASA.** Druga zasada dynamiki Newtona mówi, że siła jest iloczynem masy i przyspieszenia. Siła wykonywanych technik zależy od umiejętności wykorzystania zarówno sił aktywnych (działania mięśni) jak i pasywnych (siły ciężkości, bezwładności i reakcji podłoża).

**4. Uzyskanie klasy sędziowskiej „C”** (dla osób poniżej 16 r.ż. aktywne uczestnictwo w kursie sędziowskim).

**5. Znajomość podstaw z zakresu pierwszej pomocy.**

[http://skttiger.pl/PIERWSZA\\_POMOC\\_teoria\\_uzupelniajaca\\_1kup.pdf](http://skttiger.pl/PIERWSZA_POMOC_teoria_uzupelniajaca_1kup.pdf)

**6. Samodzielne opracowanie konspektu z zakresu wskazanego przez trenera oraz poprowadzenie zajęć w grupie przedszkolnej oraz młodzieżowej.**