

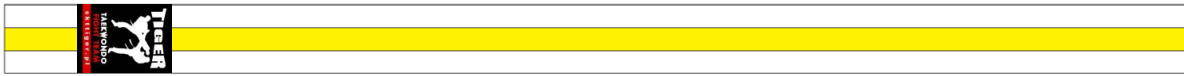
SPORTOWY KLUB TAEKWON-DO

„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



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?

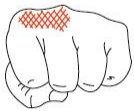
Strój nazywa się Dobok i składa się z:

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 Taekwon-do na świecie.

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

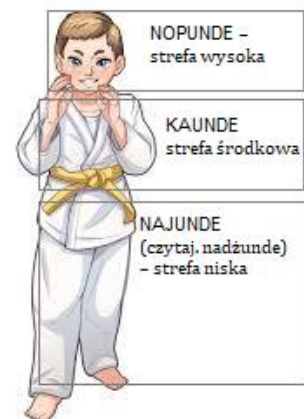
W 1973 roku oficjalnie zatwierdzono **WTF (World Taekwondo Federation)** - wersja olimpijska.

5. Jakie są strefy w taekwon-do?

Najunde(czytaj. nadżunde) – 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)



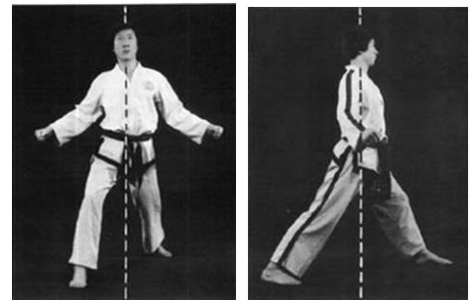
1. Omów pochodzenie nazw układów wymaganych na dany stopień.

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.

2. Zaprezentuj dwie pozycje występujące w układach Chon-Ji.

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

Tul –ćwiczenie formalne, techniczne, układ

6. Opisz technikę:

Twimyo nomo yop chagi - kopnięcie z przeskokiem nad przeszkodą (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 „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. 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 etapami rozwoju i 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. Od stopnia VII dan osoba uzyskuje powszechne uznanie na całym świecie taekwon-do i jest honorowo traktowana na wszelkich spotkaniach, czy imprezach sportowych. Z uwagi na szacunek do osiągniętej rangi, we wszystkich publikacjach lub kontakcie bezpośrednim używa się tytułu „Mistrz” przed imieniem i nazwiskiem.

IX dan - **Saseong** (wielki mistrz) jest to najwyższy z możliwych do osiągnięcia etapów w taekwon-do. Stopień możliwy do uzyskania tylko w drodze uznania za wybitne zasługi oraz wieloletnią działalność na rzecz rozwoju 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
Hosinsul – samoobrona
Matsogi – walka

Teoria na pas niebieski (4 cup)



1. Omów układy wymagane na dany stopień.

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

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

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. Zaprezentuj pozycje występujące w układach Won-Hyo.

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. godżung 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



4. 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.

5. Omów powierzchnie ataku oraz powiedz w jakich technikach są wykorzystywane.

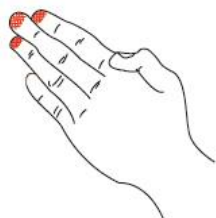
Balkal - zewnętrzna krawędź stopy, wykorzystywane m.in. w technikach „yop chagi”, „tora yop chagi”, „twimyo nomo yop chagi”

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”

6. 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

7. Co oznaczają następujące słowa:

Naeryo (czyt. nerjo)– w dół

Anuro – do środka

Bakkuro – na zewnątrz

Tulgi - dźgnięcie

Teoria na pas niebiesko-czerwony (3 cup)



1. Omów układy wymagane na dany stopień.

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

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 Yul-Gok.

Pozycja „Kyocha Sogi” (czyt. kjocza sogi)

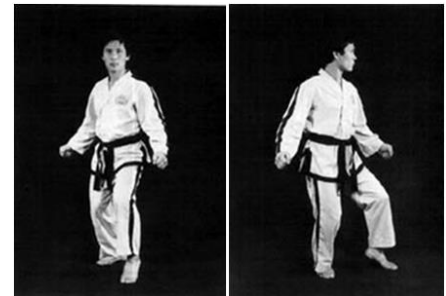
- jedna stopa jest ustawiona na poduszce (apkumchi) przed lub za drugą nogą
- ciężar ciała spoczywa głównie na nodze podporowej
- pięści są lekko zaciśnięte i oddalone od bioder o ok. 30 cm



3. 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



4. 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).

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

5. 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 3 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

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

7. Zaangażowanie w życia klubu, regularne uczestnictwo w zawodach sportowych, organizowanych seminariach i szkoleniach.