WYMAGANIA EGZAMINACYJNE
NA STOPNIE UCZNIOWSKIE TAEKWONDO
AKADEMIA SZTUK WALKI "ROOSTER"

2 cup - 1 cup

1) Informacje podstawowe. Pytania i odpowiedzi.

- Jaką nazwę nasi nasz klub?

Akademia Sztuk Walki „Rooster"

- Co oznacza słowo „Rooster" w języku polskim?

Słowo „rooster" w języku polskim to kogut.

- Co symbolizuje ptak będący w herbie klubu? (Potrafić co najmniej 4)

Kogut jest symbolem czujności, przezwyciężania ciemności, odwagi, punktualności, waleczność, męskości, wojowniczości.

- W którym roku powstał klub ASW „Rooster"?

Klub ASW „Rooster" powstał w 2020 roku.

- Jak nazywają się trenerzy prowadzący zajęcia, jakie mają stopnie?

Trener prowadzący zajęcia nazywa się Jerzy Brzostowski, stopień IV dan.

Trenerka prowadząca zajęcia nazywa się Alicja Tofkin, stopień II dan.

- Do jakiego związku sportowego (ogólnopolskiego) należy nasz klub?

Nasz klub należy do Związku Sportowego Polska Unia Taekwon-do.

- Jakiego zwrotu używa się podczas rozpoczęcia treningu (na przywitanie)

a) w odniesieniu do stopni mistrzowskich I – III dan

Charyot! Boo Saboom Nim Kyong Ye (czyt. Czarjot! Bosabum nim kjong le)

b) w odniesieniu do stopni mistrzowskich IV – VI dan

Charyot! Saboom Nim Kyong Ye (czyt. Czarjot! Sabum nim kjong le)

2) Wiedza z zakresu historii taekwondo. Pytania i odpowiedzi.

- Z jakiego kraju pochodzi sztuka walki – taekwondo?

Taekwondo powstało w Korei.

- W jakim celu powstało taekwondo?

Taekwondo początkowo powstało dla celów militarnych a następnie zostało zaadoptowane do użytku cywilnego.

Opracowanie: Jerzy Brzostowski, IV dan, Alicja Tofkin, II dan

• Kto jest twórcą taekwondo?

Twórcą taekwondo jest generał Choi Hong Hi (czyt. generał Człe Hong Hi).

• W którym roku powstało taekwondo?

• Taekwondo powstało w 1955 roku.

• Jakie są główne organizacje (federacje) taekwondo na świecie?

ITF – International Taekwon-do Federation (Międzynarodowa Federacja Taekwon-do) taekwondo tradycyjne

WT – World Taekwondo (dawniej WTF) (Taekwondo Światowe) taekwondo olimpijskie

GTF – Global Taekwondo Federation (Globalna Federacja Taekwondo) odłam tradycyjnej wersji

• Jakie są różnice pomiędzy taekwondo tradycyjnym (ITF) a taekwondo olimpijskim (WT)? (wymienić co najmniej 3 różnice)

• Inna formuła walki sportowej, inny krój stroju sportowego, inne ochraniacze w walce sportowej, inne układy formalne, inne nazewnictwo i terminologia, inne dozwolone techniki ręczne (w taekwondo ITF dozwolone uderzenia ręczne jak w boksie, w olimpijskim WT wyłącznie uderzenie proste na strefę środkową – korpus)

• Od którego roku taekwondo uprawia się w Polsce?

Taekwondo w Polsce uprawia się od 1974 roku.

3) Podstawowa wiedza o taekwondo. Pytania i odpowiedzi.

• Co oznacza nazwa taekwondo?

Tae – oznacza stopę, kopnięcie

Kwon – oznacza pięść, uderzenie ręczne

Do – oznacza drogę, sposób bycia, filozofię, sposób postępowania

• Czym jest taekwondo?

• Taekwondo jest sztuką walki i samoobrony pochodzącą z Korei.

• Jakie są kolory pasów w taekwondo?

• Biały, biały z żółtą belką, żółty, żółty z zieloną belką, zielony, zielony z niebieską belką, niebieski, niebieski z czerwoną belką, czerwony, czerwony z czarną belką, czarny

• Ile jest stopni uczniowskich, a ile mistrzowskich w taekwondo?

• W taekwondo jest 10 stopni uczniowskich (cup) oraz 9 stopni mistrzowskich (dan)

• Co oznacza biały kolor pasa, a co oznacza żółta i każda inna belka w taekwondo?

10 cup - biały kolor pasa oznacza bezradność, niewinność początkującego ucznia, który dopiero rozpoczyna trening taekwondo.

Belki na kolorze podstawowym pasa w kolorze kolejnego koloru to stopnie przejściowe pomiędzy kolejnymi pełnymi kolorami.

- Ile belek na pasie należy zdobyć, aby podchodzić do egzaminu na kolejny podstawowy kolor pasa w przypadku stopni dziecięcych?

Należy zdać egzaminy na trzy belki, aby móc zdawać na kolejny kolor.

• Co oznacza żółty kolor pasa?

Żółty kolor pasa symbolizuje ziemię, w której rozwija się zasiane nasiono, wypuszcza korzenie oraz pierwsze pędy. Podobnie jak umiejętności adepta taekwondo zaczynają coraz mocniej się rozwijać.

• Co oznacza zielony kolor pasa?

Zielony kolor pasa symbolizuje roślinę, jej wzrost, ukorzenianie się, wypuszczanie nowych liści i pędów. Ilustruje intensywny jej rozwój, tak jak rosną umiejętności u trenującego adepta.

Co oznacza niebieski kolor pasa?

Niebieski kolor pasa symbolizuje niebo w kierunku, którego roślina pnie się i wzrasta w potężne drzewo wraz z rosnącym poziomem zaawansowania w taekwondo,

Co oznacza czerwony kolor pasa?

Czerwony kolor pasa oznacza niebezpieczeństwo. Ostrzega przeciwnika przed umiejętnościami ćwiczącego, a jego samego mobilizuje do przestrzegania zasady samokontroli,

Co oznacza czarny kolor pasa?

Stopnie mistrzowskie oznaczone są czarnym pasem i cyframi rzymskimi w kolorze żółtym lub złotym.

Czarny pas jest przeciwieństwem białego, symbolizuje dojrzałość i biegłość w taekwondo. Oznacza mocne podstawy do dalszego doskonalenia się. Ilość stopni -pasów nie została dobrana dowolnie, jest

związana z historią Korei. Zasada rozpoczynania stopni kup od dziesiątego i odliczanie do pierwszego stopnia by przejść do oznaczania stopni dan w naturalnej kolejności jest prawdziwą tradycją Wschodu, obecną nawet w grach dziecięcych. Adept taekwondo ma 9 etapów do pokonania jako uczeń (10-9, 9-8, 8-7, 7-6, 6-5, 5-4, 4-3, 3-2, 2-1) i 9 etapów by osiągnąć najwyższy stopień IX Dan. Istnieje 9 stopni mistrzowskich. Liczba 9 jest mnożnikiem trójki przez samą siebie, zaś do trójki przywiązuje się na Wschodzie szczególne znaczenie. Stary chiński znak oznaczający liczbę 3 pisano trzema poziomymi liniami, z których górna oznaczała niebo, środkowa śmiertelników, dolna ziemię- jest więc odbiciem świata. Wschodnie wierzenia uznają, że kto potrafi pogodzić służbę państwu, bliźnim i Bogu, zasługuje na godność króla. Słowo król zapisuje się trzema poziomymi kreskami połączonymi pionową linią pośrodku. Chińskie znaki „trzy" i „król" łączy więc pokrewieństwo. Liczba 3 przemnożona przez samą siebie daje liczbę 9, najwyższą z pojedynczych cyfr, szczególną z tego względu, że jako jedyna przemrożona przez dowolną inną liczbę, po sumowaniu liczb tworzących wynik, daje ponownie liczbę 9. Trzykrotne powtórzenie liczby 3 znajduje też odzwierciedlenie w rozumieniu rangi poszczególnych stopni mistrzowskich dan. [W. Dolny, 2016r.]

4) Terminologia i nazewnictwo

- Stopień uczniowski – cup (czyt. kup)
- Stopień mistrzowski – dan (czyt. dan)
- Egzamin – simsa (czyt. simsa)
- Sala treningowa – dojang (czyt. dodżang)
- Kopnięcie – chagi (czyt. czagi)
- Pozycja – sogi (czyt. sogi)
- Kopnięcie w przód – ap chagi (czyt. ap czagi)
- Kopnięcie w bok – yop chagi (czyt. jop czagi)
- Kopnięcie po okręgu – dollyo chagi (czyt. doljo czagi)
- Kopnięcie opadające / kopnięcie topora – naeryo chagi (czyt. nerjo czagi)

- anuro
- bakuro

- Kopnięcie z wyskoku – twimyo chagi (czyt. timio czagi)
- Kopnięcie obrotowe w bok – tora yop chagi (czyt. tora jop czagi)
- Kopnięcie obrotowe po okręgu – bandaye dollyo chagi (czyt. bandej doljo czagi)
- Kopnięcie zahaczające – goro chagi (czyt. goro czagi)
- Kopnięcie w tył – dwit chagi (czyt. dłit czagi)
- Kopnięcia podwójne tego samego typu
- Kopnięcia podwójne wszystkie
- Kopnięcia pojedyncze ze wślizgu
- Kopnięcia wielokrotne z tej samej nogi
- Twimyo dollyo chagi 360
- Liczebniki:

jeden hana (czyt. hana),
dwa dool (czyt. tul),
trzy set (czyt. set),
cztery net (czyt. net),
pięć taseot (czyt. tasot),
sześć yaseot (czyt. jasot),
siedem ilgop (czyt. ilgiop),
osiem yeodeol (czyt. jodol),
dziewięć ahop (czyt. ahop),
dziesięć yeol (czyt. jul),

jedenaście yeolhana (czyt.jul hana),

dwanaście yeoldool (czyt. jul tul),

trzynaście yeolset (czyt. jul set),

czternaście yeolnet (czyt. jul net),

piętnaście yeoltaseot (czyt. jul tasot),

szesnaście yeolyaseot (czyt. jul jasot),

siedemnaście yeolilgop (czyt. jul ilgiop),

osiemnaście yeolyeodeol (czyt. jul jodol),

dziewiętnaście yeolahop (czyt. jul ahop),

dwadzieścia seumul (czyt. sołmun),

dwadzieścia seumul (sołmun),

dwadzieścia jeden seumul + hana (sołmun hana),

22 – 28 …

dwadzieścia dziewięć seumul + ahop (sołmun ahop),

trzydzieści seoreun (soreun),

czterdzieści maheun (mahun),

pięćdziesiąt swin (swin),

sześćdziesiąt yesun (jesun),

siedemdziesiąt ilheun (ilhun),

osiemdziesiąt yeodeun (jodeun),

dziewięćdziesiąt aheun (ahun),

sto on (on),

tysiąc jeumeun (jełmun),

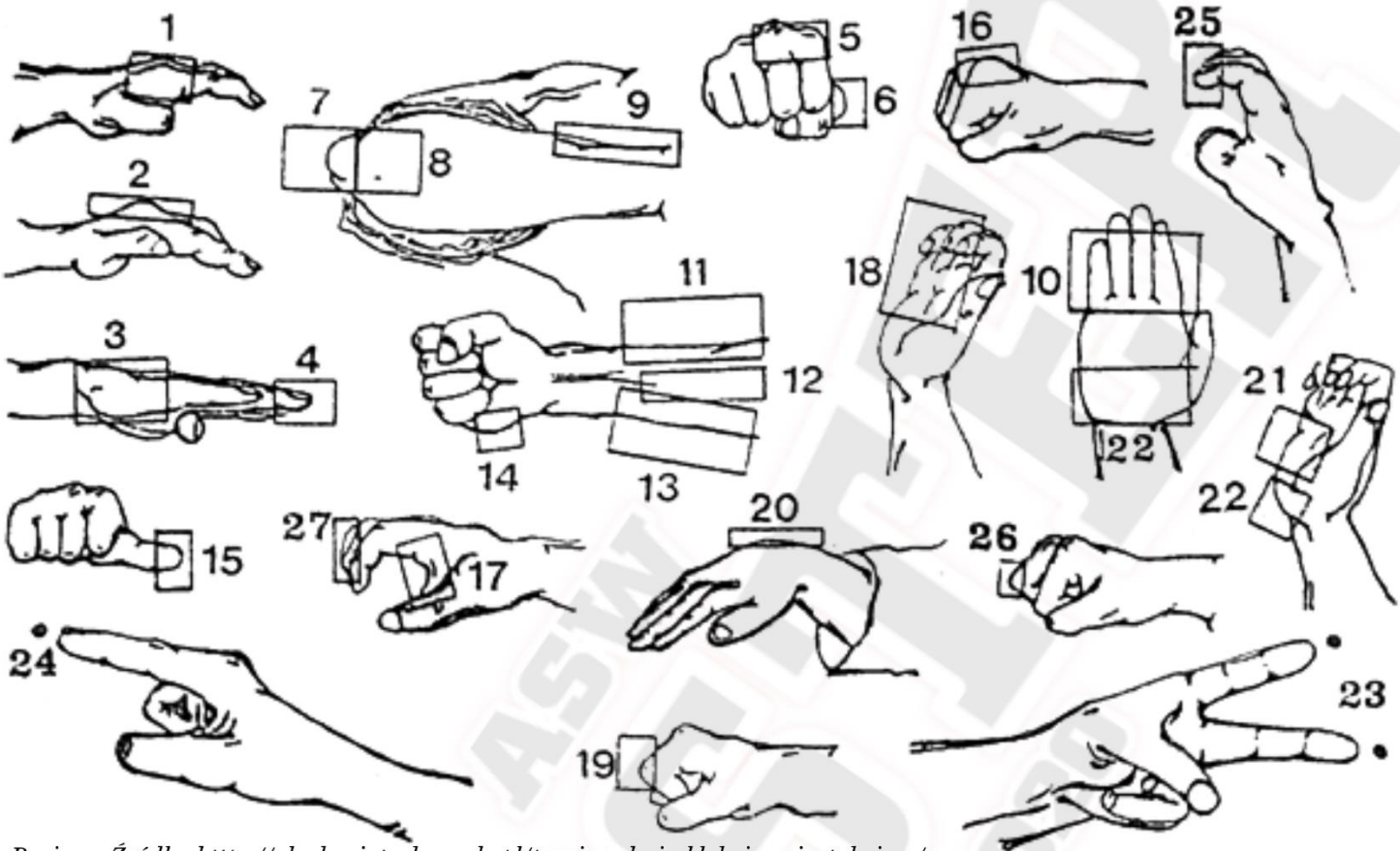
Czym jest fala w wykonywaniu układów formalnych tradycyjnych?

JUL – DONG (fala w taekwondo) Tak zwana fala w taekwondo umożliwia pełne wykorzystanie mocy mięśni. Wykonując ją odpowiednio, można uzyskać zwiększenie siły oddziaływania wykonanych technik dzięki maksymalnemu wykorzystaniu masy ciała. Falą nazywany jest sinusoidalny ruch obniżenia oraz uniesienia środka ciężkości ciała, wykonany dzięki ruchuowi „sprężynowania" kolana nogi podporowej, które po niewielkim obniżeniu środka ciężkości podczas ruchu „stopa do stopy" unosi lekko ciało z jednoczesnym wykonaniem zamachu do uderzenia lub bloku od momentu minięcia się stóp. Końcowe obniżenie środka ciężkości zgrane z fazą wykonania techniki wykorzystuje siłę oddziaływania bezwładności ciała oraz siły reakcji. Pozwala stanąć w pozycji z pewnym rozpędem z góry, co zwiększa siłę ruchu na powierzchni uderzeniowej lub blokującej kończyny górnej. w fazie obniżenia środka ciężkości ciała w fali następuje przyspieszenie ruchu. Natomiast w fazie uniesienia środka ciężkości następuje zwolnienie ruchu. Podczas końcowego „dociążenia" pozycji następuje maksymalne przyspieszenie ruchu (moment koncentracji siły wykonywanej techniki). Ugięcie stawu kolanowego kończyny dolnej (podporowej) w fali nie powinno przekraczać kąta 30 stopni. Wdech (nosem) następuje w fazie uniesienia środka ciężkości ciała, wydech (ustami) następuje w fazie obniżania środka ciężkości. Jest to ostatnia, trzecia część wykonania techniki (charakterystyczny szybki przeponowy wydech przypominający dźwiękiem wystrzał z broni palnej np. pistoletu). [W. Dolny, 2016r.]

Zasady taekwondo

- Grzeczność (Ye Ui) [czyt. jej]
- Uczciwość (Yom Chi) [czyt. jom czi]
- Wytrwałość (In Nae) [czyt. in ne]
- Samokontrola (Guk Gi) [czyt. guk gi]
- Odwaga (Baekjool Bool) [czyt. bekczul bul]

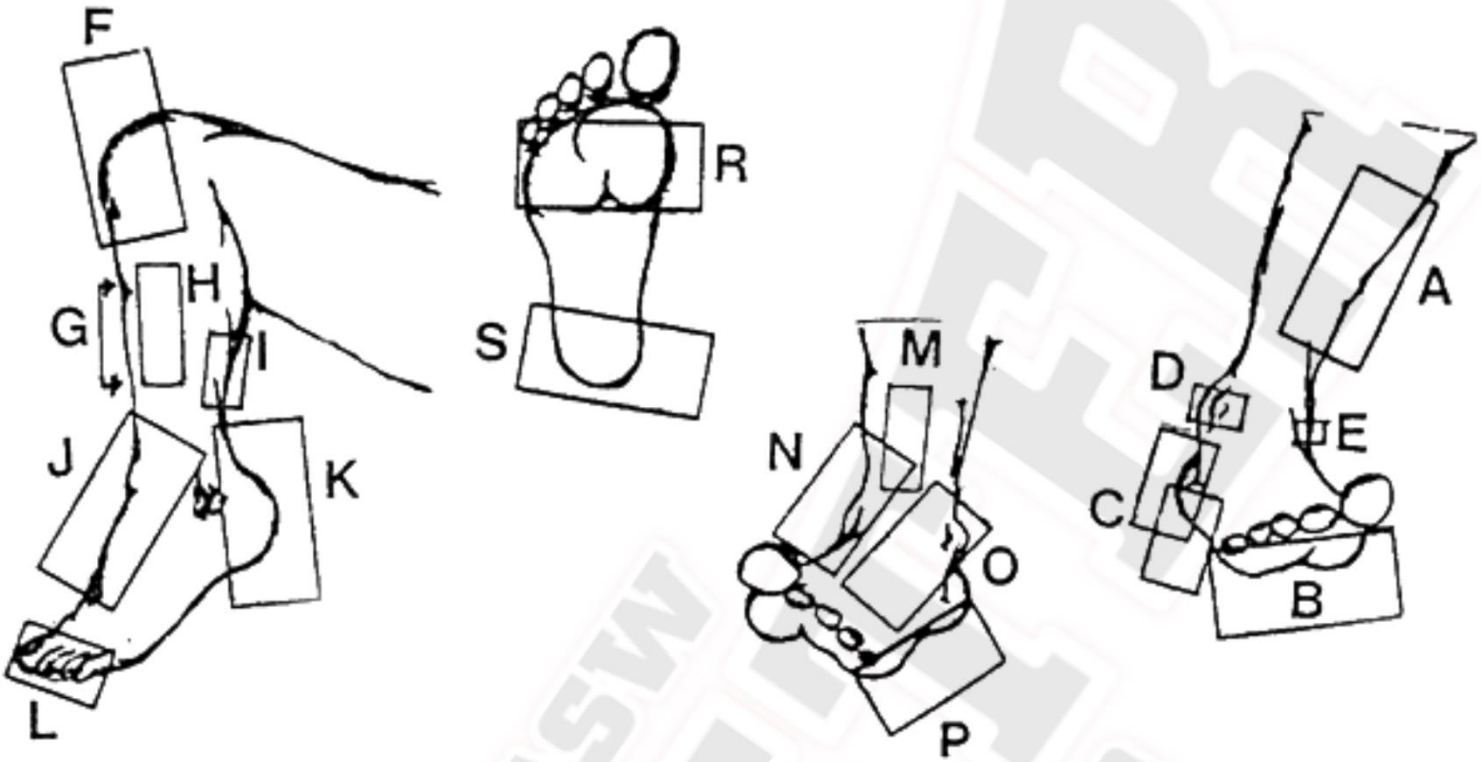
WYMAGANIA EGZAMINACYJNE
NA STOPNIE UCZNIOWSKIE TAEKWONDO
AKADEMIA SZTUK WALKI “ROOSTER”



Rycina - Źródło: https://akademiataekwondo.pl/powierzchnie-blokujace-i-atakujace/

1. Sonkal Dung
2. Sondung
3. Sonkal
4. Sonkut
5. Ap Joomuk (ap dżumok)
6. Umji Joomuk
7. Wi Plkup
8. An Palkup
9. Dungpalmok
10. Songarak Badak
11. An Palmok
12. Mit Palmok
13. Bakat Palmok
14. Yop Joomuk
15. Umji
16. Dung Joomuk
17. Bandal Son
18. Gomson
19. Inji Joomuk
20. Sonmok Dung
21. Pyun Joomuk
22. Sonbadak
23. Doo Sonkarak
24. Han Sonkarak
25. Homi Sonkut
26. Sonkarak Joomuk
27. Ghin Joomuk

Opracowanie: Jerzy Brzostowski, IV dan, Alicja Tofkin, II dan



Rycina - Źródło: https://akademiataekwondo.pl/powierzchnie-blokujace-i-atakujace/

A. Kyong Gol (gjon gol)
B. Apkumchi (apkumczi)
C. Balkal
D. Bakat Balmok Gwanjol
E. An Balmok Gwanjol
F. Moorup
G. Bakat Kyong Gol
H. An Kyong Gol
I. Dwith Kyong Gol
J. Baldung
K. Dwitchook (dłitczok)
L. Balkut
M. Jong Kweang-i
N. Balkal Dung
O. Yop Bal Badak
P. Balkal
R. Apkumchi (apkumczi)
S. Dwitkumchi (dłitkumczi)

Opracowanie: Jerzy Brzostowski, IV dan, Alicja Tofkin, II dan

• Co oznacza, co symbolizuje układ Chon Ji?

Nazwa układu dosłownie oznacza „Niebo – Ziemia". Na Wschodzie nazwa ta interpretowana jest jako stworzenie świata lub początek historii ludzkości. Z tego właśnie powodu jest to pierwszy układ wykonywany przez początkującego adepta taekwondo. Układ ten składa się z dwóch podobnych do siebie części. Pierwsza część oznacza „niebo", natomiast druga „ziemię". [Choi H. H., 1999r.] Uważa się, że 19 ruchów w układzie nawiązuje do 10 stopni uczniowskich oraz do 9 stopni mistrzowskich. [J. Brzostowski, 2021]

• Kim był Dan Gun?

Nazwa układu pochodzi od świętego Dan – Gun, legendarnego założyciela Korei w roku 2333 p.n.e. [Choi H. H., 1999r.]

• Kim był Do San?

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu koreańskiego patrioty Ahn Chang Ho (1876 – 1938). 24 ruchy w układzie oznaczają jego całe życie, które poświęcił na rozpowszechnianie edukacji oraz koreański ruch niepodległościowy. [Choi H. H., 1999r.]

- Kim był Won Hyo?

Nazwa układu pochodzi od mnicha, dzięki któremu wprowadzono w Korei Buddyzm jako główną religię podczas panowania dynastii Silla w roku 696. [Choi H. H., 1999r.]

- Kim był Yul Gok?

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu wielkiego koreańskiego filozofa i uczonego Yil (1536 – 1584) zwanego „Konfucjuszem Korei". 38 ruchów w układzie symbolizuje miejsce jego urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej, diagram natomiast symbolizuje „uczonego". [Choi H. H., 1999r.]

• Kim był Joong Gun?

Nazwa układu pochodzi od patrioty Ahn Joong Gun, który przeprowadził zamach na Hiro Bumi Ito, pierwszego japońskiego gubernatora generalnego Korei, przez którego doprowadzono do fuzji japońsko –

koreańskiej (przyłączenie Korei do Japonii) w 1910 roku.32 ruchy w układzie mają symbolizować wiek Ahn, w którym został stracony. [Choi H. H., 1999r.]

• Kim był Toi Gae?

Nazwa układu pochodzi od pseudonimu wybitnego uczonego Yi Hwang (XVI wiek). Był on autorytetem w dziedzinie neokonfucjonizmu. Ilość ruchów -37- odpowiada 37 stopniom geograficznym, czyli miejscu jego urodzin. Diagram natomiast symbolizuje uczonego. [Choi H. H., 1999r.]

• Czym było Hwa Rang?

Nazwa układu pochodzi od grupy młodzieżowej Hwa-Rang, która powstała podczas panowania dynastii Silla na początku VII wieku. Ilość ruchów nawiązuje do 29 elitarnej dywizji piechoty, w której rozwijano techniki walki będące podwalinami dzisiejszego taekwondo. Sama nazwa Hwa – Rang, po przetłumaczeniu, oznacza „Kwiat Młodzieży" lub „Kwiat Młodości". [Choi H. H., 1999r.]

• Kim był Choong Moo?

Nazwa układu pochodzi od imienia nadanemu wielkiemu admirałowi Yi Soon Sin z dynastii Yi, który najprawdopodobniej wynalazł pierwszy opancerzony pancernik (Kubukson) w 1592 roku, prototyp dzisiejszej łodzi podwodnej. Powodem, dla którego układ ten kończy się atakiem lewą ręką jest symbolika jego żałosnej śmierci. [Choi H. H., 1999r.]

5) Układy formalne

- Saju Jirugi (czyt. sadżu czurugi) [10, 9.1]
- Saju Makgi (czyt. sadżu maki) [9, 9.2]
- Chon Ji (czyt. czan dżin) [9.3, 8]
- Dan Ghun (czyt. dangun) [7, 7.1]
- Do San (czyt. Dosan) [7, 7.2, 7.3]
- Won Hyo (czyt. Łonjo) [6, 5.1]

- Yul Gok (czyt. Julgok) [5, 5.2, 5.3]
- Joong Gun (czyt. Czongun) [4, 3.1]
- Toi Gye (czyt. Tojge) [3, 3.2, 3.3]
- Hwa Rang (czyt. Hłarang) [2, 1.1]
- Choong Moo (czyt. Czongmu) [1, 1.2, 1.3]

6) Pozycje (znajomość, poprawność opisania oraz prawidłowa reakcja na komendy)

Jumbi Sogi (czyt. czumbi sohi)) – pozycja gotowości

NARANI SOGI

Pozycja ze stopami równoległymi. Stopy ustawione równolegle do siebie przyśrodkowymi (wewnętrznymi) krawędziami. Rozstawione na szerokość ramion. Palce są skierowane do przodu. Plecy wyprostowane. [Choi H. H., 1999r.]

Charyot Sogi (czyt. czarjot sogi) – pozycja na baczność

CHARYOT SOGI

Pozycja na baczność. Kończyny dolne razem, stopy złączone piętami do siebie; przyśrodkowe krawędzi stóp rozstawione pod kątem około 30 stopni (ryc. 11). Plecy wyprostowane. Kończyny górne odwiedzione, przy czym łokcie znajdują się w odległości około 10 cm od tułowia. Stawy łokciowe lekko ugięte, ręce (dłonie) zaciśnięte w pięści, przyśrodkową stroną (od kciuka) skierowane ku górze, lekko skręcone w stronę środka ciała (skręt w stronę dłoniową). [Choi H. H., 1999r.]

Gunnun Sogi (czyt. gunu sogi) – pozycja spacerowa

GUNNUN SOGI

Pozycja frontalna wykroczna (spacerowa) Jest stabilną, silną pozycją, zarówno w wykonywaniu ciosów (ataku), jak i bloków (obrony).Stopa przesunięta do przodu lub do tyłu, w odległości około półtorej szerokości ramion. Kończyna dolna przednia zgięta w stawie kolanowym (tył pięty oraz szczyt kolana – rzepka mają tworzyć jedną linię pionową). Stopa przednia skierowana palcami do przodu. Kończyna dolna tylna wyprostowana, stopa skierowana o kąt około 25 stopni na zewnątrz. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obydwie kończyny dolne. [Choi H. H., 1999r.]

Moa Sogi (czyt. moa sogi) – pozycja ze złączonymi stopami

MOA SOGI

Pozycja ze złączonymi stopami. Kończyny dolne razem, stopy złączone ze sobą. Plecy wyprostowane

Sekwencje – wykonywane w przód i w tył lub w miejscu. [Choi H. H., 1999r.]

Niunja Sogi (czyt. nindża sogi)

NIUNJA SOGI

Pozycja półboczna (pozycja „L"). Pozycja najczęściej stosowana do blokowania (obrony), choć używana również w ataku. W pozycji tej należy przesunąć jedną ze stóp do przodu lub do tyłu na odległość około półtora szerokości barków (tworząc prawie kąt prosty). Zalecane jest, aby palce obydwu stóp były skierowane około 15 stopni do wewnątrz. Tylna noga zgięta w stawie kolanowym tak, aby szczyt kolana (rzepka) oraz czubki palców tworzyły linię pionową. Staw kolanowy przedniej nogi ugięty proporcjonalnie. Stawy biodrowe utrzymane w jednej linii z przyśrodkową powierzchnią stawu kolanowego. Ułożenie to powoduje poprawne zwrócenie (skręt) ramion. Masa ciała rozłożona w stosunku 70 procent na nodze tylnej, 30 procent na nodze przedniej. [Choi H. H., 1999r.]

Guburyo Jumbi Sogi „A" (czyt. guburjo czumbi sogi a)

GUBURYO JUNBI SOGI „A"

Pozycja gotowości półboczna jednonóż. Stojąc na prawej kończynie dolnej wykonujemy blok ochronny na lewym przedramieniu (i odwrotnie uniesiona jest ta sama kończyna górna, co kończyna dolna). Kończyna dolna uniesiona w taki sposób, aby podeszwa stopy znajdowała się przy przyśrodkowej krawędzi stawu kolanowego kończyny dolnej podporowej. Kończyna dolna podporowa jest lekko ugięta. Plecy proste ręce (dłonie) zaciśnięte w pięści. Pozycja ta jest w głównej mierze przygotowaniem do wykonania kopnięcia, ale nie zawsze. [Choi H. H., 1999r.]

Guburyo Jumbi Sogi „B" (czyt. guburjo czumbi sogi b)

GUBURYO JUNBI SOGI „B"

Pozycja gotowości frontalna jednonóż. Jedna z kończyn dolnych uniesiona w przód; lekko ugięta w taki sposób, aby przyśrodkowa krawędź jej stopy znajdowała się przy przyśrodkowej części stawu kolanowego kończyny dolnej podporowej. Kończyna dolna podporowa lekko ugięta w stawie kolanowym. Kończyny górne odwiedzione, zgięte w stawach łokciowych pod kątem około 30 stopni. Ręce (dłonie) zaciśnięte w pięści, które znajdują się w odległości około 25 cm od uda kończyny dolnej jednoimiennej. Pozycja ta jest przygotowaniem do wykonywania kopnięć w tył. [Choi H. H., 1999r.]

Dwitbal Sogi (czyt. dłitbal sogi)

DWITBAL SOGI

Pozycja zakroczna (tylnej stopy). Pozycja ta jest używana najczęściej do obrony, ale czasem do ataku. Zaletą tej pozycji jest możliwość kopania lub regulowania dystansu do przeciwnika przednia stopą (może ona poruszać się spontanicznie, bez przenoszenia ciężaru ciała na nogę tylną). W pozycji należy przesunąć jedną kończynę dolną do tyłu lub do przodu z zachowaniem odległości jednej szerokości ramion pomiędzy małymi palcami stóp. Należy zgiąć tylną kończynę dolną w stawie kolanowym tak, aby „kolano" znalazło się w pionowej linii nad palcami stopy. Kończyna dolna zgięta w taki sposób, aby dotknąć ziemi przednią, podeszwową częścią stopy (końce dłuższe głów kości śródstopia wraz z palcami). Palce przedniej stopy powinny być skierowane o kąt około 25 stopni do wewnątrz, natomiast tylnej o 15 stopni. Ciężar ciała spoczywa na kończynie dolnej tylnej. Kolano tylnej nogi lekko skierowane do wewnątrz. [Choi H. H., 1999r.]

Kyocha Sogi (czyt. kjocza sogi)

KYOCHA SOGI

Pozycja ze skrzyżowanymi nogami (Pozycja „X"). Jest to bardzo wygodna pozycja do ataku z boku lub z przodu. Czasem służy do blokowania, a niekiedy jako pozycja przygotowawcza do kolejnego ruchu. Jedna ze stóp jest skrzyżowana przed lub za drugą kończyną dolną; kontakt z podłożem ma na powierzchni przedniej, podeszwowej części stopy (końce dłuższe głów kości śródstopia wraz z palcami). Ciężar ciała spoczywa na drugiej nieruchomej podporowej kończynie dolnej. [Choi H. H., 1999r.]

Nachuo Sogi (czyt. naczuło sogi)

NACHUO SOGI

Pozycja frontalna obniżona. Pozycja ta jest bardzo podobna do pozycji „Goonun sogi", różnica polega na długości. W tej pozycji jest ona dłuższa względem goonun sogi o długość przedniej stopy. Pozycja ta skutecznie dostosowuje odległość do i od celu, może również rozwijać muskulaturę kończyn dolnych. [Choi H. H., 1999r.]

Gojung Sogi (czyt. godżun sogi)

GOJUNG SOGI

Pozycja półboczna obniżona. Jest to skuteczna pozycja do ataku oraz obrony w bok. Jest podobna do „Ninja sogi", z wyjątkiem odległości pomiędzy stopami. Wynosi około półtora szerokości ramion (między paluchem stopy tylnej, a palcami stopy przedniej), prościej dłuższa od ninja sogi o szerokość tylnej stopy. Ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obydwu kończynach dolnych. [Choi H. H., 1999r.]

Soojik Sogi (czyt. sudżuk sogi)

SOOJIK SOGI

Pozycja w kształcie litery „L" (pozycja pionowa). W pozycji należy przesunąć jedną stopę w bok lub w przód na szerokość jednego ramienia (pomiędzy dużymi palcami). Palce obydwu stóp powinny być skierowane o kąt około 15 stopni do wewnątrz. Kończyny dolne wyprostowane. Stosunek masy ciała wynosi 60 procent na nogę tylną, 40 procent na nogę przednią. Obydwie kończyny dolne proste. [Choi H. H., 1999r.]

Anun Sogi (czyt. anu sogi) – pozycja jeźdźca

ANNUN SOGI

Pozycja rozkroczna (jeźdźca). Jest to bardzo stabilna pozycja dla ruchu bocznego. Jest ona również szeroko stosowana do ćwiczeń uderzeń kończyn górnych oraz rozwoju mięśni kończyn dolnych. W pozycji należy odwieść nogę w bok (szerokość rozstawienia przyśrodkowych krawędzi stóp około półtora szerokości ramion) oraz rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obydwu kończynach dolnych. Stawy kolanowe zgięte w taki sposób, aby szczyt kolan (rzepki) znajdowały się w prostopadłej linii do przedniej, podeszwowej części stóp (końce dłuższe głów kości śródstopia). Plecy proste klatka piersiowa „wypchnięta" do przodu z jednoczesnym napięciem mięśni brzucha. [Choi H. H., 1999r.]

7) Kopnięcia (znajomość nazw kopnięć oraz umiejętność ich zademonstrowania)

- ap chagi – kopnięcie w przód (czyt. ap czagi)
- twimio ap chagi – kopnięcie w przód z wyskoku
- twimio nopi ap chagi – kopnięcie dosiężne
- dollyo chagi – kopnięcie po okręgu (czyt. doljo czagi)
- twimio dollyo chagi – kopnięcie po okręgu z wyskoku
- yop chagi – kopnięcie boczne (czyt. jop czagi)
- tora yop chagi – kopnięcie boczne po obrocie
- naeryo chagi – kopnięcie opadające / kopnięcie topora (czyt. nerjo czagi)
- warjacja anuro naeryo chagi oraz bakuro naeryochagi
- apchaolligi - wymach prostą nogą w przód (czyt. apczaoligi)
- twimyo apchaolligi - wymach prostą nogą w przód z wyskoku(czyt. timio apczaoligi)
- yopchagolligi - wymach prostą nogą w bok (czyt. jopczaoligi)
- twimyo naeryo chagi - kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku(czyt. timio nerjo czagi)
- tora naeryo chagi - kopnięcie opadające prostą nogą po obrocie (czyt. tora nerjo czagi)
- twimyo tora naeryo chagi - kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku, po obrocie(czyt. timio tora nerjo czagi)
- twimyo tora naeryo chagi - kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku, po obrocie (czyt. timio tora nerjo czagi)
- twimyo ap chagi - kopnięcie frontalne (w przód) z wyskoku (czyt. timio ap czagi)
- twimyo dollyo chagi - kopnięcie sierpowe (po łuku) z wyskoku (czyt. timio doljo czagi)
- dollyo chagi 360st. – kopnięcie sierpowe po obrocie 360 stopni
- bandal chagi - kopnięcie półkoliste od zewnątrz (spłycone kopnięcie po łuku) (czyt. bandal czagi)
- twimyo bandal chagi- kopnięcie półkoliste od zewnątrz z wyskoku(spłycone kopnięcie po łuku z wyskoku) (czyt. timio bandal czagi)
- bandae dollyo chagi - kopnięcie prostą nogą po obrocie (piętą) (czyt. bandaj doljo czagi)

- twimyo bandae dollyo chagi - kopnięcie prostą nogą po obrocie (piętą) z wyskoku(czyt. timio bandaj doljo czagi)
- twimyo yop chagi - kopnięcie boczne z wyskoku(czyt. timio jop czagi)
- tora yop chagi - kopnięcie boczne po obrocie (czyt. tora jop czagi)
- twimyo tora naeryo chagi - kopnięcie opadające prostą nogą z wyskoku, po obrocie (czyt. timio tora nerjo czagi)
- twimyo nomo yop chagi - kopnięcie boczne nad przeszkodą z wydłużonym wyskokiem(czyt. timio nomo jop czagi)
- yop chagi 360st. – kopnięcie boczne po obrocie 360 stopni
- dwit chagi - kopnięcie w tył (czyt. dłit czagi)
- twimyo dwit chagi - kopnięcie w tył z wyskoku (czyt. timio dłit czagi)
- tora dwit chagi - kopnięcie w tył z obrotu (czyt. tora dłit czagi)
- twimyo tora dwit chagi - kopnięcie w tył z wyskoku po obrocie (czyt. timio tora dłit czagi)
- twimyo nopi ap chagi - kopnięcie dosiężne (czyt. timio nopi ap czagi)
- goro chagi– kopnięcie zahaczające (czyt. goro czagi)
- twimyo goro chagi - kopnięcie zahaczające z wyskoku (czyt. timio goro czagi)
- bandae goro chagi - kopnięcie zahaczające po obrocie (czyt. bandaj goro czagi)
- twimyo bandae goro chagi - kopnięcie zahaczające z wyskoku, po obrocie (czyt. timio bandaj goro czagi)
- goro chagi 360st. - kopnięcie zahaczające z wyskoku po obrocie 360st.

8) Sprawność wszechstronna

a) ćwiczenia ogólnorozwojowe

Skoki obunóż

Skok w dal z miejsca

Pajacyki

Przysiady

Pompki

Wyskoki

Brzuszki

Scyzoryki

Wznosy nóg w leżeniu tyłem

Pompki z klaśnięciem

b) gibkość (bez forsowania)

szpagat francuski noga lewa i prawa z przodu*

szpagat turecki*

wymach prostej nogi w przód

wymach prostej nogi w bok

wymach nogi w tył

c) równowaga

ćwiczenia sprawdzające równowagę

d) pokonywanie toru przeszkód

e) gimnastyka

przewrót w przód z przysiadu do przysiadu [10]

mostek [9.1]

przewrót w przód ze stania do stania [9.2]

przewrót w tył z przysiadu do przysiadu [9.3]

waga [8]

przewrót w przód ze skokiem nad przeszkodą [7.1]

świeca [7.2]

przewrót w tył ze stania do stania [7.3]

stanie na głowie [5.1]

przerzut bokiem (gwiazda) [5.3]

f) drabinka koordynacyjna

różne ćwiczenia wykonywane na drabince koordynacyjnej

* dla chętnych

9) Samoobrona

Różne zadane przez egzaminatora uwolnienia z chwytów lub różne poprawne reakcje na zadawane ataki

10) Rozbicia (testy siły)

2 cup

Techniki nożne zadane przez egzaminatora (4 deski M, 3 deski K]

Techniki ręczne zadane przez egzaminatora (2 deski M, 1 deska K)

1 cup [1.3]

Techniki nożne zadane przez egzaminatora (6 desek M, 4 deski K]

Techniki ręczne zadane przez egzaminatora (3 deski M, 1 deska K)

11) Walka sportowa

Walka soft – stick [10d, 9d, 9.1, 9.2, 9.3, 8, 7.1, 7.2]

Walka semi – contact (ręce i nogi) [8d, 7d, 7.3]

Walka light – contact (ręce) [6d, 5.3]

Walka light - contact (ręce i nogi) z 3 przeciwnikami [2]

Walka light – contact (ręce i nogi) z 4 przeciwnikami [1d, 1.3]

12) Walki krokowe

Walka jednokrokowa – Ilbo Matsogi

Walka dwukrokowa – Ibo Matsogi

Walka trzykrokowa – Sambo Matsogi

Całość dokumentu stanowi własność Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Akademii Sztuk Walki „Rooster" i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Dokument przeznaczony jest dla adeptów, zawodników Akademii Sztuk Walki „Rooster" do ich użytku prywatnego. Żadna część dokumentu nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody Zarządu ASW „Rooster" lub autora opracowania. Autorem powyższego opracowania jest trener klasy pierwszej taekwondo mgr Jerzy Brzostowski, IV dan