

# 1 kup ( czerwony pas z czarną belką )

1. **Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-2 kup**, informacje dostępne na [www.taekwondo-kos-wol.pl](http://www.taekwondo-kos-wol.pl)

2. **POOMSE – Taeguk Pal Jang**

3. **HANBON KYORUGI** – osiem akcji z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

4. **HONSISUL** – sześć akcji samoobrony łączące blok, dźwignię, rzut, podcięcie

5. **SOGI**

- hakdari sogi

6. **BLOKI ( MAKKI )**

- wesanteul makki

- goduro makki

7. **CHIGI**

- dangyo tok chigi

- agumson chigi

- gawison kut jirugi

-pyon jumok jirugi

-bam jumok sewo jarugi

8. **Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-1 kup** (np. area maki sonnal chigi itp.)

9. **CHAGI**

- twio dwi bakkat chagi

- twio dora dwit chagi

- twio dora dwi bakkat chagi

10. **KYOKPA** ( deska 14 mm do kategorii Kadet, 16mm junior i starsi) sosna/ świerk 350x350mm może być klejona

- jedna technika ręczna (ap montong jireugi) deska trzymana jedną ręką

- dwie techniki nożne (dwi bakkat dollyo chagi) deska trzymana jedną ręką

( pyojok murup chigi )

11. **KLUCZOWE SŁOWA**

- nazewnictwo technik i pozycji z układów poomse 1-8 pomocniczo książka **TAEKWONDO sport olimpijski i sztuka samoobrony Kyong Myong Lee oraz Dariusz Nowicki lub z Internetu**

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ**

- a) **udział minimum w dwóch konsultacjach sparingowych międzyklubowych i dwóch zawodach kyorugi**
- b) **informacje ogólne na temat taekwondo WT ( np. kto stworzył taekwondo, kiedy przeprowadzono pierwsze igrzyska w taekwondo, wymienić prezydenta federacji WT, prezydenta kukikkwon itp.**
- c) **Wymienić nazwy poomse oraz co symbolizują**
  - Taeguk Il Jang – symbolizuje niebo (18 ruchów)
  - Taeguk I Jang – symbolizuje radość (18 ruchów)
  - Taeguk Sam Jang – symbolizuje ogień (20 ruchów)
  - Taeguk Sa Jang – symbolizuje piorun (20 ruchów)
  - Taeguk O Jang – symbolizuje wiatr (20 ruchów)
  - Taeguk Yuk Jang – symbolizuje wodę (23 ruchy)
  - Taeguk Chil Jang – symbolizuje górę (25 ruchów)
  - Taeguk Pal Jang – symbolizuje ziemię (24 ruchy)

**Opracowanie na potrzeby klubu Krzysztof Frankiewicz IV Dan i Katarzyna Idziak II Dan**