

5 kup (zielony pas z niebieską belką)

1. Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-6 kup, informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. POOMSE- TAEGUK SA JANG

3. HANBON KYRUGI – trzy akcje z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

4. HONSISUL – cztery akcje po uwolnieniu z chwytu, przejście do kontrataku lub dźwigni

5. SOGI (POZYCJE)

- moa sogi

6. JIERUGI

- pyonson kut jierugi

- pyonson kut sewo jierugi

7. CHIGI

- dung jumok ap chigi

- jebipum sonnal mok chigi

8. Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-5 kup (np. area maki sonnal chigi itp.)

9. CHAGI

- dolge chagi

- twio dwi dollyo chagi

10. KYOKPA – ROZBIJANIE DESEK (deska 8 mm do kategorii Kadet, 10mm junior i starsi) sosna/ świerk 350x350mm może być klejona

- jedna technika nożna do wyboru (dollyo chagi / naeryo chagi/ ap chagi) deska trzymana oburącz

11. KLUCZOWE SŁOWA

- nazewnictwo technik i pozycji na wymagany stopień

- nazwy części ręki:

*jumok, *dung jumok, *me jumok, *bam jumok, * pyon jumok, *batang son, *sonnal, *dung sonnal,

*agum son, *pyonson kut, *gawison kut, *palgup, *bakkat palmok, *an palmok

12. WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ

a) udział minimum w jednej konsultacji sparingowej międzyklubowej

b) znajomość przepisów wali sportowej,

- kiedy za co i ile przyznawane są punktów dodatnie w walce sportowej,

- jakich chwytów/uderzeń nie wolno stosować w walce sportowej, zasady kar dla zawodnika

- czego podczas walki sportowej nie można robić, zasady kar dla zawodnika

- kiedy zawodnik może zostać zdyskwalifikowany

c) grupy wiekowe w walce sportowej

- dziecko 0-9 lat

- młodzik 10-11 lat

- kadet 12-14 lat

- junior 15-17 lat

- młodzieżowiec 18-21

- senior 16 i starsi

- masters 35+

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