

2 kup (czerwony pas)

1. **Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-3 kup**, informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. **POOMSE – Taeguk Chil Jang**

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

4. **HONSISUL** – cztery akcje samoobrony łączące blok, dźwignię, rzut, podcięcie

5. **SOGI**

- bom sogi

6. **BLOKI (MAKKI)**

- goduro batangson montong makki

- gawi makki

7. **JIERUGI**

- jeche jierugi

8. **CHIGI**

- dung jumok bakkat chigi

- dung sonnal chigi

- pyojok chigi (np. pyojok palgup chigi, pyojok sewo jierugi itp.)

- murup chigi

9. **Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-3 kup** (np. area maki sonnal chigi itp.)

10. **CHAGI**

- twio dwit chagi

- twio dwi yop chagi

- twio dwi huryo chagi

11. **KYOKPA** (deska 13 mm do kategorii Kadet, 15mm junior i starsi) sosna/ świerk 350x350mm może być klejona

- jedna technika ręczne (dung sonnal chigi/ ap montong jireugi) deska trzymana oburącz

- dwie techniki nożne (twio dwi dollyo chagi) deska trzymana jedną ręką
(dwit chagi) deska trzymana oburącz

12. **KLUCZOWE SŁOWA**

- nazewnictwo technik i pozycji z układów poomse 1-7 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 jednych zawodach kyorugi lub poomse**
- b) **znajomość przepisów walki sportowej, oraz gestów i komend sędziowskich**
- c) **informacje ogólne na temat PZTO** (np. historia taekwondo w Polsce / prezesi związku taekwondo WTF i WT w Polsce / Olimpijczycy taekwondo w Polsce, medaliści MŚ ME itp.)
- d) **co oznaczają kolory pasów w taekwondo** : **BIAŁY** Symboliką stopnia i koloru pasa jest niewinność, początek drogi, mała wiedza w Taekwon-do. **ŻÓŁTY** Symboliką stopnia i koloru pasa jest ziemia, w którą sadzi się ziarenko jako początek wzrostu rośliny. Wiedza adepta ugruntowuje się niczym rośliną zapuszczającą korzenie. **ZIELONY** Symboliką stopnia i koloru pasa jest szybki wzrost rośliny (wypuszczanie liści) tak, jak szybko rosną umiejętności adepta **NIEBIESKI** Symboliką pasa i koloru jest niebo, do którego dąży wzrastająca roślina. Umiejętności adepta są już bardzo wysokie, a techniki przez niego wykonywane coraz trudniejsze. **CZERWONY** Symboliką stopnia i koloru pasa jest ogień – niebezpieczeństwo. Adept posiada już bardzo duży zasób technik, jego pas jest znakiem ostrzegawczym dla potencjalnego przeciwnika. **CZARNY** symbolizuje odwrotność do pasa białego, połączenie wszystkich kolorów zatem dojrzałość, bardzo dużą wiedzę o Taekwon-do, brak strachu przed „ciemnością”, złem świata.

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