

4 kup (niebieski pas)

1. **Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-5 kup**, informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. **Mocno streszczona historia rozwoju taekwondo (więcej w książce TAEKWONDO sport olimpijski i sztuka samoobrony Kyong Myong Lee oraz Dariusz Nowicki lub z Internetu**

Sztuki walki są tak stare jak historia ludzkości. Od zarania dziejów ludzie walczyli ze sobą o pożywienie, terytoria jak również walczyli w o bronie przed napaścią. Jednak udokumentowane fakty świadczące o sztukach walki w tym regionie pochodzą z początku naszej ery (57 r p.n.e. - 676 r n.e.) W tych latach półwysep Koreański podzielony był na trzy państwa rządzone przez odrębne dynastie. Kogurio na północy, oraz Silla i Paekche na południu. W każdym z tych państw były stosowane odmienne sztuki walki: taekyon , Subak, Hwarang- organizacja rycerska. Rycerze Hwarang (kwiat młodości) przyczynili się do połączenia w/w trzech państw w jedno **KORYO** (dziś Korea). Rycerzy Hwarang obejmował kodeks który zawierał 5 przepisów postępowania oraz 9 cnót .Przepisy brzmiały:

1) **Bądź lojalny wobec ojczyzny.**

2)**Bądź posłuszny rodzicom.**

3) **Bądź honorowy wobec przyjaciół**

4) **Odważnie zwalczaj wrogów**

5) **Nie pozbawiaj życia bez powodu.**

Cnoty obejmowały następujące cechy : **humanitaryzm, sprawiedliwość, uprzejmość, mądrość, wiarę, dobroć, prawdomówność, lojalność, oraz odwagę.**

W roku 1392 obalona została dynastia Koryo a korpus Hwarang został rozwiązany. Wielu rycerzy uprawiało sztuki walki po kryjomu, nocami. Dopiero po roku 1945 Korea uzyskała niepodległość, z tym że podzielona była na dwie strefy wpływów: armii czerwonej Korea Północna i armii amerykańskiej Korea Południowa, jednak po wielu latach niewoli mogła rozpowszechnić swoją kulturę w tym sztuki walki. Od tego czasu Taekwondo zaczęło dynamiczny rozwój na cały świat.

W wyniku rozwoju taekwondo - powstało kilka odmian tej dyscypliny, a trzy największe to: **WTF obecna nazwa WT , ITF, GTF** . Nasz klub reprezentuje światową federację taekwondo:

WTF The World Taekwondo Federation. Obecnie Zmieniona nazwa WT World

Taekwondo. W chwili obecnej wersja olimpijska. Siedzibą federacji jest szkoła mistrzów Kukikwon w Seulu w Korei.

3. POOMSE – TAEGUK O JANG

4. **HANBON KYORUGI** – cztery akcje z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

5. **HONSISUL** – dwie akcje obrony przed ciosem prostym z przejściem do kontrataku / dźwigni

6.SOGI

- dwitkkoa sogi

-apkkoa sogi

- phyonhi sogi

7. CHIGI

- me jumok naeryo chigi

- sonnal naeryo chigi

- palgup dollyo chigi

- palgup pyojok chigi

- palgup yop chigi

- yop jireugi

8. Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-4 kup (np. area maki sonnal chigi itp.)

9.CHAGI

- dwit chagi

- dwi yop chagi

-dwit bakkat huryo chagi

10. KYOKPA (deska 10 mm do kategorii Kadet, 12mm junior i starsi) sosna/ świerk 350x350mm może być klejona

- jedna technika ręczna zadana (me jumok naeryo chigi / sonnal naeryo chigi) deska trzymana oburącz

- jedna technika nożna - (yop chagi) deska trzymana oburącz

11. KLUCZOWE SŁOWA

- nazewnictwo technik i pozycji z układów poomse 1-5 pomocniczo książka **TAEKWONDO sport olimpijski i sztuka samoobrony Kyong Myong Lee oraz Dariusz Nowicki lub z Internetu**

12 WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ

- a) **udział minimum w jednej konsultacji sparingowej międzyklubowej lub zawodach kyorugi**
- b) znajomość przepisów walki sportowej,
- c) znajomość gestów sędziowskich
- d) umiejętność wykonywania technik nożnych łączonych w różnych kombinacjach w przód, tył, po zejściu na boki

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