

8 KUP (ŻÓŁTY PAS)

1. Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10 i 9 kup informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

Podstawowa strukturę taekwondo tworzą : **poomse**- sztuka ruchu, układy, **Kyorugi**- walka, **honsisul**- samoobrona, **kyokpa**- rozbicie twardych przedmiotów.

2.POOMSE – TAEGUK IL JANG

3.POZYCJE (SOGI)

- **apkubi** –stabilna i silna postawa w której stopy skierowana są palcami do przodu.

4. BLOKI (MAKKI)

Montong bakkat maki - blok przedramieniem na zewnątrz na wysokości tułowia

5.UDERZENIA RĘCZNE

Baro jierugi- uderzenie różnoimienne wykonywane w marszu (np. lewa noga / prawa ręka)

Bandae jierugi – uderzenie jednoimienne wykonywane w marszu (np. lewa noga /lewa ręka)

6.KOPNIĘCIA (CHAGI)

An huryo chagi – kopnięcie z kolana do wewnątrz

Bakkat huryo chagi – kopnięcie z kolana na zewnątrz

Dollyo chagi – kopnięcie z kolana gdzie powierzchnię uderzeniową stanowi bandung (śródstopie).
Ruch kolana do środka

Bakkat dollyo chagi- przeciwnie jak dollyo chagi, uderzenie podszwą stopy.

Twio dollyo chagi - dollyo chagi z wysokości

Dubal dangseon – kopnięcia dollyo chagi z przeskoku (przeskokówka)

7) Nazewnictwo :

Olyo (Olio) - -wysokość powyżej głowy

Olgul (olgul) – wysokość głowy (wysokość od obojczyka do końca głowy)

Momtong (momtong) - tułów, korpus (wysokość od pasa do obojczyka)

Arae (are) - dolny obszar ciała (wysokość od pasa w dół)

Baro – różnoimienne

Bandae – jednoimienne

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