

9 kup (biały pas z żółtą belką)

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

PODSTAWOWE INFORMACJE O TAEKWONDO

Taekwondo jest to koreańska sztuka walki za pomocą nóg i rąk. **Tae-** oznacza system technik wykonywanych stopą, **kwon** -system technik wykonywanych pięścią, **do-**oznacza sztukę , drogę, lub metodę, wyrażającą osiągnięcie pewnego stanu intuicji w zachowaniu, wynikająca z doświadczenia umysłu i ciała.

HIERARHIA STOPNI w TAEKWONDO

Stopnie zaawansowania w taekwondo dzielą się na stopnie uczniowskie **kup** i mistrzowskie **dan**. Stopni uczniowskich jest 10 i odpowiadają im kolory :**10 kup** biały pas, **9 kup** biały z żółtą belką, **8 kup** żółty, **7 kup** żółty z zieloną belką, **6 kup** zielony, **5 kup** zielony z niebieską belką, **4 kup** niebieski, **3 kup** niebieski z czerwoną belką, **2 kup** czerwony, **1 kup** czerwony z czarną belką

Stopni mistrzowskich czarny pas jest 10 z czego od 7 dan to stopnie arcymistrzowskie przyznawane za zasługi dla rozwoju taekwondo. Młodzieżowy stopień mistrza to **poom** i jest na długości w połowie czarny w połowie czerwony. Mamy 4 poomy. Stopnie 1.-3. poom przyznawane są ćwiczącym poniżej 15 roku życia, natomiast czwarty poom – poniżej 18 roku życia.

UMIEJĘTNOŚCI WYKONANIA :

1) Wiązanie pasa

2) POZYCJE (SOGI)

- **ap-sogi** – naturalna postawa ciała przypominająca tę którą przyjmuje się w czasie marszu

3) BLOKI (MAKKI)

Area maki-blok dolny przedramieniem

Montong an maki — blok przedramieniem do środka na wysokości tułowia

4) UDERZENIA RĘCZNE

Montong dubon jireugi- podwójne uderzenie pięścią w przód

Montong sebon jireugi- potrójne uderzenie pięścią w przód

5) KOPNIĘCIA (CHAGI)

Bakkat cha olligi- wymach prostą nogą na zewnątrz

Twio ap chagi - kopnięcie z wyskoku w przód

6) Znajomość liczenia od 1-10 :

LICZEBNIKI KOREAŃSKIE

- 1- Hana
- 2- Dul
- 3- Set
- 4- Net
- 5- Dasot
- 6- Yosot
- 7- Ilgop
- 8- Jodul
- 9- Ahop
- 10- Yol

7) Znajomość słów

Sabom-nim - mistrz,nauczyciel

Ap - w przód

An - do wewnątrz

Bakat - na zewnątrz