

10 kup (biały pas) CEREMONIAŁ I ETYKIETA SALI DOJANG

Każdy zawodnik uprawiający taekwondo musi przestrzegać obowiązujących zasad tak na sali **dojang** jak i poza nią. Należy bezwzględnie przestrzegać zachowania szacunku wobec posiadaczy wyższego stopnia, oraz osób współwiczających. Wchodząc na sale **dojang** należy się uklonić, w ten sposób oddajemy hołd nauczycielowi, fladze i dojang będących symbolem taekwondo. Uklon obowiązuje też przy opuszczaniu sali. W trakcie treningu przed przystąpieniem do ćwiczeń z partnerem oddajemy sobie uklon stojąc zwróceniu do siebie twarzami. Po zakończonym ćwiczeń w parach również oddajemy uklon partnerowi. W trakcie treningu należy zachować spokój i ciszę oraz wykonywać wszystkie polecenia nauczyciela. Nie wolno w żadnym przypadku opuszczać sali treningowej bez wiedzy i zgody trenera. W sali powinno ćwiczyć się boso, a w szczególnych wypadkach dozwolone jest używanie specjalnego obuwia do taekwondo. Strój treningowy **dobok**, składa się z bluzy i spodni w kolorze białym. Podczas treningu nie wolno nosić żadnych ozdób { pierścionki, zegarki, naszyjniki, kolczyki itp.} a długie włosy powinny być spięte gumką. W czasie trwania treningu nie wolno spożywać żadnego pokarmu, oraz zabronione jest rzucenie gumy, używanie telefonów, smartfonów itp. Zaleca się nie spożywania dużych posiłków na 2 godz. przed treningiem. Obowiązuje bezwzględny zakaz wypróbowywania nabytych umiejętności poza salą dojang.

Co to jest TAEKWONDO ?

TAEKWONDO JEST TO KOREAŃSKA SZTUKA WALKI ZA POMOCĄ NÓG I RĄK..

UMIEJĘTNOŚCI WYKONANIA :

1) Składanie doboku, (dresu, stroju treningowego)

2) POZYCJE (SOGI)

Chariot sogi (czarjot-sogi) - baczność

Juchum sogi (dziuczum-sogi) - pozycja jeźdźca, stopy ustawione równolegle do siebie na dwukrotną szerokość bioder

Jumbi sogi (dżumbi-sogi) - pozycja gotowości, stopy ustawione równolegle na szerokości bioder, a pięści zaciśnięte lekko wysunięte do przodu. inna nazwa tej pozycji brzmi również **Naranhi sogi**

3) BLOKI (MAKKI)

Olyo maki (**Olio maki**) - blok powyżej głowy, zasłona przed uderzeniem z góry.

4) UDERZENIA RĘCZNE

Montong ap jireugi - uderzenie pięścią w przód

5) KOPNIĘCIA (CHAGI)

Ap cha olligi- wymach prostą nogą w przód

An cha olligi- wymach prostą nogą do wewnątrz

Ap chagi - kopnięcie w przód z kolana

6) Znajomość słów :

a) **Dobok** (dobok) : strój do taekwondo

b) **Dojang** (Dodziang) - sala treningowa taekwondo

c) **Ti** - pas, część doboku

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