

6 kup (zielony pas)

1. Wymagana wiedza i umiejętności stopni 10-7 kup, informacje dostępne na www.taekwondo-kos-wol.pl

2. POOMSE- TAEGUK SAM JANG

3. HANBON KYRUGI – dwie akcje z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu

4. HONSISUL – dwie akcje uwolnienia z uchwytu tułowia

5. SOGI (POZYCJE)

- dwitkubi sogi

6. BLOKI (MAKKI)

- han sonnal montong yop makki

- du sonnal montong yop makki

- odgoro sonnal area makki

- odgoro sonnal oloyo makki

- hecho sonnal montong makki

7. CHIGI

- dul sonnal mok chigi

- dung sonnal mok chigi

8. Łączenie technik bloku i uderzenia z zakresu 10-6 kup (np. area maki montong jireugi, area maki sonnal chigi itp)

9. CHAGI

- dwit cha olligi

- mireo chagi

10. KLUCZOWE SŁOWA

nazewnictwo technik i pozycji na wymagany stopień z układu poomse

- dwichuk – pięta

- dwikumchi – pięta zraz ze ścięgnem Achillesa

- apchuk – tzw. poduszka stopy

- balnal – zewnętrzna krawędź stopy

- baldung- powierzchnia grzbietu stopy

- balbadak – powiechrznię podszwowa stopy

- murup – kolano

- palgup – łokieć

- jumok – podstawowe ułożenie pięści , w którym powierzchnię uderzającą stanowią główki dalsze II i III kości śródręcza palca wskazującego i środkowego

- an palmok- przedramie od wew.

- bakkat palmok – przedramie na zew

11.WYMAGANIA EGZAMINACYJNE Z ZAKRESU TECHNIKI SPORTOWEJ

- pozycja otwarta (yollimsae)

- pozycja zamknięta (dachimsae)

- krok dostawny w przód i tył (kkeuro-jitki)

- krok startowy w przód na obu stopach jednocześnie (naga jitki)

- krok wycofujący w tył ze stopą zakroczną jako osią obrotu (mullo- jitki)

- dollyo chagi nogą zakroczną na montong i olgul z pozycji walki w kontakcie

- dollyo chagi nogą wykroczną na montong i olgul z pozycji walki w ataku

- dollyo chagi nogą wykroczną zawieszoną na montong, olgul z pozycji walki w ataku

- dubal dangseon (przeskokówka) rozpoczynane od nogi wykroczonej bezpośrednio z pozycji walki na montong i olgul

- mireo chagi bezpośrednio z pozycji walki

- naeryo chagi z pozycji walki w ataku z nogi wykroczonej i zakroczonej.

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