

Wymień kolory pasów w Taekwon-Do i powiedz co oznacza dany kolor:

1. Pas biały symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-Do
2. Pas żółty jest symbolem ziemi, w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta
3. Pas zielony tak jak roślina zaczyna się rozwijać, tak i umiejętności studenta Taekwon-Do są dużo większe.
4. Pas niebieski jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, tak też postępuje trening studenta
5. Pas czerwony oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie dla ewentualnych przeciwnik

Ile jest stopni uczniowskich w Taekwon-Do i co symbolizuje ich liczba:

W Taekwon-Do jest 10 stopni uczniowskich. Pierwszym stopniem jest 10Cup i wraz ze zdobywaniem kolejnych, numer stopnia maleje do 1 Cup. Cyfra 10 zawiera „0” które w Korei oznacza „Nic”. Dlatego zaczynamy od „Niczego”.

Ile jest stopni mistrzowskich i co ta ilość symbolizuje.

Fortunę oznacza cyfra 3, a 3 pomnożone przez 3 daje 9.

Na Wschodzie cyfra 3 jest najbardziej ceniona ze wszystkich liczb. Chiński znak reprezentujący tę cyfrę 三 jest zapisany jako trzy poziome linie. Górna linia symbolizuje niebo, środkowa linia to śmiertelnicy, a najniższa oznacza ziemię. Uważano, że osoba, która odniosła sukces w promowaniu swojego kraju, bliźnich i Boga, mogłaby zostać królem, co zostało zapisane przez dodanie pionowej linii łączącej linie poziome 王. Chiński znak oznaczający trójkę i króla są prawie synonimami. Kiedy liczba trzy zostanie pomnożona przez samą siebie, wychodzi dziewięć, najwyższa cyfra z pojedynczych. W Taekwon-do został stworzony system 3 klas stopni mistrzowskich w którym dziewiąty stopień jest najwyższym z pasów.

(Ciekawostka: Przesąd o wyjątkowości cyfry 3 w Korei wywodzi się najprawdopodobniej z mitologii, od legendarnego trójnogiego kruka Samjok-o (삼족오), uznawanego za symbol słońca oraz uosobienie siły).

10) Co oznaczają człony nazwy Tae Kwon – Do Tae stopa, Kwon pięść, Do droga życia

Opisz pozycję Gunnun Sogi:

Długość pozycji: 1,5 szerokości ramion (od palców do palców), szerokość: szerokość ramion. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, noga przednia ugięta tak, by rzepka kolana znajdowała się w pionowej linii z piętą stopy, noga tylna prosta w kolanie. Palce nogi przedniej skierowane do przodu, palce nogi tylnej zwrócone 25 stopni na zewnątrz, stopy całą powierzchnią przylegają do podłoża.

Opisz pozycję Narani Sogi:

Stopy ustawione równolegle na szerokość barków (zewnętrzne krawędzie), W pozycji „Junbi” ręce ugięte w łokciach, pięści zaciśnięte na wysokości pasa oddalone 5cm. od siebie i 7cm. od brzucha, łokcie blisko tułowia.

Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Jirugi:

7 ruchów prawą nogą i 7 ruchów lewą nogą

Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Makgi:

8 ruchów prawą nogą i 8 ruchów lewą nogą

Jak nazywa się miejsce do treningu Taekwon-Do:

Dojang

Jak się nazywa Klub w którym trenujesz:

Klub Sportowy Dragon

W którym roku powstało Taekwon-Do (data):

11.04.1955

W którym roku powstała Międzynarodowa Federacja Taekwon-Do (data):

22.03.1966

W którym roku urodził się i umarł twórca Taekwon-Do:

9.11.1918-15.06.2002

Podaj kilka faktów z życia twórcy Taekwon-Do:

Proszę zapoznać się z życiorysem twórcy Taekwon-Do

Co oznaczają człony nazwy Tae Kwon – Do:

Tae stopa, Kwon pięść, Do droga życia

Co symbolizuje żółty kolor pięści w logo TKD ITF:

Oznacza siłę żółtej rasy

Co oznaczają linie pionowe i poziome na logo ITF:

Symbolizują skorupę żółwia który jest symbolem długowieczności, jednocześnie jest to symbolika długości i szerokości geograficznych symbolizujących ogólnoswiatowy zasięg Taekwondo.

Co oznacza kolor niebieski na logo Taekwon-Do:

Niebieski kolor symbolizuje pokój (jest to też barwa flagi Organizacji Narodów Zjednoczonych)

Co oznacza wiązanie pasa raz wokół tali:

W Taekwon-Do pasem owijamy się tylko raz co symbolizuje dążenie do jednego obranego celu, wierność jednemu mistrzowi oraz zwycięstwo przy pomocy jednego ciosu.

Wymień części składowe stroju treningowego po koreańsku:

Sang-i bluza, Ha-i Spodnie, Ti - pas

Wyjaśnij kształt napisu na spodniach Doboku:

Kształt napisu ITF symbolizuje falę w TKD ITF

Co oznacza kształt napisów na plecach bluzy od Doboku:

Logo symbolizuje "wiecznie zielone drzewo" w kulturze Azji oznacza stałość, nieśmiertelność i siłę charakteru

Wymień nazwy stref (wysokości) uderzeń i bloków:

Nopunde (strefa wysoka), Kaunde (strefa średnia), Najunde (strefa niska)

Jak nazywają się posiadacze stopni 1-3, 4-6, 7-8 i 9 dan, i podaj różnice w wyglądzie ich

Doboków:

1. I do III Dan – Boosabum (młodszy instruktor) lamówka na krawędzi bluzy
2. IV – VI Dan Sabum (instruktor), dodatkowo lampasy na bluzie i spodniach
3. VII-VIII Dan Sahyum (mistrz), biały pas na czarnym lampasie na rękawach i spodniach oznaczających to, że Mistrz
poznał wszystkie techniki a teraz zaczyna uczyć się je w pełni rozumieć
4. IX Dan Sasung (Wielki Mistrz).

Opisz pozycję Niunja Sogi:

Tułów ustawiony pod kątem do przeciwnika, stopa nogi tylnej ustawiona bokiem, ugięta w kolanie tak, by rzepka była w pionie z palcami stopy. Noga przednia skierowana palcami do przodu, ugięta w kolanie. Obie stopy skrecone 15 stopni do wewnątrz, oddalone od siebie ok. 1,5 szerokości ramion (od palców nogi

przedniej do zewnętrznej krawędzi pięty nogi tylnej), pięta nogi tylnej i palce nogi przedniej w jednej linii. Ciężar ciała: 70% na nodze tylnej, 30% na nodze przedniej.

Opisz pozycję Annun Sogi:

Stopy ustawione równolegle, odległość ok. 1.5 szerokości ramion, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach w takim stopniu, aby boczne części kolan były w pionie z wewnętrznymi częściami stopy, natomiast rzepki kolan były w pionie z palcami stóp.

Podaj przykłady kopnięć Ap Chagi:

Apcha Busigi, Apcha Olligi, Ap Morup Chagi

Wyjaśnij od czego zależy czy pozycja jest lewa czy prawa:

W pozycji gdzie rozkład sił wynosi 50/50 pozycję określa noga przednia.

W pozycjach gdzie nie jest równo rozłożony ciężar ciała, pozycję wyznacza bardziej obciążona noga.

Dlaczego w Taekwon-Do są 24 układy:

“24 układy Taekwon-Do symbolizują 24 godziny doby, jeden dzień albo całe moje życie” -Gen. Choi

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Chon Ji Tul:

19 ruchów, niebo-ziemia, pozycja startowa Narani Junbi Sogi, diagram w kształcie „plusa” (krzyż)

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Dan Gun Tul:

21 ruchów, nazwa od “świętego” DAN GUNA założyciela Korei w 2333pne, Narani Junbi Sogi, obrócona litera H

Wymień siedem sekretów Taekwon-Do i opisz jeden z nich:

1. Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania.
2. Odległość oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewniały jak największą skuteczność.
3. Ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (zamachem). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy.
4. Każdy ruch wymaga jednego wydechu z wyjątkiem ruchów połączonych. Wydech powinien być jak najkrótszy.
5. Podczas przygotowania do wykonania ruchu, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte oraz rozluźnione.
6. Fala – dodaje ruchowi siły.
7. Wydech, ruch rąk i nóg muszą być zakończone jednocześnie w tym samym momencie.

Opisz pozycję Guburyo Sogi:

Jest to pozycja na "jednej nodze". Noga podporowa ugięta w kolanie, rzepka kolana i palce stopy w pionie, ustawienie bokiem w kierunku przeciwnika. Druga noga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce "podciągnięte" do góry, kolano w kierunku przeciwnika.

Opisz pozycję Gojung Sogi:

Pozycja podobna do Niunja Sogi, dłuższa o szerokość stopy. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi. Długość pozycji 1,5 szerokości ramion – mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi (palucha) nogi tylnej.

Jaka jest różnica między Niunja Sogi a Gojung Sogi:

Inne rozłożenie środka ciężkości (70%/30% NiunjaSogi vs 50/50 Gojung Sogi) , Gojung Sogi jest dłuższa o szerokość Stopy

Jak jest różnica między Yop Chagi a Yopcha Jirugi:

Yopcha Jirugi to ściśle określone kopnięcia które ma swój cel, sposób wykonania i powierzchnią atakującą, Yop Chagi to określenie dotyczące wszystkich technik nożnych wykonywanych w bok

Jaka jest różnica między Ap Chagi a Apcha Busigi:

Apcha Busigi to ściśle określone kopnięcie które ma swój cel, sposób wykonania i powierzchnią atakującą (Apkumchi),

Ap Chagi to grupa wszystkich technik nożnych wykonywanych do przodu.

Jaka jest różnica między Dollyo Chagi a Yop Dollyo Chagi:

Dollyo chagi wykonywane jest pod kątem 45 stopni, a Yop Dollyo Chagi zazwyczaj wykonuje się w linii do przodu a noga ustawiona jest pod kątem 75 stopni do celu

Czym są punkty witalne i podaj 5 przykładów:

Miejsca wrażliwe na atak na ciele człowieka (ucisk, uderzenie) Np.: Skroń, splot słoneczny, tętnica szyjna, tchawica, jądra, oczy, staw kolanowy

Podaj przykłady walk:

Yaksok Matsogi (Sambo, Ilbo, Ibo), Bal Matsogi, Yaksok Jayu Matsogi, Mobum Matsogi, Jayu Matsogi

Wymień kierunki technik po koreańsku:

Ap, Yobap, Yop, Dwit, Anuro, Bakuro, Naeryo, Ollyo

Jak nazywa się Prezes Polskiego Związku Taekwon-Do:

Mistrz Jerzy Jedut

Gdzie znajduje się siedziba Polskiego Związku Taekwon-Do:

W Lublinie

Jaki jest najwyższy posiadany stopień w Polskiego Związku Taekwon-Do, oraz wymień nazwiska co najmniej dwóch jego posiadaczy:

Mistrzowie posiadający VIII J.Jedut, T.Łoboda, J.Gutkowski i Z.Bujak

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Do San Tul:

24 ruchy, nazwa pochodzi od pseudonimu koreańskiego patrioty, który poświęcił całe życie na walkę dla Korei i na modernizację szkolnictwa, Narani Junbi Sogi, Diagram odwrotna litera „Z”

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Won-Hyo Tul:

28 ruchów, nazwa pochodzi od nazwiska mnicha buddyjskiego, który doprowadził do przyjęcia buddyzmu jako głównej religii w 686r., Moa Junbi Sogi A, diagram odwrócona litera H

Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Do San Tul:

Gunnun So Bakatpalmok Nopunde Yop Baro Makgi

Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Do San Tul:

Gunnun So Kaunde Bandae Ap Joomuk Jirugi

Podaj pełną nazwę 6 ruchu w układzie Do San Tul:

Gunnun So Sun Sonkut Baro Tulgi

Podaj pełną nazwę 13g ruchu w układzie Do San Tul:

Gunnun So Bakatpalmok Nopunde Hechyong Makgi

Podaj pełną nazwę 15 i 16 ruchu w układzie Do San Tul i jaki nazywamy takie połączeniu ruchów:

Ruch szybki (fast motion), Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi, Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Bandae Jirugi

Wyjaśnij jak należy poprawnie wykonać fale między ruchami 22 i 23 w układzie Do San tul:
podczas ruchu wykonujemy tylko jedną falę

Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Won Hyo Tul i wyjaśnij jakiej linii względem ciała ułożona jest ręka Niunja So Sonkal Nopunde Anuro Taerigi:

Ręka uderzające zatrzymuje się na linii klatki piersiowej (nie przechodzi linii splotu słonecznego)

Podaj pełną nazwę 3 ruchu w układzie Won Hyo Tul i wyjaśnij jakiej linii względem ciała ułożona jest ręka:

Gojung So Ap Joomuk Kaunde Jirugi

Podaj pełną nazwę 7 ruchu w układzie Won Hyo Tul:

Guburyo Sogi Bakatpalmok Kaunde Daebi Makgi

Podaj pełną nazwę 8 ruchu w układzie Won Hyo Tul:

Kaunde Yopcha Jirugi

Podaj pełną nazwę 19 ruchu w układzie Won Hyo Tul i podaj przykład jego zastosowania:

Gunnun So Palmok Dollimyo Makgi blok służy do przechwycenia nogi i wytrącenia przeciwnika z równowagi

Podaj teorię siły według Gen. Choi (Him Ui Woll):

1. Siła reakcji
2. Koncentracja
3. Równowaga
4. Kontrola oddechu
5. Masa
6. Szybkość

Co to jest Siła reakcji według teorii siły Gen. Choi:

Według III zasady dynamiki Newtona, działaniu każdej siły towarzyszy przeciwdziałanie siły jednakowej, lecz przeciwnie skierowanej. W Taekwon-Do siła reakcji zostaje wykorzystana wtedy gdy podczas uderzenia drugą ręką pracuje w przeciwnym kierunku (w chwili uderzenia czy bloku obie ręce pracują z taką samą siłą w przeciwnych kierunkach).

Co to jest Koncentracja według teorii siły Gen. Choi:

Polega ona na skoncentrowaniu siły na jak najmniejszej powierzchni ataku lub bloku. Im mniejsza powierzchnia tym skuteczniejsza technika. Koncentracja powinna być momentalna czyli jak największa siła w jak najkrótszym czasie. Oprócz fizycznej koncentracji działania mięśni ciała, obejmuje koncentrację umysłu, odpowiednie nastawienie, mobilizację.

Co to jest Równowaga według teorii siły Gen. Choi:

Warunkiem osiągnięcia maksymalnej skuteczności technik jest równowaga. Jest rzeczą niemożliwą wykonanie serii kopnięć jedno po drugim z użyciem maksymalnej siły i szybkości bez zachowania równowagi. Wyróżniamy równowagę statyczną podczas pozostania w miejscu oraz dynamiczną podczas przemieszczeń, zwrotów, wyskoków. Są one ściśle ze sobą połączone ponieważ osiągnięcie maksymalnej siły można uzyskać jedynie poprzez utrzymywanie równowagi statycznej poprzez dynamiczną.

Co to jest Kontrola oddechu według teorii siły Gen. Choi:

Szybki oraz mocny wydech powoduje napięcie mięśni, zwiększa szybkość i siłę ruchu, z którym jest skoordynowany. Energiczny wydech w momencie otrzymania uderzenia napina mięśnie osłaniając narządy wewnętrzne może zapobiec utracie przytomności i złagodzić ból.

Co to jest Masa według teorii siły Gen. Choi:

Według II zasady dynamiki Newtona ($F=ma$) czynnikami energii kinetycznej są masa i szybkość. Skuteczność wykonywanych technik zależy od umiejętnego wykorzystania zarówno sił aktywnych (działania mięśni) oraz pasywnych (siły ciężkości, siły bezwładności oraz reakcji podłoża). W Taekwon-Do zwiększamy siły wykorzystując masę poprzez wykonanie "fali" oraz ruchu rotacyjnego bioder.

Co to jest Szybkość według teorii siły Gen. Choi:

Zdolność do wykonywania określonych czynności w jak najmniejszych jednostkach czasu. Szybkość jest najistotniejszym czynnikiem wpływającym na osiągnięcie maksymalnej siły. Wpływ szybkości na siłę: Siła (energia kinetyczna) techniki zależy od użytej w niej masy części ciała oraz kwadratu jej prędkości.

$$E=0,5mv^2$$

Zwiększanie siły w tym przypadku możliwe jest na dwa sposoby:

1. poprzez zwiększanie działającej masy, z zachowaniem szybkości
2. poprzez zwiększanie szybkości z zachowaniem masy

Drugi z wymienionych sposobów jest skuteczniejszy, ponieważ np., zwiększając masę trzykrotnie, siła wzrasta trzykrotnie (sposób pierwszy), natomiast zwiększając szybkość trzykrotnie, siła zwiększa się dziewięć razy (sposób drugi).

Opisz pozycję Dwitbal Sogi:

Noga tylna ugięta w kolanie tak, aby rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, ustawiona bokiem, skręcona do wewnątrz 15 stopni i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej oddalona na szerokość ramion (mierzone od palców nogi przedniej do pięty nogi tylnej), oparta o podłoże poduszkami stopy, skierowana palcami do przodu, skręcona do wewnątrz 25 stopni, kolano ugięte.

Opisz pozycję Kyocha Sogi:

Nogi skrzyżowane, ugięte w kolanach, ciężar ciała na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed (w czasie przejść) lub za nogą podporową (przy przeskokach).

Opisz pozycję Nachuo Sogi:

Szerokość pozycji odpowiada szerokości barków, pozycja dłuższa od Gunnun Sogi, tylna stopa ustawiona pod kątem 25 Stopni, ciężar 50/50 noga przednia określa czy pozycja jest lewa czy prawa

Co wiesz o poprawnym wykonaniu pozycji Soojik Sogi:

Obie nogi proste w kolanach, tylna stopa bokiem, przednia skierowana palcami do przodu, skręcone po 15 stopni do wewnątrz. Oddalone od siebie na szerokość ramion (odległość mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi nogi tylnej). Ciężar ciała: 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.

Jaka jest różnica między Gunnun Sogi a Nachuo Sogi:

Nachuo Sogi jest dłuższe o stopę.

Jaka jest różnica w technikach Noollo i Naeryo:

Różnicą jest wysokość do jakiej robimy ruch, Naeryo do splotu słonecznego Noollo poniżej splotu

Jaka jest różnica w technikach Chookyo i Ollyo:

Różnicą jest wysokość do jakiej robimy ruch, Ollyo do splotu słonecznego Chookyo powyżej splotu

Wymień kierunki technik po koreańsku:

Ap, Yobap, Yop, Dwit, Anuro, Bakuro, Naeryo, Ollyo

Wymień rodzaje ruchów w układach Taekwon-Do ITF:

Wolny, szybki, łączony, kontynuowany, normalny i naturalny

Po co są ruchy wolne w układach:

Aby układy w Taekwon-Do były piękniejsze

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Yul Gok Tul:

38 ruchów, nazwa pochodzi od filozofa i wielkiego uczonego, a ilość ruchów od szerokości geograficznej jego miejsca urodzenia, Narani Junbi Sogi diagram odwrócona litera H z „wąsami”

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Joon Gun Tul:

32 ruchy, nazwa pochodzi od imienia koreańskiego patrioty, a ilość ruchów od wieku, w którym został stracony, Moa Junbi Sogi B, (proszę zapoznać się z diagramem układu)

Jakim ruchem wykonujemy 1 i 4 ruchu w układzie Yul Gok Tul:

1 i 4 ruch wykonujemy ruchem naturalnym

Podaj pełną nazwę 16 i 17 ruchu w układzie Yul Gok Tul i w jaki nazywamy takie połączeniu Ruchów:

Gunnun Sogi Kaunde Bandae Golcho Makgi wykonujemy ruchem naturalnym, Gunnun So Kaunde Ap Joomuk Baro Jirugi wykonujemy ruchem normalnym, natomiast oba ruchy wykonujemy w jednej fali ruchem łączonym.

Podaj pełną nazwę 24 ruchu w układzie Yul Gok Tul i powiedz co oznacza w tym ruchu otwarta dłoń:

Gunnun So Ap Palkup Taerigi, otwarta ręka w którą uderzamy służy do zaznaczenia powierzchni uderzeniowej na łokciu.

Podaj pełną nazwę 37 ruchu w układzie Yul Gok Tul:

Gunnun So Doo Palmok Nopunde Makgi

Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Niunja So Sonkal Dung Bakuro Makgi

Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Yobap Cha Busigi

Podaj pełną nazwę 3 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi

Podaj pełną nazwę 8 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Gunnun So Wi Palkup Taerigi

Podaj pełną nazwę 11 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Gunnun So Sang Joomuk Nopunde Sewo Jirugi

Podaj pełną nazwę 12 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Gunnun So Sang Joomuk Dwijibo Jirugi

Opisz zastosowanie i wykonanie ruchu 15 w układzie Joon Gun Tul:

Celem ruchu jest uwolnienie trzymanej przez przeciwnika ręki. Ruch zawsze wykonujemy obiema rękami z tym że ręka trzymana zostaje obniżona ruchem naciskowym pionowo w dół.

Podaj pełną nazwę 27 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Nachuo So Sonbadak Noollo Makgi

Podaj pełną nazwę 30 ruchu w układzie Joon Gun Tul:

Moa So Ap Joomuk Giokja Jirugi