

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 vitalne 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 Hechyo 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