

Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie

Egzaminator European Taekwondo Association Marek Tyczyński 6 DAN

KUP	Teoria	Poomse (układ)	Sogi(pozycje)	Makki(bloki)	Jurugi (ciosy)	Chagi(kopnięcia)	Honsinsu i honban kyuru(samoobrona)
9	-etykieta dojang -liczenie 1-10 koreański		-cherit -naranc (jumbi)	-olgul -montang an	-montang -dubon	-ap chaoligi -ap chagi montang	-pad w przód -pad w tył
8	-hierarchia pasów -historia Taekwondo -O KE -KYO HUN	Taeguk il jang	-juchium -ap sogi -ap kubi	-area -bakat	-sambon -bandae -baro -sonal an chigi	-dolio chaoligi -dolio chagi montong -an hurio -bakat hurio -murup chigi	-hon 2x ręczne -hon 2x nożne -hos 4x
7	-materiał 8 KUP	Taeguk i jang	-kyurumse -poruszanie sie w pozycjach	-odgoro area -odgoro olgul	-kyokpa 1x	-yop -yop chaolig -ap miro	-hon 3x ręczne -hon 3x nożne -hos 5x
6	-komendy na polu walki	Taeguk sam jang	-dwit kubi	-han sonal -an sonal	-sonal an -sonal bakat -batang son tok -kyokpa x1	-twimio ap -twimio dolio -twimo yop -kyokpa x1	-hon zakres 8-7 kup -hos 6x
5	-podstawy przepisów walki	Taeguk sa jang	-poruszanie sie w pozycjach -elementy akrobatyki (gwiazda)	-area sonal -olgul sonal	-dung jumok -palkup -pyojok plkup -jobipum -sonal mok -pyonson kut sewo -kyokpa x1	-dwit chagi -dwit yop -neyro -yop miro -kyokpa x2	-hon 4x ręczne -hon 4x nożne -hos 8x
4	szczegółowa znajomość: -historii -etykiety -hierarchii -przepisów walki - minimum 2 obozy szkoleniowe	Taeguk o jang	-koa -baljitki	-batang son -nulo	-yop -hi -dolio -dwi palgup -me jumok -dung sonal -batang son -agum son -gawi son kut -chapke -kyokpa 2x	-bakat dolio -dwit hurio -dwi dolio bakat -twimio neyro -twimio dwit yop -twimio an hurio -twimio dwitan dolio -bituro -kyokpa 3x obrotowa z wyskoku	-hon 6x ręczne -hon 6x nożne -hon 10x w ciągu 45 sek -walka 3x3min. -rozciągnięcie
3	-znajomość pisowni diagramu Taekwondo po koreańsku -wiedza o innych systemach walki min 3	Taeguk yuk jang	-bom -hagdari		-kyokpa stos minimum: 5 desek lub 8 dachówek	-twimio dwit dora yop(360) -kyokpa dubon 1x	-hon 10x ręczne -hon 10x nożne -hon 10x w ciągu 30 sek. -nóż, kij, pałka - walka 3x3min. -rozciągnięcie
2	-symbolika układów -100% znajomości układów -stworzenie układu 10 elem. -wiedza o układach hyong, tul, palgwe - minimum 4 obozy szkoleniowe	Taeguk chil jang	-elementy akrobatyki (salto w przód, tył)	-gawi -hechio	-bo jumok -yop jurugi -jecho jurugi -Kyokpa 3x twimio		-hon 12x ręczne -hon 12x nożne -hos 12x 30sek. -walka z 2 nóż, pałka
1	-wszystko o Taekwondo -stworzenie układ. 16 elem.6 w twimio -minimum 2 zaliczone seminaria	Taeguk pal jang		-oesantul	-jumokdunggyo tok -kyokpa x8	-kombinacje tech. nożnych w powietrzu	-walka z 3 -hos z 2 15x w 30 sek.
znajomość wszystkich technik i wykonanie na komende egzaminatora							

*** zdający na wyższy stopień musi wykazać się znajomością tematów z poprzednich stopni.