



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 667 248 942

respekttkd@gmail.com



PODSTAWY MŁODEGO ADEPTA TAEKWON-DO

Zasady Taekwon-do

1. Uprzejmość
2. Uczciwość
3. Wyttrwałość
4. Samokontrola
5. Odwaga

Przysięga Adepta Taekwon-do

1. Będę przestrzegał zasad Taekwon-do
2. Będę szanował instruktora i starszych
3. Nigdy nie nadużyję technik Taekwon-do
4. Będę bronił wolności i sprawiedliwości
5. Będę rzecznikiem pokoju na świecie

Liczebniki koreańskie

- 1 – HANA (czyt. hana)
- 2 – DUL (czyt. tul)
- 3 – SET (czyt. set)
- 4 – NET (czyt. net)
- 5 – DASOT (czyt. tasot)
- 6 – YASOT (czyt. jasot)
- 7 – ILGOP (czyt. ilgop)
- 8 – YODUL (czyt. jodol)
- 9 – AHOP (czyt. ahop)
- 10 – YOL (czyt. jol)

Podstawowe zwroty używane w Taekwon-do

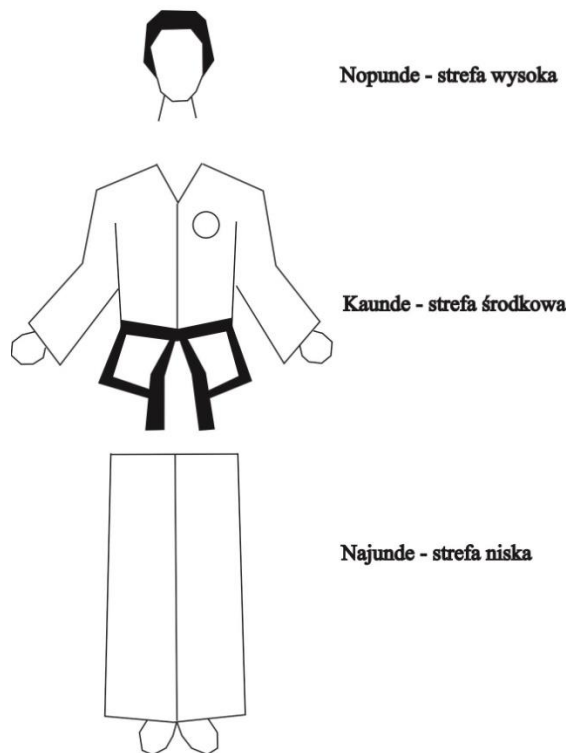
- | | |
|--|--|
| - Charyot (czyt: czarjot) – baczność | - Kyong Ye (czyt: kjong je) – ukłon |
| - Junbi (czyt: czumbi) – gotowość | - Sogi - pozycje |
| - Si Jak (czyt: si czak) – zaczynać | - Junbi Sogi (czyt: czumbi sogi) – pozycja gotowości |
| - Swiyo (czyt: siot) – przerwa | - Sonbe - uczeń |
| - Guman (czyt: goman) – koniec | - Chagi (czyt: czagi) - kopnięcia |
| - Boosabum (czyt: bosabum) – instruktor | - Jirugi (czyt: czirugi) – uderzenie ręką |
| - Dobok – strój do treningu taekwon-do | - Makgi (czyt: maki) - bloki |
| - Dojang (czyt: dodżang) – miejsce w którym trenujemy taekwon-do | |



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 667 248 942

respekttkd@gmail.com



1. Ilu i jakich kolorów pasów używa się w Taekwon-Do do oznaczania stopnia ?
6 - (biały, żółty, zielony, niebieski, czerwony i czarny)

2. Wymień wszystkie poznane dotąd kopnięcia:

- **apchaolligi** (czyt. apczaoligi)
- **golchoolligi** (czyt. golczooligi)
- **ap chagi** (czyt. ap czagi)

3. Co w dosłownym tłumaczeniu oznacza słowo Tae Kwon Do ?

TAE – stopa, kopnięcia, (czyt: Te)
KWON – pięść, rozbicia ręką, (czyt: Kłon)
DO – „droga”, sposób życia - postępowania (czyt: Do)

4.

- pokaż technikę twimyo ap chagi oraz twimyo nopi ap chagi
- pokaż powierzchnię blokującą: bakat palmok

5. Pokaż i opisz następujące pozycje:

- Charyot Sogi (do ukłonu – pięty złączone, palce stóp rozchylone 45 stopni)
- Narani Sogi (pozycja gotowości – stopy równoległe, szerokość barków mierzona po zewnętrznej stronie stóp)



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 667 248 942

respekttkd@gmail.com



- Gunnun Sogi (szerokość barków, długość półtorej szerokości barków, zakroczna stopa skręcona 25 stopni, ciężar rozłożony 50/50)



태권도

