



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 690 611 149, 667 248 942

e-mail: respekttkd@gmail.com



PYTANIA EGZAMINACYJNE NA STOPIEŃ 4-3 CUP

1. Pokaż pozycje Moa Junbi Sogi A, B, C, D i powiedz, w jakiej odległości znajdują się ręce w każdej z nich?

Moa Junbi Sogi A – lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed nosem w odległości ok 30 cm od twarzy.

Moa Junbi Sogi B – lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed pępkiem w odległości ok. 15 cm od ciała.

Moa Junbi Sogi C – lewa dłoń spoczywa na prawej przed podbrzuszem w odległości od 10 cm. od ciała.

Moa Junbi Sogi D – obie pięści znajdują się po bokach ciała w odległości ok 30 cm. od powierzchni ud.

2. Pokaż pozycje Guburyo Sogi i powiedz, ile stopni jest zgięta w kolanie noga znajdująca się w powietrzu?

W tej pozycji noga oderwana od podłoża jest zgięta w kolanie tak, by jej stopa znalazła się przy kolanie nogi podporowej.

3. Kiedy w pozycji Kyocha Sogi stopę stawiamy przed nogą podporową, a kiedy za nią?

W pozycji Kyocha Sogi stawiamy stopę przed nogą podporową, gdy wykonujemy technikę formalną z krokiem z poprzedniej pozycji, natomiast za nogą podporową stawiamy stopę, gdy wykonujemy technikę boczną lub pód boczną ze skokiem z poprzedniej techniki.

4. Jak wykonuje się Sambo Matsogi przy dużej różnicy wzrostu ćwiczących?

Wyższy ćwiczący zastępuje pozycje Gunnun Sogi pozycją Niunja Sogi.

5. Na jaką wysokość kopie się Ap Chagi w kolejnych układach formalnych?

Do-San Tul – Kaunde

Won-Hyo Tul – Najunde

Yul-Gok Tul – Najunde

Joong-Gun Tul – Najunde

Toi-Gae Tul – Kaunde, Najunde



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 690 611 149, 667 248 942

e-mail: respekttkd@gmail.com



Kwang-Gae Tul – Kaunde

6. Pokaż technikę Ap Palkup Tulgi i Dwit Palkup Tulgi.

Ap Palkup Tulgi jest techniką uderzenia łokciem w przód w pozycjach frontalnych. Przedramię ręki uderzającej ustawione jest poziomo przed piersią uderzającego.

Dwit Palkup Tulgi jest techniką uderzenia łokciem w tył w pozycjach frontalnych.

7. Ile mają ruchów i co symbolizują układy Joong-Gun i Toi-Gae?

Joong-Gun Tul – 32 ruchy – nazwa pochodzi od patrioty koreańskiego Ahn Joong Gun, który dokonał zamachu na japońskiego gubernatora Hiro Bumi Ito odpowiedzialnego za przyłączenie Korei do Japonii w 1910 roku. 32 ruchy symbolizują wiek patrioty w chwili wykonania wyroku śmierci.

Toi-Gae Tul – 37 ruchów – nazwa jest pseudonimem literackim wybitnego filozofa i uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu. Ilość ruchów odpowiada 37 stopniom szerokości geograficznej, miejscu jego urodzin.

태권도



Klub Sportowy RESPEKT TAEKWON-DO ITF

ul. Lelewela 11/30, 42-202 Częstochowa, tel.: 690 611 149, 667 248 942

e-mail: respekttkd@gmail.com



Opracowanie: Marlena Jakubik (na podstawie: J. Wąsik, Ł. Grygiel „Taekwon-do. Podstawy treningu tradycyjnego”, Wydawnictwo Projack, Częstochowa 2012).

태권도