

ZKOUŠKY NA 6. KUP ZELENÝ PÁS



Sestavy: (TUL) od Saju Jirugi po Do- San

Techniky: nové

Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi

Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi

Gunnun so sun sonkut tulgi

Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi

Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi

Kopy

Torra Naeryo Chagi

Niunja So Goro Chagi

Niunja So Torra Goro Chagi

Niunja So Twimyo Torra Yopcha Jirugi (180°)

Niunja So Twimyo Torra Goro Chagi (180°)

Ibo Matsogi (dvojkrokový boj) – 4 varianty

Sebeobrana: (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopů za trup

Wirok: (přerážení) nad 15 let

Niunja So Yop Sonkal Taerigi – 1 deska

Kaunde Yopcha Jirugi – 1 deska

Teorie:

- Co znamená Do- San

- Popsat všechny nové techniky v Do- San

- Umět rozdělení technických stupňů v Taekwon- du

태
권
도

DO-SAN TUL



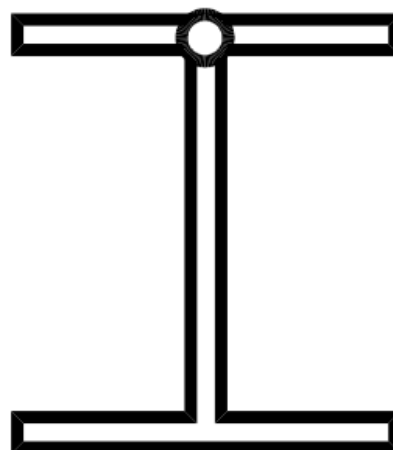
Do-San byl pseudonym korejského vlastence Ahn-Chang-Hoa (1876-1938). 24 pohybů představuje jeho celý život, který věnoval podpoře vzdělání v Koreji a antijaponskému osvobozeneckému hnutí za nezávislost. Tul si osvojují nositelé 7. kupu (žlutozelený pás). Obsahuje 24 pohybů.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
02. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
03. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
05. Niunja so sonkal kaunde daebi makgi
06. Gunnun so sun sonkut tulgi 07. vyproštění
- Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
08. Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
09. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
11. Gunnun so bakat palmok nopunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi
13. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
14. Kaunde apcha busigi
15. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi (rytmus : techniky 15. a 16. v rychlém sledu)
17. Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi
18. Kaunde apcha busigi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
20. Gunnun so ap joomuk kaunde bandae jirugi (rytmus : techniky 19. a 20. v rychlém sledu)
21. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
22. Gunnun so bakat palmok chuckyo makgi
23. Annun so sonkal kaunde yop taerigi
24. Annun so sonkal kaunde yop taerigi

Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

Diagram:



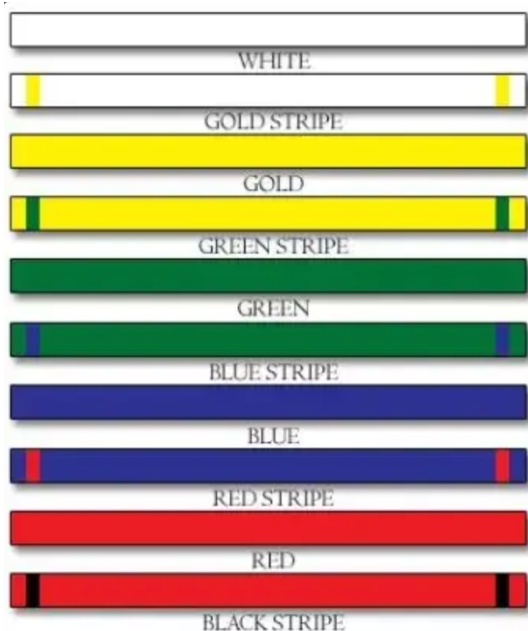
태권도

ROZDĚLENÍ TECHNICKÝCH STUPŇŮ



Žakovský stupeň nazýváme KUP a těch je deset.

Žakovské stupně rozlišujeme podle barev.



- **10. KUP** - barva **bílá**. Ta označuje nevinnost (student nemá žádné předchozí znalosti o Taekwondo).
- **9. KUP** – barva **bíložlutá**.
- **8. KUP** – barva **žlutá**. Žlutá symbolizuje zemi, odkud vyrůstají první klíčky.
- **7. KUP** – barva **žlutozelená**.
- **6. KUP** – barva **zelená**. Zelená vyjadřuje vyrašení prvních lístků.
- **5. KUP** – barva **zelenomodrá**.
- **4. KUP** – barva **modrá**. Má vztah k nebi, ke kterému rostlina roste a mění se v košatý strom.
- **3. KUP** – barva **modročervená**.
- **2. KUP** – barva **červená**, která znamená nebezpečí, varuje protivníky, ale je i barvou prvních plodů.
- **1. KUP** – barva **červenočerná**.

Mistrovský stupeň vyspělosti nazýváme DAN, kterých je devět, neboť číslice 3 je v orientu posvátné číslo. Násobením čísla 3 třemi nám vyjde počet mistrovských danů (9).

Mistrovský pásek má barvu černou. Černá označuje dospělost na niž temnota nemá žádný vliv.

Mistrovské stupně – dany - dále rozeznáváme počtem proužků nebo římskými číslicemi na pásku, oslovením a černými pruhy na dobok:

- **3. DAN** – instruktor, oslovujeme ho BOO SABOM. Je považován za začátečníka v mistrovských stupních. Oproti žakovskému doboku mu přibude lemování na dolním okraji blůzy.
- **4. – 6. DAN** – mezinárodní instruktor SABOM. na doboku mu přibývá lemování na rukávech.
- **7. – 8. DAN** – SAHYUN – mistr v Taekwon-do ITF.
- **9. DAN** – GRAND MISTR – SASEONG – velmistr v Taekwon-do ITF.

태권도

