

## ZKOUŠKY NA 9. KUP BÍLO- ŽLUTÝ PÁS



**Sestavy:** (TUL) Saju Jirugi, Saju Makgi

**Postoje:** (SOGI) Annun Sogi, Charyot Sogi, Narani (jumbi) Sogi, Gunnun Sogi.

### **Techniky:**

Annun So Ap Joomuk Kaunde Jirugi

Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi - (v pohybu vpřed a vzad)

### **Kopy**

Apcha Busigi – Gunnun Sogi Apcha terigi – Gunnun sogi

Dollyo Chagi – stejně (na místě)

Yopcha Jirugi – Annun Sogi (na místě)

Naeryo Chagi – Gunnun sogi (na místě)

**Sambo Matsogi** (tříkrokový boj) – sám 3 varianty nebo pokud se dá ve dvojici

**Sebeobrana:** (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopu za ruku ze předu – stejnosměrná a křížová

### **Gymnastika:**

Kotoul vpřed a vzad

### **Teorie:**

Popis Annun Sogi, Gunnun Sogi, Charyot Sogi, Narani Sogi, Narani jumbi Sogi

Co Znamená Saju Jirugi a Saju Maggi

**Tato cvičení, techniky a teorie mohou být požadovány na všech dalších zkouškách !!!!!**

태  
권  
도

## SAJU JIRUGI

---

Název Saju Jirugi znamená 4 strany úderu. Tuto sestavu se učí nositelé technického stupně 10.kup. Skládá se se 7+7 pohybů a má diagram (Yon Hoo Son) ve tvaru kříže.

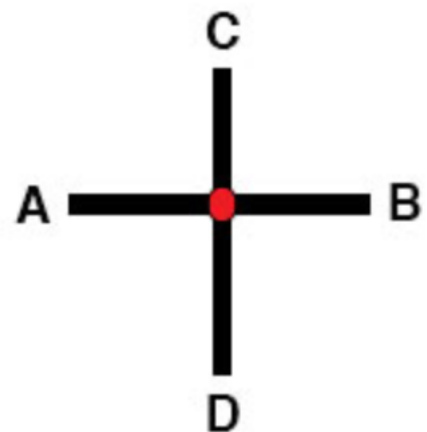
Přípravný postoj: Narani jumbi sogi

1. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun sogi bakat palmot najunde makgi
3. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Narani jumbi sogi

1. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
2. Gunnun sogi bakat palmot najunde makgi
3. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
4. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
5. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi
6. Gunnun sogi bakat palmok najunde makgi
7. Gunnun sogi ap joomuk kaunde baro jirugi

Narani jumbi sogi



# SAJU MAGKI



Název Saju Magki znamená 4 strany bloku. Tuto sestavu se učí nositelé technického stupně 10. Kup. Skládá se ze 8+8 pohybů a má diagram (Yon Hoo Son) ve tvaru kříže.

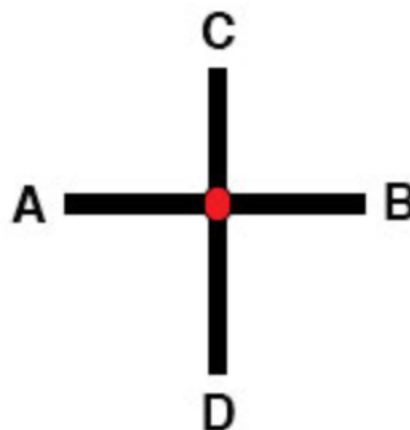
Přípravný postoj: Narani jumbi sogi

1. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
2. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
4. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
6. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
8. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi

Narani jumbi sogi

1. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
2. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
3. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
4. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
5. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
6. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi
7. Gunnun sogi sonkal najunde makgi
8. Gunnun sogi an palmok kaunde yop makgi

Narani jumbi sogi



태  
권  
도