

## ZKOUŠKY NA 8. KUP ŽLUTÝ PÁS



**Sestavy:** (TUL) od Saju Jirugi po Chon- Ji

**Postoje:** (SOGI) Niunja sogi

**Techniky: nové**

Niunja- so anpalmok kaunde baro makgi

**Kopy**

Dwitcha Jirugi – Narani So (na místě)

Torra Yopchagi – Niunja So (na místě)

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

1. Gunnun- so ap joomuk kaunde baro jirugi proti gunnun- so anpalmok kaunde baro makgi

2. Gunnun- so apcha busigi proti gunnun- so sonkal nacunde baro makgi

3. Niunja – so ap joomuk kaunde baro jirugi proti Niunja – so anpalmok kaunde baro kagi

**Sebeobrana:** (HOSIN SOOL)

Vyproštění z úchopu za obě ruce i ze zadu

**Gymnastika:**

Para kotoul vpřed přes překážku

**Teorie:**

Popis Niunja sogi

Co Znamená Chon- Ji

Co znamená Tae, Kwon, Do ?

Kdo založil Taekwon-Do a kdy ?

태  
권  
도

# CHON – JI TUL

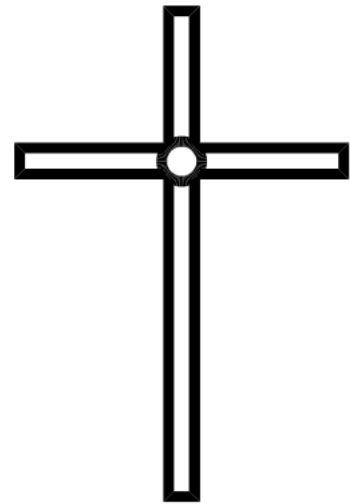


Význam názvu Chon-ji - znamená literárně "Nebe a Zemi". V Orientu je název vysvětlován jako stvoření světa nebo začátek dějin lidstva, proto je to úvodní sestava, předváděná začátečníky. Tento tul se skládá ze dvou jednoduchých částí : jedna představuje nebe a druhá zemi. Tuto sestavu se učí nositelé 9. kupu. Obsahuje 19 pohybů.

Úvodní postoj : Narani junbi sogi

01. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
02. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
03. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
04. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
05. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
06. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
07. Gunnun so bakat palmok najunde makgi
08. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
09. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
10. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
11. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
12. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
13. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
14. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
15. Niunja so an palmok kaunde yop makgi
16. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
17. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
18. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi
19. Gunnun so ap joomuk kaunde baro jirugi

Diagram:



Závěrečný postoj : Narani junbi sogi

태  
권  
도

# TEORIE

---



Taekwon-Do je moderní korejské bojové umění zaměřené především na obranu.

Skládá se ze tří tisíc dvě stě přesně popsanych pohybů, úderů, kopů, seků, úhybů, pádů a podmetů. Dá se předpokládat, že je jedním z nejnáročnějších bojových umění vůbec.

V Taekwon-Do rozlišujeme dvě nosné linie: fyzickou a psychickou. To vyplývá již ze samotného názvu.

První část slova:

“TAE” je označením pro kopy a práci nohou,

“KWON” symbolizuje údery pěstí, rukou,

“DO” skrývá opravdové umění, umění nalézt cestu životem, nezkaženou životní filozofií.

Taekwon-Do ITF bylo oficiálně založeno 11. dubna 1955 generálem CHOI HONG HI.

Generál CHOI HONG HI si vytyčil za cíl vytvořit originální, vysoce účinný a ryze korejský bojový styl. Tutorem názvu - Taekwon-Do je jeho zakladatel Choi Hong Hi až do své smrti prezident International Taekwon-Do Federation.

태권도