

PRZYKŁADOWE PYTANIA EGZAMINACYJNE

10 - 9 cup

- 1. Dlaczego przy wejściu i wyjściu wykonuje się ukłon?** Ukłon jest tradycyjnym wyrazem szacunku. Gest ten wykonywany przy wejściu i wyjściu z sali treningowej wyraża szacunek dla Taekwon-do, ćwiczących je i samego miejsca, gdzie odbywają się treningi.
- 2. Co oznacza słowo Taekwon-do?** TAE- kopnięcie, uderzenia nogami, KWON - ciosy, uderzenia ręką lub pięścią, DO- drogę. Dla generała Taekwon-do jest? walką bez użycia broni, wymyślona dla celów samoobrony oraz jest sztuką
- 3. Jak się nazywa sala treningowa ?** Do Jang
- 4. Jak się nazywa strój w którym ćwiczysz?** Strój nazywa się Do Bok i składa się z: bluzy- Sang, spodni – Ha, pasa- Ti
- 5. Omów regulamin sali.**
 - Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon
 - Unikać niepotrzebnych rozmów, a zachowywać koncentrację i skupienie
 - Nie powinno się jeść, palić tytoniu i spożywać napojów
 - Nie należy nosić obuwia
 - Bez pozwolenia instruktora nie wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń
 - Wszystkie uwagi i zapytania do instruktora kierować przed i po treningu
- 6. Jak się nazywa twórca Taekwon-do?** Choi Hong Hi
- 7. Policz po koreańsku od 1 do 10...** 1)hana 2)tul 3)set 4)net 5)dasot 6)yasot 7)ilgop 8)yadool 9)ahoop10)yool
- 8. Jaka jest obowiązująca szerokość pasa, szerokość belki na nim, ile razy się go przewiązuje wokół pasa i dlaczego?** Pas powinien mieć 5cm szerokości i 5mm grubości. Szerokość belki powinna wynosić 5 mm i powinna być umieszczona w odległości 5cm od końca pasa. Pas przewiązuje się 1raz, ponieważ symbolizuje: - dążenie do jednego, obranego celu- szacunek i lojalność wobec jednego mistrza- zwycięstwo za pomocą jednego ciosu
- 9. Daną formę omów ruch po ruchu, ile posiada ruchów i co symbolizuje.**

8 - 7 cup

- 10. Jak się nazywa instruktor od I do III Dana, od IV do VI, od VII do VIII, a jak mistrz?** I- III Dan Boosabum (młodszy instruktor) IV- VI Dan Sabum (instruktor) VII- VIII Dan Sahyum (mistrz) IX Dan Saseong (wielki mistrz)
- 11. Co symbolizują poszczególne kolory pasów?** Biały - czystą, nie zapisaną kartę. Żółty- ziemię. Zielony- intensywny rozwój rośliny tak jak rosnące umiejętności ucznia w Taekwon-do Niebieski- niebo w kierunku którego roślina pnie się i rozrasta w potężne drzewo tak jak wzrastają umiejętności ćwiczącego. Czerwony - symbolizuje dojrzewanie lub niebezpieczeństwo wskazując na wysokie umiejętności ćwiczącego. Czarny- ciemność, uosobienie lęku. Przepasując się czarnym pasem wyrażamy niewrażliwość na lęk. Czarny pas symbolizuje zatem odwagę.
- 12. Omów pozycje:** CHARYOT SOGI- pięty złączone, palce stóp pod kątem ok. 45%, nogi wyprostowane, ręce lekko ugięte, dłonie zamknięte w pięści oddalone ok. 30cm. od bioder, wzrok skierowany przed siebie.W tej pozycji wykonujemy ukłon Kyong Ye pochylając się ok.15 stopni w przód. MOA SOGI- stopy złączone, plecy wyprostowane. NARANI SOGI- stopy rozstawione na szerokość ramion (zewnętrzne krawędzie) wewnętrzne części równoległe do siebie, ręce ugięte w łokciach, dłonie złożone w pięści na wysokości pasa oddalone 5cm. od siebie i 7cm od brzucha, łokcie blisko tułowia. GUNNUN SOGI - stopy oddalone od siebie na szerokość ramion (mierzymy od linii centralnej stóp), przesunięty względem siebie do 2 szerokości ramion (mierzymy od palców stopy przedniej do palców stopy tylnej), stopa nogi tylnej skrzycona do 25stopni na zewnątrz, noga tylna wyprostowana w kolanie, przednia ugięta tak by rzepka kolana i pięta stopy znajdowały się w pionie, ciężar rozłożony 50%, stopy całą powierzchnią przylegają do podłoża. NIUNJA SOGI - stopa nogi przedniej skrzycona do środka ok. 15stopni i ugięta w kolanie jak w pozycji Gunnun Sogi. Stopa nogi tylnej skrzycona także ok. 15stopni w przód lecz od linii bocznej (prostopadłej do kierunku ruchu), noga ugięta w kolanie tak by rzepka w kolanie znalazła się w pionie z palcami stopy. Stopy oddalone od siebie ok. 1 szerokości ramion (od palców stopy przedniej do zewnętrznej części pięty

nogi zakroczonej). Ciężar ciała 30% na nodze przedniej, 70% na nodze tylnej, tułów w kierunku ruchu. ANNUN SOGI- stopy rozstawione w odległości ok. 1.5 szerokości ramion mierząc od wewnętrznych krawędzi, które są równoległe do siebie, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach rozsuniętych na zewnątrz (do linii palców stóp), pięty w jednej linii.

13. Jak brzmi przysięga Taekwon-do?

- Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad Taekwon-do
- Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących
- Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności
- Będę bronił wolności i sprawiedliwości
- Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata

14. W jakim kierunku skierowany jest wzrok podczas wykonywania układu? Wzrok należy kierować w kierunku, w jakim ustawiona jest pozycja, w jakiej stoisz, kiedy wykonujesz uderzenie lub blok.

15. Dlaczego przy wykonywaniu technik Taekwon-do robi się falę? Fala umożliwia pełne wykorzystanie czynników mocy technik. Wykonując ją uzyskuje się zwiększenie siły oddziaływania wykonanych technik poprzez maksymalne wykorzystanie masy ciała.

16. W jakim mieście znajduje się siedziba ITF? Siedziba ITF mieści się od 1986r. W Wiedniu (w Austrii). Poprzednio znajdowała się w Toronto (w Kanadzie).

17. Wymień zasady Taekwon-do.

- Uprzejmość
- Rzetelność
- Wytrwałość
- Samokontrola
- Niezlomny duch

18. Omów dane kopnięcia: -apchagi- yop chagi- dollyo chagi

19. Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje ile ruchów posiada.

6 - 5 cup

20. Wymień czynniki teorii siły.

- Siła reakcji
- Koncentracja
- Równowaga
- Kontrola oddechu
- Szybkość
- Masa

21. Dlaczego w Taekwon-do ITF są 24 układy formalne ? General Choi Hong Hi - twórca Taekwon-do tak tłumaczy istnienie 24 układów: "Całe życie człowieka może być uważane za jeden dzień w stosunku do wieczności. Dlatego też my, zwykli śmiertelnicy jesteśmy tylko podróżnikami, którzy maszerują nieznanymi latami wieczności przez około jeden dzień". 24 układy formalne symbolizują dwadzieścia cztery godziny jednego dnia wieczności, lub całe życie Choi Hong Hi poświęcone zbudowaniu, doskonaleniu i propagowaniu Taekwon-do. Jest to ślad wyryty w dziejach historii, który nie zaginie wraz ze śmiercią tego człowieka."

22. Podaj datę powstania słowa Taekwon-do oraz datę założenia Międzynarodowej Federacji Taekwon-do. Termin Taekwon-do został przyjęty jako określenie koreańskiej sztuki walki 11.04.1955r. Międzynarodowa Federacja Taekwon-do ITF powstała 22.03.1966r.

23. Jak wygląda Mikulmyo Chagi? Jest to kopnięcie wykonane z ślizgiem na nodze podporowej w kierunku celu, bez odrywania stopy od podłoża.

24. Ile jest stopni uczniowskich, a ile mistrzowskich? Stopni uczniowskich jest 10, a mistrzowskich 9.

25. Dlaczego przyznawanie stopni szkoleniowych w Taekwon-do rozpoczyna się od 10 Kup, a najwyższym stopniem jest 9 Dan? Zasada rozpoczynania stopni kup od 10 i odliczanie do 1 jest pradawną tradycją Wschodu. W ten sposób uczeń na 9 etapów do pokonania. Jest 9 stopni mistrzowskich z tego względu, że liczba 9 jest mnożnikiem trójki przez samą siebie, zaś do trójki przywiązuje się na Wschodzie szczególne znaczenie. Starochiński znak oznaczający liczbę trzy pisano trzema poziomymi liniami. Górna oznacza niebo, środkowa śmiertelników, dolna ziemię.

26. Pokaż powierzchnię Ap Joomuk i Dung Joomuk. Ap Joomuk - przednia powierzchnia zamkniętej pięści. Dung Joomuk- wierzch zamkniętej pięści.

27. Podaj 7 sekretów Taekwon-do.

- Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania, które należy znać i zawsze o nich pamiętać.
- Odległość oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewniały jak największą skuteczność.
- Ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (zamachem). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy.
- Każdy ruch wymaga jednego wydechu z wyjątkiem ruchów połączonych. Wydech powinien być jak najkrótszy i rozpocząć się z dolnej części brzucha.
- Podczas przygotowania do wykonania ruchu, ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte oraz rozluźnione. Zapewni to utrzymanie równowagi, a także płynność i harmonię w przebiegu ruchu.
- Fala dodaje ruchowi siły. W każdym ruchu wyróżniamy trzy rodzaje linii, po których przemieszcza się środek ciężkości ciała.
- Wydech, ruch rąk i nóg muszą być zakończone jednocześnie w tym samym momencie. W każdy ruch należy angażować całe ciało.

28. Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje, ile posiada ruchów.

4 - 3 cup

29. Pokaż pozycję Moa Junbi Sogi A, B, C, D i powiedz, w jakiej odległości od ciała znajdują się ręce w każdej z nich? Moa Junbi Sogi A - lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed nosem w odległości ok. 30cm. Moa Junbi Sogi B - lewa dłoń obejmuje prawą pięść przed pępkiem w odległości ok. 15cm. Moa Junbi Sogi C - lewa dłoń spoczywa na prawej przed podbrzuszem w odległości ok. 10cm. Moa Junbi Sogi D - obie pięści znajdują się po bokach ciała w odległości ok. 30cm od powierzchni ud.

30. Pokaż pozycję Guburyo Sogi i powiedz, ile stopni jest zgięta w kolanie noga znajdująca się w powietrzu? W pozycji tej noga oderwana od podłoża jest zgięta w kolanie tak, by jej stopa znalazła się przy kolanie nogi podporowej.

31. Kiedy w pozycji Kyocha Sogi stopę stawiamy przed nogą podporową, a kiedy za nią? W Kyocha Sogi stawiamy stopę przed nogą podporową, gdy wykonujemy technikę formalną z krokiem z poprzedniej pozycji, zaś stawiamy stopę za nogą podporową, gdy wykonujemy technikę boczną lub pół boczna ze skokiem z poprzedniej techniki.

32. Jak się robi Sambo Matsogi przy dużej różnicy wzrostu ćwiczących? Wyższy ćwiczący zastępuje pozycję Gunnun Sogi pozycją Niunja Sogi.

33. 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 - GaeTul = Kaunde, Najunde Kwang - Gae Tul = Kaunde.

34. 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 frontalny.

35. Opisz pozycję: GOJUNG SOGI - pozycja podobna do Niunja Sogi lecz ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na obie nogi, a długość pozycji mierzymy od palców stopy przedniej do dużego palca stopy tylnej. SASUN SOGI- pozycja podobna do Annun Sogi tylko palce stopy tylnej są na linii pięty stopy przedniej. KYOCHA SOGI- nogi ugięte w kolanach, ciężar na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed lub za stopą podporową. Podczas wykonywania przejść w tej pozycji stopę opieramy przed nogą podporową (na wysokości palców), przy przeskokach - za nogą podporową, na wysokości pięty. GUBURYO SOGI- jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa ugięta w kolanie (rzepka i palce stopy w pionie), bokiem w kierunku przeciwnika. Noga druga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce stopy podciągnięte do góry, kolano w kierunku przeciwnika, tułów lekko bokiem. WAEBAL SOGI- jest to pozycja na jednej nodze. Noga podporowa prosta, stopa ustawiona palcami do przodu. Druga noga ugięta w kolanie skierowana także w przód, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce podciągnięte w górę. DWITBAL SOGI - noga tylna ugięta w kolanie tak, by rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, która jest skrzycona do wewnątrz 15 i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej lekko dotyka podłoża przednią częścią podeszwy, jest skrzycona do wewnątrz 25 i oddalona na 1 szerokość ramion od nogi tylnej (mierzone od palców stopy przedniej do pięty stopy tylnej). SOOJIK SOGI - obie nogi proste w kolanach, stopy skrzycone po 15 do wewnątrz, oddalone od siebie na szerokość ramion (od palców stopy przedniej do wewnętrznej krawędzi stopy tylnej). Ciężar ciała 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.

36. Daną formę omów ruch po ruchu, co symbolizuje i ile posiada ruchów.

2 - 1 cup

37. Wytłumacz, kiedy pozycja Niunja Sogi jest prawa, a kiedy lewa? Pozycja jest prawa, gdy 70% ciężaru ciała znajduje się na prawej nodze (zakrocznej), a lewa, gdy odwrotnie.

38. Jak generał Choi Hing Hi podzielił walkę treningową? *Yaksok Matsogi - walka treningowa dzieli się na: a) walka natrzy kroki - Sambo Matsogib) walka na dwa kroki - lbo Matsogi c) walka na jeden krok - llboMatsogi *Ban Jayu Matsogi - półwolna walka treningowa *Jayu Matsogi - wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników *Mobum Matsogi - pokazowa walka treningowa *Bal Matsogi - nożna walka treningowa *Yaksok Chaju Matsogi- aranzowana wolna walka treningowa z różną liczbą przeciwników.

39. Wymień wszystkie powierzchnie blokujące i uderzające dłoni. Sonkal - zewnętrzna (łokciowa) krawędź dłoni. Sonkal Dung - wewnętrzna (promieniowa) krawędź dłoni. Sonbadak - wewnętrzna powierzchnia dłoni. Sondunk - zewnętrzna powierzchnia dłoni. Sonkut - czubki wyprostowanych palcówdłoni ułożone: pionowo - Sun poziomo, wierzchem do góry - Opun poziomo, wierzchem w dół - Dwijibun. Bandalson- wewnętrzna krawędź półksiężycowato ułożonej dłoni. Sonkal Batang - podstawa zewnętrznej krawędzi dłoni.

40. Podaj autobiografię generała. 9. 11. 1918r. urodził się generał. 1930r. został wyrzucony ze szkoły za udział w wystąpieniach antyjapońskich. 1937r. wyjeżdża na studia do Japonii, w ukryciu trenuje Taekwon-do, zaś jawnie Karate. 7. 12. 1941r. zostaje wysłany na placówkę Pyongyang w Korei. Za organizację ruchu niepodległościowego zostaje skazany na 7 lat więzienia (trenuje tam Taekwon-do). Sierpień 1945r. wychodzi z więzienia i robi karierę wojskową. 1948r. zostaje głównym instruktorem samoobrony w elitarniej Amerykańskiej Szkole Żandarmerii, a następnie wyjeżdża do USA na studia. 1954r. systematyzuje techniki, metody nauczania oraz zakłada szkołę Oh Do Kwan. 1955r. po raz pierwszy oficjalnie zostaje użyta nazwa Taekwon-do i rozpoczyna się propagowanie tej sztuki walki. 1959r. Choi zostaje prezesem Koreańskiego Związku Taekwon-do i zastępcą dowódcy II Armii Tae Gu. 1963r. Taekwon-do zostaje zaprezentowane na pokazie w siedzibie ONZ zdobywając uznanie. 2. 03. 1966r. powstaje Międzynarodowa Federacja Taekwon-do ITF z siedzibą w Seulu. 1967- 72r. to okres podróży Choia po całym świecie w celu propagowania Taekwon-do. Zostają opracowane szczegółowe regulaminy rywalizacji sportowej i rozgrywane pierwsze zawody. Choi organizuje seminaria szkoleniowe.

41. Podaj z ilu ruchów składa się poszczególne formy. Chon- Ji Tul składa się z 19 ruchów. Dan-Gun Tul składa się z 21 ruchów. Do- San Tul składa się z 24 ruchów. Won- Hyo Tul składa się z 28 ruchów. Yul- Gok Tul składa się z 38 ruchów. Joong- Gun Tul składa się z 32 ruchów. Toi- Gae Tul składa się z 37 ruchów. Hwa- RangTul składa się z 28 ruchów. Choong- Moo Tul składa się z 32 ruchów.

42. Co symbolizuje nazwa danej formy? Chon - Ji oznacza Niebo- Ziemia. Dan - Gun wywodzi się od założyciela Korei (2333 rok p.n.e.) Do - San jest to pseudonim patrioty koreańskiego. Won - Hyo jest to nazwisko mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku. Yul - Gok to pseudonim wielkiego filozofa i uczonego zwanego Konfucjuszem Korei. 38 ruchów układu symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej. Joong - Gun jest to imię patrioty koreańskiego, który zastrzelił japońskiego gubernatora. 32 ruchy symbolizują wiek w chwili egzekucji. Toi - Gae neokonfucjusz, który urodził się na 37 stopniu szerokości geograficznej. Hwa - Rang nazwa oddziału młodzieży walczącej przeciwko najeźdźcą. Używali tylko pięści i nóg. Choong- Moo imię wynalazcy łodzi podwodnej.

43. Daną formę omów ruch po ruchu.

Ze strony Dęblińskiej Szkoły Taekwon-do.