



**ZAGADNIENIA DO EGZAMINU
na stopnie młodzieżowe
dla dzieci ur. w roku 2010 i młodszych
(wszystkie stopnie)**

➤ **TAEKWONDO – INFORMACJE PODSTAWOWE**

- Nazwa TAEKWONDO (czytaj: *tekwondo*) :
TAE (czytaj: *te*) - stopa, uderzenie stopą
KWON (czytaj: *kwon*) - pięść, uderzenie pięścią
DO (czytaj: *do*) - droga, filozofia życia
- TWÓRCA taekwondo : generał Choi Hong Hi (czytaj: *Czoj Hong Hi*)
- Taekwondo powstało w Korei.
- Nazwa naszego klubu to Klub Sportowy „ORIENT”.

➤ **LICZEBNIKI KOREAŃSKIE**

- 1- Hana (czytaj: *hana*)
- 2- Dool (czytaj: *tu*)
- 3- Set (czytaj: *se*)
- 4- Net (czytaj: *ne*)
- 5- Dasot (czytaj: *tasot*)
- 6- Yasot (czytaj: *jasot*)
- 7- Ilgop (czytaj: *ilgop*)
- 8- Yodul (czytaj: *jodul*)
- 9- Ahop (czytaj: *ahop*)
- 10- Jol (czytaj: *jul*)

➤ **KOPNIĘCIA**

- apchaolligi (czytaj: *apczaoligi*)- wymach prostą nogą w przód
- yopchaolligi (czytaj: *jopczaoligi*)- wymach prostą nogą w bok
- naeryo chagi (czytaj: *nerjo czagi*)- kopnięcie opadające prostą nogą
- ap chagi (czytaj: *ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód)
- twimyo ap chagi (czytaj: *timio ap czagi*)- kopnięcie frontalne (w przód) z wysoku
- yop chagi (czytaj: *jop czagi*)- kopnięcie boczne

➤ **UDERZENIA**

- Ciosy proste

➤ **KOMENDY**

jumbi- (czytaj: *czumbi*)- zająć pozycję gotowości

charyot (czytaj: *czarjot*)- baczność

kyong ye (czytaj: *kjong je*)- ukłon

Dziecko powinno reagować na podane wyżej komendy.

➤ **PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT INSTRUKTORA**

- Należy znać imię, nazwisko oraz stopień instruktora prowadzącego treningi

➤ ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- Przysiady
- Pompki
- Pajacyki
- Wyskoki
- Skip A
- Skipy bokserskie
- Skoki obunóż
- Czworakowanie
- Czołganie
- Równowaga – różne ćwiczenia sprawdzające poziom rozwoju równowagi