

Wymień kolory pasów w Taekwon-Do i powiedz co oznacza dany kolor:

1. Pas biały symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-Do
2. Pas żółty jest symbolem ziemi, w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta
3. Pas zielony tak jak roślina zaczyna się rozwijać, tak i umiejętności studenta Taekwon-Do są dużo większe.
4. Pas niebieski jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, tak też postępuje trening studenta
5. Pas czerwony oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie dla ewentualnych przeciwnik

Ile jest stopni uczniowskich w Taekwon-Do i co symbolizuje ich liczba:

W Taekwon-Do jest 10 stopni uczniowskich. Pierwszym stopniem jest 10Cup i wraz ze zdobywaniem kolejnych, numer stopnia maleje do 1 Cup. Cyfra 10 zawiera „0” które w Korei oznacza „Nic”. Dlatego zaczynamy od „Niczego”.

Ile jest stopni mistrzowskich i co ta ilość symbolizuje.

Fortunę oznacza cyfra 3, a 3 pomnożone przez 3 daje 9.

Na Wschodzie cyfra 3 jest najbardziej ceniona ze wszystkich liczb. Chiński znak reprezentujący tę cyfrę 三 jest zapisany jako trzy poziome linie. Górna linia symbolizuje niebo, środkowa linia to śmiertelnicy, a najniższa oznacza ziemię. Uważano, że osoba, która odniosła sukces w promowaniu swojego kraju, bliźnich i Boga, mogłaby zostać królem, co zostało zapisane przez dodanie pionowej linii łączącej linie poziome 王. Chiński znak oznaczający trójkę i króla są prawie synonimami. Kiedy liczba trzy zostanie pomnożona przez samą siebie, wychodzi dziewięć, najwyższa cyfra z pojedynczych. W Taekwon-do został stworzony system 3 klas stopni mistrzowskich w którym dziewiąty stopień jest najwyższym z pasów.

(Ciekawostka: Przesąd o wyjątkowości cyfry 3 w Korei wywodzi się najprawdopodobniej z mitologii, od legendarnego trójnogiego kruka Samjok-o (삼족오), uznawanego za symbol słońca oraz uosobienie siły).

10) Co oznaczają człony nazwy Tae Kwon – Do Tae stopa, Kwon pięść, Do droga życia

Opisz pozycję Gunnun Sogi:

Długość pozycji: 1,5 szerokości ramion (od palców do palców), szerokość: szerokość ramion. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi, noga przednia ugięta tak, by rzepka kolana znajdowała się w pionowej linii z piętą stopy, noga tylna prosta w kolanie. Palce nogi przedniej skierowane do przodu, palce nogi tylnej zwrócone 25 stopni na zewnątrz, stopy całą powierzchnią przylegają do podłoża.

Opisz pozycję Narani Sogi:

Stopy ustawione równolegle na szerokość barków (zewnętrzne krawędzie), W pozycji „Junbi” ręce ugięte w łokciach, pięści zaciśnięte na wysokości pasa oddalone 5cm. od siebie i 7cm. od brzucha, łokcie blisko tułowia.

Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Jirugi:

7 ruchów prawą nogą i 7 ruchów lewą nogą

Z ilu ruchów się składa przed forma Saju-Makgi:

8 ruchów prawą nogą i 8 ruchów lewą nogą

Jak nazywa się miejsce do treningu Taekwon-Do:

Dojang

Jak się nazywa Klub w którym trenujesz:

Klub Sportowy Dragon

W którym roku powstało Taekwon-Do (data):

11.04.1955

W którym roku powstała Międzynarodowa Federacja Taekwon-Do (data):

22.03.1966

W którym roku urodził się i umarł twórca Taekwon-Do:

9.11.1918-15.06.2002

Podaj kilka faktów z życia twórcy Taekwon-Do:

Proszę zapoznać się z życiorysem twórcy Taekwon-Do

Co oznaczają człony nazwy Tae Kwon – Do:

Tae stopa, Kwon pięść, Do droga życia

Co symbolizuje żółty kolor pięści w logo TKD ITF:

Oznacza siłę żółtej rasy

Co oznaczają linie pionowe i poziome na logo ITF:

Symbolizują skorupę żółwia który jest symbolem długowieczności, jednocześnie jest to symbolika długości i szerokości geograficznych symbolizujących ogólnoswiatowy zasięg Taekwondo.

Co oznacza kolor niebieski na logo Taekwon-Do:

Niebieski kolor symbolizuje pokój (jest to też barwa flagi Organizacji Narodów Zjednoczonych)

Co oznacza wiązanie pasa raz wokół tali:

W Taekwon-Do pasem owijamy się tylko raz co symbolizuje dążenie do jednego obranego celu, wierność jednemu mistrzowi oraz zwycięstwo przy pomocy jednego ciosu.

Wymień części składowe stroju treningowego po koreańsku:

Sang-i bluza, Ha-i Spodnie, Ti - pas

Wyjaśnij kształt napisu na spodniach Doboku:

Kształt napisu ITF symbolizuje falę w TKD ITF

Co oznacza kształt napisów na plecach bluzy od Doboku:

Logo symbolizuje "wiecznie zielone drzewo" w kulturze Azji oznacza stałość, nieśmiertelność i siłę charakteru

Jak nazywają się posiadacze stopni 1-3, 4-6, 7-8 i 9 dan, i podaj różnice w wyglądzie ich

Doboków:

1. I do III Dan – Boosabum (młodszy instruktor) lamówka na krawędzi bluzy
2. IV – VI Dan Sabum (instruktor), dodatkowo lampasy na bluzie i spodniach
3. VII-VIII Dan Sahyum (mistrz), biały pas na czarnym lampasie na rękawach i spodniach oznaczających to, że Mistrz
poznał wszystkie techniki a teraz zaczyna uczyć się je w pełni rozumieć
4. IX Dan Sasung (Wielki Mistrz).

Opisz pozycję Niunja Sogi:

Tułów ustawiony pod kątem do przeciwnika, stopa nogi tylnej ustawiona bokiem, ugięta w kolanie tak, by rzepka była w pionie z palcami stopy. Noga przednia skierowana palcami do przodu, ugięta w kolanie. Obie stopy skrzyścone 15 stopni do wewnątrz, oddalone od siebie ok. 1,5 szerokości ramion (od palców nogi przedniej do zewnętrznej krawędzi pięty nogi tylnej), pięta nogi tylnej i palce nogi przedniej w jednej linii. Ciężar ciała: 70% na nodze tylnej, 30% na nodze przedniej.

Opisz pozycję Annun Sogi:

Stopy ustawione równolegle, odległość ok. 1.5 szerokości ramion, ciężar ciała rozłożony równomiernie, nogi ugięte w kolanach w takim stopniu, aby boczne części kolan były w pionie z wewnętrznymi częściami stopy, natomiast rzepki kolan były w pionie z palcami stóp.

Podaj przykłady kopnięć Ap Chagi:

Apcha Busigi, Apcha Olligi, Ap Morup Chagi

Wyjaśnij od czego zależy czy pozycja jest lewa czy prawa:

W pozycji gdzie rozkład sił wynosi 50/50 pozycję określa noga przednia.

W pozycjach gdzie nie jest równo rozłożony ciężar ciała, pozycję wyznacza bardziej obciążona noga.

Dlaczego w Taekwon-Do są 24 układy:

“24 układy Taekwon-Do symbolizują 24 godziny doby, jeden dzień albo całe moje życie” -Gen. Choi

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Chon Ji Tul:

19 ruchów, niebo-ziemia, pozycja startowa Narani Junbi Sogi, diagram w kształcie „plusa” (krzyż)

Z ilu ruchów się składa, jakie ma znaczenie jego nazwa, jak nazywa się pozycja startowa oraz jaki ma diagram układ Dan Gun Tul:

21 ruchów, nazwa od “świętego” DAN GUNA założyciela Korei w 2333pne, Narani Junbi Sogi, obrócona litera H

Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Chon Ji Tul:

Gunnun So Bakatpalmok Najunde Baro Makgi

Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Chon Ji Tul:

Gunnun So Ap Joomuk Kaunde Baro Jirugi

Podaj pełną nazwę 9 ruchu w układzie Chon Ji Tul:

Niunja So Anpalmok Kaunde Makgi

Podaj pełną nazwę 1 ruchu w układzie Dan Gun Tul:

Niunja So Sonkal Kaunde Daebi Makgi

Podaj pełną nazwę 2 ruchu w układzie Dan Gun Tul:

Gunnun So Nopunde Baro Ap Joomuk Jirugi

Podaj pełną nazwę 9 ruchu w układzie Dan Gun Tul:

Niunja So Sang Palmok Makgi

Podaj pełną nazwę 13 i 14 ruchu w układzie Dan Gun Tul i w jaki nazywamy takie połączeniu Ruchów:

Gunnun So Bakatpalmok Najunde Baro Makgi, Gunnun So Palmok Chookyo Makgi
Continous motion ruch kontynuowany

Podaj pełną nazwę 18 ruchu w układzie Dan Gun Tul:

Niunja So Sonkal Kaunde Yop Taerigi

Wymień nazwy stref (wysokości) uderzeń i bloków:

Nopunde (strefa wysoka), Kaunde (strefa średnia), Najunde (strefa niska)