

MATERIAŁY NA 10 CUP – PIERWSZY EGZAMIN Z TAEKWON-DO

1. Co oznacza Taekwon-do :

TAE – stopa, kopnięcia, uderzenia nogami, skakanie i loty w powietrzu

KWON – pięść, ciosy, uderzenia ręką

DO – droga, sposób postępowania

Całość można przetłumaczyć jako „Sztuka walki ręką i nogą”.

태
권
도

2. Twórca Taekwon-do - generał Choi Hong Hi

9 listopada 1918 roku urodził się Generał Choi Hong Hi

11 kwietnia 1955 roku powstało Taekwon-do.

22 marca 1966 roku powstaje Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (International Taekwon-do Federation).

15 czerwca 2002 zmarł Generał Choi Hong Hi

3. Regulamin sali treningowej – Do Jang

Bez względu na miejsce, w którym odbywa się trening na czas jego trwania zmienia się ono w **Do Jang**, w którym obowiązuje określony sposób zachowania:

1. Przy wejściu i wyjściu należy wykonać ukłon
2. Unikać niepotrzebnych rozmów, zachować koncentrację i skupienie uwagi
3. Nie wolno jeść, spożywać napojów, palić tytoniu
4. Nie należy nosić obuwia
5. Bez pozwolenia instruktora nie wolno wykonywać jakichkolwiek ćwiczeń
6. Wszelkie uwagi i zapytania do instruktora kierować przed i po treningu

4. Dlaczego przy wejściu i wyjściu wykonuje się ukłon?

Ukłon jest wyrazem szacunku. Gest ten wykonywany przy wejściu i wyjściu z sali treningowej, wyraża szacunek dla Taekwon-do, ćwiczących i samego miejsca, gdzie odbywają się treningi.

5. Zasady Taekwon-do

Nie tylko na sali treningowej, ale także w codziennym życiu:

1. **Ye Ui** – grzeczność
2. **Yom Chi** – rzetelność
3. **In Nae** – wytrwałość
4. **Gum Gi** – samokontrola
5. **Baekjul Boolgool** – niezłomny duch

6. Strój do ćwiczeń - Do Bok

Do Bok stanowią:

Sang-i – luźna bluza

Ha-i – luźne spodnie

Ti – pas szerokości 5 centymetrów,



7. System stopni w Taekwon-do

10 Kup - pas biały - symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w Taekwon-do

9 Kup oznacza się go przez naszytą żółtej belki 5 cm od końca pasa o szerokości 5 mm na pasie białym.

8 Kup – żółty pas - jest symbolem ziemi, w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta Taekwon-do

7 Kup oznacza się go przez naszytą zielonej belki.

6 Kup – zielony pas - tak jak roślina zaczyna się rozwijać, tak i umiejętności studenta Taekwon-do są dużo większe.

5 Kup naszyta niebieska belka

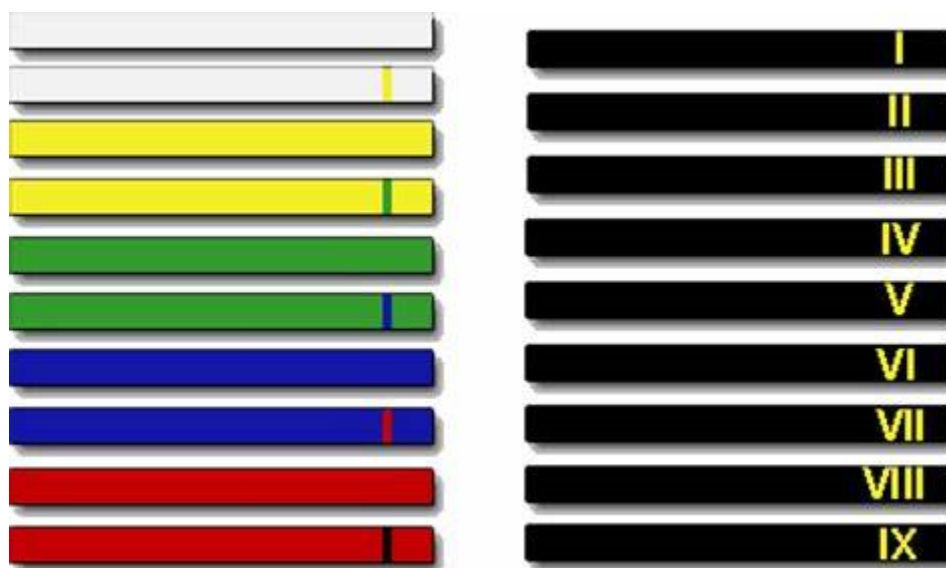
4 Kup – niebieski pas - jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, również umiejętności zawodnika są już na wysokim poziomie

3 Kup naszyta czerwona belka

2 Kup – czerwony pas - oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie dla ewentualnych przeciwników

1 Kup naszyta czarna belka

I Dan – czarny pas ze złotą belką - oznacza dojrzałość i biegłość w Taekwon-do, a także informuje, że jego posiadacz jest nieczuły na strach i ciemność



Stopnie mistrzowskie oznacza się na pasie cyframi rzymskimi, na jednym z jego końców. Dodatkowo posiadacze czarnych pasów noszą czarne obszycia na bluzie doboku. Od 4 Dana naszywa się lampasy wzdłuż rękawów bluzy i nogawek spodni, także czarnego koloru.

Liczba stopni mistrzowskich - 9 - także ma odzwierciedlenie w tradycji i historii Korei. **9 to magiczna liczba.** W kulturach orientalnych liczba 9 jest najwyższą liczbą jednocyfrową.

Studentów Taekwon-do posiadających stopień mistrzowski nazywamy:

1-3 Dan – **Boosabum** (asystent instruktora)

4-6 Dan – **Sabum** (instruktor)

7-8 Dan – **Sahyum** (mistrz)

9 Dan – **Saseong** (wielki mistrz)