

Bożena Zdanuczyk

TAEKWON-DO

**Podstawy teoretyczne dla trenujących
Taekwon-do na poziomie stopni uczniowskich**

Białystok 2003

Spis treści

Wstęp

1. Co to jest Taekwon-do?
2. Twórca Taekwon-do generał Choi Hong Hi
3. Historia Taekwon-do w Polsce
4. Wymowa nazw koreańskich
5. Sala treningowa (Do Jang)
6. Strój do ćwiczeń (Do Bok)
7. Zasady Taekwon-do
8. Stopnie w Taekwon-do
9. Sekrety treningu Taekwon-do
10. Teoria siły
11. Trening Taekwon-do
 - 11.1. Pozycje (Sogi)
 - 11.2. Techniki ręczne
 - 11.3. Techniki nożne
 - 11.4. Formy ruchowe
 - 11.5. Walka
12. Powierzchnie atakujące i blokujące
13. Wymagania egzaminacyjne
 - 13.1. Wymagania egzaminacyjne na stopień 10 kup
 - 13.2. Wymagania egzaminacyjne na stopień 9 kup
 - 13.3. Wymagania egzaminacyjne na stopień 8 kup
 - 13.4. Wymagania egzaminacyjne na stopień 7 kup
 - 13.5. Wymagania egzaminacyjne na stopień 6 kup
 - 13.6. Wymagania egzaminacyjne na stopień 5 kup
 - 13.7. Wymagania egzaminacyjne na stopień 4 kup
 - 13.8. Wymagania egzaminacyjne na stopień 3 kup
 - 13.9. Wymagania egzaminacyjne na stopień 2 kup
 - 13.10. Wymagania egzaminacyjne na stopień 1 kup

Literatura

Wstęp

Opracowanie to jest skierowane do wszystkich trenujących Taekwon-do. Ma ono pomóc w opanowaniu podstaw teoretycznych tej sztuki walki, ułatwić zrozumienie jej tajników. Wraz ze wzrostem umiejętności technicznych powinna poszerzać się wiedza teoretyczna.

Jest także skierowane do rodziców, których dzieci uczestniczą w zajęciach Taekwon-do. Powinni oni posiadać przynajmniej ogólną wiedzę z tego zakresu, aby móc lepiej zrozumieć zainteresowania swoich dzieci.

Przedstawione tu informacje stanowią tylko drobny fragment wiedzy teoretycznej o tej sztuce walki. Pełną informację na ten temat można uzyskać z 15 tomowej Encyklopedii Taekwon-do, która jest napisana w języku angielskim i jak do tej pory nie została przetłumaczona na język polski.

Publikacja ta powinna pomóc osobom przygotowującym się do egzaminów na stopnie szkoleniowe. Podczas egzaminów oprócz znajomości elementów technicznych jest oceniany poziom wiedzy teoretycznej.

Zbyt mało jest dostępnych na rynku publikacji, opracowań itp. wydawnictw na temat Taekwon-do, które pomogłyby w zdobywaniu podstaw teoretycznych. W praktyce treningowej trenerzy i instruktorzy nie zawsze mają możliwość przekazania całej podbudowy teoretycznej, nie zawsze też ta metoda przekazywania wiedzy jest najefektowniejsza.

Dużą pomoc mogą stanowić informacje zawarte w internecie, głównie na stronie Polskiego Związku Taekwon-do www.pztkd.lublin., a także na stronach klubowych. Nie jest to jednak wiedza dostępna dla wszystkich.

Liczę, że zamieszczone w tym opracowaniu wiadomości pomogą wszystkim zainteresowanym lepiej poznać i zrozumieć fenomen Taekwon-do, które należy do najliczniej uprawianych na świecie sztuk walk.

1. Co to jest Taekwon-do?

Taekwon-do jest sztuką samoobrony, która powstała i rozwinęła się w Korei, opartą na tradycji i filozoficznych zasadach walki wręcz. Twórca współczesnego Taekwon-do jest koreański generał **Choi Hong Hi**, który w oparciu o osobiste doświadczenia treningowe m.in. Taek Kyon i Karate opracował jednolity system samoobrony, któremu 11 kwietnia 1955 roku nadano nazwę Taekwon-do.

Nazwę Taekwon-do tworzą trzy słowa:

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

KWON – pięść, ciosy, uderzenia ręką

DO – droga, sposób postępowania, sztuka (dotyczy sfery psychiczno moralnej).

Współczesne Taekwon-do jest nie tylko sztuką walki, ale również dynamicznie rozwijającą się dyscypliną sportową.

2. Twórca Taekwon-do generał Choi Hong Hi

Generał Choi Hong Hi urodził się 9 listopada 1918 roku w Ha Dae w Północnej Korei. W wieku 12 lat zostaje wyrzucony ze szkoły za prowadzenie agitacji przeciwko władzom japońskim okupującym Koreę. Dalej kontynuuje naukę u prywatnego nauczyciela kaligrafii Han Il Dong, który uczy go także Taek Kyon- narodowej sztuki walki zakazanej przez okupanta. W 1937 roku wyjeżdża na studia do Japonii, gdzie trenuje Karate uzyskując stopień II Dan. Techniki Karate wraz z technikami Taek Kyon (uderzenia zadawane nogami) stały się początkiem współczesnego Taekwon-do.

W 1941 roku, gdy Japonia przystępuje do wojny, Choi Hong Hi zostaje wcielony do armii japońskiej i skierowany do Pyongyang w Korei. Za organizowanie ruchu niepodległościowego zostaje internowany i osadzony w więzieniu, gdzie dla utrzymania dobrej kondycji ćwiczy najpierw samotnie w celi, a później razem z więźniami i strażnikami na dziedzińcu więzienia.

W sierpniu 1945 roku, wraz z zakończeniem wojny, zostaje zwolniony z więzienia i skierowany do armii koreańskiej. Robi tam karierę wojskową pracując jednocześnie nad swoją sztuką walki, popularyzując ją wśród żołnierzy. **11 kwietnia 1955 roku** komisja utworzona przez generała Choi, składająca się z czołowych instruktorów, historyków i działaczy społecznych zdecydowała o przyjęciu nazwy Taekwon-do.

W kolejnych latach dzięki podróżom generała i drużyny pokazowej po całym świecie następuje coraz szersza popularyzacja Taekwon-do. **22 marca 1966 roku** powstaje Międzynarodowa Federacja Taekwon-do (International

Taekwon-do Federation). W 1974 roku rozegrano I Mistrzostwa Świata w Taekwon-do w Montrealu.

Generał Choi Hong Hi gościł wielokrotnie w Polsce. Po raz pierwszy w maju 1978 roku z grupą pokazową, później w latach dziewięćdziesiątych systematycznie odwiedzał Polskę prowadząc seminaria i przekazując coraz to nowe tajniki opracowanej przez siebie sztuki walki.

Generał Choi Hong Hi zmarł 15 czerwca 2002 w Phenianie w Korei Północnej. Kilka miesięcy wcześniej był operowany z powodu raka żołądka. Nastąpił nawrót choroby i przerzuty. Mając przed sobą niewiele życia 12 maja 2002 roku wrócił do Korei, aby umrzeć w miejscu gdzie się urodził.

3. Taekwon-do w Polsce

Pierwsza sekcja Taekwon-do w Polsce powstała w 1974 roku w Lublinie. Zajęcia prowadził Anglik A. Marshal. W 1975 roku powstaje sekcja w Łodzi prowadzona przez Lo Vanh Thiang, studenta z Laosu. Kolejnym ważnym ośrodkiem jest Kraków, gdzie 1978 roku gości Generał Choi Hong Hi z grupą pokazową.

W 1980 roku reprezentacja Polski wystartowała w Mistrzostwach Europy w Londynie, gdzie Halina Urbańska zdobyła srebrny medal w konkurencji walk sportowych. Opiekunem ruchu Taekwon-do był w tym czasie ZSP.

Od 1982 roku ambasada koreańska miała wspierać ruch Taekwon-do w Polsce. W kraju znalazło się pięciu instruktorów koreańskich, którzy nauczali Taekwon-do (Łódź, Kraków, Gdańsk, Lublin, Warszawa). W tym czasie powstaje Ogólnopolska Federacja Akademickich Klubów Taekwon-do ITF, która działa bardzo prężnie organizując obozy szkoleniowe, egzaminy, pierwsze zawody ogólnopolskie i międzynarodowe. Towarzyszy temu powstawanie nowych sekcji i zwiększanie się liczby trenujących.

W latach 1984-86 następuje rozpad ruchu spowodowany względami politycznymi (masowa emigracja najlepszych zawodników i instruktorów).

22 lutego 1986 roku dochodzi do spotkania przedstawicieli istniejących sekcji Taekwon-do. Wynikiem tego zebrania było powołanie Społecznej Rady Klubów i Sekcji Taekwon-do ITF z siedzibą w Lublinie. Sekretarzem generalnym został Tadeusz Łoboda.

W 1987 roku Taekwon-do zostaje przyjęte do Komisji Taekwon-do i Kick Boxingu Polskiego Związku Karate. Dzięki staraniom działaczy 11 stycznia 1989 roku zostaje wyodrębniona samodzielna Komisja Taekwon-do ITF Polskiego Związku Karate, która otrzymała nazwę: Rada Klubów Taekwon-do w Polsce. Ustalono jednocześnie podział kraju na strefy, wprowadzono turnieje kwalifikacyjne do Mistrzostw Polski oraz turnieje ogólnopolskie, określono zasady kwalifikacji do kadry narodowej.

24 marca 1991 roku powstał Polski Związek Taekwon-do ITF z siedzibą w Lublinie (prezes Tadeusz Łoboda). Celem związku jest rozwój i

popularyzacja Taekwon-do w Polsce. Skupia on stowarzyszenia i inne jednostki organizacyjne prowadzące działalność w zakresie Taekwon-do oraz m.in.:

- Reprezentuje ruch Taekwon-do w kraju i zagranicą
- Opracowuje kierunki rozwoju TKD w Polsce i czuwa nad ich realizacją
- Opracowuje regulaminy zawodów
- Prowadzi szkolenia zawodników, trenerów i sędziów
- Utrzymuje kontakty sportowe z organizacjami Taekwon-do w innych krajach
- Nadaje uprawnienia instruktorskie, sędziowskie i stopnie szkoleniowe
- Czuwa nad poziomem etycznym TKD
- Powołuje trenerów kadry narodowej, organizuje starty i zgrupowania kadry

Od 1992 roku działa w Białymstoku Taekwon-do Sport Club „So-San” Białystok, którego trenerem jest pan Wojciech Zdanuczyk. (IV dan). Klub ten ma na swoim koncie liczne sukcesy sportowe i organizacyjne i jest zaliczany do grona najlepszych klubów w Polsce.

W 1996 roku powstała sekcja Taekwon-do w Międzyszkolnym Uczniowski Klubie Sportowym „Stoczek 45” Białystok (instruktor Bożena Zdanuczyk). Trenują w niej dzieci i młodzież uczący się w tej szkole oraz jej absolwenci.

4. Wymowa nazw koreańskich

Ponieważ Taekwon-do wywodzi się z Korei cała teoria i nazewnictwo zostały opracowane w języku koreańskim. W czasie treningu komendy, nazwy technik, pozycji itp. są podawane w tym właśnie języku.

- AE, EU należy wymawiać jak E
- AU należy wymawiać jak O
- CH należy wymawiać jak CZ
- J należy wymawiać jak DZ, CZ
- OO należy wymawiać jak U
- W należy wymawiać jak U, Ł
- Y należy wymawiać jak J

Popularność Taekwon-do na całym świecie sprawiła, że coraz częściej używa się nomenklatury angielskiej (w języku angielski jest wydana zarówno jednotomowa, jak i 15 tomowa encyklopedia Taekwon-do).

Nadanie tempa ćwiczeń w czasie treningu, podobnie jak wydawanie komend, odbywa się poprzez odliczanie w języku koreańskim. Z uwagi na brzmienie fonetyczne odlicza się przy pomocy liczebników porządkowych:

- pierwszy – hana
- drugi – dool
- trzeci – set
- czwarty – net

- piąty – dasot
- szósty – yasot
- siódmy – ilgop
- ósmy – yuhdup
- dziewiąty – ahop
- dziesiąty – yeul

5. Sala treningowa – 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

Zdaniem twórcy Taekwon-do: „Najważniejszym elementem sali ćwiczeń jest wykwalifikowany instruktor (czarny pas). Jest to podstawowy warunek i wymóg gwarantujący powodzenie szkolenia i jego efekty w przyszłości”

6. Strój do ćwiczeń (Do Bok)

Do Bok stanowią:

Sang-i – luźna bluza w kolorze białym, zapinana na suwak, posiadająca rozcięcia na bokach, z emblematem ITF na lewej piersi. Na plecach znajduje się napis Taekwon-do w języku angielskim i koreańskim

Ha-i – luźne spodnie koloru białego, sięgające kostek, z napisem ITF z boku, na wysokości kolan

Ti – pas szerokości 5 centymetrów, w kolorze odpowiadającym poziomowi zaawansowania, belka z oznaczeniem stopnia szerokości 0.5 centymetra umieszczona w odległości 5 centymetrów od końca pasa. Pas wiązany pojedynczo, luźno zwisające końce długości około 40 centymetrów.

Stopnie mistrzowskie (Dan) posiadają obszycie dołu bluzy czarną lamówką o szerokości 2,5 centymetra (I-III Dan) oraz lampasy na rękawach i nogawkach (stopnie IV-IX Dan)

7. Zasady Taekwon-do

Sposób postępowania w Taekwon-do określa 5 podstawowych zasad, których powinni przestrzegać adepci Taekwon-do nie tylko na sali treningowej, ale także w codziennym życiu:

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

Wymienione zasady określają normy etyczne, jakimi powinien się kierować każdy, kto rozpoczął naukę tej wymagającej dużej samodyscypliny i samokontroli sztuki walki. Dzięki temu Taekwon-do jest nie tylko zbiorem technik i ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne, ale stanowi system wychowawczy o kompleksowym oddziaływaniu psychofizycznym.

8. Stopnie w Taekwon-do

Poziom zaawansowania w Taekwon-do, podobnie jak w innych sztukach walki oznaczony jest odpowiednim kolorem pasa, noszonym na stroju do treningu. W Taekwon-do istnieje 19 stopni: 10 uczniowskich (Kup) i 9 mistrzowskich (Dan). Poszczególne kolory pasów mają swoją symbolikę.

- **10 kup** – pas biały – oznacza bezradność i niewinność początkującego ucznia, który dopiero rozpoczyna trening Taekwon-do
- **9 kup** – pas biały z żółtą belką
- **8 kup** – pas żółty – symbolizuje ziemię, z której roślina kiełkuje, wypuszcza pierwsze pędy i powoli umacniając korzenie będzie podstawą dalszego rozwoju, tak jak umacniają się podstawy Taekwon-do u trenującego adepta
- **7 kup** – pas żółty z zieloną belką
- **6 kup** – pas zielony – oznacza intensywny rozwój rośliny, tak jak rosną umiejętności u trenującego ucznia
- **5 kup** – pas zielony z niebieską belką
- **4 kup** – pas niebieski – symbolizuje niebo, w kierunku, którego roślina pnie się i wzrasta w potężne drzewo wraz z rosnącym poziomem zaawansowania w Taekwon-do
- **3 kup** – pas niebieski z czerwoną belką
- **2 kup** – pas czerwony – oznacza niebezpieczeństwo, ostrzega przeciwnika przed umiejętnościami ćwiczącego, a jego samego mobilizuje do przestrzegania zasady samokontroli
- **1 kup** – pas czerwony z czarną belką

Stopnie mistrzowskie oznaczone są czarnym pasem i cyframi rzymskimi w kolorze żółtym. Czarny pas jest przeciwieństwem białego. Symbolizuje dojrzałość i biegłość w Taekwon-do, oznacza też mocne podstawy do dalszego doskonalenia się.

Kolory pasów nie zostały dobrane dowolnie. Są związane z historią Korei. Posiadacze stopni mistrzowskich tytułuje się następująco:

- I – III Dan – **Boosabum** (młodszy instruktor)
- IV – VI Dan – **Sabum** (instruktor)
- VII – VIII Dan – **Sahyum** (mistrz)
- IX Dan – **Saseong** (Wielki Mistrz)

Do osoby z wyższym stopnie uczniowskim należy zwracać się **Sombenim**.

9. Sekrety treningu Taekwon-do

General Choi Hong Hi ciągle podkreślał: „Taekwon-do jest bardzo łatwe i proste, jeżeli zrozumie się jego sens i istotę”.

Niezależnie od poziomu ćwiczących i instruktora prowadzącego zajęcia należy pamiętać o siedmiu zasadach, które Choi Hong Hi nazwał „**sekretnami treningu Taekwon-do**”. Ich przestrzeganie pozwoli zrozumieć sens powstania i zastosowania technik Taekwon-do, zbuduje solidne podstawy u ćwiczących i będzie procentować w życiu codziennym, także poza salą treningowa.

1. Każdy ruch ma swój cel, sposób wykonania i metodykę nauczania, które należy znać i zawsze o nich pamiętać.
2. Dystans (odległość) oraz kąty uderzeń i bloków powinny być tak dobrane, aby zapewnić jak największą ich efektywność. Walka polega na pokonaniu przeciwnika jednym ciosem (dotyczy walki realnej, a nie zawodów sportowych).
3. Każdy ruch rozpoczynamy ruchem wstecznym (technikę wykonujemy z zamachu, rozpędu wstecznego). Rozpoczętego ruchu nie zatrzymujemy, kontynuujemy wykonanie od początku do końca.
4. Wykonanie techniki wymaga jednego wydechu, z wyjątkiem ruchów połączonych. Prawidłowego oddychania należy uczyć od pierwszych zajęć, jest to niezbędne do uzyskania prawidłowej szybkości technik i ograniczenia zmęczenia. Wydech powinien być jak najkrótszy i rozpoczynać się w dolnej części brzucha.
5. Podczas przygotowania do wykonania techniki ramiona i nogi powinny być odpowiednio ugięte i rozluźnione. Zapewni to utrzymanie równowagi (przez obniżenie środka ciężkości ciała), płynność i harmonijne wykonanie ruchu.
6. Fala. Wykonanie ciosu, czy bloku z gwałtownym obniżeniem środka ciężkości dodaje ruchowi siły. Dzięki temu uzyskujemy złożenie wektorów bezwładności, masy ciała i siły pracujących rąk, czy nóg – w

konsekwencji wzrost skuteczności. W Taekwon-do środek ciężkości ciała powinien przemieszczać się po linii sinusoidalnej.

7. Wydech, ruch nóg i rak muszą być zakończone jednocześnie, w tym samym ułamku sekundy. W wykonanie techniki powinno być zaangażowane całe ciało. Ruch rozpoczynają duże grupy mięśniowe (wolniejsze), kończą mięśnie małe, lecz szybkie. W ruchu powinny brać udział także mięśnie brzucha i obręczy biodrowej.

10. Teoria siły

Teoria siły stanowi w Taekwon-do podstawę poprawności wykonywania technik. Uczy, jak w oparciu o właściwości motoryczne i budowę somatyczną uzyskać maksymalną siłę wykonywanego ruchu (techniki). Pozwala ćwiczącym wykorzystać potencjalne możliwości zgodnie z zasadami biomechaniki, fizjologii i psychologii.

Teoria siły składa się z 6 elementów, które decydują o jakości techniki.

1. Siła reakcji

Zgodnie z III zasadą dynamiki Newtona każdej działającej sile przeciwdziała siła takiej samej wartości, lecz przeciwnie skierowana. Im mniejsza jest powierzchnia wykonująca uderzenie, tym skuteczność techniki jest większa. Siła akcji skoncentrowana jest na niewielkiej powierzchni atakującej lub blokującej kończyny wykonującej technikę, a siła reakcji rozkłada się na całe jego ciało znajdujące się w odpowiedniej do danej techniki pozycji i równowadze. Powoduje to rozbicie deski, obrażenia ciała przeciwnika bez wywołania podobnego efektu na atakującym.

2. Szybkość

Szybkość jest czynnikiem decydującym o ostatecznej sile uderzenia. Jest to zdolność do wykonywania ruchów w jak najmniejszych przedziałach czasu. Składają się na nią: czas reakcji, czas pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów.

Szybkość zależy od:

- czynników zewnętrznych (warunki otoczenia)
- wrodzonych predyspozycji
- stanu wytrenowania (poziom opanowania techniki, siła mięśni, poziom gibkości, wytrzymałość)
- stanu psychicznego (siła woli, motywacja, stan emocjonalny)

Ważne jest umiejętne unikanie zbędnych napięć mięśni i zaangażowanie odpowiednich mięśni dla danego ruchu.

Czas trwania prawidłowo wykonanej techniki (przez zaawansowanego zawodnika) jest krótszy od czasu reakcji na nią. Ciosu, który nie jest sygnalizowany nie można zablokować.

3. Masa

II zasada dynamiki Newtona mówi, że siła jest iloczynem masy i przyspieszenia ($F = m \times a$). Maksymalną siłę można uzyskać zwiększając masę mięśni lub przyspieszając wykonanie ruchu. Generał Choi Hong Hi opracował specyficzny model wykonania techniki, charakterystyczny dla Taekwon-do

- wykorzystanie sprężystości kolan (obniżenie środka ciężkości, co zapewnia wzrost siły) tzw. fala
- włączenie rotacyjnego ruchu bioder

4. Koncentracja

Odnosi się ona do kilku elementów:

- skupienie całej siły techniki na jak najmniejszej powierzchni
- udział w ruchu właściwych grup mięśniowych, odpowiednie napinanie i rozluźnianie mięśni
- koncentracja ciosu na wrażliwym punkcie ciała
- użycie odpowiedniej powierzchni uderzającej
- skupienie umysłu w trakcie wykonania techniki

5. Równowaga

Podstawowym warunkiem prawidłowego wykonania techniki jest zachowanie równowagi. Może być ona dynamiczna (w czasie przemieszczania się, zwrotów, wyskoków) lub statyczna (przyjęcie pozycji). Pionowy rzut środka ciężkości ciała musi znajdować się w obrębie obszaru podporu. Utrzymanie i odzyskanie równowagi umożliwia odpowiednie wykorzystanie sprężynowania kolan.

6. Kontrola oddechu

Bardzo ważne jest prawidłowe oddychanie. Każdą technikę wykonuje się z głośnym wydechem. Nagły i silny wydech napina mięśnie, zwiększa szybkość i siłę ruchu, któremu towarzyszy. Wykonując technikę należy łączyć wydech z fazą napięcia mięśni kończąca ruch. Wydech powinien być wykonywany ustami.

11. Trening Taekwon-do

Podstawowe komendy używane podczas treningów:

Charyot – baczność, przyjęcie pozycji Charyot Sogi

Kyong Ye – pozdrowienie instruktora z ukłonem

Junbi – przygotować się

Si Jak – rozpocząć ćwiczenie

Goman – przerwać ćwiczenie

Parro – powrót do pozycji wyjściowej

Swiyot – rozluźnić się, odpocząć

Pal Kyo Dae – zmienić nogę
Pal Baka Sot – zmienić technikę

Trening Taekwon-do obejmuje pięć podstawowych elementów, które tworzą całość. Ich opanowanie na wysokim poziomie zapewnia mistrzostwo.

1. Techniki podstawowe (Gibon Yonsyp)
 - pozycje (Sogi)
 - techniki ręczne (Son Gisool)
 - techniki nożne (Bal Gisool)
2. Formy ruchowe (Tul)
3. Walka (Matsogi)
 - Sambo Matsogi – walka trzykrokowa
 - Ibo Matsogi – walka dwukrokowa
 - Ilbo Matsogi – walka jednokrokowa
 - Ban Jayu Matsogi – walka półwolna
 - Jayu Matsogi – walka wolna
 - Bal Matsogi – walka samymi nogami
4. Samoobrona (Hosin Sul)
 - uwalnianie się z trzymań
 - rzuty i pady
 - obrona przed uzbrojonym przeciwnikiem
5. Trening z wykorzystaniem przyrządów

11.1. Pozycje

Pozycja stanowi punkt wyjściowy dla każdej techniki Taekwon-do. Poprawną pozycję charakteryzują:

- wyprostowane plecy,
- rozluźnione ramiona,
- lekko napięte mięśnie brzucha,
- właściwe ustawienie tułowia w stosunku do przeciwnika (przodem, półbokiem, bokiem),
- odpowiednia równowaga i sprężystość kolan.

Pozycje dzielimy na prawe (Orun) i lewe (Wen). Jest to uzależnione od rozłożenia ciężaru ciała. Jeśli ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obu nogach (po 50%) pozycję określamy od nogi przedniej, jeśli nierównomiernie pozycję określamy od nogi bardziej obciążonej.

Miarą długości i szerokości pozycji jest szerokość barków (ramion). Należy się także kierować optycznym wizerunkiem pozycji biorąc pod uwagę różnice w budowie ciała. W Taekwon-do wyróżnia się 15 podstawowych pozycji:

1. Charyot Sogi

Pięty złączone, palce stóp pod kątem 45 stopni, nogi wyprostowane, ręce lekko ugięte, dłonie zamknięte w pięść (bez zaciskania) oddalone ok. 30cm. od bioder, wzrok skierowany przed siebie.

W tej pozycji wykonujemy ukłon Kyong Ye pochylając tułów ok. 15 stopni w przód nie opuszczając wzroku.

2. Moa Sogi

Stopy złączone, plecy wyprostowane. W zależności od ułożenia rąk wyróżnia się pozycję A, B, C i D

- A. – dłonie na wysokości twarzy, prawa pięść zaciśnięta, lewa otwarta okrywa ją z góry, odległość między podstawą nosa i pięściami wynosi około 30cm
- B. – dłonie na wysokości pasa, prawa pięść zaciśnięta, lewa otwarta okrywa ją z przodu, odległość od tułowia około 10cm
- C. – dłonie poniżej pasa, otwarte, palce razem, skierowane w dół, lewa dłoń na prawej, odległość od brzucha około 10cm
- D. – ramiona po bokach tułowia lekko ugięte, pięści zaciśnięte, odległość od ud około 30cm

3. Narani Sogi

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

4. 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.

5. Niunja Sogi

Tułów ustawiony pod kątem 45 stopni 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 skrecone 15 stopni do wewnątrz, oddalone od siebie ok. 1 ½ 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.

6. Gojung Sogi

Pozycja podobna do Niunja Sogi, dłuższa o szerokość stopy. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie nogi. Długość pozycji 1 ½ szerokości ramion – mierzona od palców nogi przedniej wewnętrznej krawędzi (palucha) nogi tylnej.

7. 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.

8. Sasun Sogi

Pozycja podobna do Annun Sogi. Różnica polega na przesunięciu jednej nogi tak, aby palce stopy tylnej były w jednej linii z piętą nogi przedniej.

9. Oguryo Sogi

Od pozycji Sasun Sogi różni się silnym ugięciem kolan do środka i mocnym napięciem mięśni nóg. Stopy ustawione równolegle, odległość między nimi nie jest stała i zmienia się w zależności od sytuacji.

10. Kyocho Sogi

Nogi skrzyżowane, ugięte w kolanach, ciężar ciała na nodze, której stopa całą powierzchnią przylega do podłoża, druga noga oparta stawem małego palca o podłoże, umiejscowiona przed (w czasie przejść) lub za nogą podporową (przy przeskokach).

11. Guburyo Sogi

Jest to pozycja na „jednej nodze”. Noga podporowa ugięta w kolanie, rzepka kolana i palce stopy w pionie, ustawienie bokiem w kierunku przeciwnika. Druga noga mocno ugięta, pięta na wysokości kolana nogi podporowej, palce „podciągnięte” do góry, kolano w kierunku przeciwnika.

12. Waebal Sogi

Pozycja na „jednej nodze”. Noga podporowa prosta, stopa zwrócona palcami do przodu. Druga noga ugięta w stawie kolanowym i biodrowym, pięta na wysokości kolana, palce podciągnięte w górę, zwrócone do przodu.

13. Dwitbal Sogi

Noga tylna ugięta w kolanie tak, aby rzepka znalazła się w pionie z palcami stopy, ustawiona bokiem, skręcona do wewnątrz 15 stopni i obciążona całym ciężarem ciała. Stopa nogi przedniej oddalona na szerokość ramion (mierzone od palców nogi przedniej do pięty nogi tylnej), oparta o podłoże poduszkami

stopy, skierowana palcami do przodu, skrecona do wewnatrz 25 stopni, kolano ugięte. Tułów ustawiony pod kątem 45 stopni do przeciwnika.

14. Soojik Sogi

Obie nogi proste w kolanach, tylna stopa bokiem, przednia skierowana palcami do przodu, skrecone po 15 stopni do wewnatrz. Oddalone od siebie na szerokość ramion (odległość mierzona od palców nogi przedniej do wewnętrznej krawędzi nogi tylnej). Ciężar ciała: 60% na nodze tylnej, 40% na nodze przedniej.

15. Nachuo Sogi

Pozycja podobna do Gunnun Sogi tylko o stopę dłuższa.

11.2. Techniki ręczne

Techniki ręczne można podzielić na techniki ataku i techniki obrony. Wszystkie techniki ręczne wykonuje się na trzy strefy: niską (Najunde), środkową (Kaude) i wysoką (Nopunde).

Wśród technik ataku wyróżniamy:

- uderzenia pięścią (Jirugi)
- pchnięcia (Tulgi)
- cięcia (Ghutgi)
- uderzenia (Taerigi)

Techniki obrony (bloki) są wykonywane różnymi częściami przedramienia i dłoni. W zależności od miejsca bloku wyróżniamy:

- blok przedni (w linii centralnej ciała)
- blok przednio-boczny (linia piersi)
- blok boczny (linia barku)

11.3. Techniki nożne

W Taekwon-do występuje 1200 sposobów użycia nóg w walce. Techniki nożne znajdują zastosowanie w ataku, blokowaniu, skokach i kopnięciach w powietrzu.

Można podzielić je następująco:

- ataku (Gong Gyok Gi)
- obrony (Bang Eau Gi)
- w leżeniu (Noowo Bal Gisool)

11.4. Formy ruchowe

Układy (formy ruchowe) stanowią zbiór podstawowych technik obrony i ataku w zastosowaniach sytuacyjnych. Doskonalenie układów pozwala na płynne łączenie wielu technik podstawowych, rozwija myślenie taktyczne,

kształtuje rytm, dokładność i tempo ruchów. Układy umożliwiają trening kompleksowy pod względem wartości praktycznej, prowadzony indywidualnie i w dowolnym miejscu.

Trening układów można podzielić na dwa etapy. Pierwszy polega na zapamiętaniu kolejności ruchów, rytmu oddechów, zmian tempa i zastosowania poszczególnych technik. Etap drugi to systematyczna praktyka – studiowanie ruchu.

Formy są elementem, który odróżnia poszczególne sztuki walki od siebie. W Taekwon-do istnieje 24 układy formalne. Zawierają one od 19 (Chon-Ji) do 72 (So-San) ruchów, są efektem przemyśleń i doświadczeń wielu pokoleń mistrzów, przybliżają historię i filozofię Korei.

24 układy formalne symbolizują życie człowieka, które można traktować jak jeden dzień (24 godziny) w stosunku do wieczności.

Poprawne wykonanie układów powinno być zgodne z następującymi zasadami:

- Układ powinien się zaczynać i kończyć dokładnie w tym samym miejscu
- Przez cały czas należy zachowywać poprawne ułożenie wszystkich części ciała
- Mięśnie powinny być napięte lub rozluźnione w odpowiednich momentach
- Poszczególne techniki powinny być wykonywane rytmicznie, ale nie sztywno
- Ruch powinien być zwolniony lub przyśpieszony w zależności od interpretacji wykonywanej formy
- Przed przystąpieniem do nauki kolejnego układu należy dokładnie opanować układ poprzedni
- Ćwiczący powinien znać cel każdego ruchu
- Każdy ruch powinien być wykonany możliwie najrealniej
- Techniki ataku i obrony powinny być wykonywane jednakowo w lewą i w prawa stronę
- Należy znać nazwy wykonywanych technik, oraz symbolikę układu

Ćwiczeniami poprzedzającymi naukę pierwszego układu powinno być opanowanie Saju Jirugi i Saju Makgi. Zawierają one podstawowe i najprostsze kombinacje pozycji, przemieszczeń, bloków i uderzeń. Pozwalają na doskonalenie poruszania się w pozycjach z technikami Taekwon-do i eliminowanie błędów.

Układy Taekwon-do:

- 1) **Chon-Ji** – 19 ruchów – nazwa układu dosłownie oznacza Niebo-Ziemia i w Azji interpretowana jest jako stworzenie świata lub początek ludzkości. Pierwsza część symbolizuje niebo, druga ziemię.

- 2) **Dan-Gun** – 21 ruchów – nazwa pochodzi od świętego Dan Gun Wanggom, który jest uważany za legendarnego założyciela Korei.
- 3) **Do San** – 24 ruchy – nazwa jest pseudonimem koreańskiego patrioty Ahn Chang Ho, który całe życie poświęcił szerzeniu edukacji oraz walce o niepodległość Korei.
- 4) **Won-Hyo** – 28 ruchów – nazwa układu wywodzi się od mnicha buddyjskiego żyjącego w VII wieku w dynastii Silla. Doprowadził on do przyjęcia buddyzmu jako głównej religii w Korei.
- 5) **Yul-Gok** – 38 ruchów – nazwa jest pseudonimem wybitnego filozofa i uczonego Yil (1536-1584) zwanego „Konfucjuszem Korei”. Ilość ruchów symbolizuje miejsce urodzenia na 38 stopniu szerokości geograficznej.
- 6) **Joong-Gun** – 32 ruchy – nazwa pochodzi od patrioty koreańskiego Ahn Joong Gun, który dokonał zamachu na japońskiego gubernatora Hiro Bumi Ito odpowiedzialnego za przyłączenie Korei do Japonii w 1910 roku. 32 ruchy symbolizują wiek patrioty w chwili wykonania wyroku śmierci.
- 7) **Toi-Gye** – 37 ruchów – nazwa jest pseudonimem literackim wybitnego filozofa i uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu. Ilość ruchów odpowiada 37 stopniom szerokości geograficznej, miejscu jego urodzin.
- 8) **Hwa-Rang** – 29 ruchów – jest to nazwa dobrowolnej formacji wojskowej skupiającej w swych szeregach „kwiat młodzieży”, powstałej na początku VII wieku, za czasów dynastii Silla. Ilość ruchów nawiązuje do ówczesnej 29 dywizji elitarnej piechoty, w której rozwijano i doskonalono techniki walki będące pierwowzorem współczesnego Taekwon-do.
- 9) **Choong-Moo** – 30 – było to imię nadane wielkiemu admirałowi Yi Soon-Sin. Uważa się go za wynalazcę prototypu łodzi podwodnej.

Opanowanie tych dziewięciu układów jest konieczne do uzyskania najwyższego ze stopni uczniowskich – 1 kup.

Kolejne układy formalne to:

- 10) Kwang-Gae – 39 ruchów
- 11) Po-Eun – 36 ruchów
- 12) Ge-Baek – 44 ruchy
- 13) Eui-Am – 45 ruchów
- 14) Choong-Jang – 52 ruchy
- 15) Juche – 45 ruchów
- 16) Sam-Il – 33 ruchy
- 17) Yoo-Sin – 68 ruchów
- 18) Choi-Yong – 46 ruchów
- 19) Yon Gae – 49 ruchów
- 20) Ul-Ji – 42 ruchy

- 21) Moon-Moo – 61 ruchów
- 22) So-San – 72 ruchy
- 23) Se-Jong – 24 ruchy
- 24) Tong-Jl – 56 ruchów

11.5. Walka (Matsogi)

Doskonaleniu technik ataku i obrony nauczanych w układach i podczas ćwiczeń podstaw Taekwon-do służy walka. Stanowi ona istotę wszystkich sportów walki. W walce następuje rzeczywiste zastosowanie poznanych technik w kontakcie z przeciwnikiem. Jest ona niezbędnym czynnikiem służącym kształtowaniu odwagi, wycucia dystansu, przewidywania zamierzeń przeciwnika. Pozwala także na praktyczne sprawdzenie własnych umiejętności.

1. Sambo Matsogi (walka trzykrokowa)

Jest pierwszym rodzajem walki poznawanej w czasie treningów. Jej podstawowa wersja jest ćwiczona indywidualnie i zawiera stałe elementy, niezależnie od stosowanego ataku i obrony:

- Z pozycji Charyot Sogi przeniesienie prawej nogi do tyłu, do pozycji Gunnun Sogi z blokiem Bakat Palmok Najunde Makgi i okrzykiem
- Wykonanie trzech kolejnych kroków do przodu z techniką atakującą (ręczną lub nożną) w określonej pozycji
- Powrót do pozycji Narani Sogi (cofnięcie nogi)
- Wykonanie trzech kolejnych kroków w tył z techniką obronną, adekwatną do ataku
- Cios kontrujący z okrzykiem i powrót do pozycji wyjściowej (dostawienie nogi)

W przypadku walki trzykrokowej wykonywanej w parach pierwszym elementem jest odmierzenie dystansu. Źle odmierzony dystans uniemożliwia prawidłowe użycie technik blokujących i wypacza pozycje.

Poruszając się w pozycji Gunnun Sogi pierwszy krok stawiamy na zewnątrz stopy przeciwnika, w pozycji Niunja Sogi postępujemy odwrotnie.

2. Ibo Matsogi(walka dwukrokowa)

W walce dwukrokowej występują dwa różnego rodzaju ataki oraz dwa rodzaje obrony (w różnych pozycjach). Nie ma odmierzania dystansu. Zawodnik atakujący rozpoczyna walkę od przeniesienia prawej nogi do tyłu, do pozycji Niunja Sogi i wykonania bloku Bakat Palmok Kaunde Daebi Makgi z okrzykiem.

Podstawowymi celami Ibo Matsogi są:

- Doskonalenie technik ataku i obrony w różnych kombinacjach ruchowych
- Wyrabianie nawyku łączenia technik ręcznych i nożnych
- Nauka kontroli dystansu
- Utwardzanie powierzchni blokujących
- Doskonalenie czucia przestrzeni i przeciwnika(bujak)

3. Ilbo Matsogi (walka jednokrokowa)

Walka jednokrokowa należy do najważniejszych form bezpośredniego wykorzystania technik Taekwon-do w kontakcie ze współwiczycym. Do nauczania Ilbo Matsogi można przystąpić dopiero po opanowaniu Sambo Matsogi i Ibo Matsogi. Naukę należy zaczynać od technik dobrze znanych i opanowanych na odpowiednim poziomie.

Sposób wykonania Ilbo Matsogi:

- Zawodnicy ustawieni twarzą do siebie w pozycji Charyot Sogi wykonują ukłon Kyong Ye
- Zawodnik atakujący odstawia prawą nogę do pozycji Narani Sogi z okrzykiem
- Zawodnik broniący się odstawia lewą nogę do pozycji Narani Sogi z okrzykiem
- Zawodnik atakujący wykonuje atak w przód
- Zawodnik broniący się wykonuje technikę obrony (blok, unik, zejście z linii ataku, odskok) i kontrę z okrzykiem
- Obaj zawodnicy wracają do pozycji gotowości Narani Jumbi Sogi

12. Powierzchnie atakujące i blokujące

Miejsca na ludzkim ciele pozwalające skutecznie skoncentrować siłę noszą nazwę powierzchni atakujących (w przypadku ataku) lub blokujących (używanych przy obronie). Odpowiednio przygotowane (utwardzone) mogą stanowić skuteczną broń.

Podstawowe powierzchnie atakujące i blokujące:

- **Ap Joomuk** – przednia część zaciśniętej pięści, tworzą ją główki dalsze drugiej i trzeciej kości śródreżca
- **Dung Joomuk** – grzbietowa część pięści, główki dalsze drugiej i trzeciej kości śródreżca
- **Sonkal** – zewnętrzna krawędź otwartej dłoni, palce dociśnięte do siebie
- **Sonkal Dung** – wewnętrzna krawędź dłoni, mocno zgięty kciuk skierowany do wewnątrz
- **Sonkut** – powierzchnię ataku tworzą końce palców otwartej dłoni.

Wyróżniamy:

- a. **Sun Sonkut** – dłoń ułożona prostopadle do podłoża, kciukiem do góry
 - b. **Opun Sonkut** – dłoń ułożona równolegle do podłoża, wewnętrzną częścią skierowana w dół
 - c. **Dwijibun Sonkut** – dłoń równolegle do podłoża, wewnętrzną częścią skierowana do góry
- **Anpalmok** – początkowa część przedramienia (ok. 1/3) od strony kciuka
 - **Bakatpalmok** – początkowa część przedramienia (ok. 1/3) od strony małego palca
 - **Palkup** – część łokciowa zgiętego przedramienia lub ramienia
 - **Apkumchi** – przednia część stopy, powierzchnię tworzą główki dalsze kości śródstopia, palce mocno odwiedzione ku górze
 - **Baldung** – grzbietowa część stopy
 - **Balkal** – boczna, zewnętrzna krawędź stopy, bok pięty
 - **Dwichook** – tylna część pięty
 - **Dwitkumchi** – podeszwowa część pięty
 - **Balkut** – końce wyprostowanych palców obciążonej stopy
 - **Moorup** – kolano

13. Wymagania egzaminacyjne

13.1. Wymagania egzaminacyjne na stopień 10 kup

1. Formy

- znajomość Saju Jirugi - w obu kierunkach
- znajomość Saju Makgi - w obu kierunkach

2. Pozycje:

- Charyot Sogi
- Narani Junbi Sogi

3. Techniki ręczne:

- Narani So Kaunde Jirugi
- Gunnun So Kaunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu

4. Techniki nożne:

- Apcha Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Golcho Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Apcha Busigi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Dollyo Chagi - wykonywane w miejscu w pozycji Niunja So

5. Walki:

- Sambo Matsogi - bez partnera, 2 elementy

13.2. Wymagania egzaminacyjne na stopień 9 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10 kup oraz:

1. Układy:

- znajomość układu Chon-Ji

2. Techniki ręczne:

- Annun So Kaunde Jirugi
- Gunnun So Nopunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So An Palmok Kaunde Makgi - wykonywane w poruszaniu

3. Techniki nożne:

- Yopcha Jirugi - wykonywane w miejscu w pozycji Annun So lub Niunja So
- Apcha Olligi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So
- Apcha Busigi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So lub Niunja So
- Dollyo Chagi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Niunja So
- Dwimyo Apcha Busigi - z pozycji Gunnun So lub Niunja So

4. Walki:

- Sambo Matsogi - 3 elementy w pozycji Gunnun So z partnerem

13.3. Wymagania egzaminacyjne na stopień 8 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10 i 9 kup oraz:

1. Układy:

- Chon-Ji
- znajomość układu Dan-Gun

2. Techniki ręczne:

- Niunja So Palmok Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sang Palmok Makgi - wykonywane w poruszaniu

3. Techniki nożne:

- Naeryo Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Dwitcha Jirugi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So lub Narani So
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na przedniej nodze), w pozycji Niunja So
- Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Annun So lub Niunja So

- Dwimyo Dollyo Chagi - z pozycji Niunja So
- Dwimyo Yopcha Jirugi - z pozycji Niunja So

4. Walki:

- Sambo Matsogi - 6 elementów z partnerem, 3 elementy w Gunnun So, 3 elementy w Niunja So

13.4. Wymagania egzaminacyjne na stopień 7 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9 i 8 kup oraz:

1. Układy:

- Chon-Ji, Dan-Gun
- znajomość układu Do-San

2. Techniki ręczne:

- Gunnun So Sun Sonkut Tulgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi - wykonywane w poruszaniu

3. Techniki nożne:

- Naeryo Chagi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na wykroczonej nodze), w pozycji Niunja Sogi
- Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Bandae Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Naeryo Chagi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Niunja So
- Dwitcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu do przodu, w pozycji Niunja So
- Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Annun So
- Dwimyo Goro Chagi - z pozycji Niunja So
- Dwimyo Naeryo Chagi - z pozycji Niunja So

4. Walki:

- Ibo Matsogi - 3 elementy, w poznanych dotychczas pozycjach

13.5. Wymagania egzaminacyjne na stopień 6 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8 i 7 kup oraz:

1. Układy:

- od Chon-Ji do Do-San
- znajomość układu Won-Hyo

2. Techniki ręczne:

- Gunnun So Dollimyo Makgi - w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Anuro Nopunde Taerigi - w poruszaniu

- Gojung So Kaunde Baro Jirugi - w poruszaniu
3. Techniki nożne:
- Yopcha Jirugi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So
 - Naeryo Chagi (po obrocie) - w poruszaniu (po obrocie na wykroczonej nodze w przód), w pozycji Niunja So
 - Goro Chagi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So
 - Bandae Goro Chagi - w poruszaniu w pozycji Niunja So
 - Dwimyo Dwitcha Jirugi - pozycji Niunja So
 - Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°) - z pozycji Niunja So
 - Dwio Dollimyo Naeryo Chagi (180°) - wykonywane zakroczną nogą z obrotem, z pozycji Niunja So
4. Walki:
- Ibo Matsogi – 6 elementów, w poznanych dotychczas pozycjach
5. Hosin-sul - 5 elementów

13.6. Wymagania egzaminacyjne na stopień 5 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7 i 6 kup oraz:

1. Układy:
- od Chon-Ji do Won-Hyo
 - znajomość układu Yul-Gok
2. Techniki ręczne:
- Gunnun So Sonbadak Golcho Baro Makgi
 - Gunnun So Sonbadak Golcho Bandae Makgi
 - Gunnun So Ap Palkup Taerigi
 - Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
 - Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi
 - Dwimyo Jirugi
 - Dwimyo I-jung Jirugi
3. Techniki nożne:
- Bandae Dollyo Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So
 - Dwimyo Bandae Goro Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So
4. Walki:
- Ilbo Matsogi – 10 elementów
5. Hosin-sul - 8 elementów

13.7. Wymagania egzaminacyjne na stopień 4 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6 i 5 kup oraz:

1. Układy:
- od Chon-Ji do Yul-Gok
 - znajomość układu Joong-Gun
2. Techniki ręczne:

- Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi
 - Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
 - Niunja So Bandae Kaunde Jirugi
 - Gunnun So Sonbadak Noollo Makgi
 - Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi
 - Gunnun So Sang Dwijibo Jirugi
 - Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
 - Gunnun So We Palkup Taerigi
 - Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
 - Gojung So Digutja (Mongdung-I) Makgi
 - Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi
3. Techniki nożne:
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi
4. Walki:
- Ilbo Matsogi - 10 elementów
 - walka wolna bezkontaktowa - bez sprzętu
5. Hosin-sul - 10 elementów
6. Rozbicia - test skuteczności technik
- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
 - Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 3 osobami, kobiety ponad 2 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
 - Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1 deska (mężczyźni)
 - Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
 - Apcha Busigi - 2 deski
 - Yopcha Jirugi - 2 deski
- Egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły, w tym jedno rozbicie ręką).

13.8. Wymagania egzaminacyjne na stopień 3 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5 i 4 kup oraz:

1. Układy:
- od Chon-Ji do Joong-Gun
 - znajomość układu Toi-Gye
2. Techniki ręczne:
- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi
 - Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
 - Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi
 - Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi
 - Niunja So DooPalmok Najunde Miro Makgi
 - Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
 - Annun So Bakat Palmok San Makgi

- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (w miejscu)
3. Techniki nożne:
- Ap Moorup Ollyo Chagi
 - Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)
 - Dwimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)
4. Walki:
- walka wolna
5. Hosin-sul - 10 elementów
6. Rozbicia - test skuteczności technik
- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
 - Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 4 osobami, kobiety ponad 3 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
 - Dwimyo Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
 - Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1-2 deski (mężczyźni)
 - Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1-2 deski (kobiety)
 - Yopcha Jirugi (po obrocie) - 2 deski (po obrocie w przód na przedniej nodze)
 - Dollyo Chagi - 2 deski
- Egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły - w tym jedno rozbicie ręką).

13.9. Wymagania egzaminacyjne na stopień 2 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 i 3 kup oraz:

1. Układy:
- od Chon-Ji do Toi-Gye
 - znajomość układu Hwa-Rang
2. Techniki ręczne:
- Niunja So Ollyo Jirugi
 - Niunja So Baro Kaunde Jirugi
 - Niunja So Yop Palkup Tulgi
 - Moa So An Palmok Nopunde Yopap Makgi - w miejscu
 - Annun So Sonbadak Miro Makgi - w miejscu
 - Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi
3. Techniki nożne:
- Dollyo Chagi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
 - Yopcha Jirugi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
 - Mikulmyo Dollyo Chagi - kopnięcia ze ślizgiem
 - Mikulmyo Yopcha Jirugi - kopnięcia ze ślizgiem
 - Dwimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)
 - Dwimyo Bandae Goro Chagi (360°)

4. Walki:

- walka wolna
- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu - 10 elementów

5. Hosin-sul - 10 elementów

6. Rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska - zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 5 osobami, kobiety ponad 4 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 2 deski (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi - 2 deski, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi - 2 deski
- Niunja So Dung Joomuk Yop Taerigi - 1 deska (mężczyźni)

Egzaminator wybiera 5 rozbić (dwa z technik specjalnych i trzy z testów siły, w tym min. jedno rozbiecie ręką).

13.10. Wymagania egzaminacyjne na stopień 1 kup

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 i 2 kup oraz:

1. Układy:

- od Chon-Ji do Hwa-Rang
- znajomość układu Choong-Moo

2. Techniki ręczne:

- Annun So Bakat Palmok Kaunde Ap Makgi - w miejscu
- Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - w miejscu i w ruchu
- Niunja So Bakat Palmok Najunde Makgi
- Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Yop Makgi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi

3. Techniki nożne:

- Goro + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - I-jung Chagi
- Bandae Goro Chagi + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Mikulmyo Goro Chagi - technika ze ślizgiem
- Mikulmyo Naeryo Chagi - technika ze ślizgiem

4. Walki:

- walka wolna

- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu, min. 15 elementów

5. Hosin-sul - 10 elementów, w tym 2 w parterze

6. Rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 6 osobami, kobiety ponad 5 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Goro Chagi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Yopcha Jirugi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi
- Bandae Dollyo Chagi - 2 deski
- Dwimyo Apcha Busigi - 2 deski

Egzaminator wybiera 6 rozbić (w tym min. jedno rozbicie ręką).

Obowiązkowym elementem każdego egzaminu na poszczególne stopnie szkoleniowe jest ocena sprawności fizycznej (test gibkości, test siły) oraz wiedzy teoretycznej z zakresu Taekwon-do.

Literatura

1. Bujak Z.: ABC Taekwon-do dla początkujących. Okręgowy Związek Taekwon-do w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 1999.
2. Bujak Z.: Teoretyczne i praktyczne podstawy treningu sportowego Taekwon-do. Praca magisterska, Biała Podlaska 1993.
3. Bujak. Z., Joński K.: Taekwon-do – zeszyt nr 1,2,3. Szkoła Taekwon-do „Tong Il”, Biała Podlaska 1993.
4. Choi Jung Hwa, Bryl A.: Taekwon-do. Koreańska sztuka samoobrony. Spółka Cywilna „Iglia”, Wrocław 1990.
5. Choi Hong Hi: Taekwondo. The Korean Art of Self-Defence. International Taekwon-do Federation, New Zealand 1995.
6. Choi Hong Hi: Encyklopedia of Taekwon-do. The Korean Art of Self Defence. 15 volumes. International Taekwon-do Federation, Canada 1993.
7. Pasek A.: Podstawowe założenia programowo-szkoleniowe w Taekwon-do na poszczególnych etapach szkolenia sportowego. Praca magisterska, Biała Podlaska 1993.
8. Taekwon-do: Pismo Specjalistyczne Polskiego Związku Taekwon-do. Lublin Nr 2/1995.
9. Taekwon-do: Pismo Specjalistyczne Polskiego Związku Taekwon-do. Lublin Nr 4/5/1995.